

### 3. Quartal 2021 im FamilienZentrum Nieder-Olm e.V.



#### Familienferien- Langeweile ausgeschlossen, Eltern-Kind Ferienvergnügen

Gefördert von:



**Alle Kurse des Ferienprogramms finden im Haus der Vereine/ Garten, Maria-Montessori-Str. 6 in Nieder-Olm statt. Verbindliche Anmeldung über das Anmeldeformular auf unserer Homepage: <https://familienzentrum-nieder-olm.de/wp/anmeldung-2/>**



#### Familienyoga-Eltern-Kind- Workshop für 5-10 Jährige

Freitag, 23.07.21, kostenfrei

**Gruppe 1:** 09:30-11:00 Uhr, 5-7 Jährige

**Gruppe 2:** 11:15-12:45 Uhr, 7-10 Jährige

Freitag, 30.07.21, kostenfrei

**Gruppe 3:** 09:30-11:00 Uhr, 5-7 Jährige

**Gruppe 4:** 11:15-12:45 Uhr, 7-10 Jährige

Freitag, 06.08.21, kostenfrei

**Gruppe 1:** 09:30-11:00 Uhr, 5-7 Jährige

**Gruppe 2:** 11:15-12:45 Uhr, 7-10 Jährige

Referentin: Lena Ohler, Kinder-Yogalehrerin

Gemeinsam Spaß haben und entspannen! Wir wollen uns zusammen bewegen, neue

Welten entdecken und zur Ruhe kommen. Gönnst euch

einander eine exklusive Auszeit vom Alltag, Stärkt

euch und eure Bindung und lernt loszulassen! Habt

Kontakt auf Augenhöhe und lernt voneinander. Die

Kinder erfahren eine nicht leistungsbezogene

Wertschätzung ihrer Person und die Großen können

von ihren Kindern lernen ganz im Hier und Jetzt zu

sein. Den Kopf ausschalten und Spaß haben!

#### Breakdance-Workshop für Kids ab 8 Jahren mit Ihren Eltern

Donnerstag, 22.07.21, kostenfrei

**Gruppe 1:** 12-13:30 Uhr,

**Gruppe 2:** 13:45-15:15 Uhr,

Donnerstag, 29.07.21, kostenfrei

**Gruppe 3:** 12-13:30 Uhr,

**Gruppe 4:** 13:45-15:15 Uhr,

Trainer: Denis Nagel, Breakdancer und Choreograph

In diesem Workshop wird den Teilnehmern die

Grundlagen des Tanzes beigebracht und eine

Choreographie erstellt. Es erwartet Euch eine Mischung aus Spaß, Sport und Musik.

#### Aquarellmalworkshop für Kinder ab 8 Jahren mit Ihren Eltern

Montag, 26.07.21, 12-15 Uhr, kostenfrei

Referent: Waldemar Erz, Dipl. Designer (FH)

Die Malerei mit Aquarellfarben bietet aufgrund eines

leichten Equipments die Möglichkeit draußen, vor Ort

oder drinnen im Atelier zu arbeiten. In dem Kurs

lernen wir gemeinsam, wie man richtige Farbverläufe

herstellt, in Farbschichten arbeitet und Spaß bei der

Arbeit hat.

#### Waffel-Café in den Ferien- Süßer Spaß für Jedermann

Dienstag, 20.07.21, 15-17 Uhr

Montag, 02.08.21, 15-17 Uhr

Mittwoch, 04.08.21, 15-17 Uhr

Heute noch nichts vor? Lust auf Leute treffen, Seele baumeln lassen, Spaß haben und dabei eine

leckere Waffel genießen? Vielleicht noch Kaffee

oder Saft dazu? Das Waffel-Café öffnet in den

Sommerferien drei mal als besonderes Highlight.

Das Café ist für jedermann geöffnet! Für Kinder

gibt es Spielmöglichkeiten wie Rutsche,

Sandkasten, Fahrzeuge und bei gutem Wetter

auch Planschpool.

#### Erste Hilfe Kurs für Kids ab 6 Jahren und Ihre Eltern

Mittwoch, 21.07.21, 9:30-13:00 Uhr, kostenfrei

Referentin: Diana Nordmann,

Kinderkrankenschwester und Trainer für Erste Hilfe

Im Erste Hilfe Kurs für Kinder und Ihre Eltern geht es

um folgende Themen: Wer ist ein Ersthelfer, wie setze

ich einen Notruf ab, was tun bei Verbrennungen,

Verschlucken oder nach einem Sturz? Wir legen

Verbände an und üben die Wiederbelebung eines

Menschen an der Puppe und die stabile Seitenlage.

#### Cartoons & Comics-Zeichenkurs für Kinder ab 8 Jahren mit Ihren Eltern

Montag, 26.07.21, 15:30-18:30 Uhr, kostenfrei

Referent: Waldemar Erz, Dipl. Designer (FH)

Deine Eltern verbindet ein gemeinsames Interesse mit

Dir? Ihr möchtet mal wieder Zeit gemeinsam

verbringen und an einem Hobby arbeiten? In dem

Kurs lernt ihr, wie man mit einem einzigen Bild eine

witzige Geschichte erzählt. Dabei solltet ihr wissen,

um eine witzige Zeichnung machen zu können, müsstet

man als erstes eine witzige Idee entwickeln! Diese

Ideensuche hat es manchmal in sich.

Folgt uns auf Facebook [www.facebook.com/FamilienZentrumNiederOlm](https://www.facebook.com/FamilienZentrumNiederOlm)  
oder schaut nach dem aktuellen Stand unter: [www.familienzentrum-nieder-olm.de](https://www.familienzentrum-nieder-olm.de)  
Anmeldung zu allen Veranstaltungen und Treffs über das Anmeldeformular auf der Homepage!  
Mobil erreichbar unter: 0176/85913961



### **Perspektive, Tiere oder plastisches Zeichnen- Zeichenkurs für Kinder ab 8 Jahren mit Ihren Eltern**

Mittwoch, 28.07.21, 12-15 Uhr, kostenfrei  
Referent: Waldemar Erz, Dipl. Designer (FH)  
Dich und Deine Eltern verbindet ein gemeinsames  
Interesse ? Ihr möchtet mal wieder Zeit gemeinsam  
verbringen und an einem Hobby arbeiten?  
Perspektive, Tiere sowie gegenständliches, plastisches  
Zeichnen sind heute unser Thema.

### **Eine Einführung in die Welt der Graffiti-Kunst-Graffiti in Buchstaben zeichnen „Schritt für Schritt“-für Kinder ab 8 Jahren mit Ihren Eltern**

Mittwoch, 28.07.21, 15:30-18:30 Uhr, kostenfrei  
Referent: Waldemar Erz, Dipl. Designer (FH)  
Für alle Einsteiger, die sich auf die Schnelle einen  
Überblick darüber verschaffen wollen, wie man  
Buchstaben im Graffiti Stil zeichnet. Wie kann man am  
Besten durch Schrift und Gestaltung gute Lesbarkeit  
und ein attraktives grafisches Bild erreichen?

### **Eltern und Kind Meditations-Workshop**

Gruppe 1: Freitag, 30.07.21, 14-17 Uhr, 6-10Jährige  
Gruppe 2: Samstag, 31.07.21, 14-17 Uhr, 10-15Jährige  
Referentin: Tanja Theß, zert.Entspannungstherapeutin  
Entspannen, loslassen, einatmen und ausatmen,  
glücklich sein.

Komme mit deinem Kind, in Freude, in deine Mitte.

Öffne dich für neue Impulse!

Der Workshop beinhaltet 3 Elemente. Wir starten  
gemeinsam mit meditativen Körperübungen um erste  
Anspannungen und evtl. Blockaden zu lösen.

Reinigung von Körper, Geist und Seele. Hier arbeiten  
wir in Anlehnung an Gi Gong. Danach gehen wir über  
in eine geführte meditative Seelenreise, um Seele und  
Geist zu entspannen und weiter in die Ruhe zuführen.

### **Familienferien-Shudokan Karate-Do-Eltern-Kind Workshop für Kinder ab 10 Jahren**

Gruppe 1: Donnerstag, 05.08.21, 16-17:30 Uhr

Gruppe 2: Donnerstag, 12.08.21, 16-17:30 Uhr

Trainer: Ingo Frommer, 2. Dan im Stil Shudokan-Ryu.

Ingo Frommer zeigt Euch die Grundlagen des Karate-  
Do, Selbstverteidigung und erste Übungen aus Tai Chi  
und Qi Gong. Ihr lernt „den Weg“ kennen. Die  
Teilnehmer werden durch die Arbeit mit den  
Techniken des Karate und der Selbstverteidigung auf  
lange Sicht etwas über sich selbst herausfinden: Wozu  
bin ich fähig? Kann ich auch als Kind stark sein?

### **Wie tanke ich auf-was tut mir gut?-Workshop für 8- 10Jährige**

Mittwoch, 04.08.21, 9:30-12:30 Uhr  
Kostenfrei um Spende wird gebeten. Der Workshop ist  
ein Kooperationsprojekt mit der Psychosozialen  
Beratungsstelle Reling Nieder-Olm  
Referentin: Lena Jansen, Dipl.Päd. und systemische  
Paar- und Familientherapeutin  
Kinder sind im letzten Jahr herausgefordert worden  
auf viele Kontakte zu verzichten und den Alltag neu zu  
strukturieren. Medien wie Fernsehen und Computer  
waren unverzichtbar und teilweise hilfreich. Worauf  
können Kinder sonst zurückgreifen, wenn sie Angst,  
Stress oder Langeweile fühlen? An diesem Vormittag  
basteln die Kinder ein „Tankmodell“. Wir suchen  
individuelle Möglichkeiten sich im Alltag Gutes zu tun,  
zu entspannen und wohl zu fühlen.



**Folgt uns auf Facebook [www.facebook.com/FamilienZentrumNiederOlmev](https://www.facebook.com/FamilienZentrumNiederOlmev)  
oder schaut nach dem aktuellen Stand unter: [www.familienzentrum-nieder-olm.de](http://www.familienzentrum-nieder-olm.de)  
Anmeldung zu allen Veranstaltungen und Treffs über das Anmeldeformular auf der Homepage!  
Mobil erreichbar unter: 0176/85913961**



## Juli

### Schwangeren- und Babytreff

donnerstags, 9:30-11:00 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str.6

Kursleitung: Diana Nordmann, Familien-Kinderkrankenschwester

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

**01.07.21:** Entwicklung der Sozialkompetenz und Spielverhalten

**08.07.21:** Beikost und Co

**15.07.21:** Spiel, Spaß und Beschäftigung

**22.07.21:** Trocken werden, Schnullerentwöhnung etc.

**29.07.21:** Rituale und Gewohnheiten



### Shudokan Karate-Do, die Karategruppe für Kinder der weiterführenden Schulen

donnerstags 17-18 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str.6

Trainer: Ingo Frommer, 2. Dan im Stil Shudokan-Ryu.

Kosten: Mitgliedschaft im Verein, 5€ / Monat

### Mein Haustier bekommt Familienzuwachs oder auch welches Haustier passt zu meiner Familie?

Donnerstag, 01.07.21, 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Pariser Str.101

Referentin: Nadine Nagel, Tierärztin

Kosten: kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Nadine Nagel, Tierärztin und Mutter möchte mit (werdenden) Eltern zwei Blickwinkeln auf das Zusammenleben von Mensch und Haustier nehmen.

Wir freuen uns auf unseren Nachwuchs...Für unser Tier ist es dagegen ein Schock. Wie gewöhnen wir beide aneinander? Wenn eine Familie vor hat sich ein Haustier zuzulegen: Muss es gleich ein Pony sein? Welches Haustier ist geeignet für welches Kindesalter? Schaffe ich ein Haustier für mein Kind an, oder doch lieber für die Erwachsenen?

### Papatreff

Samstag, 03.07.21, 9:30-11:30 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str.6

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Im Papatreff sind Väter mit ihren Kindern von 0-2 Jahre herzlich Willkommen. Bei Kaffee und Tee könnt ihr Euch in lockerer Runde mit anderen Papas austauschen und gemeinsam Zeit mit Euren Kindern verbringen. Der Treff findet 1x im Monat statt.

### Krümelmiste

montags 09:30-11:30 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Monessori-Str.6

Kosten: 5 €/ Monat Familienmitgliedschaft

Die Krümelmiste ist eine Krabbelgruppe für Kinder von 0 bis 3 Jahren. Sie wird von den Eltern selbstständig geleitet und gestaltet. Hierbei stehen gemeinsames Krabbeln, Singen und der Austausch von Informationen im Vordergrund.

### Sprechstunde für Angehörige von demenziell erkrankten Menschen

Montag, 05.07.21 und 19.07.21, 18:00-19:00 Uhr, 1/2 Stunde pro Beratungstermin

Juhubu- Haus, Pfarrgasse 5

Kosten: 10€/ Beratung

Referentin: Steffi Westerhausen-Depoix,

Demenzassistentin, Coach ILP und Yogalehrerin

### Café Zimt & Zucker/Babykorb

dienstags 09:15-11:45 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str.6

Kosten: 6,90€ Buffet inkl. Getränke

Lecker frühstücken und sich mit anderen Menschen unterhalten. Kinder können entspannt spielen.

Zeitgleich ist der Babykorb geöffnet. Hier findet Ihr gut erhaltene Kinderkleidung bis Gr. 116, Bücher, Spielsachen etc. gegen Spende! Bitte jeweils vorher anmelden!



### Babysitterkurs

Samstag, 10.07.21, 9:00-16:00 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6,

Kosten: 15€, inkl. Essen und Getränke

Referentinnen: Diana Nordmann, Kinderkrankenschwester und Trainerin für 1. Hilfe und Agathe Seifer, Diplomsozialpädagogin

Du bist mind. 14 Jahre alt, möchtest als Babysitter tätig werden und Dir dazu Wissen / Sicherheit zu Pflege, Versorgung, Pädagogik, Spielen, Erste Hilfe, Versicherung aneignen? Dann komm zu uns!

Der Kurs endet mit dem Babysitter-Diplom des FamilienZentrums Nieder-Olm e. V. Hier kannst Du dann auch Deine Kontaktdaten hinterlassen, damit sich interessierte Eltern bei Dir melden können.



Folgt uns auf Facebook [www.facebook.com/FamilienZentrumNiederOlm](https://www.facebook.com/FamilienZentrumNiederOlm)

oder schaut nach dem aktuellen Stand unter: [www.familienzentrum-nieder-olm.de](http://www.familienzentrum-nieder-olm.de)

Anmeldung zu allen Veranstaltungen und Treffs über das Anmeldeformular auf der Homepage!

Mobil erreichbar unter: 0176/85913961



## Wenn das Baby kommt, der Säuglingspflegekurs +

Samstag, 17.07.21, 09:30-12:30 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str.6

Referentin: Diana Nordmann,

Familienkinderkrankenschwester und Trainer für Erste Hilfe

Kostenfrei, um Spenden wird gebeten.

Wir besprechen Grundkenntnisse der Säuglingspflege, Lagerungs- und Tragetechniken, Ernährungsformen, wie ist die erste Zeit mit Kind und sprechen über sinnvolle- und sinnlose Anschaffungen. Des Weiteren erfahren Sie wo sie wann welche Hilfen erhalten können. Beratungsstellen, Jugendamt, Frühe Hilfen etc.



## Zwillingstreff

Samstag, 24.07.21, 10-12 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str.6

Referentin: Rosemarie Weich, Erzieherin,

Spieltherapeutin

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Der Zwillingstreff ist eine Möglichkeit für Zwilling- und andere Mehrlingseltern mit Ihren Kindern im Alter von 0-4 Jahren, sich miteinander zu treffen und auszutauschen. Geschwisterkinder sind natürlich ebenfalls herzlich willkommen!



## Waffel-Café in den Ferien- Süßer Spaß für Jedermann

Dienstag, 20.07.21, 15-17 Uhr

Montag, 02.08.21, 15-17 Uhr

Mittwoch, 04.08.21, 15-17 Uhr

Heute noch nichts vor? Lust auf Leute treffen, Seele baumeln lassen, Spaß haben und dabei eine leckere Waffel genießen? Vielleicht noch Kaffee oder Saft dazu? Das Waffel-Café öffnet in den Sommerferien drei Mal als besonderes Highlight. Das Café ist für

jedermann geöffnet! Für Kinder gibt es Spielmöglichkeiten wie Rutsche, Sandkasten, Fahrzeuge und bei gutem Wetter auch Planschpool.



Willkommen im Café  
**ZIMT und ZUCKER**  
Fühlen Sie sich wohl bei uns

Egal, ob man sich den Tag mit einem Cappuccino versüßen oder den kleinen Hunger verscheuchen will, ob man sich nach innen zurückzieht oder draußen die Sonne genießt, die Kinder die Spielecke erobern, das Café **ZIMT und ZUCKER** bietet Raum für all dies – und noch vieles mehr. Ein leckeres, reichhaltiges Frühstücksbuffet mit Kaffee/Tee und Säften – alles vor Ort frisch und gesund zubereitet.

Dienstag 9.15 - 11.45 Uhr • Im Haus der Vereine  
Maria-Montessori-Str. 6 • 55268 Nieder-Olm

## August

### Schwangeren- und Babytreff

donnerstags, 9:30-11:00 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str.6

Kursleitung: Diana Nordmann, Familien-Kinderkrankenschwester

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

**05.08.21:** Sprachentwicklung

**12.08.21:** Ferien, heute kein Treff!

**19.08.21:** Ressourcen nutzen

**26.08.21:** motorische Entwicklung



### Erste Hilfe am Kind-Kurs

Samstag, 07.08.21, 9:30-16:00 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str.6

Referentin: Diana Nordmann,

Kinderkrankenschwester und Trainer für Erste-Hilfe.

Teil 1: 9:30-12:00 Uhr Wiederbelebnungsmaßnahmen beim Baby, Kind und Erwachsenen. Kosten 15€/ Person

Teil 2: 12:00-16:00 Uhr Das kranke Kind und wie Eltern im Notfall helfen können. Dieser Teil ist kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Ein Kurs für Eltern und Großeltern. Was tun bei Kinder-Notfällen wie Verbrennungen, Verschlucken oder Vergiftungen etc. Was tun nach einem Sturz? Was ist bei Fieber oder Durchfall? Wie kann ich meinem Kind da helfen?



### Papatreff

Samstag, 14.08.21, 9:30-11:30 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str.6

Referent: Martin Noack, Familienberater und Vater

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Im Papatreff sind Väter mit ihren Kindern von 0-2 Jahre herzlich Willkommen. Bei Kaffee und Tee könnt ihr Euch in lockerer Runde mit anderen Papas austauschen und gemeinsam Zeit mit Euren Kindern verbringen. Zusätzlich gibt es kleine Impulse rund um's Vatersein. Der Treff findet 1x im Monat statt.



### Babysitterkurs

Samstag, 28.08.21, 9:00-16:00 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6,

Kosten: 15€, inkl. Essen und Getränke

Referentinnen: Diana Nordmann, Kinderkrankenschwester und Trainerin für 1. Hilfe und Agathe Seifer, Diplomsozialpädagogin  
Du bist mind. 14 Jahre alt, möchtest als Babysitter tätig werden und Dir dazu Wissen / Sicherheit zu Pflege, Versorgung, Pädagogik, Spielen, Erste Hilfe,



Folgt uns auf Facebook [www.facebook.com/FamilienZentrumNiederOlm](https://www.facebook.com/FamilienZentrumNiederOlm)  
oder schaut nach dem aktuellen Stand unter: [www.familienzentrum-nieder-olm.de](https://www.familienzentrum-nieder-olm.de)  
Anmeldung zu allen Veranstaltungen und Treffs über das Anmeldeformular auf der Homepage!  
Mobil erreichbar unter: 0176/85913961

Versicherung aneignen? Dann komm zu uns!  
Der Kurs endet mit dem Babysitter-Diplom des FamilienZentrums Nieder-Olm e. V. Hier kannst Du



Das FamilienZentrum bietet seit Anfang 2016 eine **Babysitter- und Seniorenhelferbörse** an. Unsere Babysitter sind Jugendliche, die bei uns einen Tag lang geschult wurden:

- Umgang mit Säuglingen / Kleinkindern,
- Grundkenntnisse in Erste-Hilfe am Kind,
- Thema der Entwicklung / Aufsichtspflicht

Unsere Seniorenhelfer sind Jugendliche, die gerne den Senioren helfen möchten. Gegen ein Endgeld übernehmen Sie gerne Dinge, die Ihnen den normalen Alltag erleichtern. Wir stellen gerne den Kontakt her! Sprechen Sie uns an. Um die Ausbildung / Verwaltung der BÖRSE zu finanzieren, freuen wir uns über eine Spende.

**Babysitter**  
**Seniorenhelfer**

 [www.familienzentrum-nieder-olm.de](http://www.familienzentrum-nieder-olm.de)  
[boerse@familienzentrum-nieder-olm.de](mailto:boerse@familienzentrum-nieder-olm.de)  
[www.facebook.com/FamilienZentrumNiederOlm.eV](https://www.facebook.com/FamilienZentrumNiederOlm.eV)  
oder Telefon: 0176/85913961

IBAN DE92550501200200070076 • BIC MALADE51MNZ  
Bingen-Alzey St-Nr 08/66771252 • USt-IdNr. DE 149 065 402  
Glaubiger-ID: DE91ZZZ00001016152

dann auch Deine Kontaktdaten hinterlassen, damit sich interessierte Eltern bei Dir melden können.

## September

**fitdankbaby Maxi-Bewegung für Mütter mit Kindern ab 6 Monaten-Start neuer Kurs**

Mittwoch, 01.09.21, 09:15-10:30 Uhr, 6x 75 min,  
**fitdankbaby Mini-Bewegung für Mütter mit Kindern ab 3 Monaten**

Mittwoch 01.09.2021, 10:45-12:00 Uhr, 6x 75 min,  
Heinz-Kerz-Sporthalle, Maria-Montessori-Str. 8  
Kursleitung: Dijana Meshel  
Kosten: 72€ Mitglieder, 84€ Nichtmitglieder

### Stoffwindelworkshop

Mittwoch, 01.09.21, 9:30 Uhr  
Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str.6  
Referentin: Julia Becker, Stoffwindelberatung, Trageberatung, Alternative Monatshygiene  
Kostenfrei, um Spende wird gebeten!  
Moderne Stoffwindeln sind unkompliziert, gesund, nachhaltig, günstig und niedlich!  
In diesem Workshop zeige ich euch die verschiedenen Systeme der bekanntesten Hersteller, wir sprechen über die Vor- und Nachteile von Stoffwindeln und natürlich auch über das Windelwaschen. Gemeinsam üben wir das korrekte Anlegen von Stoffwindeln und ich erkläre euch alles, was ihr zu diesem Thema wissen möchtet.

### Innere Ruhe und Selbstwirksamkeit für Kinder (7-13Jährige)-Start neuer Kurs

Mittwoch, 01.09.21, 6x 45 min.  
Gruppe 1: 7-10 Jährige 16:00-16:45 Uhr  
Gruppe 2: 11-13 Jährige 17:00- 17:45 Uhr  
Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str.6  
Referentin: Tanja Theß, zertifizierte Trainerin für Entspannungstechniken und Psychologische Beraterin  
Kosten: Mitglieder 60,- €, Nichtmitglieder 72€  
Der Kurs soll dem Kind helfen spielerisch in die eigene Mitte zu kommen und zu entspannen.  
Emotionen wie Wut, Zorn, Ungeduld, innere Unruhe und Ängste umwandeln in Ausgeglichenheit und Ruhe. Wir machen Körperübungen, Phantasiereisen und Meditationen die dem Kind helfen sich zu entspannen. Das Selbstwertgefühl des Kindes stärken und festigen. Die Erfahrung: „Ich bin wertvoll, einzigartig und gut so wie ich bin“ steht im Vordergrund.

### Marburger Konzentrationstraining für Kinder der 2.-

#### 6. Klasse in Kleingruppen-Start neuer Block -

Montag, 30.08.21, 15-16:15 Uhr, 2.+3. Klasse  
Montag, 30.08.21, 16:30-17:45 Uhr, 3.+4.Klasse  
Dienstag, 31.08.21, 14:30-15:45 Uhr, 5.+6.Klasse  
jeweils 6x75 Min.

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str.6,  
Referentinnen: Petra Schulze-Christ und Regine Roß,  
beide zertifizierte Trainerinnen für MKT und Legasthenie / Dyskalkulie

Kursgebühr (inkl. Materialkosten): 12€, gefördert durch das MFFKI

Dieser Kurs wird angeboten für Kinder der 2.-6. Klasse, die sich leicht ablenken lassen oder viele Flüchtigkeitsfehler machen. Ziel des Marburger Konzentrationstrainings (MKT) ist es, den Kindern Arbeitstechniken zu vermitteln, mit denen sie ihre Aufgaben selbstständig, strukturiert und konzentriert erledigen können.

### Sprechstunde für Angehörige von demenziell erkrankten Menschen

Montag, 30.08.21, 19:00-20:00 Uhr, 1/2 Stunde pro Beratungstermin  
Juhubu- Haus, Pfarrgasse 5  
Kosten: 10€/ Beratung  
Referentin: Steffi Westerhausen-Depoix,  
Demenzassistentin, Coach ILP und Yogalehrerin

Folgt uns auf Facebook [www.facebook.com/FamilienZentrumNiederOlm.eV](https://www.facebook.com/FamilienZentrumNiederOlm.eV)  
oder schaut nach dem aktuellen Stand unter: [www.familienzentrum-nieder-olm.de](http://www.familienzentrum-nieder-olm.de)  
Anmeldung zu allen Veranstaltungen und Treffs über das Anmeldeformular auf der Homepage!  
Mobil erreichbar unter: 0176/85913961



## Schwangeren- und Babytreff

donnerstags, 9:30-11:00 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str.6

Kursleitung: Diana Nordmann, Familien-Kinderkrankenschwester

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

**02.09.21:** Kinderzahnpflege, Sandra Heppler von der AG Kinder- und Jugendzahnpflege

**09.09.21:** Die Sprache der Babys lernen, Jutta Pippert

**16.09.21:** Kindertagespflege, Tamara Jung, Kreisverwaltung Mainz-Bingen

**23.09.21:** Elternzeit, Elterngeld etc., Nadya Czuprin, Caritas Beratungsstelle

**30.09.21:** Kitas in Nieder-Olm, Steffi Kempf VG Nieder-Olm



## Baby und Hund-na und!?

Donnerstag, 02.09.21, 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Pariser Str.101

Referent: Marcel Preuß, zertifizierter Hundetrainer, Familienvater

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Der Nachwuchs ist im Anmarsch und mit dem neuen Familienmitglied kommen auch die Fragen. Paare, die einen Kinderwunsch haben und einen Hund besitzen, werden oft mit vielen Ratschlägen bombardiert. Unter all diesen Ratschlägen befinden sich leider noch immer viele Mythen. Herr Preuß erklärt die Verhaltensbiologischen Unterschiede in der Nachwuchserziehung von Mensch und Hund und gibt praktische Tipps und Ratschläge, wie es zusammen gut funktionieren kann.



## Eltern-Kind-Yogakurs (5 - 10 Jährige)-Start neuer Kurs

Freitag, 03.09.21, 5x 75 min.

Gruppe 1: 15:30-16:45 Uhr

Gruppe 2: 17:00-18:15 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str.6

Referentin: Lena Ohler, Kinder-Yogalehrerin

Kosten: Eltern-Kind-Paar 10€, gefördert durch das MFFKI

Gemeinsam Spaß haben und entspannen! Wir wollen uns zusammen Bewegen, neue Welten entdecken und zur Ruhe kommen. Gönnst euch miteinander eine exklusive Auszeit vom Alltag, Stärkt euch und eure Bindung und lernt Loszulassen! Habt Kontakt auf Augenhöhe und lernt voneinander. Die Kinder erfahren eine nicht leistungsbezogene Wertschätzung ihrer Person und die Großen können von ihren Kindern lernen ganz im Hier und Jetzt zu sein. Den Kopf ausschalten und Spaß haben!

Gefördert von:



## Hatha-Yoga-für Erwachsene-Start neuer Kurs

Freitag, 03.09.21, 18:30-19:45 Uhr, 5 x 75 min

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Referentin: Lena Ohler, Yogalehrerin

Kosten: Mitglieder 40€, Nichtmitglieder 50€

Du möchtest dir mal wieder etwas Gutes tun? Dann komm vorbei: Yoga ist eine absolute Wohltat für Körper und Geist und macht uns flexibel und stark! Wir wollen den Freitagabend nutzen Yoga besser kennen zu lernen, Stress abzubauen, uns zu bewegen und entspannt ins Wochenende zu starten.



## Sprechstunde für Angehörige von demenziell erkrankten Menschen

Montag, 06.09.21 und 20.09.21, 19:00-20:00 Uhr, 1/2 Stunde pro Beratungstermin

Juhubu- Haus, Pfarrgasse 5

Kosten: 10€/ Beratung

Referentin: Steffi Westerhausen-Depoix, Demenzassistentin, Coach ILP und Yogalehrerin

## Schluß mit Drama-wie Ihr Kind spielerisch leicht lernt

Dienstag, 07.09.21, 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Pariserstr.101

Referentin: Andrea Michels, Lerncoach

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Finden Sie heraus, wie das Gehirn tickt und wie ihrem Kind das Lernen leichter fällt. Es geht darum, wie Eltern ihr Kind dabei unterstützen können, richtig zu lernen, spielerisch zu lernen - effektiv und ohne Druck. Nach dem Vortrag können Sie den Lerntyp bei ihrem Kind einfach feststellen, kennen passende Lernstrategien und haben praktische Tipps für entspannte Hausaufgaben.



## Papatreff

Samstag, 11.09.21, 9:30-11:30 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str.6

Referent: Martin Noack, Familienberater und Vater

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Im Papatreff sind Väter mit ihren Kindern von 0-2 Jahre herzlich Willkommen. Bei Kaffee und Tee könnt ihr Euch in lockerer Runde mit anderen Papas austauschen und gemeinsam Zeit mit Euren Kindern verbringen. Zusätzlich gibt es kleine Impulse rund um's Vatersein. Der Treff findet 1x im Monat statt.



Folgt uns auf Facebook [www.facebook.com/FamilienZentrumNiederOlm](https://www.facebook.com/FamilienZentrumNiederOlm)

oder schaut nach dem aktuellen Stand unter: [www.familienzentrum-nieder-olm.de](http://www.familienzentrum-nieder-olm.de)

Anmeldung zu allen Veranstaltungen und Treffs über das Anmeldeformular auf der Homepage!

Mobil erreichbar unter: 0176/85913961



## Stammtisch Hochbegabung

Mittwoch, 15.09.21 ab 20 Uhr

Restaurant Stecklers, Pariser Straße 155

Referentin: Kerstin Ambach, Schwerpunkte:

Hochbegabung, ADS/ ADHS, Marburger

Konzentrationstraining

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Dieser Stammtisch richtet sich an alle, die am Thema Hochbegabung interessiert sind. Eltern, Lehrer und Erzieher sind Herzlich Willkommen. Der Erfahrungsaustausch und das gegenseitige Kennenlernen stehen hierbei im Vordergrund. Der Treff ist auch geöffnet für andere Fragen rund um Schule und Lernen!



## Herzessachen-Wofür schlägt Ihr Herz?-Start neuer Kurs

Donnerstag, 16.09.21, 16:30-18 Uhr, 6x90 min.

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str.6

Referentin: Maria Di Geraci-Dreier,

Familientherapeutin

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Sie möchten ihren eigenen Wünschen nochmal auf die Spur kommen? Frei nach dem Motto „Zurückschauen und nach vorne blicken“ lade ich Sie herzlich ein, zu einer unterhaltsamen Standortbestimmung.

Ein interaktives Gesprächsangebot mit Wohlfühlgarantie!

## Erste Hilfe am Kind-Kurs

Samstag, 18.09.21, 9:30-16:00 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str.6

Referentin: Diana Nordmann,

Kinderkrankenschwester und Trainer für Erste-Hilfe.

Teil 1: 9:30-12:00 Uhr Wiederbelebnungsmaßnahmen

beim Baby, Kind und Erwachsenen. Kosten 15€/

Person

Teil 2: 12:00-16:00 Uhr Das kranke Kind und wie Eltern im Notfall helfen können. Dieser Teil ist kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Ein Kurs für Eltern und Großeltern. Was tun bei Kinder-Notfällen wie Verbrennungen, Verschlucken oder Vergiftungen etc. Was tun nach einem Sturz? Was ist bei Fieber oder Durchfall? Wie kann ich meinem Kind da helfen?



## Café Zimt & Zucker - „Offene Bürgersprechstunde“

Dienstag, 21.09.21, 9:30-11:30 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Zum Gespräch läd ein: Beate Berschneider,

Beigeordnete der Stadt Nieder-Olm



## Bindung in der Eingewöhnung

Donnerstag, 23.09.21, 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Pariser Str.101

Referentin: Jutta Pipper, Kinderkrankenschwester,

Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe

kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Alle Eltern stehen früher oder später vor der Frage wie sie ihrem Kind helfen können, sich in der Betreuung von, ihm zunächst fremden, anderen Personen wie Erzieherin oder Tagesmutter anzuvertrauen. Bei diesem Vortrag werden ich Gelegenheit geben, sich mit dafür wichtigen Informationen auseinander zu setzen.



## Gelassen durch die Pubertät-Workshop für Eltern von Kindern ab 13 Jahren

Freitag 24.9.2021, 14:00-18:00 Uhr

Altes Rathaus, Pariser Str.101, Nieder-Olm

Referenten: Maria Erhardt, Familientherapeutin und

Joachim Grosch, Dipl.-Pädagoge

Kostenfrei. Der Workshop ist ein Kooperationsprojekt mit der Psychosozialen Beratungsstelle Reling Nieder-Olm

Anmeldung bei uns oder direkt bei der Psychosoziale Beratungsstelle RELING

Für Jugendliche zwischen 13 und 18 Jahren steht die Zeit der Veränderung und des Experimentierens im Vordergrund. Sich selbst zu entdecken und neue Wege zu gehen gehört genauso zum

Erwachsenwerden dazu wie das Experimentieren mit Sexualität, Outfit, Rauchen, Alkohol und anderen Suchtmitteln. Kennen Sie diese Fragen: Wie kann ich Grenzen setzen? Wie soll ich reagieren? Wo gebe ich Orientierungshilfen? Welche Normen und Werte vertrete ich? Wie handle ich zuverlässige Absprachen aus? Dieser Kurs bietet Orientierung und praktische Hilfen, Sie als Eltern dabei zu unterstützen, diese oft anstrengende Phase zu meistern.



## Zwillingstreff

Samstag, 25.09.21, 10-12 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str.6

Referentin: Rosemarie Weich, Erzieherin,

Spieltherapeutin

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Der Zwillingstreff ist eine Möglichkeit für Zwillingss- und andere Mehrlingseltern mit Ihren Kindern im Alter von 0-4 Jahren, sich miteinander zu treffen und auszutauschen. Geschwisterkinder sind natürlich ebenfalls herzlich willkommen!



Folgt uns auf Facebook [www.facebook.com/FamilienZentrumNiederOlm](https://www.facebook.com/FamilienZentrumNiederOlm)

oder schaut nach dem aktuellen Stand unter: [www.familienzentrum-nieder-olm.de](https://www.familienzentrum-nieder-olm.de)

Anmeldung zu allen Veranstaltungen und Treffs über das Anmeldeformular auf der Homepage!

Mobil erreichbar unter: 0176/85913961



## Was ist Hochbegabung - und wie gehe ich damit um?

Dienstag, 28.09.21, 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Pariser Str.101

Referentin: Kerstin Ambach, Beraterin für

Hochbegabung, ADS/ADHS, Dyskalkulie.

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Zentrale Themen des Vortrages sind:

Wie erkenne ich ein hochbegabtes Kind? Was heißt

Hochbegabung für die Familie, Schule und das

Umfeld? Welche Möglichkeiten der Förderung gibt

es? Angesprochen sind Eltern, Lehrer, Erzieher und

alle, die am Thema Hochbegabung interessiert sind.



## Lernen will gelernt sein - Tipps und Tricks für die 3.+

### 4. Klasse

Donnerstag, 30.09.21, 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Pariser Str.101, Nieder-Olm

Referentin: Franziska Hasenauer,

Grundschulpädagogin

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Grundlagen werden gefestigt und weiter ausgebaut.

Vor allem in den Klassenstufen 3 und 4 wird der Fokus

auf das selbstständige Lernen gelegt. Doch das Lernen

will gelernt sein! Hier bekommen Sie hilfreiche Tipps

und Tricks zum schulischen Gelingen an die Hand.



Bild: freddie.was.201956

## BABYKORB

### Secondhand Kinderbekleidung

Im FamilienZentrum Nieder-Olm e.V. gibt es ab sofort den **BABYKORB**. Wir nehmen Baby- und Kinderbekleidung, sowie Spielzeug als Spende gerne entgegen.

Wer noch gut erhaltene Kinderbekleidung zu Hause hat, kann sie (bitte gewaschen) während der Öffnungszeiten des Cafés ZIMT und ZUCKER (Di 9.15-11.45 Uhr) bei den ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen abgeben.

Oder kommen Sie vorbei und stöbern Sie einmal selbst!

Dienstags 9.15 - 11.45 Uhr • Im Haus der Vereine  
Maria-Montessori-Str. 6 • 55268 Nieder-Olm

Folgt uns auf Facebook [www.facebook.com/FamilienZentrumNiederOlm](https://www.facebook.com/FamilienZentrumNiederOlm)  
oder schaut nach dem aktuellen Stand unter: [www.familienzentrum-nieder-olm.de](https://www.familienzentrum-nieder-olm.de)  
Anmeldung zu allen Veranstaltungen und Treffs über das Anmeldeformular auf der Homepage!  
Mobil erreichbar unter: 0176/85913961





## Wiederkehrende Angebote, siehe Ausschreibungen/ Homepage:

- Marburger Konzentrationstraining für Kinder im Grundschulalter
- Innere Ruhe - Entspannungskurs für Kinder
- Yoga für Kinder und Erwachsene
- Krümelkiste für Kids von 0-3 Jahren, montags 09:30-11:30 Uhr im Haus der Vereine, 5€ Familienmitgliedschaft
- Papatreff
- Zwillingstreff
- Schwangeren- und Babytreff 0-1 Jahr, donnerstags 09:30-11:00 Uhr im Haus der Vereine, kostenfrei
- Stammtisch Hochbegabung
- fitdankbaby-Kurse
- Sprechstunde für Angehörige von demenziell erkrankten Menschen
- Krav Maga Selbstbehauptungsworkshops für Jugendliche und Erwachsene
- Shudokan Karate-Do - die Karategruppe für Kids ab 10 Jahre, mittwochs, 17-18 Uhr, Turnhalle der Seltzalschule, Familienmitgliedschaft 5€/Monat

Abmeldung vom Newsletter über: [anmeldung@familienzentrum-nieder-olm.de](mailto:anmeldung@familienzentrum-nieder-olm.de)

### Anmeldung:

Das FamilienZentrum Nieder-Olm e.V. bietet unterschiedliche Veranstaltungen an: Kurse, Workshops, offene Treffs, Vorträge ...und natürlich feiern wir auch Feste! Wenn Sie sich zu einem Kurs, Workshop oder Vortrag anmelden, geben Sie bitte den genauen Titel und das Datum an. Vor Beginn eines Kurses/ Workshops/ Vortrags bestätigen wir Ihnen die Teilnahme schriftlich. Bei einer zu geringen Teilnehmerzahl behält es sich der Verein vor, den Kurs abzusagen. Wenn Sie die Teilnahme an einem Kurs/ Workshop/ Vortrag weniger als 72 Stunden vorher absagen oder ohne Abmeldung nicht erscheinen, behält es sich das FamilienZentrum vor die Kursgebühr voll oder anteilig in Rechnung zu stellen. In besonderen Fällen- z. B. Arbeitslosigkeit, geringes Einkommen, Ausbildung- ist eine Ermäßigung der Teilnehmergebühr nach Absprache möglich.

Bei uns sind alle Menschen Willkommen- Sie oder Ihr Kind haben eine Beeinträchtigung und möchten mitmachen? Gerne doch. Melden Sie sich und wir finden sicher gemeinsam eine Lösung!

Kontonummer für Überweisungen/ Spenden:

IBAN: DE 92550501200200070076

BIC: MALADE51MNZ

Das FamilienZentrum Nieder-Olm e.V. ist ein Haus der Familie RLP und wird gefördert durch:



Stadt Nieder-Olm



Folgt uns auf Facebook [www.facebook.com/FamilienZentrumNiederOlm](https://www.facebook.com/FamilienZentrumNiederOlm)  
oder schaut nach dem aktuellen Stand unter: [www.familienzentrum-nieder-olm.de](http://www.familienzentrum-nieder-olm.de)  
Anmeldung zu allen Veranstaltungen und Treffs über das Anmeldeformular auf der Homepage!  
Mobil erreichbar unter: 0176/85913961



Folgt uns auf Facebook [www.facebook.com/FamilienZentrumNiederOlm](https://www.facebook.com/FamilienZentrumNiederOlm)  
oder schaut nach dem aktuellen Stand unter: [www.familienzentrum-nieder-olm.de](http://www.familienzentrum-nieder-olm.de)  
Anmeldung zu allen Veranstaltungen und Treffs über das Anmeldeformular auf der Homepage!  
Mobil erreichbar unter: 0176/85913961

