

Familienstützpunkt Wiesentheid



Angebote für Familien in Wiesentheid – September bis Dezember 2023

**Wir haben ein tolles Programm für das
2. Halbjahr 2023!!**

Von Erziehungsvorträgen über Ernährungs- und Bewegungsangebote bis Familienfreizeit ist bestimmt für jeden etwas dabei! Für einen besseren Überblick der Angebote vor Ort findet ihr das Programm für Wiesentheid als PDF auch auf der Homepage <https://familienstuetzpunkt-wiesentheid.de>



ANMELDUNGEN sind ab sofort per Mail möglich!

Anmeldungen an: familienstuetzpunkt@wiesentheid.de

NEU!! Wir sind auch auf **Instagram!!**

familienstuetzpunkt_whd



Über das Instagram-Konto werden aktuelle Informationen des Familienstützpunktes sowie neue Angebote, Veränderungen geplanter Veranstaltungen, Anregungen, Tipps und Ideen für Familien mitgeteilt.

**Wir freuen uns über
viele neue Follower!**

Das komplette Programm von allen Familienstützpunkten im Landkreis Kitzingen für das 2. Halbjahr 2023 und viele weitere interessante Angebote für Familien findet ihr auf unserer

FamilienApp unter <https://familienwegweiser.kitzingen.de/>

Familienstützpunkt Wiesentheid



Fortlaufende Angebote im Familienstützpunkt Wiesentheid

„Eltern-Kind-Treff“

Wöchentliches Angebot für Eltern oder Bezugspersonen mit Kindern (0-3 J). Spielen, Musik, Austausch und Informationen zu Familienthemen. Außerdem Bastelangebote, Vorträge zu erziehungsrelevanten Themen, sowie das Frühvorleseförderprojekt 'Babybücher Club'. Ohne Anmeldung.

Das Angebot ist kostenlos, für viele Eltern aber eine wertvolle Zeit!

Immer donnerstags (außerhalb der Schulferien) von 10:00-11:30 Uhr. In der Musikschule Wiesentheid



Weitere Angebote im Familienstützpunkt Wiesentheid



„Krankheiten natürlich lindern“ Schnupfen, Husten, Heiserkeit... für viele (Klein)Kinderkrankheiten gibt es gute Helfer aus der Natur- die Wichtigsten sowie deren Anwendung und Kontraindikationen lernen Eltern beim Kurs kennen. Angebot für Eltern von Kindern von 0-4 Jahren. Wenn keine Betreuungsmöglichkeit besteht, dürfen Kinder zum Vortrag mitgebracht werden. Mit Vera Kaufuss, Exam. Krankenschwester /IHK-Prüfung freiverkäufliche Arzneimittel & QEKK Zertifiziert.

Mittwoch 27.09.23 von 9:00-10:30 Uhr. In der Musikschule Wiesentheid, Balthasar-Neumann-Str. 18, 97353 Wiesentheid.

Anmeldungen an: familienstuetzpunkt@wiesentheid.de

Familienstützpunkt Wiesentheid



„Oma/Opa tanzt mit mir!“ Wir laden herzlich Großeltern und ihre Enkel zum Tanzen ein! Gemeinsam tanzen wir zu Liedern aus früheren Zeiten und den neusten Kinderhits. Tanzen stärkt die Beziehung zueinander und tanzen macht glücklich! Ein Bewegungsangebot für Großeltern mit Kindern zw. 5-8 Jahren. Mit Rosalia Roder, Päd. Fachkraft und Zuma-Kids-Instruktorin. Mitbringen: bequeme Kleidung für große und kleine Teilnehmer, Getränke und einen kleinen Snack für Zwischendurch.

Freitag 29.09.23 von 15:00-16:30 Uhr. Turnhalle der Grundschule, Eisenbergringstr. 1, 97353 Wiesentheid.
Anmeldungen an: familienstuetzpunkt@wiesentheid.de

„Kinderentspannungstraining“
Erlern verschiedene Entspannungstechniken für und mit euren Kindern, Traumreisen, Atemtechniken, Achtsamkeit im Alltag. Ein Angebot für Kinder zw. 6-10 Jahren mit Bezugsperson. Bitte Isomatte, Decke und Socken mitbringen. Mit Johanna Förth, Sportwissenschaften und Pädagogik (B.A.) und Kinder-Entspannungstrainerin.



Samstag 30.09.23 von 9:30-11:00 Uhr im Historischen Pfarrhaus, Alban-Wolf-Saal, Schlossplatz 2, 97353 Wiesentheid.

Anmeldungen an: familienstuetzpunkt@wiesentheid.de

Familienstützpunkt Wiesentheid



Bewegungsabenteuer im Haus! Schaffen Sie Bewegungs-Spiel-Räume für Ihr Kind! Lustvolle Bewegungs-Spiel-Räume sind überall! Lernen Sie spielerische und spannende Bewegungs- und Spielideen mit einfachen Alltagsmaterialien für Drinnen kennen. Kinder erfahren Freude und Spaß an der Bewegung und Eltern erfahren Wissenswertes über die Bedeutung von Bewegung und Spiel für eine gesunde Entwicklung des Kindes. Sie erhalten in dieser Praxisveranstaltung Tipps und viele kreative Anregungen für Bewegungsideen und Spiel & Spaß im Haus. Ein Angebot für Kinder ab Krabbelalter bis zum 3. Geburtstag mit Bezugsperson. Mit Bianca Schürger, Übungsleiterin Bewegung Kinder/Jugendliche.

Freitag 06.10.2023 von 15:00-16:30 Uhr. Turnhalle der Grundschule, Eisenberggringstr. 1, 97353 Wiesentheid.

Anmeldungen über das Portal vom AELF unter <https://t1p.de/pish>

„Zu Tisch mit Karl und Lotta“ Gemeinsames Kochen mit Ihrem Kind ist eine Chance, es an Lebensmittel heranzuführen. Dazu ist es wichtig, die Grundlagen der kindlichen Essentwicklung zu kennen und darauf angemessen zu reagieren. Um die Grundbotschaften einer ausgewogenen Ernährung in die Praxis umzusetzen, hilft das Modell der „Ernährungspyramide“. Wir stellen gemeinsam in kleinen Gruppen Gerichte her, die Kinder helfen dabei mit. Und zum Schluss genießen wir unsere Mahlzeit auch gemeinsam. Ein Angebot für Kinder bis 3 Jahren mit Bezugsperson. Mit Bianca Schürger, Diätassistentin. Bitte Kochschürze und Tupperdose mitbringen.



Montag 09.10.23 von 16:00-18:00 Uhr. In der Schulküche, Eisenberggringstr. 1, 97353 Wiesentheid. Anmeldungen über das Portal vom AELF unter <https://t1p.de/pish>

Familienstützpunkt Wiesentheid



„Wenn Eltern miteinander Schwierigkeiten haben“ Wenn „dicke Luft“ und Enttäuschungen zunehmen, Gespräche schnell eskalieren und/oder „aus Sicherheit“ gar nicht mehr begonnen werden, wenn die Gedanken an Trennung häufiger kommen? Vielleicht leben Sie auch schon getrennt und stellen fest, dass die Kommunikation miteinander genauso explosiv ist wie vorher... Der Vortrag will aufmerksam machen auf Frühwarnzeichen und Informationen geben, wie Sie alleine oder mit Unterstützungsmöglichkeiten gegensteuern können. Ein ganz wesentlicher Punkt wird sein: Was brauchen Kinder für eine gesunde Entwicklung in diesen Situationen? Mit Ingrid Ingelmann, Psychologische Psychotherapeutin und Systemische Familientherapeutin.



**Donnerstag 12.10.23
von 20-21:30 Uhr. Das
Angebot wird online
gehalten. Den Zoom-
Link bekommen Sie
kurz vor dem Termin.**

Anmeldungen an: familienstuetzpunkt@wiesentheid.de

„Vegetarische Herbstküche“ Der Herbst ist da und er bringt uns bunte Vielfalt jedes Jahr! Wir bereiten gemeinsam tolle deftige und süße Speisen zu, die von innen wärmen und ein Lächeln bei trübem Wetter zaubern. Wir kochen mit Eltern und Kindern zw. 3-8 Jahren und verkosten anschließend alles gemeinsam! Bitte Kochschürze und Tupperdose mitbringen. Mit Denise Kempa, qualifizierte Referentin für Ernährung und Hauswirtschaft.



**Freitag 13.10.23 von 16-18 Uhr. Schulküche der Grundschule Wiesentheid,
Eisenbergstr. 1, 97353 Wiesentheid.**

Anmeldungen an: familienstuetzpunkt@wiesentheid.de

Familienstützpunkt Wiesentheid



Mama-Burn-Out - Nein, danke!

Mama sein ist ein Fulltime-Job. Als Mütter managen wir ein kleines Familienunternehmen, sind Anlaufstelle für alle Themen und allzeit Ansprechpartnerin. Pausenzeiten sind nicht geregelt und meist nur rar vorhanden. Würden wir diese Bedingungen in einem „normalen“ Job so annehmen? - Vermutlich nicht. Kein

Wunder also, das Mütter an ihre Grenzen kommen, erschöpft sind und Gefahr laufen einen Burn-Out zu erleiden. Der Vortrag zeigt Wege aus dem Hamsterrad und Gegenmaßnahmen eines drohenden Burn-Outs sowie Übungen zum Kraft tanken. Mit Sonja Schramm, Fachberaterin für Burn-Out-Prävention, Entspannungscoach.

Dienstag 17.10.2023 von 20:00-21:30 Uhr. Das Angebot wird online gehalten. Den Zoom-Link bekommen Sie vor dem Termin.

Anmeldungen an: familienstuetzpunkt@wiesentheid.de

„Von der Milch zum Brei“ Im zweiten Lebenshalbjahr steigt der Energie- und Nährstoffbedarf Ihres Kindes.

Muttermilch bzw.

Säuglingsmilchnahrung als alleinige Ernährung reicht nicht mehr aus. Dann ist die Zeit reif für den ersten Brei!

Fachgesellschaften empfehlen eine schrittweise Einführung des Breie. In dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen zur empfohlenen

Zusammensetzung der Breie und zum gängigen Ablauf der Beikosteinführung. Praktische Tipps, wie die Umstellung von Milch auf Beikost gut gelingen kann, runden die Veranstaltung ab. Mit Melanie Ulzheimer, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung UGB.



Mittwoch 29.11.23 von 20-21:30 Uhr ONLINE.

Anmeldungen über das Portal vom AELF unter <https://t1p.de/pish>

Familienstützpunkt Wiesentheid



„**Spiel mit mir!**“ Hier werden Kinder und Eltern aktiv! Wir möchten uns gemeinsam zu den beliebtesten Kinderspielen bewegen und viel Spaß dran haben! Unser sportlicher Parcours aus Alltagsgegenständen gibt Eltern außerdem Anregungen, wie sie sich mit ihrem Kind bei Regentagen Indoor beschäftigen können. Ein Bewegungsangebot für Eltern oder

Bezugspersonen mit Kindern zw. 3-6 J. Mit Rosalia Roder, Päd. Fachkraft und Zuma-Kids-Instruktorin. Mitbringen: Sportkleidung für große und kleine Teilnehmer und Getränke und einen kleinen Snack für Zwischendurch.

Freitag 01.12.2023 von 15:00-16:30 Uhr. Turnhalle der Grundschule, Eisenberggringstr. 1, 97353 Wiesentheid. Anmeldungen an: familienstuetzpunkt@wiesentheid.de

„**Erster Hilfe Kurs am Kind**“ Dieser Kurs wendet sich speziell an alle Personen, die in ihrem Alltag mit Kindern zu tun haben. Es werden unterschiedliche Notfallsituationen bei Kindern behandelt und Verhaltensweisen im Umgang mit der Erstversorgung bei Notfällen geübt. Mit Martina Taillefer-Schnepf, BRK Kreisverband KT, Kosten: 70€ pro Person, Paare 100€ (Familien mit Wohnsitz in Wiesentheid und Ortsteilen: 50€/Person 80€/Paare). Keine BG-Berechtigung.

Samstag 02.12.2023 von 8:30-16:30 Uhr im Historischen Pfarrhaus, Alban-Wolf-Saal, Schlossplatz 2, 97353 Wiesentheid.

Anmeldungen an: familienstuetzpunkt@wiesentheid.de



Familienstützpunkt Wiesentheid



„Wie unterstütze ich die motorische Entwicklung meines Kindes?“ Physio- und Bobath – Therapeutin Marie - Therese Rottenberger informiert Sie über die Phasen der Entwicklung Ihres Kindes ab Geburt bis ins Laufalter. Sie gibt Ihnen Tipps, wie Sie dessen motorische und physiologische Entwicklung von der ersten Drehung bis hin zum freien Laufen unterstützen und die Bewegungen Ihres Kindes sowie deren Übergänge fördern können. Außerdem erhalten Sie direkte Hilfestellung bei Problemen in der Motorik Ihres Kindes. Mitbringen: Bequeme Kleidung, Antirutsch-Socken.



**Dienstag 05.12.2023 von 9:30-11:00 Uhr
in der Musikschule Wiesentheid**

Anmeldungen an: familienstuetzpunkt@wiesentheid.de



„Geschwisterbeziehung - die tägliche Herausforderung“ Die Beziehungen unter Geschwistern sind oft die längsten Beziehungen in unserem Leben. Geschwister helfen soziale Kompetenzen zu entwickeln, sorgen aber auch immer wieder für erhebliche Unruhe im Kinderzimmer und in der Familie. An diesem Abend erhalten Sie Informationen über das Besondere der Geschwisterbeziehung und wie

Eltern eine positive Entwicklung unterstützen können. Mit Anne Matt-Wendel Heilpraktikerin für Psychotherapie, Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe Hebamme, Familien- und Paarberatung.

Donnerstag 07.12.23 von 20-21:30 Uhr. Der Vortrag wird ONLINE gehalten. Den Zoom-Link erhalten Sie vor dem Termin.

Anmeldungen an: familienstuetzpunkt@wiesentheid.de

Familienstützpunkt Wiesentheid



“ Familien, Kulturen & Spaß am Kochen“

Wir möchten uns austauschen, miteinander kochen und voneinander lernen. In diesem Kochkurs bereiten wir ukrainische und deutsche Gerichte für den Familienalltag zu. Eingeladen sind alle, die Spaß am interkulturellen Kochen haben! Wir kochen mit Eltern, Großeltern, Bezugspersonen und Kindern zusammen und essen anschließend gemeinsam zu Abend! Mit Gospodinka Ivanova, Küchenchefin. Kochschürze und Tupperdosen mitbringen. Der Kochkurs ist in deutscher und russischer Sprache geleitet. Kostenlos.



Montag 11.12.23 von 16:00-19:00 Uhr. In der Grundschulküche, Eisenberggringstraße 1, Wiesentheid.

Anmeldungen an: familienstuetzpunkt@wiesentheid.de



„Abschied von der Windel ohne Druck“
ONLINE Praktische Herangehensweisen (auch nach Fehlversuchen) für einen druckfreien Abschied von der Windel. Die Emotionen und Bedürfnisse sowie physiologische Hintergründe des Kindes werden erörtert. Angebot für Eltern von Kindern zw. 0-4 Jahren. Wenn keine Betreuungsmöglichkeit besteht, dürfen Kinder zum Vortrag mitgebracht werden. Mit Vera Kaufuss, Exam. Krankenschwester/QEKK-Zertifiziert.

Mittwoch 13.12.2023 von 20:00-21:30 Uhr. Der Vortrag wird online gehalten. Den Zoom-Link bekommen Sie vor dem Termin.

Anmeldungen an: familienstuetzpunkt@wiesentheid.de

Ich freue mich riesig auf die Zeit mit Euch!!

Eva Virué

*Dipl. Soz. - Qualifizierte Elternbegleiterin
Ansprechpartnerin Familienstützpunkt*

Mo-Do vormittags (außerhalb der Schulferien) und nach Vereinbarung