



11.4.24

# Familienstützpunkt

## HAND IN HAND


**3.5.2024**
**17:00 – 20:00 Uhr**


Anmeldung erforderlich bis 30.4.2024

### Erste Hilfe am Kind

Bei kindlichen Expeditionen sind Unfälle vorprogrammiert. Helfen Sie Unfälle zu vermeiden und tun Sie etwas gegen Ihre eigene Hilflosigkeit. Wir vermitteln Ihnen in diesem Kurs alles was Sie im Notfall wissen müssen. Neben dem Verhalten bei Kindernotfällen bleiben auch die allgemeinen Erste-Hilfe-Maßnahmen nicht außer Acht.

**Referentin:** Sonja Hujo, anerkannte Kinder-Notfall-Ausbilderin, Rettungsassistentin, Krankenschwester  
**Anmeldung:** familienstuetzpunkt.haken-kf@bistum-augsburg.de 08341-9082383  
**Kosten:** 30 € pro Person, 50 € Familienpreis  
**Ort:** Familienstützpunkt „Apfelkern“, Marktoberdorferstr. 25, Kaufbeuren

**5.5.2024**
**14:00 Uhr**


ohne Anmeldung

### Alleinerziehenden-Treff – Ausflug Spielplatz Gartenstadt

Der Treff bietet für alleinerziehende und getrenntlebende Eltern mit ihren Kindern eine kleine Auszeit für schöne gemeinsame Aktivitäten und Austausch. Gemeinsam fahren wir zum großen Spielplatz im Ostpark der Gartenstadt, der von Sandkasten, Rutsche, Schaukel, Klettergeräten, Kletterwand, Babyschaukel bis hin zu Karussell viel für Kinder bietet. Der Bereich nebenan und der angrenzende Park mit Wassertretstelle und Ententeich eignet sich auch gut für ältere Kinder. Bitte Picknickdecke und Verpflegung selbst mitbringen. Dies ist eine Veranstaltung des Projektes „ElternChanceN“ in Kooperation mit den Familienstützpunkten „Hand in Hand“ und „Apfelkern“.

**Infos:** elternchancen-pup@web.de oder 08341-9082383  
**Treffpunkt:** Familienstützpunkt „Apfelkern“, Marktoberdorferstr. 25, Kaufbeuren

**8.5.2024**
**ab 20 Uhr**


kostenlos &amp; ohne Anmeldung

### Spieleabend - für alle, die gerne Tischspiele spielen

Wer möchte darf gerne ein Spiel von zu Hause mitbringen. Für Getränke und Knabberereien ist gesorgt. Wir freuen uns auf viele Mitspieler und einen lustigen Abend. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Gruppe „Kreativ & Aktiv“ der Pfarrei St. Peter und Paul und dem Familienstützpunkt „Hand in Hand“ statt.

**Ort:** Pfarrzentrum St. Peter und Paul, Barbarossastraße 23, Kaufbeuren

**3.6.2024**
**19:00 – 20:30 Uhr**


kostenloser Vortrag mit Anmeldung bis 31.5.2024

### Resilienz bei Kindern – Was Kinder stark macht

Gerade in der heutigen Zeit sind Kinder durch die Herausforderungen des Alltags Belastungen ausgesetzt. Jedes Kind reagiert anders auf diese Einflüsse. Starke Kinder mit Selbstbewusstsein können besser mit diesen Belastungen umgehen und ihren Alltag meistern. An diesem Abend werden wir klären was bedeutet „Resilienz“ und wie können Eltern ihre Kinder stärker (resilienter) machen. Dies ist eine Veranstaltung des Projektes „ElternChanceN“ in Kooperation mit den Familienstützpunkten „Hand in Hand“ und „Apfelkern“, der KJF Soziale Angebote Ostallgäu-Oberland Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung und der Grundschule Oberbeuren.

**Referent:** Michael Hartwig, Dipl. Sozialpäd. (FH), KJF Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung Kaufbeuren-Ostallgäu  
**Anmeldung:** familienstuetzpunkt.haken-kf@bistum-augsburg.de 08341-9082383  
**Ort:** Grundschule Oberbeuren, St. Cosmas Str. 17, KF-Oberbeuren

Mai 2024

Juni



**8.6.2024** 14:00 – 16:00 Uhr



kostenlos & ohne Anmeldung

### Offener Begegnungstreff

Dies ist ein Treffen für ukrainische Familien und alle, die sich begegnen wollen im Familienstützpunkt Hand in Hand mit Kaffee und Kuchen, Austausch, Information und Spiele für Kinder. Fragen zu Beruf und Ausbildung stehen im Mittelpunkt. Herr Jürgen Wendlinger von der VHS-Bildungsberatung informiert über Möglichkeiten und steht für Fragen zur Verfügung. Dies ist eine Veranstaltung des Familienstützpunktes „Hand in Hand“ in Kooperation mit dem Familienstützpunkt „Apfelkern“ und der Pfarrei St. Peter und Paul.

**Infos:** familienstuetzpunkt.haken-kf@bistum-augsburg.de 08341-9082383

**Ort:** Pfarrzentrum St. Peter und Paul, Barbarossastraße 23, Kaufbeuren

**12.6.2024** 10:00 – 11:30 Uhr



kostenloser Eltern-Kind-Vortrag mit Anmeldung bis 10.6.2024

### Eingewöhnung in Kindergarten oder Kinderkrippe

#### Wie kann ich mein Kind gut begleiten?

Für viele Familien steht nach den Sommerferien der Start in die Kinderkrippe oder den Kindergarten an. Dieser Übergang bedeutet für Kinder und Eltern den Beginn eines neuen Lebensabschnitts und bringt Veränderungen mit sich. Wie Eltern ihre Kinder einfühlsam begleiten können, ist Thema dieser Veranstaltung. Dies ist eine Veranstaltung des Projektes „ElternChanceN“ in Kooperation mit dem Familienstützpunkt „Hand in Hand“ und der KJF Soziale Angebote Ostallgäu-Oberland Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung.

**Referentin:** Martina Kokorsch, Dipl. Psychologin, KJF-Kaufbeuren-Ostallgäu

**Anmeldung:** familienstuetzpunkt.haken-kf@bistum-augsburg.de 08341-9082383

**Ort:** Pfarrzentrum St. Peter und Paul, Barbarossastraße 23, Kaufbeuren

**16.6.2024** 14:00 Uhr



mit Anmeldung bis 13.6.2024

### Alleinerziehenden-Treff – Ausflug Barfußpfad Bad Wörishofen

Der Treff bietet für alleinerziehende und getrenntlebende Eltern mit ihren Kindern eine kleine Auszeit für schöne gemeinsame Aktivitäten und Austausch. In Fahrgemeinschaften fahren wir nach Bad Wörishofen, um dort den Barfußpfad im Kurpark zu erkunden. Ob in der Zapfengrube, im Schlammgraben, am Sandstrand oder durch den Bach - an verschiedenen Stationen können wir das Barfußlaufen erleben. Bei einem kleinen Picknick lassen wir den Nachmittag ausklingen. Für Verpflegung muss selbst gesorgt werden. Dies ist eine Veranstaltung des Projektes „ElternChanceN“ in Kooperation mit den Familienstützpunkten „Hand in Hand“ und „Apfelkern“.

**Anmeldung:** elternchancen-pup@web.de oder 08341-9082383

**Treffpunkt:** Familienstützpunkt „Apfelkern“, Marktoberdorferstr. 25, Kaufbeuren

**19.6.2024** 9:00 – 10:30 Uhr



kostenloser Online-Vortrag mit Anmeldung

### „Babybrei trifft Fingerfood“

Die Phase, in der bei Ihrem Kind Milch- durch Breimahlzeiten ersetzt werden, steht bevor. Wie Sie den Übergang von der Milch zur Beikost Schritt für Schritt gestalten können, ist Inhalt dieser Veranstaltung. Sie erhalten nicht nur Informationen zur klassischen Brei-Beikost, sondern auch Hinweise zu aktuellen Trends (z. B. Baby-led weaning) sowie hilfreiche Anregungen für die Praxis. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Familienstützpunkt „Hand in Hand“ und dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren (AELF) statt.

**Referentin:** Andrea Passenberg, Diplom Ökotrophologin

**Anmeldung:** www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung/familie

Juni 2024



**20.6.2024** 16:30 – 18:00 Uhr



Workshop mit Anmeldung bis 17.6.2024

### Trommelkurs für Familien mit Kindergartenkindern

Musik und Rhythmen regen die Fantasie an und fördern Koordination, Motorik, Kreativität, das Selbstbewusstsein und die Konzentrationsfähigkeit. Bei diesem Kurs geht es vor allem um die gemeinsame Zeit und Freude beim Musizieren als Familie. Auf spielerische Weise erlernen wir die Handhabung der Instrumente und die grundlegenden Spieltechniken, um dann gemeinsam auf Cajones, Trommeln und mit Percussioninstrumenten zu grooven. Dies ist eine Veranstaltung des Familienstützpunktes „Hand in Hand“.

**Referent:** Alex Wiedemann, Rhythmikpädagoge (BWR), Schlagzeuglehrer  
**Anmeldung:** familienstuetzpunkt.haken-kf@bistum-augsburg.de 08341-9082383  
**Ort:** Pfarrzentrum St. Peter und Paul, Barbarossastraße 23, Kaufbeuren  
**Kosten:** 16 € pro Erwachsenen-Kind-Paar

**28.6.2024** 9:30 – 11:00 Uhr



kostenloser Online-Vortrag mit Anmeldung

### Hoch die Tassen – Getränke in der Kinderernährung

Kinder müssen nicht nur mit allen Nährstoffen versorgt werden, sondern auch mit ausreichend Flüssigkeit. Aber wie viel ist eigentlich genug, und was stillt den Durst am besten und gesündesten? Und wie gelingt es, dass mein Kind gut und gerne trinkt? In dieser Veranstaltung wird die Bedeutung des Trinkens im Rahmen einer bedarfsgerechten Kost anhand der Ernährungspyramide vorgestellt. Außerdem erhalten Sie Anregungen zur Umsetzung im Alltag. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Familienstützpunkt „Hand in Hand“ und dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren (AELF) statt.

**Referentin:** Christine Bauer, Bachelor of Arts Ernährungsberatung, Master of Arts in Prävention und Gesundheitsmanagement  
**Anmeldung:** [www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung/familie)  
**Ort:** online – Zugangsdaten per Mail

**7.7.2024** 14:00 Uhr



mit Anmeldung bis 4.7.2024

### Alleinerziehenden-Treff – Wasserrallye an der Wertach

Der Treff bietet für alleinerziehende und getrenntlebende Eltern mit ihren Kindern eine kleine Auszeit für schöne gemeinsame Aktivitäten und Austausch. Gemeinsam machen wir uns auf an die Wertach. Mit einer Wasserrallye mit verschiedenen Stationen, bei denen die Kinder Spaß haben, nass werden können und ganz nebenbei viel Neues und Interessantes über die Eigenschaften des Elements Wasser erfahren, verbringen wir den Nachmittag in der Natur. Für Verpflegung muss selbst gesorgt werden. Dies ist eine Veranstaltung des Projektes „ElternChanceN“ in Kooperation mit den Familienstützpunkten „Hand in Hand“ und „Apfelkern“.

**Anmeldung:** [elternchancen-pup@web.de](mailto:elternchancen-pup@web.de) oder 08341-9082383  
**Treffpunkt:** Familienstützpunkt „Apfelkern“, Marktoberdorferstr. 25, Kaufbeuren

2024

Juni

Juli



**11.7.2024** 18:00 – 21:00 Uhr



Online-Workshop mit Anmeldung

### „Schlaf, Kindlein schlaf“

Dieser Workshop vermittelt (werdenden) Eltern Basis-Wissen zum Thema Babyschlaf im ersten Lebensjahr. Über Themen wie Schlafrhythmus, Schlafphasen, Schlafbedarf, Ursachen von Ein- und Durchschlafstörungen wird referiert. Er soll somit Eltern dabei helfen, das Baby und das kindliche Schlafverhalten besser zu verstehen, um eigene bindungsorientierte Strategien zu entwickeln. Dies ist eine Veranstaltung des Familienstützpunktes „Hand in Hand“.

**Referentin:** Martina Fischer, familienorientierte Babyschlafcoachin

**Anmeldung:** fischermar-tina@gmx.de

**Ort:** online – Zugangsdaten per Mail

**Kosten:** 30 € Eltern aus Kaufbeuren und dem Ostallgäu erhalten 50 % Rückerstattung der Kursgebühr

**30.7.2024** 15:00 – 16:30 Uhr



kostenlos mit Anmeldung

### „Bewegungsabenteuer in der Natur“

**Spiel und Spaß bei jedem Wetter ab Laufalter**

Mutig sein und Ausprobieren macht Ihr Kind stark! Durch Bewegung erfahren Kinder Erfolgserlebnisse und entwickeln Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten. Spielerische Bewegungen und Sinneswahrnehmungen in der Natur und im Freien fördern eine gesunde Entwicklung. Eltern erhalten in dieser Praxisveranstaltung Tipps und viele kreative Anregungen für Bewegungsideen mit Alltags- und Naturgegenständen, die auch bei Regen die Sonne scheinen lassen. Richtig angezogen macht Bewegung im Freien bei jedem Wetter Spaß! Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Familienstützpunkt „Hand in Hand“ und dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren (AELF) statt.

**Anmeldung:** [www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung/familie)

**Ort:** Parkplatz am „Trimm dich Pfad“ - Kaufbeuren Nord  
Mindelheimer Str. 117, 87600 Kaufbeuren

Juli 2024



### Gruppenangebote ab Januar 2024 im Familienstützpunkt „Hand in Hand“:

**Montag** 11:00 – 12:30 Uhr



nur mit Anmeldung

### Alltagsdeutsch für Migrant\*innen

In einer ungezwungenen Atmosphäre lernen wir die Grundlagen der deutschen Sprache. Wir üben tägliche Alltagssituationen wie Arztbesuche, Einkäufe oder Behördengänge.

Die Gruppe wird von einer Fachkraft geleitet.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Projekt „ElternChanceN“ statt.

**Anmeldung:** familienstuetzpunkt.haken-kf@bistum-augsburg.de  
oder 08341-9082383

**Kosten:** frei

**Ort:** Barbarossastraße 23, 87600 Kaufbeuren

**Dienstag** 10:00 – 11:15 Uhr



nur mit Anmeldung

### Kinderwagen- und Tragetuch-Lauftreff

Kennenlernen, Austauschen und sich zusammen mit Kind im Kinderwagen oder dem Tragetuch an der frischen Luft bewegen. Für die eigene Verpflegung und die des Kindes, bitten wir selbst zu sorgen.

**Anmeldung:** familienstuetzpunkt.haken-kf@bistum-augsburg.de  
oder 08341-9082383

**Kosten:** frei

**Ort:** Barbarossastraße 23, 87600 Kaufbeuren

**Dienstag** 15:15 – 16:15 Uhr



nur mit Anmeldung

### Bewegungsspaß mit allen Sinnen

### für Kinder im Alter von 1,5 bis 3 Jahren in Begleitung

Bewegung hält gesund und fördert das Wohlbefinden. Wir spielen, singen, toben und turnen mit allen Sinnen und freuen uns an der Bewegung.

Die Gruppe findet unter pädagogischer Leitung statt.

**Anmeldung:** familienstuetzpunkt.haken-kf@bistum-augsburg.de  
oder 08341-9082383

**Kosten:** 20 € pro Halbjahr

**Ort:** Barbarossastraße 23, 87600 Kaufbeuren

**Dienstag** 18:00 – 19:00 Uhr



**16.1.2024 – 23.4.2024**

nur mit Anmeldung

### Beckenbodentraining für Frauen - mit Kinderbetreuung

Mit BIG (Bewegung als Investition in Gesundheit) bieten wir Sport- und Gesundheitskurse speziell für Frauen an. Hier geht es nicht um Leistung, sondern um Bewegungsfreude und Gemeinschaft. Die Gruppe wird von einer Fachkraft geleitet.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Projekt „BIG“ und dem Familienstützpunkt „Hand in Hand“ statt.

**Anmeldung:** Kaufbeuren-aktiv, Bürgerstraße 2, I. Stock, 87600 Kaufbeuren  
oder 08341 437- 436 oder 0172 4453403  
edith.goerlach@kaufbeuren.de

**Kosten:** 12 Einheiten, 24 €

**Ort:** Barbarossastraße 23, 87600 Kaufbeuren

Gruppenangebote 2024



**Mittwoch** 9:45 – 11:15 Uhr



nur mit Anmeldung

### Eltern-Kind-Gruppe „Hand in Hand“

für Eltern mit Kindern zwischen 14 Monaten und 3 Jahren

In einer ungezwungenen Atmosphäre spielen, singen und basteln wir mit den Kindern. Die Kinder dürfen sich im freien Spiel begegnen und es bleibt genügend Zeit zum Austausch. Die Gruppe findet unter pädagogischer Leitung statt.

**Anmeldung:** familienstuetzpunkt.haken-kf@bistum-augsburg.de  
oder 08341-9082383

**Kosten:** 3 € pro Teilnahme

**Ort:** Barbarossastraße 23, 87600 Kaufbeuren

**Mittwoch** ab 14:30Uhr



Anmeldung erforderlich

### Englisch spielerisch lernen

Kinder können gemeinsam Englisch lernen und sich gegenseitig unterstützen. Die Gruppe findet unter pädagogischer Leitung statt.

**Anmeldung:** familienstuetzpunkt.haken-kf@bistum-augsburg.de  
oder 08341-9082383

**Kosten:** bitte bei der Gruppenleitung erfragen

**Ort:** Barbarossastraße 23, 87600 Kaufbeuren

**Donnerstag** 9:00 – 10:00 Uhr



Anmeldung erforderlich

### Yoga für Mütter und Großmütter

Yoga hilft die Probleme des Alltags für eine Weile hinter sich zu lassen und gleichzeitig den Körper in Gleichgewicht zu bringen. Die Gruppe wird von einer Fachkraft geleitet.

**Anmeldung:** familienstuetzpunkt.haken-kf@bistum-augsburg.de  
oder 08341-9082383

**Kosten:** 5 € pro Teilnahme

**Ort:** Barbarossastraße 23, 87600 Kaufbeuren

**Donnerstag (14-tägig)** 9:00 – 10:15 Uhr



Anmeldung erforderlich

### Lauftreff für Mütter und Großmütter

Gemeinsames Laufen macht Spaß und Bewegung an der frischen Luft hält fit. Der Austausch miteinander kommt dabei nicht zu kurz.

**Anmeldung:** familienstuetzpunkt.haken-kf@bistum-augsburg.de  
oder 08341-9082383

**Kosten:** frei

**Ort:** Barbarossastraße 23, 87600 Kaufbeuren

Gruppenangebote 2024



**Donnerstag** 17:30 – 18:30 Uhr



**18.1.2024 – 25.4.2024**

nur mit Anmeldung

### Rückenfit für Frauen - mit Kinderbetreuung

Mit BIG (Bewegung als Investition in Gesundheit) bieten wir Sport- und Gesundheitskurse speziell für Frauen an. Hier geht es nicht um Leistung, sondern um Bewegungsfreude und Gemeinschaft. Die Gruppe wird von einer Fachkraft geleitet.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Projekt „BIG“ und dem Familienstützpunkt „Hand in Hand“ statt.

**Anmeldung:** Kaufbeuren-aktiv, Bürgerstraße 2, I. Stock, 87600 Kaufbeuren  
oder 08341 437- 436 oder 0172 4453403  
edith.goerlach@kaufbeuren.de

**Kosten:** 12 Einheiten, 24 €

**Ort:** Barbarossastraße 23, 87600 Kaufbeuren

**Samstag** (monatlich) 14:00 – 16:00 Uhr



ohne Anmeldung

### Offener Begegnungstreff

Ein Treffen für ukrainische Familien und alle, die sich begegnen wollen mit Kaffee und Kuchen, Austausch und Information. Für Kinder steht verschiedenes Spielmaterial bereit. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Familienstützpunkt „Hand in Hand“, der Pfarrei St. Peter und Paul und dem Projekt „ElternChanceN“ statt.

**Nähere Infos/Termine:** familienstuetzpunkt.haken-kf@bistum-augsburg.de  
oder 08341-9082383

**Kosten:** frei

**Ort:** Barbarossastraße 23, 87600 Kaufbeuren

**Termine nach Vereinbarung**



### Elterntalk über Erziehungsfragen

Gesprächsrunden in der Muttersprache für Eltern oder Großeltern von Kindern und Jugendlichen bis 18 Jahren.

**nähere Infos:** familienstuetzpunkt.haken-kf@bistum-augsburg.de  
oder 08341-9082383

**Kosten:** frei

**Ort:** bitte erfragen

Gruppenangebote 2024