

AKTIONSWOCHEN

„Familienstützpunkte verbinden – Alles rund ums Thema Bindung“

16.04. - 14.05.2024



Über
40 Angebote
für
Eltern & Familien



Kurse für Eltern



Bewegung



Gesundheit und Ernährung



Eltern-Kind-Gruppen laufend/offen



Eltern-Kind-Kurse



Erziehung und Entwicklung



Schwangerschaft, Geburt und erste Zeit danach

Gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

Organisation:

Familienbildungsstelle

Landkreis Ostallgäu

08342/911-510

familienbildung@lra-oal.bayern.de



Landkreis
Ostallgäu

Familienbeauftragte

Stadt Kaufbeuren

08341/437-762

familie@kaufbeuren.de



Kaufbeuren

Liebe Eltern und Familien im Landkreis Ostallgäu und der Stadt Kaufbeuren!

Die beiden Familienbildungsstellen organisieren gemeinsam mit den insgesamt neun Familienstützpunkten im Ostallgäu und Kaufbeuren erstmals Aktionswochen. Unter dem Motto „Familienstützpunkte verbinden – Alles rund ums Thema Bindung“ wird es im Aktionszeitraum eine Vielfalt von über 40 thematisch passenden Angeboten geben. Von informativen Vorträgen, Elternkursen, spannenden Workshops bis hin zu interaktiven Angeboten ist für alle etwas dabei – viel Spaß beim Entdecken des Programms!

Hinweise zur Programmübersicht



Für eine bessere Übersicht haben wir die Angebote entsprechend der Kategorien in der Familienapp markiert (s. Titelblatt). In der App finden Sie alle wichtigen Informationen und zusätzliche Details zu den Angeboten:

www.familienapp-kf-oal.de

Für den Überblick im Heft hilft Ihnen außerdem folgendes Symbol, mit dem einige Angebote gekennzeichnet sind:



Dieses Angebot ist kostenlos.

Zuschussmöglichkeiten für Elternkurse

Die Jugendämter des Landkreises Ostallgäu und der Stadt Kaufbeuren gewähren einen freiwilligen Zuschuss zu den Teilnahmegebühren bestimmter Elternkurse in Höhe von 50%, max. 50 € / Kurs. Weitere Informationen finden Sie in der Familienapp unter **familienapp-kf-oal.de/elternkurse**



DIENSTAG, 16.04.24



FenKid-Kurs, 8 Termine vom 16.04. - 18.06.2024

Uhrzeit: 14.30 - 15.45 Uhr

Ort/Veranstalter: Familienstützpunkt Obergünzburg, Gudbrodstraße 39

Referentin: Janina Rückl - Ergotherapeutin, zertifizierte FenKid-Kursleitung

Anmeldung: jani.rueckl@web.de

Zielgruppe: Eltern mit Kindern geboren Dezember 2023 - Januar 2024

Kosten: 110 € für 8 x 75 Minuten, Zuschuss bis zu 50 € möglich

FenKid steht für »die frühe Entwicklung des Kindes begleiten«. Das Konzept wurde als ein die Bindung förderndes Konzept entwickelt und unterstützt junge Eltern, die Bewegungs- und Persönlichkeitsentwicklung ihres Kindes zu verstehen, um feinfühlig darauf einzugehen. Dies geschieht durch eine altersentsprechende und achtsame Umgebung, Singen, stille Beobachtungen sowie durch Impulsreferate und Austausch.



Bewegungsabenteuer in der Natur - Spiel & Spaß bei jedem Wetter



Uhrzeit: 15.00 - 16.30 Uhr

Ort: Treffpunkt am Park, Platz des Trimm dich Pfad, Kaufbeuren
Mindelheimer Straße 117

Veranstalter: Familienstützpunkt Hand in Hand in Kooperation
mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren

Referentin: Frau Lina Meese - Sportwissenschaftlerin

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

Zielgruppe: Für Eltern mit Kindern im Alter von 2-3 Jahren

Mutig sein und Ausprobieren macht Ihr Kind stark. Kinder bewegen sich gern und lernen mit dem ganzen Körper. Bewegung verbindet, außerdem erfahren Kinder durch Bewegung 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!



Elternkurs „Ganz praktisch“, 5 Termine vom 16.04. - 14.05.2024

Uhrzeit: 19.30 - 21.30 Uhr

Ort/Veranstalter: Familienstützpunkt Buchloe, Adolf-Müller Straße 7

Referentin: Birgit Deierling-King und Martina Winkler-Stoll - Dipl. Sozialpädagoginnen

Anmeldung: familienstuetzpunkt@kinderschutzbund-buchloe.de

Zielgruppe: Für Eltern mit Kindern im Alter von 0 - 12 Jahren

Kosten: 100 € pro Person, 175 € als Paar

Elternsein ist die Rolle unseres Lebens – mit allen wunderbaren Erlebnissen und täglichen Herausforderungen. In diesem Elternkurs wollen wir uns an 5 Abenden über persönliche Erfahrungen austauschen, zusätzliches Hintergrundwissen erarbeiten und neue Möglichkeiten im Alltag ausprobieren.

MITTWOCH, 17.04.24



PEKiP-Kurs (Block II), 6 Termine vom 17.04. - 12.06.2024

Uhrzeit: 9.00 - 10.30 Uhr

Ort/Veranstalter: Familienstützpunkt Obergünzburg, Gudbrodstraße 39

Referentin: Martina Fischer -Erzieherin und Elternbegleiterin, PEKiP-Gruppenleiterin

Anmeldung: fischermar-tina@gmx.de

Zielgruppe: Eltern mit Kindern geboren Oktober-November 2023

Kosten: 99 € für 6 x 90 Minuten, Zuschuss bis zu 50 € möglich

Das Prager Eltern Kind Programm (PEKiP) begleitet Eltern mit Babys mit Spiel- und Bewegungsanregungen. Im Kurs werden die individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse des Kindes wahrgenommen und das Baby hat erste soziale Kontakte zu Gleichaltrigen. Die Eltern können zudem im Austausch mit anderen Familien und der Gruppenleiterin von- und miteinander lernen und bekommen Antworten, Anregungen und Unterstützung. Entwicklungs- und Erziehungsfragen aus dem Alltag junger Familien werden aufgegriffen und geben Eltern Orientierung und Begleitung in vielerlei Entscheidungsfragen. Bei den Gruppenzeiten sind die Babys nackt, damit sie sich freier bewegen können.



Baby-Massagekurs, 4 Termine vom 17.04. - 15.05.2024

Uhrzeit: 11.00 - 12.00 Uhr

Ort/Veranstalter: Familienstützpunkt Obergünzburg, Gudbrodstraße 39

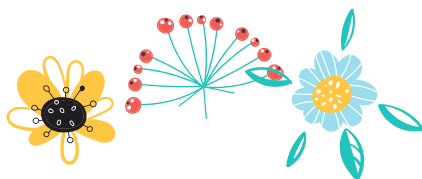
Referentin: Martina Fischer -Erzieherin und Elternbegleiterin, zertifizierte Babymassage-Kursleitung, Babyschlafberaterin

Anmeldung: fischermar-tina@gmx.de

Zielgruppe: Eltern mit Kindern im Alter von ca. 6 Wochen – 6 Monate

Kosten: 44 € für 4 x 60 Minuten

Mit der Babymassage vertiefen und intensivieren Eltern den innigen Umgang mit dem Kind und schenken ihm in dieser Zeit ungeteilte Aufmerksamkeit. So lernt man das Baby, seine Signale und Körpersprache besser verstehen. Die Babymassage kann Linderung bei auftretenden Koliken und Blähungen verschaffen, Stress reduzieren und Schlafprobleme mindern. Sie wirkt sich außerdem positiv auf Muskulatur und Durchblutung aus und fördert die Basis für ein gutes Körpergefühl. Die Grundlagen der Babymassage und die dazugehörigen Griffe werden in entspannter Atmosphäre Schritt für Schritt angeleitet. Außerdem gibt es weitere wertvolle Infos, Zeit zum Austausch und die Möglichkeit mit anderen Familien in Kontakt zu kommen. Die Teilnehmer erhalten ein Online-Skript mit vielen hilfreichen Bildern der einzelnen Griffe.





ELKI-Tanzen: Kreativer Kindertanz, 8 Termine vom 17.04. - 26.06.2024

Uhrzeit: 15.20 - 16.05 Uhr

Ort: Tanzschule J&J Dance Obergünzburg, Kemptener Str. 27

Veranstalter: Familienstützpunkt Obergünzburg in Kooperation

mit der Tanzschule J&J Dance

Referentin: Jeanine Bravo - Bühnentänzerin, Choreografin, Tanzpädagogin

Anmeldung: info@jj-dance.com oder 08372 9802400

Zielgruppe: Kinder ab ca. 2 Jahren mit Begleitperson

Kosten: 80 € für 8 x 45 Minuten

Kinder müssen sich bewegen – daher begleitet Profi-Tänzerin und Tanzpädagogin Jeanine Bravo dein Kind von der ersten Sekunde an, spielerisch und zu kindgerechter Musik erste Tanzbewegungen zu erlernen. Wir üben die Koordination von Körper und Stimme und trainieren sogar schon kurze Choreografien! Immer mit dabei: Mama oder Papa oder eine andere „Lieblingsbegleitperson“. Zusammen üben wir zum Beispiel außerdem das Hüpfen auf einem Bein, das Klatschen zum Takt oder die Kombination von Körperbewegung und Gesang. Ganz nebenbei lernen auch die Großen ein paar Tanzschritte beim stressfreien Eintauchen in die kreative Tanzwelt der Kleinsten. Denn gemeinsames Tanzen verbindet und neue Bindungen zu anderen Kindern und Eltern entstehen.



Vortrag: „Der Übergang vom Kindergarten in die Grundschule“ - wie kann diese Herausforderung gut gelingen?

Uhrzeit: 20.00 - 21.30 Uhr

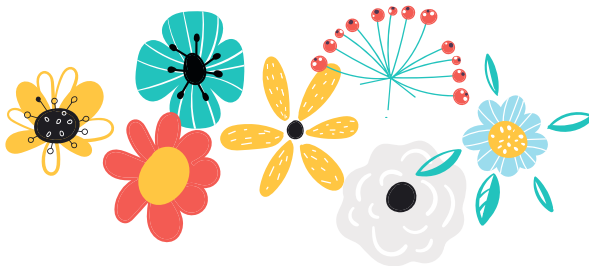
Ort/Veranstalter: Familienstützpunkt Marktoberdorf, Jahnstr. 12

Referentin: Beate Böhme - Heilpädagogin

Anmeldung bis 15.04.24: familienstuetzpunkt-mod@kvostallgaeu.brk.de



„Vertraue mir und mach mir Mut, damit ich diesen wichtigen Schritt gut meistern kann!“ Bei dieser Veranstaltung bekommen Sie Ideen und Methoden, wie Sie Ihr Kind gut auf den Übergang vorbereiten können.



DONNERSTAG, 18.04.24



Familiencafé kleine Info-Welt: Atmung und innere Ruhe

Uhrzeit: 9.30 - 11.00 Uhr

Ort/Veranstalter: Familienstützpunkt Obergünzburg, Gudbrodstr. 39

Referentin: Judith Rimmel - B.A. in Soziologie, Physiotherapeutin,
Atemcoach, Yogalehrerin

Zielgruppe: junge und werdende Familien



Mit Hilfe einer verbesserten Atmung können wir nicht nur zur inneren Ruhe und Entspannung kommen, sondern z.B. auch unser Immunsystem stärken. Zudem stärkt eine gute Atmung die Bindung zwischen Eltern und Kind. Die Referentin stellt an diesem Vormittag sich und die weiteren Vorzüge ihres Atem-Workshops vor. Das Familiencafé hat im Anschluss noch bis 11.00 Uhr geöffnet. Info: Wir vergeben bei der kleinen Info-Welt an die Besucher und Besucherinnen max. 10 Workshop-Plätze (2-teilig am 29.04. und 15.05., kostenfrei). Bei mehr Besuchenden entscheidet das Los. Die restlichen Kursplätze werden nach der kleinen Info-Welt an weitere Interessierte vergeben.



Dialogischer Austausch: Erziehung geht nicht ohne Liebe

Uhrzeit: 9.30 - 11.00 Uhr

Ort/Veranstalter: Familienstützpunkt JUZEng (grünes Gebäude);
Kaufbeuren, Turnerstraße 10

Referentin: Daniela Straßmeier - Familienstützpunktleiterin



An diesem Vormittag steht der Austausch der Eltern/Miterziehenden im Vordergrund. Hier geht es um Erfahrungen, Einstellungen, Erziehungsstile und mehr. Der Austausch soll Input für die eigene Erziehung der Kinder sein.



Bewegungsabenteuer in der Natur! Spiel & Spaß bei jedem Wetter

Uhrzeit: 15.00 - 16.30 Uhr

Ort: Buchloe, Schießstattstr. 21; Parkplatz an der Schießstätte

Veranstalter: Familienstützpunkt Buchloe in Kooperation mit dem Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren

Referentin: Susanne Trillof - Ergotherapeutin

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

Zielgruppe: Eltern mit Kindern im Alter von 2 - 3 Jahren



Mutig sein und Ausprobieren macht Ihr Kind stark. Kinder bewegen sich gern und lernen mit dem ganzen Körper. Bewegung verbindet, außerdem erfahren Kinder durch Bewegung 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!



Infoveranstaltung zum Thema Tragen

Uhrzeit: 18.00 - 19.30 Uhr

Ort/Veranstalter: Familienstützpunkt Obergünzburg, Gudbrodstr. 39

Referentin: Nadine Wollny - Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Trage-/Stillberaterin

Anmeldung: nadine@tragemuetlich.de oder 0162 7940619

Zielgruppe: werdende Eltern und junge Familien

Kosten: 15 € pro Person, 20 € als Paar

Sie erhalten grundlegende Informationen zum Tragen, Vorteile und positive Faktoren wie Bindung und Sicherheit für Eltern und Kind sowie eine kurze Vorstellung verschiedener Bindeweisen und Tragesysteme.



Vortrag zum Thema Feinfühligkeit

Uhrzeit: 19.00 Uhr

Ort/Veranstalter: Familienstützpunkt Innenstadt; Kaufbeuren, Am Spitaltor 4

Referentin: Cornelia Gschwend-Markthaler Dipl.- Sozialpädagogin

Anmeldung: fsp-innenstadt@kjf-kjh.de



Eine vertrauensvolle Beziehung zum Kind ist die wichtigste Voraussetzung, um Kinder in ihrer Entwicklung zu unterstützen. Hierfür ist es wichtig, die emotionalen Grundbedürfnisse von Kindern zu kennen und so gut wie möglich zu erfüllen. Ergebnissen der Bindungsforschung zu Folge ist ein feinfühliges Umgang mit den kindlichen Bedürfnissen der beste Weg, eine vertrauensvolle Beziehung zum Kind aufzubauen und aufrechtzuerhalten, oder wiederherzustellen, wenn die Beziehung ins Ungleichgewicht geraten ist.



Elternkurs Kess erziehen – „Weniger Stress mehr Freude“, 5 Termine vom 18.04. - 16.05.2024

Uhrzeit: 19.30 - 21.30 Uhr

Ort: Familienstützpunkt Marktoberdorf, Jahnstr. 12

Veranstalter: Familienstützpunkt Marktoberdorf in Kooperation mit der Ehe- und Familienseelsorge Kaufbeuren

Referentinnen: Christine Illinger - Soz. Pädagogin;
Ingrid Seelos - Heilpädagogin, Elternbegleiterin, Erzieherin

Anmeldung: efs-kaufbeuren@bistum-augsburg.de

Zielgruppe: Eltern mit Kindern von 3 - 11 Jahren

Kosten: 65 € pro Person, 90 € als Paar, Zuschuss möglich

Der Elternkurs Kess-erziehen eröffnet Müttern und Vätern hilfreiche Impulse, das alltägliche Leben mit den Kindern stressfreier zu gestalten. Viele praktische Anregungen können das Zusammenleben erleichtern. Sie erfahren, wie sehr das Verständnis für kindliches Verhalten neue Möglichkeiten zulässt. Oft sind es kleine Verhaltensänderungen die große Wirkung haben.

FREITAG, 19.04.24



Kangatraining – Ganzkörpertraining (Outdoor), 8 Termine vom 19.04. - 21.06.2024

Uhrzeit: 9.15 - 10.15 Uhr

Ort/Veranstalter: Familienstützpunkt Marktoberdorf, Jahnstr. 12

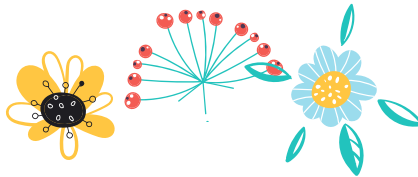
Referentin: Claudia Wegmann - Kangatrainerin, Trageberaterin,
Beckenboden-Trainerin, Yogalehrerin

Anmeldung: claudia.w@kangatraining.de

Zielgruppe: Mamas ab ca. 8 Wo. nach vaginaler Geburt und ca. 12 Wo. nach Kaiserschnitt

Kosten: kostenlose Schnupperstunde am 19.04.24, 8-Wochen-Kurs: 95 €

Kangatraining ist ein Beckenboden schonendes Ganzkörper-Workout für Mamas. Ein wichtiger Teil ist die Bindungsförderung zum Baby, das in der Tragehilfe am Körper der Mama mit dabei ist. Wir kräftigen effektiv alle großen Muskelgruppen, trainieren schonend die tiefliegende Bauchmuskulatur und verbessern mit viel Spaß und motivierender Musik unsere Ausdauer. Darüber hinaus legen wir Wert auf den Austausch und den Kontakt der Teilnehmerinnen, sodass Raum für die Verbindung der Mütter untereinander geschaffen wird. Bei Regen wird die Stunde am Kursende nachgeholt.



MONTAG, 22.04.24



Offene Eltern-Kind-Gruppe „Pustebume“ mit Vortrag: Signale und Feinzeichen bei meinem Baby erkennen und darauf reagieren

Uhrzeit: 9.30 - 11.00 Uhr

Ort: Räume der Stiftung Nächstenliebe Kaufbeuren, Hüttenstr. 10

Veranstalter: Familienstützpunkt Herz Jesu

Referentin: Annelie Gräser - Erzieherin, Elternbegleiterin, Kursleiterin Fen-Kid

Zielgruppe: Eltern mit Kindern von 0-3 Jahren



In den ersten zwölf Monaten werden die Weichen für eine gesunde Entwicklung des Menschen gestellt. Ein Kind gewinnt psychische und emotionale Sicherheit, wenn die Bindungsperson hinreichend feinfühlig, sowohl auf die Bindungsbedürfnisse als auch auf die Explorationsbedürfnisse eingeht. Sobald sich das Kind fortbewegen kann, erkundet es seine Umwelt. Wenn die Bezugsperson die Funktion der sicheren Basis übernimmt und feinfühlig die Bedürfnisse des Kindes erkennt und angemessen auf diese reagiert, kann sich das Urvertrauen beim Kind entwickeln.

DIENSTAG, 23.04.24



Offene Eltern-Kind-Gruppe „Gänseblümchen“ mit Vortrag: Wie stillen wir als Eltern das Grundbedürfnis des Kindes nach Sicherheit und Geborgenheit?

Uhrzeit: 9.00 - 10.30 Uhr

Ort/Veranstalter: Familienstützpunkt Herz Jesu;
Kaufbeuren, Proschwitzerstr. 33

Referentin: Annelie Gräser - Erzieherin, Elternbegleiterin, Kursleiterin FenKid



Babys schreien, gähnen, gurren und quieken und weinen. Hinter jedem Signal verbirgt sich eine Botschaft. Für die Entwicklung des Kindes ist es wichtig, dass der Erwachsene die nonverbale Sprache des Kindes kennt. Erfahrene Eltern erkennen bereits am Tonfall, ob das Kind müde ist oder Hunger hat. Das Kind ist zum Überleben auf Bindung angewiesen, ebenso auf Wärme, Nahrung und Pflege.



Online-Infoveranstaltung: Babymassage - Kommunikation mit Glückshormonen

Uhrzeit: 9.00 - 11.00 Uhr

Ort: Online

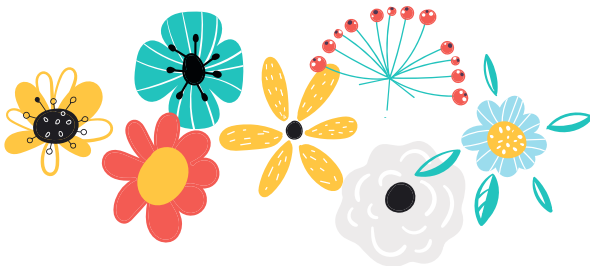
Veranstalter: Familienstützpunkt Buchloe

Referentin: Martina Fischer - Erzieherin, Elternbegleiterin, Babymassage-Kursleiterin,
Babyschlafberaterin

Anmeldung: fischermar-tina@gmx.de



Eine Babymassage bietet nicht nur Glücks- und Wohlfühlmomente für Eltern & Kind, sondern verfügt noch über viele weitere positive Wirkungen. Diese Veranstaltung ersetzt keinen Babymassage-Kurs (z.B. in einer Hebammenpraxis vor Ort), sondern informiert (werdende) Familien zum Einfluss der Babymassage auf die Gesundheit des Kindes und die wertvolle Förderung von Kommunikation und Bindung zwischen Eltern und Baby. Zudem erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wertvolle Tipps für die praktische Umsetzung zu Hause.



MITTWOCH, 24.04.24



Babycafé mit Vortrag: Gute Bindung - stark fürs Leben

Uhrzeit: 9.30 - 11.00 Uhr

Ort/Veranstalter: Familienstützpunkt Marktoberdorf, Jahnstr. 12

Referentin: Michaela Scherer - KoKi Frühe Hilfen



Hier gibt es die Möglichkeit, sich bei einer gemütlichen Tasse Kaffee oder Tee mit anderen Mamas und Papas auszutauschen und Familien mit kleinen Kindern/Babys kennenzulernen. Für einen Krabbelplatz ist gesorgt. Zusätzlich gibt es dieses Mal interessante Impulse rund um das Thema „Bindung“.



Online-Vortrag: Mit Jugendlichen in Verbindung bleiben

Uhrzeit: 19.30 - 21.00 Uhr

Ort: Online

Veranstalter: Familienstützpunkt Apfelnern

Referentin: Eva Knapschild - Bildungswissenschaftlerin (B.A.),

Master in Mediation (M.M.), Systemische Beraterin, Familienberaterin

Anmeldung bis 15.04.2024: familienstuetzpunkt.haken-kf@bistum-augsburg.de



Die Pubertät ist die Zeit, in der die Kinder zu Erwachsenen heranwachsen. Schon zum Ende der Grundschulzeit, wenn die Vorpubertät beginnt, werden die lieben Kleinen immer selbstständiger. Im Lauf der Pubertät finden immer mehr Abnablungsprozesse statt. Häufig sind die Kinder kaum mehr wieder zu erkennen und es kommt zunehmend zu Konflikten in der Familie. Inhalt des Vortrages und der anschließenden Frage- und Diskussionsrunde wird sein, wie es gelingen kann, trotz dieser manchmal schwierigen Phase, gut in Kontakt mit dem Jugendlichen zu bleiben und die Verbindung nicht zu verlieren.



Online-Vortrag: „Mein Kind ist ganz schön anstrengend!“ - Wie eine sichere Bindung Kita- und Grundschulkindern in ihrer Entwicklung unterstützt

Uhrzeit: 19.30 - 21.00 Uhr

Ort: Online

Veranstalter: Familienstützpunkt Buchloe

Referentin: Martina Kokosch - Dipl. Psychologin, Leiterin der KJF Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung

Anmeldung: familienstuetzpunkt@kinderschutzbund-buchloe.de

Zielgruppe: Eltern von Kita- und Grundschulkindern



Bei diesem Elternabend steht die vertrauensvolle Beziehung zwischen Kindern und Eltern im Mittelpunkt. Es geht um emotionale Grundbedürfnisse von Kindern und wie diese sinnvoll zu erfüllen sind. Feinfühliges Elternverhalten unterstützt Kinder in ihrem Umgang mit Gefühlen und Konflikten und stärkt sie so für ihre Entwicklung.

DONNERSTAG, 25.04.24



Austausch: „Wie wichtig ist die Beziehung von Kindern und Großeltern?“

Uhrzeit: 9.30 - 11.00 Uhr

Ort/Veranstalter: Familienstützpunkt JUZEng; Kaufbeuren, Turnerstr. 10

Referentin: Daniela Straßmeier - Familienstützpunktleiterin



In diesen 1,5 Stunden tauschen sich Eltern und Großeltern über ihre Einstellung und Erfahrungen zum Thema „Beziehung zu den Großeltern“ aus. Wieviel Zeit ist sinnvoll? Wo sind die Grenzen? Was ist die Aufgabe von Großeltern? Findet die gesunde Mischung für Euch!



Frühsommerliche Kräuterwanderung: Mit Kindern auf Kräutersuche

Uhrzeit: 15.00 - 16.30 Uhr

Ort: Treffpunkt an der Halde unterhalb des Wasserturmes; Buchloe, An der Halde

Veranstalter: Familienstützpunkt Buchloe

Referentin: Elke Reßle - Physiotherapeutin

Anmeldung: familienstuetzpunkt@kinderschutzbund-buchloe.de

Zielgruppe: Familien mit Kindern ab 6 Jahren

Kosten: 8 € pro Familie

Gemeinsam machen sich Kinder und Eltern auf die Suche nach heimischen Kräutern und erfahren einiges über Aussehen und Wirkweise. Die Kinder dürfen selbst sammeln gehen und aus diesen Schätzen ein Kräutersalz und einen eigenen Tee für gemütliche Zeit zu Hause zusammenmischen. Die Familien erhalten eine Rezeptübersicht. Ein ganz besonderer gemeinsamer Nachmittag! Bitte für jedes Kind einen kleinen Beutel mitbringen.



Bewegungsabenteuer in der Natur! Spiel & Spaß bei jedem Wetter

Uhrzeit: 15.00 - 16.30 Uhr

Ort: Treffpunkt am oberen Parkplatz beim Waldkindergarten

„Die Waldschnecken“; Obergünzburg, Hagenmoos 12

Veranstalter: Familienstützpunkt Obergünzburg in Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren

Referentin: Susanne Trillof - Ergotherapeutin

Anmeldung: www.aelfkf.bayern.de/ernaehrung/familie

Zielgruppe: Eltern mit Kindern im Alter von 2-3 Jahren



Mutig sein und Ausprobieren macht Ihr Kind stark. Kinder bewegen sich gern und lernen mit dem ganzen Körper. Bewegung verbindet, außerdem erfahren Kinder durch Bewegung 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!



Stillvorbereitungsabend

Uhrzeit: 18.00 - 20.30 Uhr

Ort/Veranstalter: Familienstützpunkt Obergünzburg, Gudbrodstr. 39

Referentin: Nadine Wollny - Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Trage-/Stillberaterin

Anmeldung bis 19.04.24: nadine@tragemuetchlich.de oder 0162 7940619

Zielgruppe: werdende Eltern

Kosten: 50 € pro Person, Partner kostenfrei

Alles, was Sie über das Stillen wissen sollten. Wieso ist die erste Zeit so wichtig und warum gehören Stillen und Bindung zusammen?

FREITAG, 26.04.24



Babycafé mit Stillberatung

Uhrzeit: 10.00 - 11.30 Uhr

Ort/Veranstalter: Familienstützpunkt Buchloe, Adolf-Müller-Str. 7

Referentin: Birgit Deierling-King - AFS Stillberaterin, Dipl. Sozialpädagogin



Wer Lust hat, andere Eltern kennenzulernen, sich mit uns über Babyalltag & Kinderkram auszutauschen und dabei gemütlich zu Frühstückchen ist hier genau richtig. Sie erhalten Informationen zu vielen Themen rund ums Baby und falls nötig auch Unterstützung in kniffligen Situationen. Kinder in jedem Alter sind herzlich willkommen! Das Babycafé findet in der Regel 14-tägig statt.

SONNTAG, 28.04.24



Kurs zur Säuglingspflege

Uhrzeit: 10.00 - 13.00 Uhr

Ort/Veranstalter: Familienstützpunkt Obergünzburg, Gudbrodstr. 39

Referentin: Nadine Wollny - Gesundheits- u. Kinderkrankenpflegerin, Trage-/Stillberaterin

Anmeldung bis 12.04.2024: nadine@tragemuetchlich.de oder 0162 7940619

Zielgruppe: werdende Eltern

Kosten: 50 € pro Person, 70 € als Paar

Informationen rund um die erste Zeit mit einem Neugeborenen wie Wickeln, Baden, Handling, Stillen, Bindung, Schlafen und vielem mehr, inklusive praktischem Üben und Handout.

MONTAG, 29.04.24



Online: Atem-Workshop, 2 Termine (2. Termin: 15.05.2024)

Uhrzeit: 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Online

Veranstalter: Familienstützpunkt Obergünzburg Ostallgäu

Referentin: Judith Rimmele - Soziologie (B.A.), Physiotherapeutin, Atemcoach, Yogalehrerin

Anmeldung bis 22.04.24: judith_atem_yoga@posteo - Anmeldung nur für beiden Tage.

Wir vergeben bei der kleinen Info-Welt am 18.04. an die Besuchenden maximal 10 der kostenfreien Workshop-Plätze. Die restlichen Kursplätze werden nach der kleinen Info-Welt an weitere Interessierte vergeben.

Zielgruppe: (werdende) Eltern



Bei diesem Workshop können (werdende) Mütter und Väter erlernen, wie sich die Atmung positiv auf die Eltern-Kind-Bindung auswirkt. Es wird einfache Atemübungen geben, die direkt im Alltag angewendet werden und für innere Ruhe, Entspannung und Harmonie sorgen können. Somit kann auch in stressigen Situationen die Ruhe bewahrt werden. Außerdem gibt es interessantes, theoretisches Wissen zur Atmung wie z.B.: Wichtigkeit der Nasenatmung, auffällige Atemmuster, wie beeinflusst der Atem Fühlen, Stressempfinden, Gesundheit und Schlaf.



Elternabend: Bindung durch Vorlesen

Uhrzeit: 19.30 Uhr

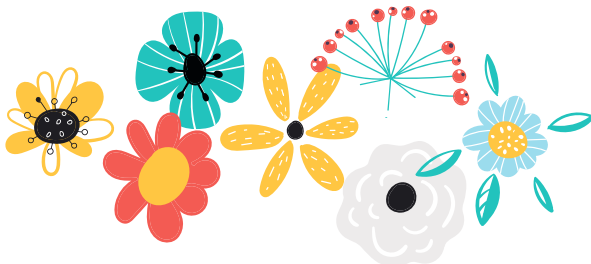
Ort/Veranstalter: Familienstützpunkt JUZEng (rotes Gebäude); Kaufbeuren, Turnerstr. 10

Referentin: Frau Gradehand - Stadtbücherei Kaufbeuren

Anmeldung: daniela.strassmeier@kaufbeuren.de oder 0172 3821138



Das Medium Buch ist eine der besten Möglichkeiten eine Bindung zu einem Kind aufzubauen und zu festigen. Schon beim Anfassen eines guten Buches, den Riechen der Druckerschwärze usw. baut man eine Beziehung zum Buch auf. Wenn uns es dann noch beim Vorlesen gelingt mit Stimme, Sprache, Mimik und Gestik zu spielen geht die Geschichte oder das Märchen unter die Haut und die Kinder werden sich noch als Erwachsene an diese gemeinsamen Lesestunden erinnern.



DONNERSTAG, 02.05.24



Babymassage-Kurs, 4 Termine vom 02.05. - 23.05.2024

Uhrzeit: 14.30 - 15.30 Uhr

Ort/Veranstalter: Familienstützpunkt Füssen, Weidachstr. 49

Referentin: Sarah Hosp-Hornstein - Krankenschwester, Geburtshilfepflegerin,
Babymassage-Kursleiterin

Anmeldung: information.babymassage@gmail.com

Kosten: 59 € für 4 x 60 Minuten

Eltern erlernen einfache Handgriffe, welche die Bindung zwischen Eltern und Baby unterstützen. Gemeinsam werden Rituale entwickelt, die zur Entspannung beitragen und Beschwerden lindern können.



Elternaustauschabend: Pubertät - Eine turbulente Zeit für die ganze Familie

Uhrzeit: 19.30 - 21.30 Uhr

Ort/Veranstalter: Familienstützpunkt Buchloe, Adolf-Müller-Str. 7

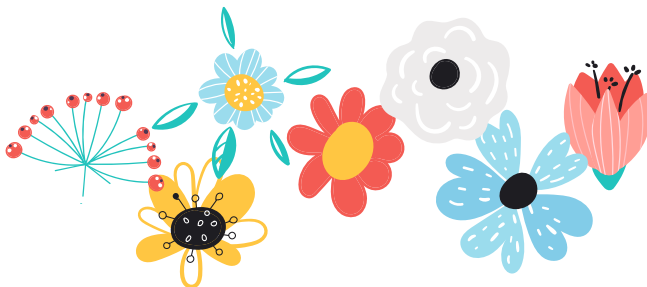
Referentinnen: Birgit Deierling-King und Martina Winkler-Stoll
- Dipl. Sozialpädagoginnen

Anmeldung: familienstuetzpunkt@kinderschutzbund-buchloe.de

Zielgruppe: Eltern mit Kindern in der Pubertät



In der Pubertät sind Kinder keine Kinder mehr, aber sie sind auch noch nicht erwachsen. Kein Wunder also, dass Kinder in dieser Phase des Übergangs von Zweifeln, Sinnkrisen, Ängsten und Unsicherheiten geplagt sind. Auch für Sie als Eltern ist dies eine Zeit des Wandels, der Veränderung und voll von Herausforderungen. Wie kann ich z.B. in einem guten Kontakt, in guter Verbindung zu meinem Kind bleiben und es gut auf diesem Weg unterstützen? Wie finde ich eine richtige Balance zwischen Festhalten und Loslassen sowie Kontrolle und Vertrauen? Fragen wie diesen möchten wir an diesem Abend gemeinsam nachgehen und dabei miteinander ins Gespräch kommen.



FREITAG, 03.05.24



Offener Stilltreff

Uhrzeit: 16.00 - 18.00 Uhr

Ort/Veranstalter: Familienstützpunkt Füssen, Weidachstr. 49

Referentin: Denise Both - IBCLC Stillberaterin

Kosten: auf Spendenbasis

Die Stillgruppe bietet Gelegenheit zu zwanglosem Austausch, Kontakt und Unterstützung bei Fragen und Problemen rund um Stillen und das Leben mit Babys. Es besteht die Möglichkeit zur individuellen Beratung.

MONTAG, 06.05.24



Online-Workshop: „Schlaf, Kindlein schlaf...“ Basis-Wissen zum Thema Babyschlaf

Uhrzeit: 18.00 - 21.00 Uhr

Ort: Online

Veranstalter: Familienstützpunkt Obergünzburg

Referentin: Martina Fischer - Erzieherin, Elternbegleiterin, Babymassage-Kursleitung, Babyschlafberaterin

Anmeldung bis 24.04.24: fischermar-tina@gmx.de

Zielgruppe: junge und werdende Eltern

Kosten: 30 € pro Person oder Elternpaar, Zuschuss möglich

In diesem Online-Workshop gibt es für werdende Eltern und Familien mit Kindern im 1. Lebensjahr Basis-Wissen zum Thema Babyschlaf, z.B. zu den Themen Schlafrhythmus, Schlafphasen und Schlafbedarf. Aber auch über die Ursachen von Ein- und Durchschlafstörungen wird aufgeklärt und es wird darüber referiert, welche Hilfen und Möglichkeiten für Eltern und Kind zur Verfügung stehen. Der Workshop soll somit Eltern dabei helfen, das Baby und das kindliche Schlafverhalten besser zu verstehen, um anhand des Inhaltes eigene bindungsorientierte Strategien zu entwickeln.



Vortrag: Sicher verbunden von Anfang an

Uhrzeit: 19.00 - 21.00 Uhr

Ort/Veranstalter: Familienstützpunkt Füssen, Weidachstr. 49

Referentin: Denise Both - IBCLC Stillberaterin

Anmeldung: stillgruppe.fuessen@allgaeu.org

Kosten: 10 € pro Person, 15 € als Paar

Werdende Eltern setzen sich aktiv mit der ersten Zeit nach Ankunft des Babys und speziell mit der Bedeutung des Stillens auseinander.

DIENSTAG, 07.05.24



Bewegungsabenteuer in der Natur! Spiel & Spaß bei jedem Wetter



Uhrzeit: 15.00 - 16.30 Uhr

Ort: Treffpunkt - Kapelle St. Wendelin auf dem Weg zum Spielplatz (Hexenspielplatz), Marktoberdorf; Parkmöglichkeit - Genoveva-Brenner-Weg (ca. 10 Minuten Fußweg)

Veranstalter: Familienstützpunkt Marktoberdorf in Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren

Referentin: Lina Meese - Sportwissenschaftlerin

Anmeldung: www.aelfkf.bayern.de/ernaehrung/familie

Zielgruppe: Eltern mit Kindern von 2-3 Jahren

Mutig sein und Ausprobieren macht Ihr Kind stark. Kinder bewegen sich gern und lernen mit dem ganzen Körper. Bewegung verbindet, außerdem erfahren Kinder durch Bewegung 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!



Deine starke Mitte – für eine starke Bindung zu Dir selbst: Ganzheitliches Beckenbodentraining für Frauen, 5 Termine vom 07.05. - 04.06.2024

Uhrzeit: 18.30 - 19.30 Uhr

Ort/Veranstalter: Familienstützpunkt Obergünzburg, Gudbrodstr. 39

Referentin: Eva-Maria Batzer - Physiotherapeutin, Beckenbodentherapeutin

Anmeldung: evamaria.batzer@gmail.com

Zielgruppe: Frauen

Kosten: 55 € für 5 x 60 Minuten

Komm (wieder) in Verbindung mit deiner Mitte und profitiere von dem Wohlbefinden eines starken, funktionellen Beckenbodens! Der Beckenboden gehört nach wie vor zu einer unterschätzten Muskelpartie. Rücken- oder Beckenschmerzen, Inkontinenzen, Blasen- und Darmbeschwerden können bei zu wenig Kraft oder aber auch zu viel Spannung die Folge sein. Bei dem Kurs „Deine starke Mitte“ bekommst du einen ganzheitlichen Ansatz vermittelt, der theoretisches Wissen als auch viel Praxis zur Wahrnehmung, Kräftigung und Entspannung beinhaltet. Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen. Egal ob vor einer Schwangerschaft, nach dem Rückbildungskurs oder in der Menopause. Eine Auszeit, um (wieder) in Verbindung mit der eigenen Mitte zu kommen. Bitte Yoga-Matte mitbringen.

MITTWOCH, 08.05.24



Vortrag: „Jetzt geht's los - mein Kind kommt in den Kindergarten oder Krippe“ - dieser Übergang ist für Eltern und Kinder ein großer Schritt

Uhrzeit: 9.30 - 11.00 Uhr

Ort/Veranstalter: Familienstützpunkt Marktoberdorf, Jahnstr. 12

Referentin: Beate Böhme - Heilpädagogin

Anmeldung bis 06.05.2024: familienstuetzpunkt-mod@kvostallgaeu.brk.de



Sie bekommen Tipps und Anregungen, wie der Start in den Kindergarten oder in die Krippe als positive Lernmöglichkeit für alle Beteiligten gut gestaltet und erlebt werden kann.



Elternabend: Bindung durch Vorlesen

Uhrzeit: 19.30 Uhr

Ort/Veranstalter: Familienstützpunkt Herz Jesu; Kaufb., Proschwitzerstr. 33

Referentin: Frau Gradehand - Stadtbücherei Kaufbeuren

Anmeldung: familienstuetzpunktliga-herzjesu@gmx.de



Das Medium Buch ist eine der besten Möglichkeiten eine Bindung zu einem Kind aufzubauen und zu festigen. Schon beim Anfassen eines guten Buches, den Riechen der Druckerschwärze usw. baut man eine Beziehung zum Buch auf. Wenn uns es dann noch beim Vorlesen gelingt mit Stimme, Sprache, Mimik und Gestik zu spielen geht die Geschichte oder das Märchen unter die Haut und die Kinder werden sich noch als Erwachsene an diese gemeinsamen Lesestunden erinnern.

FREITAG, 10.05.24



Kangatraining – Ganzkörpertraining, 5 Termine vom 10.05. - 19.07.2024

Uhrzeit: 11.15 - 12.15 Uhr

Ort/Veranstalter: Familienstützpunkt Obergünzburg, Gudbrodstr. 39

Referentin: Claudia Wegmann - Dipl., M.A. Soziologie, Kangatrainerin und Trageberaterin, Beckenboden-Trainerin, Yogalehrerin

Anmeldung: claudia.w@kangatraining.de

Zielgruppe: Mamas ab ca. 8 Wo. nach vaginaler Geburt und ca. 12 Wo. nach Kaiserschnitt

Kosten: 63 € für 5 x 60 Minuten inklusive Trageberatung

Kangatraining ist ein Beckenboden schonendes Ganzkörper-Workout für Mamas. Ein wichtiger Teil ist die Bindungsförderung zum Baby, das in der Tragehilfe am Körper der Mama mit dabei ist. Wir kräftigen effektiv alle großen Muskelgruppen, trainieren schonend die tiefliegende Bauchmuskulatur und verbessern mit viel Spaß und motivierender Musik unsere Ausdauer. Darüber hinaus legen wir Wert auf den Austausch und den Kontakt der Teilnehmerinnen, sodass Raum für die Verbindung der Mütter untereinander geschaffen wird.

MONTAG, 13.05.24



Online-Vortrag: „Konzentriert geht’s wie geschmiert!“ – Tipps und Tricks für entspannte Hausaufgaben

Uhrzeit: 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Online

Veranstalter: Familienstützpunkt Obergünzburg

Referentin: Adina Heidebach – pädagogische Fachkraft, Inklusionsfachkraft, Elternbegleiterin, Trainerin für LRS und Marburger Konzentrationstraining

Anmeldung: info@fix-lernen-mit-dexter.com oder 0176 73104528

Zielgruppe: Eltern mit Vorschul- und Grundschulkindern



Ein Abend für interessierte Eltern, damit Eltern und Kinder beim Lernen in Verbindung bleiben. Hier lernen Sie mit einfachen und teilweise kostenlosen Mitteln, die Lernsituationen so zu gestalten, dass die Kinder mit Spiel und Spaß konzentriert und ausdauernd bei der Sache bleiben können. Alle Teilnehmenden bekommt ein kleines „Konzentriert geht’s wie geschmiert!“- Trickheft, so können alle vorgestellten Übungen zu Hause nachgeschlagen werden.



Stillvorbereitungsabend für Schwangere und Partner: Informationen zum Stillen und die erste Zeit mit dem Neugeborenen

Uhrzeit: 19.30 – 21.30 Uhr

Ort/Veranstalter: Familienstützpunkt Buchloe, Adolf-Müller-Str. 7

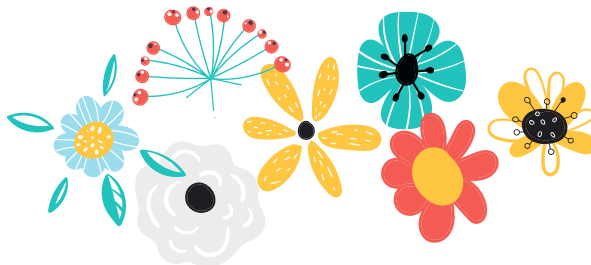
Referentinnen: Birgit Deierling-King, Peggy Herz – AFS Stillberaterinnen

Anmeldung: familienstuetzpunkt@kinderschutzbund-buchloe.de

Zielgruppe: werdende Familien



Stillen ist ein natürlicher Weg eine feste emotionale Bindung zum Kind aufzubauen und erfüllt noch viele weitere wichtige Funktionen für die Entwicklung des Kindes. Die Stillberaterinnen des Babycafés im Familienstützpunkt des Kinderschutzbundes in Buchloe geben wichtige Informationen rund um das Thema Stillen und die erste Zeit mit dem Neugeborenen. Da Väter in der Stillbeziehung eine wichtige Rolle innehaben, freuen wir uns, viele werdende Papas begrüßen zu dürfen.



DIENSTAG, 14.05.24



Workshop: Baby-Lesen

Uhrzeit: 14.30 - 17.00 Uhr

Ort/Veranstalter: Familienstützpunkt Füssen, Weidachstr. 49

Referentin: Anja Rottmann - Dipl. Sozialpädagogin (FH) und Tanja Krätschmer - Sozialpädagogin (B.A.) - Entwicklungspsychologische Beraterinnen

Anmeldung: kempten@skfaugsburg.de



Neugeborene kommen mit ihrer eigenen Sprache auf die Welt. Sie zeigen mit ihrem Körper, wie es ihnen gerade geht und welche Bedürfnisse sie haben. In diesem Workshop lernen Eltern diese Sprache besser zu „lesen“ und wie sie auf die Bedürfnisse eingehen und damit zu einer positiven Eltern-Kind-Beziehung und einer sicheren Bindung beitragen können.

FAMILIENSTÜTZPUNKTE IM OSTALLGÄU

Familienstützpunkt Buchloe

Kinderschutzbund Buchloe | 08241 6866 | familienstuetzpunkt@kinderschutzbund-buchloe.de

Familienstützpunkt Füssen

im AWO FamilienForum | 0176 53770663 | familienstuetzpunkt@awo-fuessen-schwangau.de

Familienstützpunkt Marktoberdorf

BRK Ostallgäu | 08342 9192175 | familienstuetzpunkt-mod@kvostallgaeu.brk.de

Familienstützpunkt Obergünzburg

BRK Ostallgäu | 0152 56790228 | familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de

FAMILIENSTÜTZPUNKTE IN KAUFBEUREN

Familienstützpunkt Innenstadt

KJF Soziale Angebote Ostallgäu-Oberland
08341 9023143 | fsp-innenstadt@kjf-kjh.de

Familienstützpunkt Apfelkern | Oberbeuren

Kath. Pfarrkirchenstiftung St. Peter und Paul
08341 9082171 | fsp-äpfelkern@web.de

Familienstützpunkt Hand in Hand | Haken

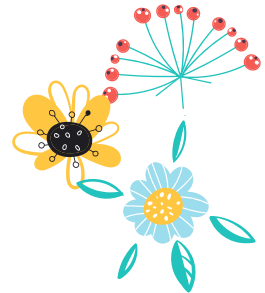
Kath. Pfarrkirchenstiftung St. Peter und Paul
08341 9082383 | familienstuetzpunkt.haken-kf@bistum-augsburg.de

Familienstützpunkt Herz Jesu | Neugablonz Süd

Diözese Augsburg
0170 9832262 | familienstuetzpunkt-kiga-herzjesu@gmx.de

Familienstützpunkt am JUZEng | Neugablonz Nord

Stadtjugendring Kaufbeuren
0172 3821138 | familienstuetzpunkt@sjrkf.de



Die Familienstützpunkte begleiten Eltern und Familien im Ostallgäu und Kaufbeuren das ganze Jahr über durch:

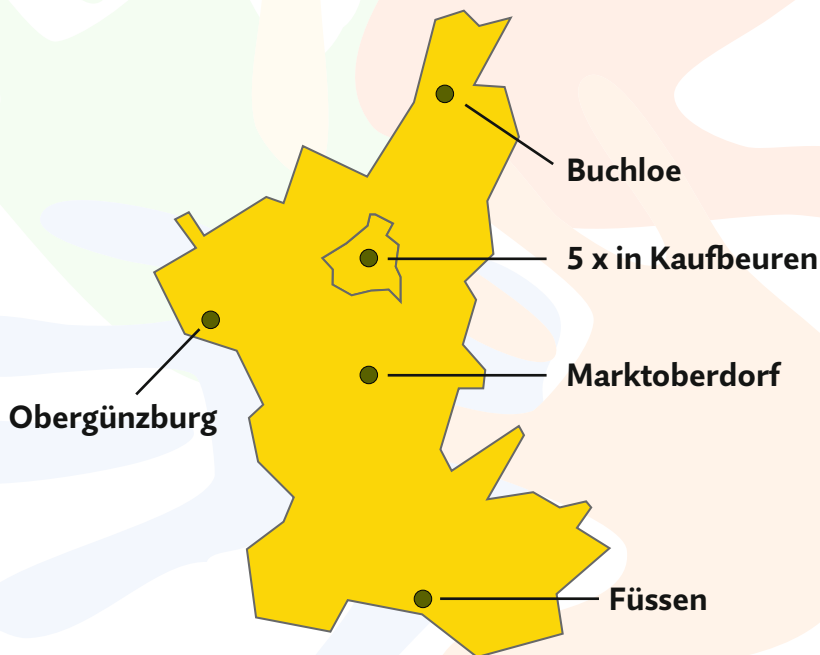
- Kursangebote, Workshops und Vorträge
- Offene Treffs für Familien und Eltern-Kind-Gruppen
- Unterstützung und Beratung in einem persönlichen Gespräch (auf Wunsch vertraulich)
- Austausch mit anderen Eltern . . . und vieles mehr



familienapp
 **kf-oal.de**

Einfach mal reinschauen!

www.familienapp-kf-oal.de



Landratsamt Ostallgäu

Jugendamt – Familienbildung
Frau Isabel Costian
Schwabenstraße 11
87616 Marktoberdorf
08342 911-510
familienbildung@lra-oal.bayern.de
www.ostallgaeu.de/familie

Stadt Kaufbeuren

Familienbeauftragte
Frau Elke Schäd
Salzmarkt 2-4
87600 Kaufbeuren
08341 437-762
familie@kaufbeuren.de
www.familie.kaufbeuren.de



Landkreis
Ostallgäu



Kaufbeuren