

# Familienzentrum Bad Schwartau Newsletter

Mai/Juni



Gefördert durch:



Bundesministerium  
des Innern  
und für Heimat

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## Mehr Bewegung für alle!

Von den ersten Spiel- und Bewegungsangeboten beim Eltern-Kind-Turnen bis zum individuellen Sport für Kinder, Eltern und Großeltern – einfach mal ausprobieren!

Macht Spaß, hält körperlich fit und fördert die psychische Gesundheit!



## Der „Sportvereinscheck“ - für alle, die sportlich neu durchstarten wollen!

Die Bewegungskampagne ist Bestandteil des ReStart Programms von BMI und DOSB. Ziel ist es, Menschen in Deutschland (wieder) in Bewegung zu bringen und die Sportvereine zu stärken.

Neumitglieder in einem Sportverein erhalten einen kostenlosen Sportvereinscheck im Wert von 40 €. Der Sportvereinscheck kann sowohl digital als auch ausgedruckt beim Sportverein eingelöst werden (herunterladen ist möglich bis zum 31. August 2023). Die Kampagne ist auf 150 000 Mitgliedschaften beschränkt.

Weitere Informationen unter: <https://foerderportal.dosb.de/gutscheinaktion/sportvereinscheck/>

### Unsere Angebote

#### allgemeine Beratung und Information

Mo - FR: 9:00 – 12:30

Mittwoch zusätzlich 13:00 – 15:00 Uhr

Oder nach Terminabsprache

Bitte melden Sie sich vorher an: 0451-2929328

#### walk & talk

Sie benötigen Rat und ein offenes Ohr?

Wir gehen eine Runde spazieren und hören zu, was in Ihrer Familie gerade los ist.

#### Eltern-Cafés und Mini-Hopser Gruppen

Elterncafés für Eltern mit Babys (0 – 1 Jahre) in Bad Schwartau, Ratekau, Sereetz und Stockelsdorf, Mini-Hopser Gruppe in Bad Schwartau für Eltern mit Kindern (1 - 2 Jahre)

Bei Interesse melden Sie sich bei uns!

#### Unterstützung

durch Familienhebammen, Familienhelferinnen und Hilfe für Eltern mit untröstlichen Babys

Melden Sie sich gerne bei Fragen und Anregungen!

#### weitere Infos:

[www.lebenshilfe-ostholstein.de](http://www.lebenshilfe-ostholstein.de)

[www.familienzentren-ostholstein.de](http://www.familienzentren-ostholstein.de)



## Neue Matten im Interkulturellen Elterncafé Sereetz

Montag früh von 9.30 bis 11 Uhr können Eltern mit Babys und Kleinkindern bis 2 Jahren im Gemeindezentrum, Ringstr. 25 verweilen. Bei einer Tasse Tee oder Kaffee besteht die Möglichkeit, sich auszutauschen oder einen Moment zu entspannen. Gleichzeitig knüpfen die Kleinkinder erste soziale Kontakte zu Gleichaltrigen.

Begleitet wird das Eltern-Café durch eine Mitarbeiterin des Familienzentrums Bad Schwartau. Neue Eltern sind herzlich willkommen und mögen sich vor dem ersten Besuch melden.

Ein **herzliches Dankeschön** an die Gemeinde Ratekau, die die Matten für das beliebte Eltern-Kind-Angebot finanziert hat!



**1. Maifeier im Familienzentrum Ratekau von 10 bis 14 Uhr – eine Veranstaltung der Gemeinde Ratekau, Rosenstr. 3**

**Aufführungen und Flohmarkt, Menschenkickerturnier, Hüpfburg, Kinderschminken, Wurst, Kuchen und Getränke**

## Welche Folgen hat Mediennutzung auf die Gehirnentwicklung von Babys und Kleinkindern?

Es ist so einfach und praktisch - und bereits Babys lieben es: Filme schauen auf dem Smartphone oder Tablet. Aber was passiert dabei und welche Folgen hat der Medienkonsum für das Gehirn und die Entwicklung unserer Kinder? Es geht nicht um die pauschale Abwertung von Medien im Kleinkindalter sondern um den bewussten Umgang damit. Hier gibt es einen Link zu einem spannenden Text und Podcast über die Ergebnisse einer Studie.

**Weitere Infos unter:** [https://www.deutschlandfunknova.de/beitrag/neurowissenschaft-hirnaktivitaet-von-kindern-durch-viel-bildschirmzeit-gestoert?utm\\_source=pocket-newtab-global-de-DE](https://www.deutschlandfunknova.de/beitrag/neurowissenschaft-hirnaktivitaet-von-kindern-durch-viel-bildschirmzeit-gestoert?utm_source=pocket-newtab-global-de-DE)

## Kangatraining für Mama und Baby mit Svenja Nissen

Kangatraining ist ein effektives und kraftvolles Intervalltraining, welches den Beckenboden schont und gleichzeitig die Körpermitte kräftigt. Während die Mama rundum fit wird, genießt das Baby die Nähe in der Tragehilfe.

Donnerstags um 10.45 Uhr im Asklepios Medical Fitness in Bad Schwartau

Termine: 4.05. / 11.05. / 16.05.(Online) / 25.5. / 1.06. Mai Special (5 Wochen Training, nur 4 x bezahlen)  
(Weiterer Kurs) 22.06. / 29.06. / 6.07. / 13.07.

Preis: 60 € (für 4 Wochen), beide Kursen 109 €



## Familienzentrum on tour – 1000 km Marke erreicht!

Bereits seit Dezember 2021 sind Mitarbeiterinnen des Familienzentrums mit dem Fahrrad unterwegs. Auf Spielplätzen, in der Fußgängerzone oder auch mal auf der Straße gibt es Informationen, welche Angebote es für Eltern mit Kindern in Bad Schwartau, Stockelsdorf und Ratekau gibt, wird auf die neue Homepage der Familienzentren im Kreis Ostholstein hingewiesen und es gibt kleine Geschenke für Eltern und Luftballons für die Kleinen.

Nun wurde eine Strecke von mehr als 1000 Kilometern zurückgelegt. Viele Familien konnten so erreicht werden, die den einen oder anderen Zugang zu Eltern-Kind-Angeboten oder zu Beratungs- und Hilfsangeboten gefunden haben.

## Erste Hilfe bei Kindernotfällen mit Arne Raupers

**Samstag, 03. Juni 10 – 12.30 Uhr, Familienzentrum Ratekau, Rosenstr. 3**

Themen sind: Erkrankungen und Verletzungen im Kleinkindalter und die „richtige“ Notfall-Ausrüstung für zu Hause, damit Eltern im entscheidenden Moment Ruhe bewahren und wissen, was zu tun ist.

**Begrenzte Teilnehmer:innenzahl**, das Angebot ist kostenfrei, eine Spende ist willkommen.

Anmeldung, siehe unten

## Online Vortrag: Wenn Kinder streiten mit Thomas Rupf

**Mittwoch, 14. Juni 20 – 21.30 Uhr**

Jeder streitet. Konflikte gehören zum täglichen Leben dazu und doch wissen nur wenige, wie man „richtig“ streitet. Der Vortrag beleuchtet das Thema Streit von einer positiven Seite, beschreibt Kompetenzen, die für ein konstruktives Streiten von Bedeutung sind und gibt Hinweise, wie man diese Kompetenzen bereits bei Kindern fördern kann. Wie können Eltern bei Konflikten der Kindern angemessen eingreifen? Dieses Seminar soll Eltern Mut machen, dem Streit gelassen zu begegnen. Der Online-Vortrag wird von Herrn Rupf über Zoom angeboten.

Anmeldung siehe unten

**Soweit nicht anders angegeben, ist eine Anmeldung erforderlich unter:**

Tel: 0451/2929328 oder [familienzentrum@lebenshilfe-ostholstein.de](mailto:familienzentrum@lebenshilfe-ostholstein.de)

Melden Sie sich auch gerne bei Fragen und Anregungen!



**Familienzentrum Bad Schwartau:** Eutiner Straße 10, Tel. 0451 – 29 29 328

**Außenstelle/Familienzentrum Ratekau:** Rosenstraße 3, Tel. 04504 – 70 88 87 26

**Außenstelle/Stockelsdorf Gemeindehaus:** Lohstraße 146, Tel. 0451 – 29 29 328

[familienzentrum@lebenshilfe-ostholstein.de](mailto:familienzentrum@lebenshilfe-ostholstein.de)