



STADT GÜGLINGEN

FiZ – Familie im Zentrum

DAS AKTUELLE PROGRAMM





Geburtsvorbereitung

Die Zeit rund um Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach ist eine Herausforderung. Eine aufregende Zeit, die viele Fragen und Unsicherheiten mit sich bringt.

Im Kurs bekommen Sie Informationen über Ernährung und Körperpflege, Hilfen bei Beschwerden, die Phasen des Geburtsablaufs, das Wochenbett und das Stillen. Aber auch Körperarbeit Entspannungsübungen, Gymnastik...sind ebenso Inhalte wie Gespräche über körperliche und psychische Veränderungen und die Veränderungen in der Paarbeziehung.

Rückbildungsgymnastik

Für Frauen 8 Wochen nach der Entbindung.

Der Kurs ist eine sanfte und zugleich effektive Form unterstützender Rückbildung für die Mütter. Die Babys sind dabei und können in manche Übungen integriert werden. Der ganzheitliche Ansatz der Kurse umfasst aber auch die Veränderung, die der Körper nach einer Geburt zeigt.

Massage für Ihr Baby

Für Eltern mit Kindern ab 8 Wochen

Genießen Sie mit ihrem Baby entspannende Stunden und gönnen Sie ihm eine harmonische Babymassage. Berührungen, mit Respekt und Liebe ausgeführt, sind Balsam für die Seele.

Die Bindung zwischen den Eltern und dem Baby kann in der entspannten Atmosphäre vertieft werden. Liebevoller und zärtlicher Berührungen lösen Koliken und Verspannungen und regen die Darmperistaltik an. Durch gezielte und fachliche Anleitung können Sie das Gelernte sicher zu Hause weiterführen. Sie als Eltern haben die Möglichkeit Erfahrungen und Erlebnisse auszutauschen.



Nur mit
Vor Anmeldung:
familienzentrum
@gueglingen.de
Tel. 07135-9389245

Fabel-Kurs

Fabel-Kurse bieten Gelegenheit, sich mit anderen Eltern auszutauschen. Die Themen reichen vom Wochenbett, über das Stillen und die Ernährung, den Umgang mit dem Neugeborenen bis hin zum Austausch über den Alltag mit dem Baby.

KursteilnehmerInnen bringen ihre Erfahrungen ein und werden gestärkt und ermutigt, den eigenen Weg zu finden. Neben Übungen, die sich an der Rückbildungsgymnastik anlehnen, gibt es viele vitalisierende und stärkende Bewegungs- und Massageanleitungen. Abgerundet wird das Konzept durch Schaukel-, Bewegungs- und Fingerspiele.

Kreativ-, Experimentier- und Familienkurs

**Für Eltern mit Kindern zwischen
1 und 6 Jahren.**

Hier wird mit verschiedenen Materialien und Farben experimentiert. Dabei können die Kleinsten schon spielerisch und kreativ viele neue Erfahrungen und Sinneseindrücke sammeln und ausprobieren. Die Eltern lernen hier ihr Kind von einer anderen Seite kennen und haben gemeinsam viel Spaß.



Elternwerkstatt Incredible Years

**Für Eltern mit Kindern im Alter von
ca. 3 bis 10 Jahren.**

Das Herzstück von „Incredible Years“ ist die einfache Idee, dass das alltägliche Zusammenleben von Eltern und Kindern unglaublich wertvoll ist und bewusst gestaltet werden kann. Im Kurs erhalten Sie Impulse, die den Umgang zwischen Eltern und Kindern positiv verändern sollen und somit zu einem gelingenden Miteinander beitragen können. Dabei werden Ihre Handlungsmöglichkeiten als Eltern gefördert und Ihre Beziehungs- und Kommunikationsfähigkeiten ausgebaut.



Nur mit
Vor Anmeldung:

familienzentrum
@gueglingen.de

Tel. 07135-9389245

Erste-Hilfe-Kurs

Dieser Kurs wendet sich speziell an Eltern, Großeltern und an alle, die mit Kindern zu tun haben. Es werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt. Sie werden in der Durchführung der richtigen Maßnahmen bei Kindernotfällen geschult.

Inhalte sind:

Verletzungen/Wunden, Verbrennungen, Knochenbrüche, Schock, Kontrolle der Vitalfunktionen, stabile Seitenlage, Beatmung, Herz-Lungen-Wiederbelebung, Vergiftungen, Erkrankungen im Kindesalter, Impfkalender.

Damit Unfälle gar nicht erst passieren, werden Ihnen im Kurs außerdem besondere Gefahrenquellen für Kinder aufgezeigt und vorbeugende Maßnahmen nahegebracht.



Nur mit
Vor Anmeldung:

familienzentrum
@gueglingen.de

Tel. 07135-9389245

Babysitter-Kurs

Für Jungen und Mädchen ab 14 Jahre

Hier lernst du alles Wichtige rund ums Babysitten:

Fläschchen machen, Brei kochen und füttern, Wickeln, Handling, was Kinder brauchen - Ideen zu Beschäftigung und zum Spielen, Entwicklung der Kinder, trösten, Verhalten in fremden Haushalten, Vermeidung von Unfällen ... und vieles mehr...

Am Ende des Kurses bekommst du ein Babysitter-Zertifikat. Auf Wunsch nehmen wir dich in unsere Babysitter-Kartei auf.

Elternabende

Regelmäßig veranstalten wir Elternabende zu verschiedenen Themen wie z. B.

„Sonne und Haut-Sicherheit für die Kinder unserer Region“, „Abend der Experten“, „Herausforderungen und Chancen im Alltag mit ADS-Kindern“, „Familien leben mit Medien- Familienleben mit Medien“, „Was Eltern und Kinder brauchen“...

Milchcafé

Hierzu laden wir alle Eltern mit einem Neugeborenen bis zu 1 Jahr ein, sich wöchentlich am Mittwoch von 9.30 Uhr bis 11.00 Uhr im FiZ zu treffen. Im 14-tägigen Rhythmus besucht uns die Familienhebamme. Sie bringt Informationen und berät nach der Schwangerschaft und zum Neugeborenen. Wenn Sie Interesse haben wie Sie die Zeit mit Ihrem Kind sinnvoll und positiv gestalten können, wenn Sie Lust haben neue Kontakte zu knüpfen und sich mit anderen Müttern auszutauschen, dann schauen Sie doch einfach am Mittwoch (außer in den Schulferien) vorbei.

Elterntreff

Alle Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren, laden wir am Donnerstag von 9.30 Uhr bis 11.00 Uhr ins FiZ ein. Gemeinsam wollen wir mit den Kindern singen, basteln, bewegen... In regelmäßigen Abständen besuchen uns auch Referenten zu bestimmten Themen. Wenn Sie Lust haben neue Kontakte zu knüpfen, sich auszutauschen und gemeinsam etwas zu tun, dann schauen Sie doch einfach am Donnerstag (außer in den Schulferien) vorbei.

Internationales Frauenfrühstück

Wir heißen Sie recht herzlich mit und ohne Kinder beim Internationalen Frauenfrühstück willkommen. Wenn Sie Lust haben, in gemütlicher Runde ein leckeres Frühstück zu genießen, für sich und Ihre Kinder neue Kontakte zu knüpfen, sich über interessante Themen zu unterhalten oder einfach die deutsche Sprache üben möchten – dann sind Sie recht herzlich zum Frauenfrühstück am letzten Donnerstag des Monats eingeladen. Wir freuen uns auf viele verschiedene Nationalitäten!

Offene Sprechstunde des FiZ: Montag 7.30-12.30 Uhr und 14.30-18.00 Uhr / ohne Voranmeldung.
Zur offenen Sprechstunde können Sie direkt mit all Ihren Anliegen und Fragen im FiZ vorbeikommen (Beratung rund um die Familie, für Alleinerziehende und Einzelpersonen, Marte Meo Beratung und Begleitung, Anträge für die Kostenübernahme Kita, Bildung- und Teilhabe oder Eingliederungshilfe).

Offene Sprechstunde des VdK: Dienstag 9.00-12.00 Uhr / 3. Dienstag des Monats / ohne Voranmeldung.
Der VdK berät im Bereich des Sozialrechts, ältere Menschen und Menschen mit Behinderungen.

Offene Sprechstunde der Diakonischen Bezirksstelle: Mittwoch 16.00-18.00 Uhr / ohne Voranmeldung / Zur Sozialberatung (Anträge zu ALG/ALG II, Wohngeld, Kinderzuschlag, Tafelausweis) können Sie direkt mit Ihren Anliegen und Fragen im FiZ vorbeikommen.

Offene Sprechstunde Allgemeiner Sozialer Dienst (Landratsamt Heilbronn/Jugendamt):
Donnerstag 14.00-16.00 Uhr / 14-tägig in ungeraden Wochen / ohne Voranmeldung
Die Sprechstunde steht für Eltern, Jugendliche und Fachpersonal offen, die sich unverbindlich über Fragen zur Erziehung, Entwicklung des Kindes oder des familiären Zusammenlebens informieren möchten, sei es vorbeugend oder in einer aktuellen Situation.

Schwangerenberatung Diakonisches Werk Heilbronn: 1 x monatlich immer Donnerstag von 8.30 Uhr-12 Uhr / nur mit Termin. Das Angebot der Schwangerenberatung umfasst die Beratung und Begleitung für Familien während der Schwangerschaft und über die Geburt hinaus bis zum 3. Geburtstag.

Adresse und Kontaktdaten:

Familie im Zentrum (FiZ)

Deutscher Hof 3-4

74363 Güglingen

Tel.: 07135-9389245

eMail: familienzentrum@gueglingen.de

www.familie-im-zentrum-gueglingen.de

HERAUSGEBER: STADT GÜGLINGEN