

Wittstock, Gröperstraße 20

● SchwangerenYoga, ab der 12. SSW

Kundalini Yoga für Schwangere stärkt die Muskulatur, lindert Schwangerschaftsbeschwerden und bereitet auf eine bewusste Geburt vor.

Hier gibt es Raum, um in Kontakt mit Dir und Deinem Kind zu sein.

▶ Kursstart: Dienstag, 12. Februar 2019

Leitung: Silke Gärtner, Kundalini-Yogalehrerin

€ Kosten: 10 €, Netzwerkfamilien frei (8 Termine)

● Wie trage ich mein Baby richtig?

Das Tragen von Babys ist das Natürlichste der Welt. Welche Bindeweisen des Tragetuches gibt es? Wie lege ich meine Babytrage richtig an? Wo sind Vor- und Nachteile?

▶ Montag, 11. März 2019, 14 – 16 Uhr

Referentin: Maria Guthjahr, Trageberaterin

● Trotzalter

Trotzanfälle sind zwischen zwei und fünf Jahren völlig normal. Angenehm sind sie trotzdem nicht. Was kann ich tun, wenn mein Kind trotzt?

▶ Donnerstag, 28. März 2019, 18 – 20 Uhr

Referent: Thomas Frermann, Dipl. Psychologe

● Mutterschutz, Elterngeld & Elternzeit

Was muss ich bei der Elterngeld & Elternzeit beachten? Kann ich die Elternzeit verlängern oder unterbrechen? Wie gelingt der Wiedereinstieg in den Job? Welche gesetzlichen Neuerungen gibt es?

▶ Donnerstag, 9. Mai 2019, 9.30 – 11.30 Uhr

Referent: Christian Neumann, Zukunftsagentur Brandenburg



● Bunte Babybäuche - mit Fotoshooting

In gemütlicher Atmosphäre bemalen wir deinen Babybauch nach deinen Wünschen und halten das Ergebnis beim anschließenden Fotoshooting fest.

▶ Dienstag, 14. Mai 2019, 16 – 18 Uhr

Leitung: Anne Köppe, NGK-Regionalkoordinatorin Kyritz

● Anmeldung

Bitte melden Sie sich spätestens eine Woche vor der jeweiligen Veranstaltung im Netzwerk an.

● Für Fachpersonal

Alle unserer Fortbildungen sind offen für pädagogisches & medizinisches Fachpersonal.

Alle Standorte bieten

Schwangerenfrühstück oder SchwangerenCafé, Babymassage, Eltern-Baby-Gruppen, Babysprechstunden
Verleih von Babytragen & Tragetüchern

Kontakt

Netzwerk Gesunde Kinder OPR

NGK-Koordinatorin OPR: Nadine Gers

Telefon: 0 33 91 / 77 55 81

E-Mail: n.gers@estaruppin.de

Büro Neuruppin: Kornelia Rangnow

Puschkinstraße 6 d · 16816 Neuruppin

Öffnungszeiten: Mo, Di 10 – 14 Uhr, Do 10 – 16 Uhr

Telefon: 0 33 91 / 40 23 00

E-Mail: gesundekinder-neuruppin@estaruppin.de

Büro Kyritz: Diana Schumacher

Mehrgenerationenhaus

Perleberger Straße 10 · 16866 Kyritz

Öffnungszeiten: Mo, Do 10 – 14 Uhr, Di 12 – 16 Uhr

Telefon: 03 39 71 / 60 45 06

E-Mail: gesundekinder-kyritz@estaruppin.de

Büro Wittstock: Anne Köppe

Catharina-Dänicke-Haus

Gröperstraße 20 · 16909 Wittstock

Öffnungszeiten: Mo, Do 10 – 14 Uhr, Di 12 – 16 Uhr

Telefon: 0 33 94 / 40 27 47

E-Mail: gesundekinder-wittstock@estaruppin.de



Termine

Januar bis Juni 2019

Regelmäßig
Frühstück für
Schwangere
und Eltern mit
Babys

Liebe Eltern, liebe Großeltern,

das Netzwerk Gesunde Kinder OPR greift wichtige Themen für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes auf. Die Wahl der Themen kommt auch durch Ihre Wünsche zustande. Wir freuen uns über Ihre Anregungen.

Herzliche Grüße

Das Netzwerk-Team



Neuruppin, Puschkinstraße 6 d

Erste-Hilfe am Kind

Lernen Sie die richtigen Maßnahmen bei typischen Not-situationen im Kleinkindalter kennen (wie Verbrühungen, Verschlucken, Ertrinken etc.) sowie deren Verhütung.

▶ Samstag, 26. Januar 2019, 9.30 – 13.30 Uhr

▶ Dienstag, 9. April 2019, 9.30 – 13.30 Uhr

Referent: Sven Reichel, Fachausbilder & Mentor

SchwangerenYoga, ab der 12. SSW

Yoga schult die Achtsamkeit für dich und dein Baby und fördert so eine gesunde Mutter-Kind-Bindung. Atem und Körperübungen helfen, sich auf eine entspannte Geburt vorzubereiten.

▶ Kursstart: Mittwoch, 6. Februar 2019, 10.30 – 12 Uhr

Leitung: Julia Brodowski, Yogalehrerin

€ Kosten: 10 €, Netzwerkfamilien frei (8 Termine)

Vorbereitung auf das Stillen

Informieren Sie sich schon in der Schwangerschaft über das Stillen: Welche Vorteile gibt es? Kann ich mich darauf vorbereiten? Was ist, wenn ich nicht Stillen kann?

▶ Freitag, 22. Februar 2019, 15.30 – 17 Uhr

Referentin: Damaris Franzus, Kinderkrankenschwester & Stillberaterin

Bunte Babybäuche – mit Fotoshooting

In gemütlicher Atmosphäre bemalen wir deinen Babybauch nach deinen Wünschen und halten das Ergebnis beim anschließenden Fotoshooting fest.

▶ Dienstag, 5. März 2019, 9.30 – 12 Uhr

Leitung: Judith Stanke, Netzwerk Gesunde Kinder

Mutterschutz, Elterngeld & Elternzeit

Was muss ich bei der Elterngeld & Elternzeit beachten? Kann ich die Elternzeit verlängern oder unterbrechen? Wie gelingt der Wiedereinstieg in den Job? Welche gesetzlichen Neuerungen gibt es?

▶ Freitag, 29. März 2019, 11 – 13 Uhr

Referent: Christian Neumann, Zukunftsagentur Brandenburg

Eltern werden, Paar bleiben

Ein Kind verändert den Alltag seiner Eltern auf viele Weisen. Doch wie schafft man es, neben dem Eltern-Sein auch Paar zu bleiben?

▶ Samstag, 6. April 2019, 10 – 12 Uhr

Referent: Thomas Frermann, Dipl. Psychologe

Einführung der Beikost

Wann ist ein Kind bereit, Beikost zu essen? Wie führt man den ersten Brei ein und was muss dabei beachtet werden? Kann ich mein Kind auch breifrei ernähren?

▶ Dienstag, 7. Mai 2019, 9.30 – 11 Uhr

Referentin: Dipl. Päd. Nadine Gers, NGK-Koordinatorin Ostprignitz-Ruppin

Von der Geburt bis zum ersten Schritt

Wie entwickelt sich die Motorik unserer Kinder? Wie können wir als Eltern diese Entwicklung fördern?

▶ Dienstag, 14. Mai 2019, 10 – 12 Uhr

Referentin: Antje Adler, Physiotherapeutin mit Schwerpunkt Kinder-Osteopathie

Kyritz, Perleberger Straße 10

Bunte Babybäuche – mit Fotoshooting

In gemütlicher Atmosphäre bemalen wir deinen Babybauch nach deinen Wünschen und halten das Ergebnis beim anschließenden Fotoshooting fest.

▶ Dienstag, 12. Februar 2019, 14 – 17 Uhr

Leitung: Judith Stanke, Netzwerk Gesunde Kinder OPR

Erste Hilfe am Kind

Lernen Sie die richtigen Maßnahmen bei typischen Notsituationen im Kleinkindalter kennen (wie Verbrühungen, Verschlucken, Ertrinken etc.) sowie deren Verhütung.

▶ Dienstag, 5. März 2019, 9.30 – 13.30 Uhr

Referent: Sven Reichel, Fachausbilder & Mentor

SchwangerenYoga, ab der 12. SSW

Yoga schult die Achtsamkeit für dich und dein Baby und fördert so eine gesunde Mutter-Kind-Bindung. Atem und Körperübungen helfen, sich auf eine entspannte Geburt vorzubereiten.

▶ Kursstart: Mittwoch, 6. März 2019, 11.15 – 12.45 Uhr

Leitung: Aruna Katharina Poser, Yogalehrerin (6 Termine)

€ Kosten: 10 €, Netzwerkfamilien frei (6 Termine)

Gelingende Elternschaft trotz Trennung

Wie kann ich meinem Kind helfen, mit der elterlichen Trennung umzugehen? Welche Modelle des elterlichen Umgangs gibt es und was sind Vor- und Nachteile? Die Referenten beantworten Ihre Fragen.

▶ Montag, 8. April 2019, 18 – 20 Uhr

Referenten: Martina Utpott & Andreas Gutsche, IJN-Erziehungs- & Familienberatung des IBZs OPR

Kinderkrankheiten

Kinderärztin Kathrin Vock informiert Eltern, Großeltern und Interessierte über die gängigen Kinderkrankheiten, den Umgang damit und präventive Maßnahmen.

▶ Mittwoch, 22. Mai 2019, 15 – 16.30 Uhr

Referentin: Dipl. med. Kathrin Vock, Kinderärztin Kyritz