



Wittstock, Gröperstraße 20

Erste-Hilfe am Kind

Wie reagiere ich bei typischen Notsituationen im Baby- und Kleinkindalter? Wie kann ich Sturz, Verschlucken, Vergiftung, Verbrühung, Ertrinken usw. verhindern?

▶ Mittwoch, 24. August 2022, 9.30 – 13.30 Uhr

Referent: Sven Reichel, Fachausbilder & Mentor

Freude an Sprache & Bewegung

In der Gruppe lernst du altersgerechte Anregungen, Fingerspiele & Kinderlieder kennen. Du erfährst, wie du dein Kind in seiner Entwicklung unterstützen kannst. Bei den wöchentlichen Treffen findet ihr gemeinsam Antworten auf die vielen Fragen rund um den Alltag mit Baby. (10 Termine)

▶ Ab Montag, 29. August 2022, 9.30 – 11 Uhr

KangaTraining (in Kooperation)

KangaTraining stärkt den Beckenboden & verhilft dem Körper zur alten Form, während dein Baby in der Trage ganz nah bei dir ist. Die sicheren Übungen machen Spaß und unterstützen die Bindung zwischen Mama & Baby.

▶ Ab Mittwoch, 28. September 2022, 9.30 – 10.30 Uhr (fortlaufend, Einstieg jederzeit möglich)

€ Kosten: 109 € (8 Termine)

für Netzwerkfamilien ist 1 Stunde kostenfrei

Leitung: Jennifer Röhlings, KangaTrainerin

Geschwisterstreit

Was lernen Kinder beim Streiten? Wie gehen wir als Eltern mit Streit unter Kindern um? Wie können Eltern das Streitklima beeinflussen?

▶ Dienstag, 4. Oktober 2022, 10 – 12 Uhr

Referentin: Cornelia Böhme, Erzieherin

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.

▶ Ab Mittwoch, 26. Oktober 2022, 16 – 17.30 Uhr (online)

€ Kursgebühr: 10 €, Netzwerkfamilien frei

Leitung: Silke Gärtner, Kundalini Yogalehrerin

Gut vorbereitet in die Stillzeit

Wer positiv und gut informiert in die Stillzeit startet, kann anfängliche Unsicherheiten besser meistern oder sogar umgehen. Wie kann ich einen gelingenden Stillbeginn unterstützen? Väter & Omas sind willkommen, da auch diese einen Beitrag leisten können.

▶ Dienstag, 22. November 2022, 17 – 19.30 Uhr (online)

Referentin: Dipl. Päd. Nadine Gers, Stillberaterin EISL

Bilderbuch-Ideen für die Kleinsten

Bücher sind wunderbare Geschenke zu allen Anlässen. Welche Bücher sind für welches Alter besonders empfehlenswert? Worauf kann ich bei der Auswahl achten? Wie wird das Vorlesen besonders?

▶ Donnerstag, 1. Dezember 2022, 10 – 11.30 Uhr

Referentin: Katinka Richter, Inh. Bücherquelle Wittstock

Terminänderungen vorbehalten

Alle Netzwerk-Standorte bieten:

- **Schwangerenfrühstück:** Gemütlicher Austausch am gedeckten Tisch rund um Schwangerschaft, Geburt, Kinder & vieles mehr.
 - ▶ Kyritz: montags 13.30 – 15 Uhr
 - ▶ Neuruppin: mittwochs 9.30 – 11 Uhr
 - ▶ Wittstock: mittwochs 9.30 – 11 Uhr
 Nur mit vorheriger Anmeldung!
- **Babymassage:** In diesem Kurs lernst du unter Anleitung einer zertifizierten Kursleiterin, dein Baby (ab 6 Wochen) zu massieren. Dabei lernt es seinen Körper besser wahrzunehmen und zu entspannen.
- **Babysprechstunde:** Wir beraten dich bei Fragen zur altersgemäßen Entwicklung, Ernährung, Schlaf, schwierigen Entwicklungsphasen und zum Trocken werden.
- **Baby-Gruppe:** Tausch dich mit anderen Eltern aus und findet bei den wöchentlichen Treffen gemeinsam Antworten auf die vielen Fragen rund um den Alltag mit Baby..., weil andere Babys auch nicht durchschlafen.
- **Eltern-Baby-Kurs „Freude an Sprache & Bewegung“:** In diesem Kurs lernst du altersgerechte Bewegungsanregungen, Fingerspiele und Kinderlieder für dein Baby kennen. Tausche dich mit anderen Eltern aus und findet bei den wöchentlichen Treffen gemeinsam Antworten auf die vielen Fragen rund um den Alltag mit Baby. Der Kurs wird von der IKK-BB gefördert.
- **Verleih von Tragehilfen & Tagetüchern**
- **Patin:** auf Wunsch vermitteln wir ehrenamtliche & ausgebildete Patinnen an Familien ab der Schwangerschaft



QR-Code zur Newsletter-Anmeldung

Fotos: Julia Straub / Lisa Fritsch / photocase.de

Anmeldung

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

Netzwerk Gesunde Kinder OPR

NGK-Koordinatorin OPR: Manuela Jeibmann

Telefon: 0151 / 54 82 89 18

Mail: m.jeibmann@estaruppin.de

Büro Neuruppin:

Kornelia Rangnow

Karl-Marx-Straße 98 · 16816 Neuruppin

Öffnungszeiten: Mo & Mi 9.30 – 13.30 Uhr

Do 11.30 – 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 12 – 15 Uhr, Do 10 – 14 Uhr

Telefon: 03 39 71 / 60 45 06

E-Mail: gesundekinder-kyritz@estaruppin.de

Büro Wittstock:

Ines Dannehl

Catharina-Dänicke-Haus

Gröperstraße 20 · 16909 Wittstock

Öffnungszeiten: Mi 9 – 12 Uhr & Do 13 – 15 Uhr

Telefon: 0 33 94 / 40 27 47

E-Mail: gesundekinder-wittstock@estaruppin.de



www.netzwerk-gesunde-kinder.de/ostprignitz-ruppin



Termine

August – Dezember 2022

Regelmäßiges 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 Team des Netzwerks Gesunde Kinder OPR

Neuruppin, Karl-Marx-Straße 98**Wenn Kinder ihren Körper entdecken**

Erfahren Sie das Wichtigste über:

- Wie gelingt eine körperfreundliche Erziehung?
- Wie schaffe ich Schutz- & Entwicklungsräumen zuhause?
- Wie gehe ich mit kindlichem Entdeckungsdrang um?
- Wie sexuell ist kindliche Neugier?

▶ Dienstag, 23. August 2022, 9.30 – 11 Uhr

Referentin: Cornelia Böhme, Erzieherin

SchwangerenYoga – ab der 12. SSW (in Kooperation)

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

▶ Ab Donnerstag, 8. September, 9.30 – 10.45 Uhr

€ Kursgebühr: 50 € für 5 Termine

Leitung: Simone Müller, Yogalehrerin

Ort: Gildenhall, Gildenhaller Allee 87 d

Anmeldung unter: 0172 / 78 31 990

KangaTraining (in Kooperation)

KangaTraining stärkt den Beckenboden & verhilft dem Körper zur alten Form, während dein Baby in der Trage ganz nah bei dir ist. Die sicheren Übungen machen Spaß und unterstützen die Bindung zwischen Mama & Baby.

▶ Ab Montag, 12. September 2022, 9.30 – 10.30 Uhr (fortlaufend, Einstieg jederzeit möglich)

€ Kosten: 109 € (8 Termine)

für Netzwerkfamilien ist 1 Stunde kostenfrei

Leitung: Jennifer Röhling, KangaTrainerin

Gut vorbereitet in die Stillzeit

Wer positiv und gut informiert in die Stillzeit startet, kann anfängliche Unsicherheiten besser meistern oder sogar umgehen. Wie kann ich einen gelingenden Stillbeginn unterstützen? Väter & Omas sind willkommen, da auch diese einen Beitrag leisten können.

▶ Dienstag, 13. September 2022, 17 – 19.30 Uhr

Referentin: Dipl. Päd. Nadine Gers, Stillberaterin EISL

Hausapotheke für Babys & Kleinkinder

Erhalten Sie einen Überblick über die Behandlung gängigen Erkrankungen im Baby- & Kleinkindalter mit schulmedizinischen & pflanzlichen Möglichkeiten.

▶ Mittwoch, 14. September 2022, 9.30 – 11 Uhr

Referentin: Karen Glaser, Apothekerin

Der erste Schuh

Was brauchen Kinderfüße, um lange gesund zu bleiben? Wann braucht mein Kind den ersten Schuh? Was sollten Eltern beim Schuhkauf beachten?

▶ Freitag, 30. September 2022, 10.30 – 12 Uhr

Referent: Dr. Sebastian Stern, Orthopäde

**Spendenkonto**

Bereichern Sie die wirksame Arbeit von ESTAruppin mit Ihrer Spende: ESTAruppin e.V., IBAN: DE80 3506 0190 1567 0670 30, BIC: GENODED1DKD

Erste-Hilfe am Kind

Wie reagiere ich bei typischen Notsituationen im Baby- und Kleinkindalter? Wie kann ich Sturz, Verschlucken, Vergiftung, Verbrühung, Ertrinken usw. verhindern?

▶ Samstag, 12. November 2022, 9.30 – 13.30 Uhr

Referent: Sven Reichel, Fachausbilder & Mentor

SchwangerenYoga – ab der 12. SSW

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

▶ Ab Donnerstag, 20. Oktober 2022, 9.30 – 10.45 Uhr (fortlaufend, Einstieg jederzeit möglich)

€ Kursgebühr: 10 €, Netzwerkfamilien frei

Leitung: Simone Müller, Yogalehrerin

Richtig tragen für jedes Alter

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

▶ Dienstag, 25. Oktober 2022, 10 – 12 Uhr

Referentin: Jennifer Röhling, Trageberaterin

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?

▶ Mittwoch, 2. November 2022, 18 – 20 Uhr

Referent: Dipl. Psychologe Thomas Frermann

Kyritz, Perleberger Straße 10**Freude an Sprache & Bewegung**

In der Gruppe lernst du altersgerechte Anregungen, Fingerspiele & Kinderlieder kennen. Du erfährst, wie du dein Kind in seiner Entwicklung unterstützen kannst. Bei den wöchentlichen Treffen findet ihr gemeinsam Antworten auf die vielen Fragen rund um den Alltag mit Baby. (10 Termine)

▶ Ab Montag, 29. August 2022, 9.30 – 11 Uhr

▶ Ab Montag, 28. November 2022, 9.30 – 11 Uhr

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, auf eine entspannte Geburt vorzubereiten.

▶ Ab Montag, 5. September 2022, 12 – 13.30 Uhr (fortlaufend, Einstieg jederzeit möglich)

€ Kursgebühr: 10 €, Netzwerkfamilien frei

Leitung: Katharina Poser, Yogalehrerin

Richtig tragen für jedes Alter

Das Tragen von Babys ist das Natürlichste der Welt.

Wie lege ich meine Babytrage richtig an?

Welche Bindeweisen des Tragetuches gibt es?

Was sind Vor- und Nachteile?

▶ Dienstag, 13. September 2022, 17 – 19 Uhr

Referentin: Jessica Ritter, Trageberaterin

Was tun, wenn mein Kind krank ist?

Was brauchen kranke Kinder? Was sind erste Maßnahmen? Ab wann sollte ich zur/m Kinderärzt*in? Kinderarzt Andreas Feldmann informiert Eltern und Großeltern über geeignete Mittel für kranke Kinder.

▶ Mittwoch, 19. Oktober 2022, 15.30 – 17 Uhr

Referent: Dipl. med. Andreas Feldmann, Kinderarzt

Welche Gelder stehen uns als Familie zu?

Was ist die Mutter-Kind-Stiftung und wie kann ich Kinderzuschlag und Ferienzuschuss beantragen? Wie hoch sind die Einkommensgrenzen? Welche Gelder kann ich schon in der Schwangerschaft beantragen?

▶ Mittwoch, 16. November 2022, 9.30 – 11.30 Uhr

Referent*innen: Daniela Schneidewind, AWO-Schwangerenberatung & Linda Pechstein, Stadt Kyritz

Bilderbuch-Ideen für die Kleinsten

Bücher sind wunderbare Geschenke zu allen Anlässen. Welche Bücher sind für welches Alter besonders empfehlenswert? Worauf kann ich bei der Auswahl achten? Wie wird das Vorlesen besonders?

▶ Donnerstag, 24. November 2022, 9.30 – 10.30 Uhr

Referentin: Juliane Koark, Bibliothekarin Kyritz