

Königs Wusterhausen

Kurs „Musikgarten®“

Der Musikgarten® lädt Kinder und deren Eltern zum gemeinsamen Musizieren, Singen, Bewegen und Musik-hören ein.

▶ ab dem 20. März 2023 immer montags, Phase I — 1,5 bis 3 Jahre: 15:30 – 16:15 Uhr, Phase II (3 – 5 Jahre): 16:30 – 17:15 Uhr

Ort: AWO Gemeinschaftsraum, Märkische Zeile 13, 15711 Königs Wusterhausen

€ kostenfrei | Start jederzeit, bei vorhandenen Plätzen auch im laufenden Kurs. Vorab ist eine kostenlose Schnupperstunde mit einem Elternteil möglich. Anmeldung zum Musikgarten® erfolgt durch den Verkauf von 10er Karten für 145€ über www.marthagorny.de | durchgeführt von Martha Gorny

Beikost-Workshop

Wie kann man das Baby langsam und gesund an Getreidebrei, Fingerfood, Gemüse, Obst und Fleisch heranführen? Der Beikost-Workshop behandelt das Grundwissen über gesunde Ernährung; es werden Rezepte vorgestellt und gemeinsam (gern auch vom Baby direkt) ausprobiert.

▶ Dienstag, 25. April 2023, 9.30 - 12.00 Uhr

Ort: Bürgertreff KW, Fontaneplatz 2, 15711 Königs Wusterhausen

€ kostenfrei | durchgeführt von Ina Seitz (Ernährungswissenschaftlerin)



Geschwister auf's neue Baby vorbereiten

Im EinfachEltern® Geschwisterkurs werden die dann bald „großen“



Schwestern und Brüder auf die Zeit mit dem kleinen, neuen Familienmitglied liebevoll und spielerisch vorbereitet und erhalten am Ende ihr erworbenes Geschwisterdiplom. Mit weiterer Online-Beratungsmöglichkeit für Eltern.

▶ Samstag, 13. Mai 2023, 10.00 - 11.30 Uhr

Ort: AWO Gemeinschaftsraum, Märkische Zeile 13, 15711 Königs Wusterhausen

€ kostenfrei | durchgeführt von Katrin Hildebrandt (Trageberaterin, Elternkursleiterin)

Papatreff - Väter unter sich

Väter können sich beim Papatreff austauschen und ihre Themen besprechen.



▶ an jedem 2. Dienstag im Monat, Termine: 10. Januar/14. Februar/14. März 2023/11. April/9. Mai/13. Juni 2023, jeweils 18.30 - 20.00 Uhr

Ort: Diakonisches Werk Lübben gGmbH, Erziehungs- und Familienberatungsstelle Königs Wusterhausen, Schlossplatz 5, 15711 Königs Wusterhausen

€ kostenfrei | Eine Kooperation mit der Erziehungs- und Familienberatungsstelle Königs Wusterhausen (Diakonisches Werk Lübben gGmbH), durchgeführt von Dr. Samuel Sieber (Dipl.-Psychologe)

Alleinerziehenden-Treff

Alleinerziehende aus der Region können sich mit anderen Müttern oder Vätern und deren Kids (von 0-12 Jahren) austauschen. Die Kinder können unter elterlicher Aufsicht die Spielsachen vor Ort entdecken.

▶ Termine: mittwochs, 11. und 25. Januar/ 8. und 22. Februar/ 8. und 22. März/ 5. und 19. April/ 3., 17. und 31. Mai/14. und 28. Juni/12. und 26. Juli 2023, jeweils von 15.00 - 17.00 Uhr

Ort: Familienzentrum KW, Schenkendorfer Flur 25, 15711 Königs Wusterhausen

€ kostenfrei | Eine Kooperation von SHIA e.V. - LV Brandenburg, Erziehungs- und Familienberatungsstelle Königs Wusterhausen (Diakonisches Werk Lübben gGmbH), dem Familienzentrum KW und dem Netzwerk Gesunde Kinder Dahme-Spreewald

Familientreff

Singen und Spielen mit den Kindern, Austausch über Themen wie Bindung und Erziehung in den ersten Lebensjahren, Partnerschaft, Einfühlung und Grenzen setzen von Geburt an ▶ immer mittwochs, 15.00 - 16.30 Uhr **Ort:** Kursraum, VALETUDO - Haus für Gesundheit, Familie und Bildung, Friedrich-Engels-Straße 25, 15711 Königs Wusterhausen

€ kostenfrei | Eine Kooperation mit Kindheit e. V. und dem Netzwerk Gesunde Kinder, durchgeführt von Katharina Schiersch (Dipl.-Psychologin, Kindheit e. V.)

Schwangerenfrühstück

Werdende Mütter sind herzlich eingeladen, sich die „Wartezeit“ auf das Baby zu verkürzen. In lockerer Gesprächsrunde beim Frühstück werden Fragen und Themen rund um Schwangerschaft und Geburt besprochen.

▶ jeden 1. Donnerstag im Monat, 5. Januar/ 2. Februar/ 2. März/ 6. April/4. Mai/1. Juni/6. Juli 2023, jeweils von 10.00 – 12.00 Uhr

Ort: Erziehungs- und Familienberatungsstelle Königs Wusterhausen, Schlossplatz 5, 15711 Königs Wusterhausen

▶ jeden 3. Donnerstag im Monat, 19. Januar/ 16. Februar/ 16. März/ 20. April/ 15. Juni/20. Juli 2023, jeweils von 10.00 – 12.00 Uhr

Ort: AWO Gemeinschaftsraum, Märkische Zeile 13, 15711 Königs Wusterhausen

€ kostenfrei | Ein Kooperation mit dem Frühe-Hilfen-Projekt, durchgeführt von Marieke Lüttger und den Mitarbeiterinnen des Netzwerks Gesunde Kinder

Informationen, Anmeldung und Kontakt

Netzwerk Gesunde Kinder Dahme-Spreewald
c/o AWO Regionalverband Brandenburg Süd e. V.

Königs Wusterhausen: Märkische Zeile 16,
15711 Königs Wusterhausen

Lübben: c/o Spreewaldklinik, Schillerstraße 29,
15907 Lübben

Kostenloses Info-Telefon: 0800 64546337

ngk-lds@awo-bb-sued.de | www.awo-bb-sued.de

www.facebook.com/awo.ngk.lds

Instagram: [netzwerkgesundekinderlds](https://www.instagram.com/netzwerkgesundekinderlds)

Das Netzwerk Gesunde Kinder wird gefördert vom Landesministerium für Bildung, Jugend und Sport.



Regionalverband
Brandenburg Süd e. V.



Klinikum
Dahme-Spreewald GmbH



LAND
BRANDENBURG
Ministerium für Bildung,
Jugend und Sport

www.netzwerk-gesunde-kinder.de



Termine

Netzwerk Gesunde Kinder

Dahme-Spreewald

Nördlicher Landkreis

Januar - Juli 2023

Schwangerenfrühstück, Still-
vorbereitung, Erste-Hilfe
für Babys und Kleinkinder,
Krabbelgruppen/Elterntreffs,
Erziehungstipps online u.v.m.

Online-Angebote

Nach der Anmeldung wird der Zugangslink per E-Mail verschickt.

Themenabend „Hormonfreie Verhütung“

Die Wünsche an Verhütungsmittel sind groß: Unkomplizierte Anwendung, hormonfrei, im besten Fall eine Methode, die sowohl für den Kinderwunsch als auch später für eine hormonfreie Verhütung genutzt werden kann. Beim Online-Themenabend sprechen wir über das Wunderwerk Körper; wie wir seine Signale interpretieren und nutzen können.

▶ Mittwoch, 18. Januar 2023, 20.00 - 21.30 Uhr

Ort: online per Zoom

€ kostenfrei | durchgeführt von Sabrina Rudick (zertifizierte Zyklusberaterin, „natürlich hormonfrei“)

Hausapotheke und Kindersicherheit im Alltag

Teil 1 der Veranstaltung beinhaltet die gute alte Familienapotheke: Kirschkernkissen, Fieberzäpfchen, Bäuchleinsalbe - auf was können Eltern zurückgreifen, wenn es den Kleinen mal nicht so gut geht? Im 2. Teil gibt es Anregungen und Tipps, wo überall an die Sicherheit von Kindern zu denken ist - im Haushalt, im Garten, im Straßenverkehr und im Auto.

▶ Dienstag, 7. Februar 2023, 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: online per Zoom

€ kostenfrei | durchgeführt von Luisa Fröhlich (Elternkursleiterin/Trageberaterin, „Fröhlicher Tragling“)



Themenabend „Hochsensibilität bei Kindern und Eltern“

Hochsensible Babys und Kinder reagieren viel stärker auf Reize aus der Umwelt. Hochsensible Eltern sind bedingt durch Job, Familie und Alltag vielen Reizüberflutungen ausgesetzt. Was tut hochsensiblen Menschen gut? Wie kann Hochsensibilität den Alltag bereichern?

▶ Donnerstag, 16. Februar 2023, 19.30 - 21.30 Uhr

Ort: online per Zoom

€ kostenfrei | durchgeführt von Marina Rossa (Coach für Hochsensibilität/Trainerin für Stressmanagement)

Themenabend „Gesunder Schlaf für Kleinkinder“

Gerade bei Kleinkindern fragen sich viele Eltern, warum ihre Kinder nur so schwer in den Schlaf finden. Warum wollen sie nicht im eigenen Bett schlafen oder warum klappt es nicht mit dem Durchschlafen?

▶ Mittwoch, 15. März 2023, 19.30 - 21.00 Uhr

Ort: online per Zoom

€ kostenfrei | durchgeführt von Sabrina Poser (Schlafberaterin, „Mit Herz und Bauchgefühl“)



Stillen - was muss ich wissen?

Hier bekommen werdende Mütter vorbereitendes Wissen für den Stillstart nach der Geburt und eine schöne Stillzeit: Vorbereitung und Stillstart, Anlegen des Babys an die Brust, Stillpositionen, Stilldauer und -häufigkeit, Hungerzeichen, Trink- und Saugverhalten/Gewichtsentwicklung des Kindes & Anzeichen einer ausreichenden Trinkmenge, Ernährung der Mutter u.v.m.

▶ Freitag, 17. März und Dienstag, 6. Juni 2023, jeweils von 10.00 - 12.00 Uhr

Ort: online per Zoom

€ kostenfrei | durchgeführt von Ines Gündel (DAIS-Stillbegleiterin/Mitarbeiterin beim Netzwerk Gesunde Kinder)



Elterntreffen - Tipps und Tricks direkt zum Mitnehmen

Bei diesen Treffen auf Zoom bekommen Eltern Antworten auf dringende (Erziehungs-) Fragen, die im alltäglichen Leben mit den Kindern auftreten: Nein-Sagen, Grenzen setzen, Wutanfälle, Geschwisterstreit, erschöpfte Eltern u.v.m.

▶ dienstags, 24. Januar/28. Februar/21. März/18. April/ 9. Mai/13. Juni 2023, jeweils von 19.30 - 21.30 Uhr (Die genauen Themen der Termine können bei uns angefragt werden.)

Ort: online per Zoom

€ kostenfrei | durchgeführt von Julia Siebert und Paula Hanaske (Connected childhood)

Königs Wusterhausen

1.-Hilfe-Maßnahmen für Babys und Kleinkinder - auch ONLINE

Kinder wollen ihre Welt entdecken, dabei sind sie oft ungestüm und erfinderisch. Wenn doch etwas passiert, ist es wichtig, die richtigen Maßnahmen einzuleiten. Ein speziell konzipierter Kinder-Notfall-Basiskurs kann helfen, in den entscheidenden Augenblicken besonnen und ruhig zu handeln.

▶ Mittwoch, 26. April 2023, 17.00 - 20.00 Uhr

Ort: Konferenzraum 2 im Achenbach-Krankenhaus, Köpenicker Straße 29, 15711 Königs Wusterhausen

▶ Dienstag, 21. Februar 2023, 16.00 - 18.00 Uhr

Ort: online per Zoom

€ kostenfrei | durchgeführt von Donatella Bona (Kinderkrankenschwester)

Hausmittel für Babys und Kleinkinder

Ein durchbrechender Zahn, Bauchweh, Kratzen im Hals, eine laufende Nase – altbewährte Hausmittel, darunter Zwiebel, bestimmte Tees oder Wickel, gibt es für jedes Wehwehen. Was hilft wo am besten?

▶ samstags, 25. Februar/20. Mai 2023, 15.30 - 17.30 Uhr

Ort: Kursraum, VALETUDO - Haus für Gesundheit, Familie und Bildung, Friedrich-Engels-Straße 25, 15711 Königs Wusterhausen

€ kostenfrei | durchgeführt von Inga Schewe (Heilpraktikerin)

Stillcafé vor Ort und Online-Fragestunde „Rund ums Stillen“

Fragemöglichkeit und Austausch in gemütlicher Runde online oder vor Ort zu vielen Themen rund um die Stillzeit: richtiges Anlegen des Babys, Steigerung der Milchmenge, wunde Brustwarzen, Stillabstände, Stillstreik, Stillen und Schlaf, Abstillen, Beikost u. v. m.

▶ an jedem 1. Mittwoch im Monat von 10.00 - 11.30 Uhr

Ort: online per Zoom

▶ jedem 3. Mittwoch im Monat von 10.00 - 11.30 Uhr

Ort: AWO Gemeinschaftsraum, Märkische Zeile 13, 15711 Königs Wusterhausen

€ kostenfrei | durchgeführt von Ines Gündel (DAIS-Stillbegleiterin/Mitarbeiterin beim Netzwerk Gesunde Kinder)

Kurs „Babymassage“

Eltern lernen in dem Kurs, was für eine babygerechte Massage benötigt wird und welche Massagegriffe für die verschiedenen Körperregionen geeignet sind. Für Eltern mit ihren Babys zwischen 6 Wochen und dem Krabbelalter.

▶ 5 Einheiten/montags, Termine: 27. Februar/6./13./20./27. März 2023, jeweils von 10.00 - 11.00 Uhr

Ort: AWO Gemeinschaftsraum, Märkische Zeile 13, 15711 Königs Wusterhausen

€ 40,00 Euro für 5 Einheiten (Netzwerk-Familien 20,00 Euro), in bar vor Ort zu entrichten | durchgeführt von Claudia Pflock (Heilpraktikerin)

Babys richtig tragen - Trageworkshop

Häufiges Tragen beruhigt Babys, da es ihr Grundbedürfnis nach Nähe und Geborgenheit stillt. Gleichzeitig sorgt das Tragen für mehr Mobilität bei den Eltern: Haushalt, Besorgungen, Spaziergänge etc. fallen leichter. Was sollte beim Tragen beachtet werden? Welche Tragesysteme gibt es?

▶ Freitag, 3. März 2023, 10.00 - 12.00 Uhr

Ort: AWO Gemeinschaftsraum, Märkische Zeile 13, 15711 Königs Wusterhausen

€ kostenfrei | durchgeführt von Katrin Hildebrandt (Trageberaterin, Elternkursleiterin)

Entspannungsworkshop: „Stress, lass' nach! Pause vom Alltag für Eltern“

Kinder, Job, Haushalt - das kann mehr als anstrengend sein. Welche konkreten Entspannungsmethoden können helfen, aus diesen Stresssituationen herauszukommen oder aber diese im Vorfeld zu verringern? Ein Workshop für Eltern.

▶ Samstag, 11. März 2019, 10.00 - 16.00 Uhr

Ort: AWO Gemeinschaftsraum, Märkische Zeile 13, 15711 Königs Wusterhausen

€ kostenfrei | durchgeführt von Magda Ziem-Danowski (Masseurin) und Marlyn Wenzel (Heilpraktikerin) (beide Begleiterinnen Stressmanagement)