

Lübben

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, Geburt und Babyzeit besprochen.

► jeden 1. Donnerstag im Monat, 5. Januar/2. Februar/2. März/6. April/4. Mai/1. Juni/6. Juli 2023, jeweils von 9.30 – 11.30 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus „Berstetreff“ (ASB), Garten-gasse 14, 15907 Lübben

€ kostenfrei | durchgeführt von Birgit Kloas (Säuglingskrankenschwester Klinikum Dahme-Spreewald) und weiteren Referent*innen

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?

► Termin im Mai auf Anfrage

Ort: Personalcasino (5. Ebene) der Spreewaldklinik, Schillerstraße 29, 15907 Lübben

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

Golßen



Beikost-Workshop

Erst gibt es nur Milch, dann ergänzend Beikost vom Löffel oder Fingerfood und zum Schluss isst das Kleine einfach beim gemeinsamen Familienessen mit. Wie kann man das Baby langsam und gesund an Getreidebrei, Gemüse, Obst und Fleisch heranführen? Beim Beikost-Workshop werden Rezepte vorgestellt und gemeinsam ausprobiert.

► Dienstag, 13. Juni 2023, 9.30 – 11.30 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus Golßen (DRK), Friedenstraße 5, 15938 Golßen

€ kostenfrei | durchgeführt von Marlen Nowotnick (Diätassistentin/Ernährungsberaterin)

Netzwerk Gesunde Kinder – ein Angebot für alle Familien

Die Geburt Ihres Kindes bringt viele Veränderungen mit sich. Sie als Familie erleben Freude und Glück, meistern neue Herausforderungen und haben viele Alltagsfragen. Das Netzwerk Gesunde Kinder ist an Ihrer Seite.

- **Liebevoller Besuch:** Begleitung durch ehrenamtlich tätige Familienpatinnen und -paten bei Fragen zur gesunden Entwicklung Ihres Kindes.
- **Interessante Kurse und Veranstaltungen:** Erste Hilfe bei Babys und Kleinkindern, gesunder Babyschlaf und viele weitere Themen.
- **Wohnortnah:** Bündelung von Angeboten und Beratungsmöglichkeiten bei Ihnen vor Ort.
- **Kontakt zu anderen Familien:** Eltern-Kind-Treff, Stillcafé und Krabbelgruppe in entspannter Atmosphäre.
- **Kostenfrei:** für interessierte Schwangere und Familien mit Kindern bis zu 3 Jahren.

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

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



Termine

Netzwerk Gesunde Kinder

Dahme-Spreewald

Südlicher Landkreis

Januar - Juli 2023

Schwangerenfrühstück,
Erste-Hilfe für Babys und Kleinkinder,
Erziehungstipps online
u.v.m.



Regionalverband
Brandenburg Süd e. V.



www.netzwerk-gesunde-kinder.de

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 Familienhausapotheke: 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“)

● 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 (Nach der Anmeldung wird der Zugangslink per E-Mail verschickt.)

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

● Stillen - was muss ich wissen?

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

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

Ort: online per Zoom (Nach der Anmeldung wird der Zugangslink per E-Mail verschickt.)

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



Januar - Juli 2023

● Zwergensommerfest

Mit dabei: Märchentruck, DJ Dobby, Bobby-Cars-Parcours, Flohmarkt, Puppen- und Kuscheltiersprechstunde, Kinderschminken, Zahnbürstentausch Alt gegen Neu u. v. m. ▶ Samstag, 10. Juni 2023, 10.00 - 17.00 Uhr
Ort: AWO Ferien- und Freizeitzentrum Kemnitz, Am Gut 6, 15936 Dahme Mark € Eintritt frei



● Online-Fragestunde „Rund ums Stillen“

Fragemöglichkeit und Austausch online 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

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



● Lübben

● 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.

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

Ort: online (Nach der Anmeldung wird der Zugangslink per E-Mail verschickt.)

▶ Dienstag, 9. Mai 2023, 17.00 - 20.00 Uhr

Ort: Personalcasino (5. Ebene) der Spreewaldklinik, Schillerstraße 29, 15907 Lübben

€ kostenfrei | durchgeführt von Donatella Bona (Kinderkrankenschwester)