



Du willst Familien vor & nach der Geburt ehrenamtlich begleiten?

Dann werde Familienpat*in & melde Dich in einem unserer Regionalbüros!

Wittstock, Gröperstraße 20

Freude an Sprache & Bewegung

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

Ab Montag, 28. August 2023, 9.30 – 11 Uhr

PreKanga, ab der 12. SSW (in Kooperation)

Ganzkörper-Training für Schwangere mit hohem Spaßfaktor. Du lernst, Verspannungen zu lösen und deinen Beckenboden auf die bevorstehende Entbindung vorzubereiten.

Ab Mittwoch, 30. August 2023, 11.15 – 12.15 Uhr
Einstieg jederzeit möglich

Kosten: 99 € für 8 Termine,
Netzwerkfamilien: eine Freistunde
Leitung: Jennifer Röhling, Trainerin

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, 16. September 2023, 9.30 – 12.30 Uhr

Referent: Sven Reichel, Fachausbilder & Mentor

Was kann ich tun, wenn mein Kind krank ist?

Was braucht mein krankes Kind? Was sind erste Maßnahmen? Ab wann sollte ich zur/m Kinderärzt*in? Kinderarzt Sebastian Wanke informiert Eltern und Großeltern über geeignete Mittel für kranke Kinder.

Mittwoch, 11. Oktober 2023, 17 – 19 Uhr

Referent: Dr. med. Sebastian Wanke, Kinderarzt

Babys pflegen & verstehen

Welche praktischen Handgriffe helfen mir im Alltag? Wie verstehe ich die Signale meines Babys? Was brauchen Babys wirklich? Mit Stoffwindelberatung. Auch für Väter, Omas & Schwangere.

Montag, 13. November 2023, 9.30 – 11 Uhr

Referentin: Dr. Anne-Kathrin Henche, Ärztin

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. 6 Termine, im Wechsel online

Montag, 13. November 2023, 12 – 13.30 Uhr

Kursgebühr: insgesamt 10 €, Netzwerkfamilien frei

Leitung: Katharina Poser, Yogalehrerin

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?

Montag, 4. Dezember 2023, 10 – 11.30 Uhr

Referentin: Bibliothek Wittstock

Terminänderungen vorbehalten

Alle Netzwerk-Standorte bieten:

- Schwangerenfrühstück & Schwangerentreffen:** Gemütlicher Austausch am gedeckten Tisch rund um Schwangerschaft, Geburt, Kinder & vieles mehr.
 - Neuruppin: mittwochs 9.30 – 11 Uhr
 - Kyritz: montags 13.30 – 15 Uhr
 - Wittstock: mittwochs 12.30 – 14 Uhr
 Nur mit vorheriger Anmeldung!
- Babymassage:** In diesem Kurs lernst du unter Anleitung einer zertifizierten Kursleiterin, dein Baby (ab 6 Wochen) zu massieren. Dabei lernst es seinen Körper besser wahrzunehmen und zu entspannen.
- 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

Anmeldung

Bitte melden Sie sich spätestens eine Woche vor der jeweiligen Veranstaltung im Netzworkbüro 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



Termine
Kyritz
Neuruppin
Wittstock
August – Dezember 2023

Regelmäßig
Frühstück für
Schwangere
und Eltern mit
Babys



Fotos: view7 / SianStock /
Edyta Pawlowska / photocase.de



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



NEU!

Online-Seminare

● Wenn Kinder ihren Körper entdecken

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

▶ Dienstag, 5. September 2023, 19 – 21 Uhr

Referentin: Cornelia Böhme, Erzieherin

● Berufliche Neuorientierung

Passen deine Arbeitsbedingungen noch zu deiner veränderten Lebenssituation? Ist die Zeit vielleicht reif für einen neuen Job?

▶ Dienstag, 26. September 2023, 9.30 – 11.30 Uhr

▶ Dienstag, 17. Oktober 2023, 18.30 – 20.30 Uhr

▶ Dienstag, 12. Dezember 2023, 9.30 – 11.30 Uhr

Referentin: Maren Wetzel, Arbeitsagentur Neuruppin

● 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, 15. November 2023, 19 – 21 Uhr

Referentinnen: Daniela Schneidewind,

AWO-Schwangerenberatung & Wilhelm Rütz, Landkreis OPR

● 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, 21. November 2023, 17 – 19.30 Uhr

Referentin: Dipl. Päd. Nadine Gers Stillberaterin EISL

● Neuruppin, Karl-Marx-Straße 98

● Reden hilft immer

Im Alltag einer Familie ist es nicht oft leicht, allen gerecht zu werden. Wie gehe ich damit um, wenn es mal Streit gibt?

▶ Mittwoch, 23. August 2023, 18 – 20 Uhr

Referent: Dipl.Psych. Thomas Frermann

● PreKanga, ab der 12. SSW (in Kooperation)

Ganzkörper-Training für Schwangere mit hohem Spaßfaktor. Du lernst, Verspannungen zu lösen und deinen Beckenboden auf die bevorstehende Entbindung vorzubereiten.

▶ Dienstag, 29. August 2023, 11.15 – 12.15 Uhr

Einstieg jederzeit möglich

€ Kosten: 99 € für 8 Termine

Netzwerkfamilien: eine Freistunde

Leitung: Jennifer Röhling, Trainerin

● Hausapotheke für Babys & Kleinkinder

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

▶ Mittwoch, 30. August 2023, 9.30 – 11 Uhr

Referentin: Karen Glaser, Apothekerin

● 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, 19. September 2023, 17 – 19.30 Uhr

Referentin: Dipl. Päd. Nadine Gers, Stillberaterin EISL



● Ohje, die Zähne kommen

Wie kann ich meinem Kind das Zahnen erleichtern? Ab wann müssen wir die neuen Zähne putzen? Welche Tricks gibt es beim Zähneputzen? Was muss ich bei Schnullern & Daumenlutschen beachten?

▶ Mittwoch, 20. September 2023, 9.30 – 11 Uhr

Referentin: Natalie Regorius, Zahnärztin

● 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.

▶ Donnerstag, 12. Oktober 2023, 9.30 – 10.45 Uhr

Leitung: Simone Müller, Yogalehrerin

● Erste-Hilfe am Kind

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

▶ Donnerstag, 16. November 2023, 9.30 – 12.30 Uhr

Referent: Sven Reichel, Fachausbilder & Mentor

● 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, 12. Dezember 2023, 9.30 – 12 Uhr

Referentin: Jennifer Röhling, Trageberaterin

● Kyritz, Perleberger Straße 10

● PreKanga, ab der 12. SSW (in Kooperation)

Ganzkörper-Training für Schwangere mit hohem Spaßfaktor. Du lernst, Verspannungen zu lösen und deinen Beckenboden auf die bevorstehende Entbindung vorzubereiten.

▶ Ab Freitag, 25. August 2023, 11.15 – 12.15 Uhr

Einstieg jederzeit möglich

€ Kosten: 99 € für 8 Termine

Netzwerkfamilien: eine Freistunde

Leitung: Jennifer Röhling, Trainerin

● 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. (8 Termine)

▶ Ab Montag, 4. September 2023, 12 – 13.30 Uhr

€ Kursgebühr: insgesamt 10 €, Netzwerkfamilien frei

Leitung: Katharina Poser, Yogalehrerin

● Freude an Sprache & Bewegung

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

▶ Ab Donnerstag, 7. September 2023, 9.30 – 11 Uhr

▶ Ab Donnerstag, 30. November 2023, 9.30 – 11 Uhr

● 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?

▶ Montag, 9. Oktober 2023, 14 – 16 Uhr

Referentin: Jessica Ritter, Trageberaterin

● Von der Geburt bis zum ersten Schritt

Wie entwickelt sich die Motorik unserer Kinder? Welche Meilensteine gibt es? Wie können Eltern diese Entwicklung begünstigen?

▶ Donnerstag, 9. November 2023, 9.30 – 11.30 Uhr

Referentin: Katharina Poser, Physiotherapeutin

● 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 schön?

▶ Donnerstag, 7. Dezember 2023, 9.30 – 10.30 Uhr

Referentin: Juliane Koark, Bibliothekarin Kyritz

Spendenkonto

Bereichern Sie wirksame Arbeit vom Netzwerk Gesunde Kinder mit Ihrer Spende:
ESTAruppin e.V.,
IBAN: DE80 3506 0190 1567 0670 30,
BIC: GENODED1DKD