

☉ Lübben und ☉ Luckau

☉ 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, 3. August/7. September/ 5. Oktober/2. November/7. Dezember 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/Mitarbeiterin beim Netzwerk Gesunde Kinder) und weiteren Referent*innen

▶ jeden 2. Dienstag im Monat, 10. Oktober/14. November/12. Dezember 2023, 10.00 - 12.00 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus Luckau (DRK), Mehrgenerationenhaus Luckau, Jahnstraße 8, 15926 Luckau

€ kostenfrei | durchgeführt von Alexa-Kim Katzbach (AWO Beratungsstelle für Familienplanung, Sexualität und Schwangerschaft Luckau), Sandra Kempe (Netzwerk Gesunde Kinder) und weiteren Referent*innen

☉ Luckau



☉ Tipps für den Beikoststart

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?

▶ Donnerstag, 12. Oktober 2023, 9.30 - 11.30 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus Luckau (DRK), Mehrgenerationenhaus Luckau, Jahnstraße 8, 15926 Luckau

€ kostenfrei | durchgeführt von Vanessa Vorreiter (Hebamme)

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
- **Interessante Kurse und Veranstaltungen:** Erste Hilfe bei Babys und Kleinkindern, gesunder Babyschlaf und viele weitere Themen.
- **Informativ:** Familienhandbuch mit wertvollen Tipps und Hinweisen für die gesunde Entwicklung des Kindes
- **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
E-Mail: 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.



Termine

Netzwerk Gesunde Kinder

Dahme-Spreewald

Südlicher Landkreis

August - Dezember 2023

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



Regionalverband
Brandenburg Süd e. V.



Landkreis
DAHME-SPREEWALD



www.netzwerk-gesunde-kinder.de

Online-Angebote

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

● 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, 15. August/19. September/17. Oktober/14. November/ 12. Dezember 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)

● 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, 17. Oktober 2023, 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: online per Zoom

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



● Online-Fragestunde „Rund ums Stillen“

Fragemöglichkeit und Austausch online zu vielen Themen rund um die Stillzeit: richtiges Anlegen des Babys, Steigerung der Milchmenge, wundte 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)

● 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, 8. September und Dienstag, 12. Dezember 2023, jeweils von 10.00 - 12.30 Uhr

Ort: online per Zoom

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



● Lübben

● Mamatreff mit Mitbring-Picknick auf der Lübbener Schlossinsel

Hier können sich Mütter aus Lübben und Umgebung bei einem Mitbring-Picknick (Jede Mutter steuert etwas zum Picknick bei.) treffen und sich zu den Themen Herausforderungen im Familienalltag und Entspannungsmethoden/Stressbewältigung austauschen.

▶ Mittwoch, 6. September 2023, 18.00 - 20.00 Uhr

Ort: Schlossinsel/Treffpunkt „Gurkenpaule“, 15907 Lübben

€ kostenfrei | durchgeführt von Birgit Kloas (Netzwerk Gesunde Kinder) und Mandy Ziege (Achtsamkeitslehrerin für Eltern)

● 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, 20. Oktober 2023, 9.30 - 11.30 Uhr

Ort: Spreeammenhaus, Berliner Str. 32, 15907 Lübben

€ kostenfrei | durchgeführt von Laura Schäfer (Hebamme, Trageberaterin, „Das Spreeammenhaus“)

August - Dezember 2023

Familienwochenende „Freude mit Kindern“



Wochenende im KiEZ Hölzerner See für Familien mit mindestens einem Kind unter 3 Jahren. Es gibt interessante Workshops für Eltern zu den Themen Erziehung und Entspannung im Familienalltag, mit Kinderbetreuung. Geplant sind auch gemeinsame oder individuelle Aktivitäten am Nachmittag und am Abend. Inklusive 2 Übernachtungen und Vollverpflegung! ▶ Freitag, 6. bis Sonntag, 8. Oktober 2023 Ort: KiEZ Hölzerner See, Weg zum Hölzernen See 1, 15754 Heidensee OT Gräbendorf

€ kostenfrei, aber praktische Mitwirkung erwünscht, Teilnehmeranzahl begrenzt

● Themenabend „Grenzen setzen“

Grenzen sind für Kinder nicht nur Einschränkungen, sondern sie helfen auch, sich zurechtzufinden. Klare Grenzen und Regeln geben Kindern Orientierung und Sicherheit, die sie brauchen, um selbstbewusst aufzuwachsen. Bei welchen Gelegenheiten sollten Eltern Grenzen setzen?

▶ Dienstag, 7. November 2023, 17.00 - 18.30 Uhr

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

€ kostenfrei | durchgeführt von Andrea Jung (Familientherapeutin, Erziehungs- und Familienberatungsstelle Lübben)

● Golßen

● 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, 14. September 2023, 17.00 - 20.00 Uhr

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

▶ Dienstag, 28. November 2023, 17.00 - 19.00 Uhr

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

€ kostenfrei | durchgeführt von Donatella Bona (Kinderkrankenschwester)