



### Spendenkonto

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

## Familienzentrum Fehrbellin

NEU!

### Babygruppe – offenes Angebot Freude an Sprache & Bewegung von Anfang an!

In der Gruppe lernt 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)

▶ Dienstags, 9 – 10.30 Uhr  
Referentin: Dipl. Päd, Nadine Gers

### Babysprechstunde

Wir beraten dich bei Fragen zur altersgemäßen Entwicklung, Ernährung, Schlaf, schwierigen Entwicklungsphasen und zum Trocken werden

▶ Dienstags, 11 – 12 Uhr  
Referentin: Dipl. Päd. Nadine Gers, Stillberaterin EISL

### 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, 25. Januar 2024, 9.30 – 13 Uhr  
Leitung: Daniel Franz, DRK Erste-Hilfe-Ausbilder

### Gut vorbereitet in die Stillzeit

Wer positiv und gut informiert in die Stillzeit startet, kann anfängliche Unsicherheiten besser meistern oder sogar umgehen. Auch Väter & Omas sind herzlich willkommen

▶ Dienstag, 13. Februar 2024, 17 – 19.30 Uhr  
Referentin: Dipl. Päd. Nadine Gers Stillberaterin EISL

### Babymassage

Ab Mittwoch, 21. Februar 2024, 10 – 11 Uhr  
Mit Anmeldung!

### 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?

▶ Donnerstag, 20. Juni 2024, 10.30 – 12.30 Uhr  
Referentin: Jenny Röhling, Trageberaterin

### Anmeldung

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

Terminänderungen vorbehalten

### Alle Netzwerk-Standorte bieten:

- **Schwangerenfrühstück & SchwangerenCafé:** 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 11.30 – 13 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.
- **Babysprechstunde:** Wir beraten dich bei Fragen zur altersgemäßen Entwicklung, Ernährung, Schlaf, schwierigen Entwicklungsphasen und zum Trocken werden.
- **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
- Die Kurse Yoga, Stillen & Sprache und Bewegung werden von der IKK-BB gefördert.
- **Familienpat\*in:** auf Wunsch vermitteln wir ehrenamtliche & ausgebildete Pat\*innen an Familien ab der Schwangerschaft

QR-Code zur Newsletter-Anmeldung



### 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  
Sprechzeiten: Mo 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  
Sprechzeiten: 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  
Sprechzeiten: Mo 12 – 14 Uhr & Mi 9 – 12 Uhr  
Telefon: 0 33 94 / 40 27 47  
E-Mail: gesundekinder-wittstock@estaruppin.de

**Büro Fehrbellin:** Dipl. Päd. Nadine Gers  
Rhinstraße 15 · 16833 Fehrbellin  
Telefon: 0151 / 55 57 12 35  
E-Mail: n.gers@estaruppin.de



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



# Termine

Januar – Juni 2024

Kyritz  
Neuruppin  
Wittstock  
Fehrbellin

Regelmäßig  
Frühstück für  
Schwangere  
und Eltern mit  
Babys



Fotos: Edyta Pawlowska / Radomir Tarasov/ kastoimages / photocase.de

## Online-Seminare

### ● Geschwisterstreit

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

▶ Donnerstag, 21. März 2024, 19.30 – 21 Uhr

Referentin: Cornelia Böhme, Erzieherin

### ● 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. Mai 2024, 20 – 21 Uhr

Referentinnen: Daniela Schneidewind, AWO-Schwangerenberatung & Iris Wiesner, Stadt Kyritz

### ● Beruhigt einschlafen & durchschlafen

Wie kann ich meinem Kind dabei helfen, zur Ruhe zu kommen? Was mache ich, wenn sich mein Baby nicht beruhigen lässt? Warum ist mein Baby unruhig?

▶ Dienstag, 4. Juni 2024, 19.30 – 21 Uhr

Referentin: Dr. Nantke, FÄ für Kinder- & Jugendmedizin Psychotherapie / Chirotherapie

## ● Neuruppin, Karl-Marx-Straße 98

### ● Themenfrühstück

1-mal im Monat mittwochs, 9.30 Uhr

- Welche Gelder stehen uns als Familie zu? – Schwangerenberatung (13. März)
- Eingewöhnung in die Kita (17. April)
- Berufliche Neuorientierung (15. Mai)
- Beikost (12. Juni)
- Oh je, die Zähnnchen kommen (10. Juli)

### ● Sprachentwicklung

Welche Grundlagen braucht ein Kind für eine gute sprachliche Entwicklung. Womit kann ich fördern, damit alles gut läuft? Wie kann ich die Sprachentwicklung spielerisch und natürlich im Alltag unterstützen?

▶ Montag, 22. Januar 2024, 9.30 – 11 Uhr

Referentin: Julia Kunde & Alexandra Madinea, Logopädin

### ● 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.

▶ Dienstag, 6. Februar 2024, 11.30 – 12.45 Uhr

Leitung: Simone Müller, Yogalehrerin

### ● Babys pflegen und verstehen

Welche praktischen Handgriffe helfen mir im Alltag? Wie verstehe ich die Signale meines Babys? Was brauchen Babys wirklich?

▶ Mittwoch, 21. Februar 2024, 9.30 – 11.30 Uhr

Referentin: Antje Becker, Kinderkrankenschwester

### ● Bilderbuch-Ideen für die Kleinsten

Bücher sind wunderbare Geschenke zu allen Anlässen. Welche Bücher sind für welches Alter besonders empfehlenswert?

▶ Mittwoch, 28. Februar 2024, 9.30 – 10.30 Uhr

Leitung: Jana Kolar-Voigt, Fontanebuchhandlung

### ● 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?

▶ Montag, 4. März 2024, 10.30 – 12.30 Uhr

Referentin: Jennifer Röhling, Trageberaterin



### ● Nähen für Mütter & Baby

▶ Mittwoch; 17. April, 9.30 – 11-30 Uhr

Leitung: Regina Henkel

### ● Eltern werden – Paar bleiben

Ein Kind verändert den Alltag seiner Eltern auf viele Weisen. Doch wie schafft man es, neben dem Elternsein auch Paar zu bleiben?

▶ Donnerstag, 30. Mai 2024, 18 – 20 Uhr

Referent Dipl. Psych. Thomas Frermann

### ● 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, 8. Juni 2024, 9.30–12.30 Uhr

Referent: Daniel Franz, DRK Erste-Hilfe-Ausbilder

## ● Kyritz, Perleberger Straße 10

### ● 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, 15. Februar 2024, 9.30 – 12.30 Uhr

Referent: Daniel Franz, DRK Erste-Hilfe-Ausbilder

### ● Bilderbuch-Ideen für die Kleinsten

Bücher sind wunderbare Geschenke zu allen Anlässen. Welche Bücher sind für welches Alter besonders empfehlenswert?

▶ Donnerstag, 7. März 2024, 9.30 – 10.30 Uhr

Referentin: Juliane Koark, Bibliothekarin Kyritz

### ● 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)

▶ Montag, 15. April 2024, 12 – 13.30 Uhr

€ Kursgebühr: insgesamt 10 €, Netzwerkfamilien frei

Leitung: Katharina Poser, Yogalehrerin

### ● Gut vorbereitet in die Stillzeit

Wer positiv und gut informiert in die Stillzeit startet, kann anfängliche Unsicherheiten besser meistern oder sogar umgehen. Auch Väter & Omas sind herzlich willkommen.

▶ Dienstag, 14. Mai 2024, 17 – 19.30 Uhr

Referentin: Dipl. Päd. Nadine Gers, Stillberaterin EISL

### ● Berufliche Neuorientierung

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

▶ Donnerstag, 16. Mai 2024, 9.30 – 11 Uhr

Referentin: Maren Wetzel, Arbeitsagentur Neuruppin

### ● Babys pflegen & verstehen

Welche praktischen Handgriffe helfen mir im Alltag? Wie verstehe ich die Signale meines Babys? Was brauchen Babys wirklich?

Auch für Väter, Omas & Schwangere.

▶ Montag, 17. Juni 2024, 12 – 13.30 Uhr

Referentin: Nadine Wetterau, Hebamme

## ● Wittstock, Gröperstraße 20

### ● Bilderbuch-Ideen für die Kleinsten

Bücher sind wunderbare Geschenke zu allen Anlässen. Welche Bücher sind für welches Alter besonders empfehlenswert?

▶ Montag, 25. März 2024, 10 – 12 Uhr

Ort: Bibliothek Wittstock

### ● Berufliche Neuorientierung

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

▶ Montag, 29. April 2024, 10 – 11.30 Uhr

Referentin: Maren Wetzel, Arbeitsagentur Neuruppin

### ● 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?

▶ Mittwoch, 29. Mai 2024, 11.30 – 13.30 Uhr

Referentin: Jennifer Röhling, Trageberaterin