



Programm

September 2024 bis März 2025

**Familienstützpunkt Niederbergkirchen**

In Kooperation mit dem Haus der Familie „St. Elisabeth“

Kirchweg 1, 84494 Niederbergkirchen

Liebe Familien,

es freut mich, euch das Programm des Familienstützpunktes für die kommenden Monate vorstellen zu dürfen.

Der Familienstützpunkt möchte die Möglichkeit zur Begegnung, Bildung und Beratung in Niederbergkirchen einrichten. Zudem ist er eine Kontakt – und Anlaufstelle für alle Familien der Gemeinde.

Über eure Teilnahme an der ein oder anderen Aktion freu ich mich sehr!

Viele Grüße

Hanna Lurz

Erzieherin und Leitung Familienstützpunkt Niederbergkirchen

---

### Aufgepasst!

Für März wäre auf mehrfachen Wunsch ein **Erste – Hilfe – Kurs am Kind** geplant. Allerdings beträgt die Minimaldauer sechs Unterrichtseinheiten (meistens Freitagnachmittag/Abend). Zudem wird ein Kurs mit neun Unterrichtseinheiten (meistens Samstag) angeboten. Wesentliche Inhalte sind Kinderkrankheiten, Lebensrettende Maßnahmen und kleinere Verletzungen.

Falls du Interesse an einem Kurs hast, melde dich gerne und teile mir mit **welcher Dauer** du teilnehmen würdest und ob du eine **Kinderbetreuung** benötigst. Ich würde die Veranstaltung im Kindergarten durchführen und nebenbei in den Räumlichkeiten dein(e) Kind(er) betreuen.

Ich freue mich auf deine Rückmeldung 😊

## Regelmäßige Beratungen:

Folgende Beratungen könnt ihr kostenlos und am besten mit Voranmeldung unter [hlurz@kita.ebmuc.de](mailto:hlurz@kita.ebmuc.de) oder 08639/5845 wahrnehmen.

### Fachkraft des Familienstützpunkt

Für kleine Beratungen und erste Anlaufstelle Rund um die Themen Familie, kindliche Entwicklung, kindliche Gesundheit, etc. darfst du dich gerne bei mir melden. Ich kann dich an die geeignete Stelle weitervermitteln.

**Termin:** nach Vereinbarung

**Ort:** Kindergarten Niederbergkirchen; Kirchweg 1, 84494 Niederbergkirchen

**Durchgeführt von:** Fachkraft des Familienstützpunkts Hanna Lurz

**Kosten:** kostenlos

**Anmeldung** erwünscht aber gerne auch spontan vorbeikommen (soweit ich im Haus bin): [hlurz@kita.ebmuc.de](mailto:hlurz@kita.ebmuc.de) oder 08639/5845

### Donum Vitea

Bei den Themen Schwangerschaft, Geburt, Elterngeld etc. bist du hier genau richtig. Auch bei Fragen zu Kindern bis zum dritten Lebensjahr steht dir Donum Vitae ganz unverbindlich zu Verfügung.

**Termine:** 09.09.24, 07.10.24, 11.11.24, 09.12.24

→Weitere Termine folgen per Aushang

**Uhrzeit:** 8:00 bis 10:00 Uhr

**Ort:** Kindergarten Niederbergkirchen; Kirchweg 1, 84494 Niederbergkirchen

**Durchgeführt von:** Monika Miedl

**Kosten:** kostenlos

**Anmeldung** erwünscht aber gerne auch spontan vorbeikommen:

[hlurz@kita.ebmuc.de](mailto:hlurz@kita.ebmuc.de) oder 08639/5845

## Caritas Familiensprechstunde

Bei Fragen rund um das Thema Familie, Erziehung auch nach dem Kleinkindalter aber auch bei Herausforderungen im Alltag kannst du dich bei der Caritas beraten lassen.

**Termine:** nach Vereinbarung und per Aushang

**Uhrzeit:** nach Vereinbarung und per Aushang

**Ort:** Kindergarten Niederbergkirchen; Kirchweg 1, 84494 Niederbergkirchen

**Durchgeführt von:** Petra Schultz

**Kosten:** kostenlos

**Anmeldung** Nur mit Anmeldung möglich unter [hlurz@kita.ebmuc.de](mailto:hlurz@kita.ebmuc.de) oder 08639/5845

## KoKi – Netzwerk frühe Kindheit

Entwickelt sich mein Baby gut? Warum schreit mein Kind so viel und was kann ich tun? Wie kann ich mein Baby bei Bauchweh helfen? Hier können Fragen rund um die Gesundheit des Baby's aber auch Fragen oder Anliegen beim Umgang mit Kleinstkindern gestellt werden.

**Termine:** nach Vereinbarung

**Uhrzeit:** nach Vereinbarung

**Ort:** Kindergarten Niederbergkirchen; Kirchweg 1, 84494 Niederbergkirchen; ein von dir gewünschter Ort ist auch möglich

**Durchgeführt von:** Julia Waldmann

**Kosten:** kostenlos

**Anmeldung:** Nur mit Anmeldung möglich unter [hlurz@kita.ebmuc.de](mailto:hlurz@kita.ebmuc.de), 08639/5845 oder bei Koki unter 08631/699486

## Sonstige Angebote

### Offener Spielenachmittag

Bei den offenen Spielnachmittagen können Kinder im Alter von null bis sieben Jahren sowie deren Eltern die Räumlichkeiten des Kindergartens Niederbergkirchen nutzen, um dort (neue) Kontakte zu anderen Familien zu knüpfen. Mit einem gemeinsamen Kaffee trinken und Kuchen essen stärken wir uns zwischendurch. Gerne können sich hierfür freiwillige melden, die einen Kuchen mitbringen möchten. Die eigene Brotzeit darf ebenso mitgebracht werden. Zusätzlich werdet ihr mit einem kleinen Kreativangebot ganz viel Spaß beim Spielnachmittag haben.

**Termine:** Immer Donnerstags: 12.09.24, 10.10.24, 14.11.24, 12.12.24, 09.01.25, 13.02.25, 13.03.25

**Uhrzeit:** 15:30 Uhr bis 17:30 Uhr (**ACHTUNG!** Uhrzeit hat sich geändert)

**Ort:** Kindergarten Niederbergkirchen; Kirchweg 1, 84494 Niederbergkirchen

**Durchgeführt von:** Fachkraft des Familienstützpunkts Hanna Lurz

**Kosten:** 3,00€ pro Familie

**Anmeldung** erwünscht aber gerne auch spontan vorbeikommen:

hlurz@kita.ebmuc.de oder 08639/5845

## Kinder Yoga von drei bis sieben Jahren (5er Block)

Kinder Yoga hat viele positive Effekte auf die Entwicklung eines Kindes. Hier werden Kinder spielerisch und durch viel Fantasie an die Yoga-Übungen herangeführt. Die unterschiedlichen Atem- und Entspannungsübungen fördern Aufmerksamkeit und Konzentration. Durch die Ausübung unterschiedlicher Asanas, werden die Muskeln gekräftigt, Motorik, Koordination und Gleichgewichtssinn gefördert. Selbsterfahrung und Spaß an Bewegung stehen hier natürlich im Vordergrund.

Wir werden in viele verschiedene Fantasiewelten eintauchen, die Sinne schärfen und somit unterschiedliche Sinneserfahrungen machen, die die Fantasie beflügeln und die Kreativität fördern.

Entspannungsübungen wie z. B. Traumreisen, Klangerfahrungen und Meditationsübungen helfen dabei Stress abzubauen, zur Ruhe zu kommen.

Liebe Kinder,  
bitte nehmt zu jeder Stunde euer Lieblingskuscheltier, etwas zu trinken, warme Socken und eventuell eine kleine Kuscheldecke oder einen warmen Pullover mit.

Das Kuscheltier wird euch vor allem bei den Entspannungs- und Atemübungen ein wichtiger Begleiter sein. :)

**Termin:** Immer mittwochs: 28.08.24, 04.09.24, 11.09.24, 18.09.24, 25.09.24

**Uhrzeit:** 15:00 bis 16:00 Uhr

**Ort:** Kindergarten Niederbergkirchen – Turnraum, Kirchweg 1, 84494 Niederbergkirchen

**Durchgeführt von:** Fachkraft des Familienstützpunkts Hanna Lurz (Übungsleiter C – Lizenz Breitensport, Fortbildung zu Kinder Yoga)

**Kosten:** 10,00€ für den kompletten Block

**Anmeldung:** Nur mit Anmeldung unter [hlurz@kita.ebmuc.de](mailto:hlurz@kita.ebmuc.de) oder 08639/5845 (Plätze sind begrenzt!)

## Eltern – Kind – Yoga (1 Erwachsener mit Kind im Alter von drei bis sechs Jahren) – 5er Block

Beim Eltern – Kind – Yoga verbringt ihr gemeinsam Zeit und seid ganz bei euch. Der ideale Ausgleich für Kinder und Mütter oder Väter.

Dieser Kurs bietet nicht nur Quality Time, sondern fördert die Konzentration, macht beweglich und fit und sorgt für Entspannung. Genieße die gemeinsame Zeit deinem Kind und stärkt die Bindung und das Vertrauen, der gemeinsame, oft stressige Alltag kann hier einmal komplett ausgeschaltet werden und sich eine bewusste Auszeit gegönnt werden.

Bitte bringt etwas zu trinken, dicke Socken, ggf. eine Kuschedecke und wenn vorhanden eine Gymnastikmatte mit.

**Termin:** Immer mittwochs: 28.08.24, 04.09.24, 11.09.24, 18.09.24, 25.09.24

**Uhrzeit:** 16:15 bis 17:15 Uhr

**Ort:** Kindergarten Niederbergkirchen – Turnraum, Kirchweg 1, 84494 Niederbergkirchen

**Durchgeführt von:** Fachkraft des Familienstützpunkts Hanna Lurz (Übungsleiter C – Lizenz Breitensport, Fortbildung zu Kinder Yoga)

**Kosten:** 10,00€ für den kompletten Block

**Anmeldung:** Nur mit Anmeldung möglich unter [hlurz@kita.ebmuc.de](mailto:hlurz@kita.ebmuc.de) oder 08639/5845 (Plätze sind begrenzt!!)

## Outdoor fit für Kids von drei bis sechs Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

In der heutigen Zeit wird es immer schwieriger, Kinder für den Sport im Freien zu begeistern. Umso wichtiger ist es, als Kind früh genug damit in Berührung zu kommen, als Eltern ein Vorbild zu sein und mit Freude dabei zu bleiben. Bei „Outdoorfit“ bewegen sich die Erwachsenen mit ihren Kindern zusammen in freier Natur auf vielfältige Art und Weise. Es macht riesigen Spaß, fördert die Motivation, verbessert die Konzentration, sowie den achtsamen Umgang mit und in der Natur.

**Termin:** 13.09.2024

**Uhrzeit:** 15:00 bis 16:00 Uhr

**Ort:** Pfarrheim Niederbergkirchen; Dorfplatz 2, 84494 Niederbergkirchen

**Durchgeführt von:** Ursula Haringer

**Kosten:** 5,00€ pro Familie

**Anmeldung:** Nur mit Anmeldung möglich unter [hlurz@kita.ebmuc.de](mailto:hlurz@kita.ebmuc.de) oder 08639/5845

## Hatschiiii – Hausmittel zur Linderung der Beschwerden in der Erkältungszeit

Mit welchen bewährten Hausmitteln kann man (in Zeiten von Arzneimittelknappheit) ein krankes Kind unterstützen? Welche Fülle bieten mir die Zutaten aus meiner Küche beim gesund werden zu helfen? Wann muss man den Kinderarzt/ Ärztin konsultieren?

Die Familienkinderkrankenschwester Claudia Häußler gibt einen praktischen Vortrag mit Übungsbeispielen über die Anwendung von Hausmitteln bei aktuellen Krankheitssymptomen (Husten, Schnupfen, Ohrenschmerzen).

Gemeinsam stellen wir Majoran – Salbe und Thymian – Brustbalsam her. Außerdem werden wir ein Zwiebelsäckchen und die Wadenwickel genauer kennenlernen.

**Termin:** 24.09.2024

**Uhrzeit:** 19:00 bis 20:30 Uhr

**Ort:** Kindergarten Niederbergkirchen; Kirchweg 1, 84494 Niederbergkirchen

**Durchgeführt von:** Claudia Häußler - Kinderkrankenschwester

**Kosten:** 5,00€ p.P.

**Anmeldung:** Nur mit Anmeldung möglich unter [hlurz@kita.ebmuc.de](mailto:hlurz@kita.ebmuc.de) oder 08639/5845

## Mein Kind, die Schule und ich!

Die Schule - nicht nur ein wichtiger Abschnitt für die Kinder, auch die Eltern sind gefordert, denn das Thema Schule/Lernen/Hausaufgaben ist in den meisten Fällen ein familienbrisantes Thema.

Inhalte:

- ✓ Lerntypen - wie lernt mein Kind?
- ✓ Hausaufgaben - geeignete Lernzeiten, Lernumgebung, Umgang mit Störfaktoren
- ✓ Konzentration und Aufmerksamkeit
- ✓ Beantwortung deiner Fragen

**Termin:** 06.11.2024

**Uhrzeit:** 19:00 Uhr

**Ort:** Kindergarten Niederbergkirchen, Kirchweg 1, 84494 Niederbergkirchen

**Durchgeführt von:** Tanja Ender - Ergotherapeutin

**Kosten:** 3,00€

**Anmeldung:** Nur mit Anmeldung möglich unter [hlurz@kita.ebmuc.de](mailto:hlurz@kita.ebmuc.de) oder 08639/5845

## Trauernden Kindern und Jugendlichen Halt geben

Kinder zeigen ihre Trauer anders als Erwachsene. Ihre Emotionen scheinen für Erwachsene oft nicht greifbar zu sein. Es kann ein Wechsel aus Freude, Wut und tiefster Trauer sein. Wie begegnen wir trauernden Kindern und Jugendlichen? Was brauchen sie? Was ist gut?

Der Abend gibt einen Einblick in die Welt der Kindertrauer. Ich stelle Ihnen vor wie Kinder trauern und was sie brauchen, damit sie in diesen schwierigen Zeiten Halt und Orientierung finden.

**Termin:** 21.11.24

**Uhrzeit:** 19:00 bis 21:00 Uhr

**Ort:** Kindergarten Niederbergkirchen, Kirchweg 1, 84494 Niederbergkirchen

**Durchgeführt von:** Rosina Lippacher – Anna Hospiz e.V.

**Kosten:** Spendenbasis

**Anmeldung:** Nur mit Anmeldung möglich unter [hlurz@kita.ebmuc.de](mailto:hlurz@kita.ebmuc.de) oder 08639/5845

## Am Familientisch - schnelle Gerichte auch für (Klein)-Kinder“

Satt – versorgt – glücklich: So lautet das Motto in der Kinderernährung. Aber wie erreiche ich das am Familientisch? Was kann und wie viel sollte mein Kind essen? Wir stellen dir eine gesunde, altersgemäße Ernährung anhand der Ernährungspyramide anschaulich vor. Die anschließende praktische Einheit zeigt dir, dass eine ausgewogene Ernährung einfach umzusetzen ist und auch deinem Kind gut schmeckt.

Essen soll Spaß machen, gesunde Lebensmittel sind bunt und vielfältig. Das Interesse am gesunden Essen kann bei Kindern leicht geweckt werden und spielerisch vermittelt werden.

Passend zu dem Jolinchen – Projekt im Kindergarten werden wir zusammen nach einer theoretischen Einführung ein paar praktische und schnelle Gerichte, wie zum Beispiel Möhrenwaffeln, Himbeer-Quark, Karotten-Otto (Milchshake) oder Brotaufstriche mit Kichererbsen und Kartoffeln zubereiten.

**Termin:** 15.01.2025

**Uhrzeit:** 19:00 bis 20:30 Uhr

**Ort:** Pfarrheim Niederbergkirchen; Dorfplatz 2, 84494 Niederbergkirchen

**Durchgeführt von:** Claudia Häußler – Kinderkrankenschwester, Referentin für Kinderernährung

**Kosten:** 3,00€ p.P.

**Anmeldung:** Nur mit Anmeldung möglich unter [hlurz@kita.ebmuc.de](mailto:hlurz@kita.ebmuc.de) oder 08639/5845

## Die beliebte „Kinderkrankheit“ Magen – Darm

Bei diesem Vortrag werden neben den Grundlagen der Magen – Darm Erkrankung auch praktische Tipps rund um diese Krankheit thematisiert. Dabei wird vor allem auf die Ursachen, die Behandlungsmöglichkeit sowie die besondere Ernährung bei dieser Erkrankung eingegangen. Was tut meinem Kind bei dieser Erkrankung gut? Was braucht es?

Außerdem können in dieser Runde auch weitere Fragen von anderen Kinderkrankheiten geklärt werden.

**Termin:** 10.02.2025

**Uhrzeit:** 19:00 bis 20:30 Uhr

**Ort:** Kindergarten Niederbergkirchen; Kirchweg 1, 84494 Niederbergkirchen

**Durchgeführt von:** Julia Wick – PTA, Fachkraft für Pädiatrie, Fachkraft für Darm

**Kosten:** 3,00 p.P.

**Anmeldung:** Nur mit Anmeldung möglich unter [hlurz@kita.ebmuc.de](mailto:hlurz@kita.ebmuc.de) oder 08639/5845