Kinder im Zentrum
St. Maximilian Kolbe

Familienstützpunkt

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales und die Stadt Schweinfurt

Unser Elternprogramm

Themen und Termine
Januar — März 2024

Familienstützpunkt

Liebe Eltern und Familien am Deutschhof,

wieder starten wir mit einem wunderbaren Programm in ein neues Jahr.
Wir hoffen Sie finden unter unseren Angeboten Interessantes, Nützliches, Anregendes und auch Entspannendes für Ihre Situation, für Ihre Sinne und für Ihre Seele.

Wir freuen uns auf Sie!

Herzlichst

Regina Engelhardt, Elternbegleiterin und Ninette Schmitt, Leiterin
sowie das ganze Team aus dem KiZ St. Maximilian Kolbe

Bitte denken Sie daran, sich zu den Veranstaltung anzumelden.
Tel. Anmeldung unter Tel. 09721 / 31314, am besten dienstags, in der Zeit von 13.00 - 16.00 Uhr.

Hier zunächst unsere regelmäßigen Angebote:

Das Treffen der Rucksackgruppe ist immer am Montag in der Zeit von 9.00 - 11.00 Uhr.
Die Treffen der Krabbelgruppe sind immer am Dienstag von 9.30 Uhr bis 11.30 Uhr.
Die sonstigen Elternaktionen finden in der Regel am Donnerstag von 9.00 -11.30 Uhr statt, soweit dies nicht anders vermerkt ist.
Für individuelle Beratungsgespräche bitte einen eigenen Termin vereinbaren.

Weitere Angebote im Januar:

Mittwoch, 10.01.
9.00 Uhr — 11.30 Uhr

Offener Elterntreff
Wir starten gemeinsam ins neue Jahr und tauschen uns über unsere Vorsätze für das Jahr 2024 aus. Also Wünsche, Pläne und Träume mitbringen!

Donnerstag, 11.01.
10.00 Uhr — 12.00 Uhr

„Frauenfrühstück beim IBF in der Oberen Straße 14
Dabei wird heute die Ausbildung zur Assistentin für Ernährung und Versorgung (Hauswirtschafterin) an der Berufsschule Maria Theresia vorgestellt.
Wir treffen uns direkt in der Oberen Straße 14.

Mittwoch, 17.01.
18.00 Uhr — 19.30 Uhr

„Zu viel und falsches Sitzen beeinträchtigt unseren Atem“
Die Physiotherapeutin Frau Hammer zeigt uns gezielte Atem– und Dehnübungen, um Entspannung und Schmerzlinderung zu erzeugen.
Bitte an bequeme, warme Kleidung und Socken denken und ein Handtuch mitbringen.

Donnerstag, 18.01
9.00 Uhr — 11.30 Uhr

Unsere Reihe zur „Darmgesundheit“ geht weiter.
Heute sprechen wir über Lebensmittel, die einen gesundheitsfördernden Effekt auf unsere Darmflora haben wie z. B. fermentiertes Gemüse.
Referentin: Frau Boos-Blasius, Diätassistentin. Ein MiMi-Projekt

Weitere Angebote im Januar:

Dienstag, 23.01. — **„Joga für Anfänger“**
9.00 Uhr - 11.30 Uhr
Frau Alena Karanotova-Ekkerman wird uns eine Einführung geben, wie Joga zu mentalem Ausgleich und zu mehr Vitalität führen kann.
Bitte eine Jogamatte, ein Handtuch und etwas zum Trinken mitbringen.

Mittwoch, 24.01. — **Was sind „Ätherische Öle“?**
9.00 Uhr – 11.30 Uhr
Wie werden sie gewonnen? Wie wirken sie auf unseren Körper und Geist?
Zum Abschluss gibt es eine wunderbare Duftreise!
Referentin: Viktoria Lechner, Aromapraktikerin

Donnerstag, 25.01. — **„Frauenfrühstück“ bei IBF in der Oberen Straße 14**
10.00 Uhr - 12.00 Uhr
Heute gibt es den Vortrag „Meine Chance 2.0“ Berufsausbildung in Teilzeit für Frauen.
Wir treffen uns wieder direkt in der Oberen Straße 14.

Mittwoch, 31.01. — **„Offener Elterntreff“ im KiZ**
9.00 Uhr—11.30 Uhr
Dazu backen wir „Käsekuchen nach Omas Rezept“ mit Regina Engelhardt.

Weitere Angebote im Februar:

Donnerstag, 01.02. — **„Mentales Training zu mehr Selbstliebe und Selbstbewusstsein“**
09.00 Uhr - 11.30 Uhr
- mit Art-Übung zum Abschluss: „Durch Farben und Formen Gefühle ausdrücken“.
Referentin: Frau Grazer, Diplom-Pädagogin und Psychologin.
Vortrag in russischer Sprache.

Dienstag, 06.02. — **„Vogelfüttern in unserem Stadtteil“** Eine Aktion für Eltern mit Grundschulkindern. Treffpunkt: Parkplatz KiZ. Bitte denken Sie an die Anmeldung!
14.00 Uhr

Donnerstag, 08.02. — **„Süße Verführung zum Valentinstag“** Gefüllte Datteln mit Erdnüssen u. Erdnussbutter — überzogen mit Zartbitterschokolade. Verpackt und verschenkt.
09.00 Uhr - 11.30 Uhr
Referentin: Frau Boos-Blasius, Diätassistentin

Donnerstag — **Fastentreffen „Grüner Tee mit Inhalt“** Wir beschäftigen uns mit Gefühlen.
am 15.02. um 9.00 Uhr: Die Gefühle „Antipathie“ und „Gleichgültigkeit“
am 22.02. um 9.00 Uhr: Die Gefühle „Neid“ und „Schadenfreude“
am 29.02. um 9.00 Uhr: Die Gefühle „Resignation“ und „Angst“ Leitung: Regina Engelhardt

Weitere Angebote im März:

Donnerstag, 07.03. — **„Bauchtanz für mehr Vitalität und Körpergefühl“**
9.00 Uhr—11.30 Uhr
Referentin: Kristina Stacha

Freitag, 08.03. — **„Weltfrauentag im Museum Georg Schäfer“**
10.00 Uhr
- mit gemütlichem Kaffeekränzchen danach.
Wir treffen uns am Kinderwagen-Eingang am Museum Georg Schäfer.

Mittwoch, 13.03. — **„Detox — Den Körper entgiften“**
09.00 Uhr - 11.30 Uhr
Unterstützung der Ausscheidungsorgane, Stoffwechselaktivierung und Bindegewebestabilisierung. Referentin: Frau Dilje, Heilpraktikerin

„Bei uns sind die Hasen los!“

Donnerstag, 14.03., 15.00 Uhr: Vater-Kind-Backaktion mit der Diätassistentin Frau Boos-Blasius

Montag, 18.03., 09.00 –11.00 Uhr: Osterbasteln für Erwachsene mit nachhaltigen Materialien (Holz).
Referentin: Frau Lan Wang

Mittwoch, 20.03., 9.00 Uhr: Osterbacken mit Frau Erika Ziegler. Ein Angebot für Erwachsene.

Donnerstag, 21.03. — **„Herzliche Einladung zum gemütlichen Osterfrühstück“**
9.00 Uhr - 11.30 Uhr

Mittwoch, 27.03. — **„Eierfärben mit grünen Daumen!“**
8.30 Uhr — 11.00 Uhr
und 14.00 Uhr— 16.00 Uhr
Bitte bringen Sie frische Eier mit. Gekocht und gefärbt wird bei uns!
Falls Kinder mitkommen, diese bitte auch anmelden.

KiZ, Feuerbergstr. 61, 97422 Schweinfurt , Tel. 09721/31314 E-Mail: kiz.maximiliankolbe@kita-unterfranken.de