



Newsletter September 2022

Liebe Familien,
schauen Sie sich den Newsletter an und finden Sie das passende Angebot für sich und Ihre Familie.



- **Offene Sprechstunde des Familienbüros Bönen**

Die **offene Sprechstunde des Familienbüros** findet jeden **Montag von 9.00 bis 12.00 Uhr** in der Bahnhofstr. 137 statt. Sie sind herzlich Willkommen, auch **ohne Voranmeldung**, herein zu schauen, Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und die ersten Jahre mit Ihrem Baby zu stellen oder einfach nur für ein nettes Gespräch. Außerdem können Eltern eines Neugeborenen sich eine Tasche mit Informationen und einem kleinen Geschenk für Ihr Baby abholen und sich informieren, welche Angebote es für Sie und Ihr Baby in und um Bönen und Umgebung gibt. Termine außerhalb der Sprechstunde sind ebenfalls möglich.

- **Elterncafé**

Jeden **Mittwoch von 09.00 Uhr bis 11.00 Uhr** ein **Elterncafé mit einem kleinen kostenlosen Frühstück** für Eltern mit Babys und Kleinkindern im Familienbüro statt. Hier können sich Eltern in gemütlicher Runde austauschen und die Kinder miteinander spielen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 5 Mütter/Väter mit Kindern. Bitte **vorher anmelden**.



- **Offene Familienhebammensprechstunde**

Jeden **2. Donnerstag im Monat** findet im Familienbüro eine **offene Familienhebammensprechstunde** statt. Zwischen **10.00 und 12.00 Uhr** können Sie ihr Baby wiegen, Fragen loswerden und mit der Hebamme ins Gespräch kommen. Frau Gudrun Heinen und ich freuen uns auf Sie! Die Termine sind **08.09.22., 13.10.22, 10.11.22 und am 08.12.22.**
(keine Voranmeldung notwendig)

- **Stillcafé**

Das Stillcafé ist eine Anlaufstelle für stillende Mütter, die Fragen rund ums Stillen haben. Eltern deren Babys nicht oder nicht mehr gestillt werden sind ebenfalls herzlich willkommen mit Fragen rund um Säuglingsernährung, sowie Fragen zur geeigneten Beikosternährung. Auf Wunsch können die Kinder auch gewogen werden. Stillende Mütter sind eingeladen das Stillcafé zu nutzen, um sich in angenehmer Atmosphäre mit anderen stillenden Müttern auszutauschen.

Im Familienbüro Bönen, Bahnhofstr.137 in Bönen
Termine! Donnerstag, den 22.09., 27.10., 24.11., 22.12.
immer von 10.00 bis 11.30 Uhr.

Keine Voranmeldung notwendig. Einfach vorbeikommen und wohlfühlen ☺

Stillcafé





- **Eltern- Kind- Kur**

Wer kennt das nicht?

Der Alltag mit Kindern kann sehr stressig sein und zwischendurch muss man sich einfach eine Auszeit erlauben, um neue Kraft zu tanken.

Frau Sabrina Linde von der AW Kur- Erholung in Kamen informiert Sie rund um das **Thema Mutter- Kind- Kuren/ Vater- Kind- Kuren/ Mütter- Kuren und Kuren für pflegende Angehörige.**

Termin: Dienstag, den **25.10.22 von 14.30 - 16.30 Uhr (Voranmeldung notwendig)**



- **Erste Hilfe beim Baby/Kleinkind**

An diesem Abend geht es um kleine und große Verletzung/Erkrankungen bei Babys und Kleinkindern.

Wie reagiere ich richtig, wenn mein Kind stürzt sich verletzt, verschluckt oder verbrennt.

Wie funktioniert Wiederbelebung bei Babys und Kleinkindern?

Was kann ich tun, um nicht in Panik zu verfallen und handlungsfähig zu bleiben.

All diese Fragen, wird uns Ersthilfeausbilderin Anke Blaß in diesen Ersthelferexkurs/Elterninfoabend vorstellen.

Die Teilnahme ist kostenlos die Teilnehmerzahl jedoch begrenzt **(Vormeldung notwendig).**

Der Infoabend findet **Dienstag am 18.10.22.**

von 18.30 Uhr bis 21.00 Uhr im Go in, Bahnhofstr. 130



**Erste Hilfe
beim Baby/Kleinkind**



- **Kostenloses musikalisches Angebot für die Kleinen**

Fingerspiele, musikalische Bewegungsspiele, Kinderlieder für die Kleinsten unterstützen die Feinmotorik und die Sprachentwicklung auf spielerische Art und Weise und ist ein Spaß für Eltern und Kinder. Leider kennen nur noch wenige Eltern Lieder und Fingerspiele für die Kleinsten. An diesem Vormittag haben Sie die Möglichkeit ein paar kleine Anregungen dazu kennenzulernen und können diese auch gleich mit Ihren Kindern ausprobieren. Außerdem stellt Ihnen Anne Suermann vom Musikkarussell Bönen Literatur, Liederbücher, CDs und Musik aus dem Internet vor.

Im Familienbüro Bönen Bahnhofstraße 137 in Bönen

Termine: Dienstags, den 18.10.2022., 13.12.2022

immer von 09.30 Uhr – 10.30 Uhr

Die Teilnehmerzahl ist pro Veranstaltung auf 4 Eltern mit Kindern (0-3 Jahr) begrenzt (**Voranmeldung notwendig**).



- **Infoabend des Kinderschutzbundes zum Thema: Missbrauch erkennen und Kinder schützen/stärken**

Liebe (Stief-/Bonus-) Eltern, Pflegeeltern, Tagesmütter/-Väter und andere Interessierte

nicht erst seit den öffentlichen Diskussionen um die Missbrauchsskandale der katholischen Kirche, den Missbrauchsfällen aus Lügde, Münster, Bergisch-Gladbach und die zunehmende Verbreitung von Kinderpornographie im Internet ist das Thema sexualisierte Gewalt an Kindern sehr präsent. Viele Eltern bzw. Personensorgeberechtigte sind entsprechend verunsichert und stellen sich u.a. folgende Fragen:

- Wie können wir (unsere) Kinder vor **sexualisierter Gewalt schützen**?
- Wie können wir (unsere) **Kinder stärken**, sich gegenüber erwachsenen Vertrauens-Personen schnellstmöglich zu öffnen, wenn sie betroffen sind? Beziehungsweise wie können wir Kindern helfen, wenn wir erfahren, dass Sie von sexualisierter Gewalt betroffen sind?

Unser Elternabend soll einen Beitrag dazu liefern, diesen Fragen zu begegnen.

Ein **besonderes Augenmerk** wird dabei auf die **Entstehungsdynamik sexualisierter Gewalt und typische Täterstrategien gelegt**. Wir werden zudem Möglichkeiten diskutieren, wie es gelingen kann, Kinder zu ermutigen, sich (auch im Internet) besser abgrenzen und frühzeitig mitteilen zu können, sobald sexuelle Grenzüberschreitungen und Übergriffe passieren.

Unser Ziel als Kinderschutzbund ist es, die Menschen im Kreis Unna für dieses Thema zu sensibilisieren, fachlich zu informieren, eventuelle Mythen zu klären und Sie handlungsfähig zu machen, sich aktiv für die Prävention von sexualisierter Gewalt an Kindern aktiv engagieren zu können.

Voranmeldung notwendig übers Familienbüro Tel. 02303/273851 oder sabrina.buschmann@kreis-unna.de

TERMIN: Donnerstag, den 01.09.2022 um 17:30Uhr bis 18:30 Uhr ORT: im Go in, Bahnhofstr. 130



- **„Zwischen Google, Erziehungsratgeber und Beratungsstelle – Wo finde ich Antworten auf meine/ unsere Fragen im Erziehungsalltag?“**

Wir lieben unsere Kinder und wollen nur das Beste für sie. Daher kommt es öfters in der Erziehung zu Unsicherheiten. Was ist der richtige Erziehungsstil und wie können Eltern diesen für sich finden?

In Erziehungsratgebern? Bei den eigenen Eltern?

Bei Freunden? Google?

...und was ist eigentlich mit meinem Bauchgefühl?

So viele Möglichkeiten, aber welche ist die Beste davon?

Wir, die Mitarbeiter*innen des Familienbüros und der Erziehungsberatungsstelle, möchten gemeinsam mit Ihnen als Eltern über dieses Thema ins Gespräch kommen.

Gemeinsam schlagen wir uns durch den Dschungel der vielen Möglichkeiten und versuchen Sie zu unterstützen, Ihren eigenen Weg zu finden.

Meine Kollegin Frau Annika Korthaus von der Erziehungsberatungsstelle des Kreises Unna und ich werden Sie durch die Veranstaltung begleiten.

Wann? Montag, den 12.09.2022 um 18:00 Uhr- 19.30 Uhr

Wo? Im Familienbüro Bönen Bahnhofstr. 137 in Bönen (Voranmeldung notwendig)



- **Babymassage !NEU!**

Christine Rosemeyer selbst Mutter, Doula, Stoffwindelberaterin, Babycoachberaterin, Stillberaterin, Trageberaterin und Babyschlafcoach bietet im Familienbüro Bönen *kostenlos* Babymassage an.

Liebevolle Berührungen sind für ein Baby lebensnotwendig, ebenso wie die Nahrung und die Luft zum Atmen. Durch sanftes Streicheln und Massieren kannst du deinem Baby auf wunderbare Weise zeigen, wie sehr es geborgen und geliebt wird.

Du lernst Massagegriffe für den Brustbereich, Bauch und Rücken.

Die Babymassage richtet sich an Eltern und Babys ab ca. 6 Wochen bis ca. 7 Monate.

Die Babys dürfen auch älter sein. Wichtig ist, dass ihr euch als Eltern sicher seid, dass die Kleinen entspannt liegen bleiben können.

Termine: Dienstag den 27.09.22, 25.10.22, 22.11.22

und Donnerstag, der 15.12.22

immer von 09:15- 10:30 Uhr im Familienbüro Bönen



Babymassage



- **Beikost - Gesundes Essen für dein Baby !NEU!**

Auch für dieses Angebot konnte ich Christine Rosemeyer gewinnen.

Sie als erfahrene Beikost-Beraterin vermittelt *kostenlos* Informationen und Tipps zum Thema Ernährung im Beikostalter und beantwortet eure Fragen für einen entspannten Beikoststart.

Beikostreifezeichen

Beikoststart - Muss es immer Brei sein?

Allergievermeidung

Auswahl der Lebensmittel und Getränke

Termin: Dienstag, den 08.10.2022 von 10:00- 12:00 Uhr (Voranmeldung notwendig)

Beikost



- **Mütterstammtisch (Ladies Night) !NEU!**

Der Mütterstammtisch soll Müttern die Möglichkeit geben, sich in entspannter und lockerer Atmosphäre über den alltäglichen Familienwahnsinn auszutauschen.

Es soll gequatscht, gelacht, aufgemuntert und diskutiert werden.

Das lockere Gespräch zu aktuellen Familien-Alltags-Themen soll der Entlastung und Information dienen, bei den nebenbei auch noch andere Mütter kennengelernt werden können.

Die MAMAS dürfen die Themen bestimmen.

Für das leibliche Wohl ist selbstverständlich auch gesorgt.

**DER ERSTE TERMIN SOLL DIENSTAG; DER 20.09.22
VON 19:00- 21:00 Uhr IM FAMILIENBÜRO SEIN.**

Wie es nach diesem Termin dann weitergeht, besprechen wir gemeinsam.

Ich freu mich auf einen lebhaften und bestimmt auch lustigen Abend.

Es ist keine Voranmeldung erforderlich, einfach vorbeikommen und den Abend genießen ☺



Mütterstammtisch



- **Die Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle des Kreises Unna stellt sich vor !NEU!**

Am **26.09.2022** in der Zeit von **09-12 Uhr** stellt die **Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle Kreis Unna** ihr umfangreiches Beratungsangebot im Familienbüro vor. Dieses reicht von der Familienplanung über Hilfen während der Schwangerschaft bis hin zur Unterstützung bei der Antragstellung von Kindergeld, Elterngeld etc. Ferner beraten wir Sie auch über die Vor- und Nachteile verschiedener Verhütungsmittel und möchten Ihnen in der Sprechstunde den **Verhütungsmittelfonds** (Zuschuss für Verhütungsmittel bei geringem Einkommen) vorstellen.

- **Walk and Talk !NEU!**

Gemeinsam mit Annika Korthaus, von der Erziehungsberatungsstelle des Kreises Unna, biete ich **am 14.11.22 um 17:30 Uhr** einen „Walk and Talk“ Spaziergang an.

Treffpunkt und Uhrzeit: vor dem Go In (Bahnhofstraße 130) um 17:30 Uhr. Gemeinsam gehen wir dann Richtung Wald.

Gemeinsam möchten wir mit euch und euren Kindern einen gemütlichen Spaziergang machen und ein bisschen plaudern. Gerne dürfen die Kinder auch eine Laterne mit zum Spaziergang bringen und uns den Weg leuchten. Für das leibliche Wohl wird in Form von warmen Getränken und leckeren Snacks gesorgt sein. 😊

Keine Voranmeldung notwendig, kommt einfach mit euren Kindern vorbei.

- **Sprechstunde des Sozialpsychiatrische Dienst des Kreises Unna !NEU!**

Jetzt bietet auch der **Sozialpsychiatrische Dienst jeden 1. und 3. Montag im Monat** eine Sprechstunde im Familienbüro an.

Der Sozialpsychiatrische Dienst ist Anlaufstelle für alle, die sich in einer seelischen Notsituation befinden, wie z.B. Psychisch krank oder Sucht krank und deswegen Rat und Hilfe suchen. Die Fachleute sind auch Ansprechpartner für Angehörige. Die Beratung ist kostenlos, freiwillig und streng vertraulich.

Eine Voranmeldung unter 02303-271929 oder varghese@kreis-unna.de ist notwendig.



- **Sprechstunde der Pflege- und Wohnberatung des Kreises Unna**

Die **Pflege- und Wohnberatung des Kreises Unna**, bietet jeden **4 Montag im Monat** von **14.00- 16.00 Uhr** eine Sprechstunde **im Familienbüro** an.

Mit Pflegeberaterin Elke Möller geht es um alle Fragen rund um das Thema Pflege, wie zum Beispiel zu den Leistungen der Pflegeversicherung oder der Begutachtung durch den Medizinischen Dienst. Ebenfalls gibt es Informationen über Betreuungs- und Pflegeangebote und deren Finanzierung, spezielle Hilfen für Menschen mit Demenz sowie Entlastungsangebote für pflegende Angehörige.

Ein Beratungsgespräch findet nach vorheriger Terminvereinbarung (kostenfrei unter 0800 / 27 200 200).

Die Voranmeldungen bitte bei mir unter der Tel. 02303/273851 oder E-mail sabrina.buschmann@kreis-unna.de

Beratungsangebote und Veranstaltung finden selbstverständlich unter Einhaltung der aktuellen Corona- Hygieneregeln statt.

Herzliche Grüße und bis bald!

Ihr Familienbüro Bönen, Sabrina Buschmann