

Newsletter April 2021

Liebe Familien und Besucher/Innen des AWO Familienzentrums „Am Sonnenberg“. Herzlich willkommen zu unserem **13. Newsletter**.

Juhu, unseren Newsletter gibt es jetzt genau 1 Jahr.

Aufgrund der Corona-Regelungen, finden aktuell immer noch keine Veranstaltungen im Haus statt, dafür gibt es jetzt aber einige Veranstaltungen per Zoom.

Wann wir wieder mit unseren Veranstaltungen im Haus starten oder wann welche Zoom-Veranstaltungen stattfinden, könnt Ihr sowohl im Newsletter, als auch im Bovender Aktuell oder auch über unsere Internetseite erfahren: <http://www.awo-goettingen.de/awo-goettingen/node/382>.

Wir wünschen allen Familien schöne Ostertage und nun, viel Spaß und Freude beim Lesen des Newsletters, Iris und Bianca

NEU ZOOM-Veranstaltungen mit Iris und Bianca

21.04.2021 von 15:30-16:00 Uhr Vorlesen mit Iris

Während Ihr es Euch mit Eurem Kind/ Euren Kindern auf dem Sofa oder Boden gemütlich macht, lese ich Euch 2 Bücher vor und zeige Euch die Bilder dazu.

28.04.2021 von 8:15-8:45 Uhr Entspannung am Morgen mit Bianca

Wir treffen uns, um entspannt in den Tag zu starten. Es wird eine körperliche Entspannung in Form von Progressiver Muskelrelaxation, sowie eine Traumreise geben.

Ab dem 16.04.2021 jeden Freitag von 9:30-10:00 Uhr Café Kinderwagen mit (Sandra und) Bianca

Wenn wir uns schon nicht im Familienzentrum treffen können, möchten wir Euch die Möglichkeit zu einem Austausch per Zoom anbieten. Wir wollen gemeinsam Singen, Spaß haben, uns austauschen zu den Themen, die Euch gerade bewegen, sowie gemeinsam einfach eine schöne Zeit verbringen.

Wenn Ihr an den Zoom-Veranstaltungen teilnehmen möchtet, meldet Euch bitte per Mail direkt bei uns an (Familienzentrum-Bovenden@awo-goettingen.de). Ihr erhaltet dann zeitnah die Zugangsdaten.

Wir freuen uns auf Euch!

AKTION: Kostenlose Oster-Basteltaschen für Kindergarten- und Grundschul Kinder

Ab dem 23.03.2021 hängen wieder Basteltaschen am Zaun für Kindergarten- und Grundschul Kinder. Dieses Mal drehte sich alles um das Thema Ostern.



In den Basteltaschen waren z. B. Osterhasenkronen, Überraschungstereier zum Basteln, österliche Mandalas zum Ausmalen, etwas zum Basteln, etwas zum Rätseln (für Grundschulkinder).

Schon nach 3 Tagen waren fast alle Basteltaschen weg.

Eure letzte Chance! Ich habe heute (30.03.2021) die letzten Basteltaschen an den Zaun gehängt. Wer also noch keine Tasche hat, kann noch schnell vorbei kommen und sich eine abholen.

Wir freuen uns sehr, dass diese Aktion so gut bei Euch angekommen ist.

„Café Kinderwagen to go“

Liebe Eltern, da wir aufgrund der aktuellen Corona-Situation unsere Räumlichkeiten immer noch nicht nutzen, möchten wir Euch anbieten, dass wir uns draußen zu einem **Spaziergang** treffen können.

Wir bieten Euch an, dass wir uns freitags um **10:30 Uhr** (oder auch später) vor dem Familienzentrum treffen und dann gemeinsam eine Runde spazieren gehen. Dabei können wir uns in Ruhe unterhalten zu den Themen, die Euch gerade beschäftigen.

Solltet Ihr Interesse haben, dann meldet Euch bitte.

Wir freuen uns auf Euch. Tel.: 0551-789 564 28



Unsere Sprechzeiten:

Wir sind weiterhin telefonisch (0551-789 564 28) zu unseren **Sprechzeiten** zu erreichen:

- Dienstag von 9-12 Uhr
- Mittwoch von 9-12 Uhr
- Donnerstag von 14-17 Uhr

Natürlich könnt Ihr uns auch per Mail kontaktieren. Wir versuchen schnellstmöglich zu antworten. Familienzentrum-Bovenden@awo-goettingen.de

Wir freuen uns von Euch zu hören oder zu lesen.

Unsere Beratungsangebote:

Wir bieten aktuell folgende **Beratungsangebote** an:

➤ **Café Kinderwagen**

Unsere **Hebamme Sandra Bender** ist jeden Freitag von 9:30-11:30 Uhr weiterhin für Euch telefonische **unter der Nummer: 0177-2440192** zu erreichen. Wenn Ihr Fragen rund um das 1. Lebensjahr habt, könnt Ihr gerne einfach bei Ihr anrufen, aber auch außerhalb dieser Sprechstunde ist Frau Bender für Euch erreichbar.

➤ **Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern der**

Auch die Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern der Caritas ist weiterhin für Euch da. Während der üblichen Geschäftszeiten bietet die Caritas eine



telefonische Beratung an. Die Termine werden organisiert über das Sekretariat unter folgender Telefonnummern: **0551-999 59 0** und **05527-98 13 60**.



Die Beratungsstelle für psychisch belastete Eltern und ihre Kinder bietet Ihnen natürlich auch zu Corona-Zeiten

Unterstützung und Beratung an.

Dazu müssen Sie keine psychische Diagnose haben und auch keinen Antrag stellen. Die Beratung steht unter Schweigepflicht und ist für jeden offen, der Gesprächsbedarf hat.

Denn auch in dieser Zeit ist das familiäre System womöglich belastet. Ein veränderter Tagesablauf, Ängste und Befürchtungen, wie es wohl weiter gehen mag, stellen für jeden Einzelnen unterschiedliche Stressfaktoren dar. Scheuen Sie sich bitte nicht mich auch bei vermeintlich „kleinen“ Problemen zu kontaktieren.

Sollten Sie mich einmal nicht erreichen, sprechen Sie mir bitte auf den Anrufbeantworter oder Schreiben Sie mir eine E-Mail mit Ihren Kontaktdaten. Ich melde mich schnellstmöglich bei Ihnen zurück.

Kontakt:

Tanja Seewald

Tel.: 0176 22 91 73 07

t.seewald@awo-goettingen.de

www.awo-goettingen.de → Beratung



➤ **Schulden- und Insolvenzberatung**

Die Gründe, warum jemand in die Schuldenfalle gerät, sind vielfältig. Die Folgen sind oft schwerwiegend: Mietschulden, Energieschulden, ein gekündigter Dispo, Telefonschulden oder die Kreditverpflichtungen, die nicht mehr bedient werden können. Die Gläubiger bedrängen Sie und Sie haben den Überblick verloren? Einen Ausweg gibt es immer.

Die „Schulden- und Insolvenzberatung“ der Arbeiterwohlfahrt zeigt Ihnen Handlungsmöglichkeiten auf und berät Sie, wie Sie Ihre finanzielle Situation wieder in den Griff bekommen. Weitere Schritte werden passgenau für Ihre Situation erarbeitet.

Sie können gerne einen Termin mit uns vereinbaren. Rufen Sie an: **(0551) 5 00 91-30**

Wir sind auch per  erreichbar: **0176 623 825 91**

NEU: Als besonderen Service für das AWO Familienzentrum bieten wir **Telefon-Sprechstunden an. Jeden letzten DIENSTAG im Monat sind wir in Zeit von 11:00 bis 12:00 Uhr unter der Nummer: 0551- 5009132 für Sie erreichbar.**

Bastelideen von und mit Iris

Diesen Monat dreht sich alles um Ostern. Ich habe Tipps für Euch, wie Ihr verschiedene Osterhasen aus verschiedenen Materialien basteln könnt. Außerdem gibt es Tipps für Osterkarten. Man kann ja immer noch nicht alle Freunde oder Omas und Opas treffen, deshalb schreibt Ihnen doch mal eine Karte zu Ostern.

Ein Osterei aus Pappmaschee ist ganz schnell gebastelt, Ihr braucht bei dieser Anleitung noch nicht einmal Kleister.

Für alle, die gerne Nähen ist auch wieder etwas dabei, es gibt die Anleitung für ein kleines, niedliches Osterhuhn.



Viel Spaß beim Basteln und Nähen.

Musik mit Sandra Schulze, bei den Kindern nur unter „Musik-Sandra“ bekannt

Hallo zusammen, hier ist wieder Eure „Musik Sandra“ (Musikschule Leinetal, Sandra Schulze) Musik ist einer der schönsten Zeitvertreibe.... Nicht nur jetzt. Singen kann man immer und überall. Dieses Mal habe ich Euch ein Osterlied rausgesucht und zwar „Klein Häschen wollt spazieren gehen“. Im Anhang findet Ihr den Text und hier das Lied zum Anschauen und mitsingen:

<https://www.google.de/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUK Ewi2q8OUIrrvAhVEzKQKHVBcD0UQyCkWAHoECAIQAw&url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DNONChvxdr84&usg=AOvVaw2BEDxsRFuPE3EpK7m FRuY>

Viel Spaß Eure Sandra

Koch- und Backrezepte von und mit Bianca

Endlich steht wieder Ostern vor der Tür. Da habe ich Euch dieses Mal ein paar österliche Rezepte zusammengestellt. Wie wäre es z. B. mal am Ostersonntag mit einem ganz besonderen Osterhasen-Toast, einem Rosinenbrot oder mit einem Eier-Osterküken?

Oder habt Ihr schon einmal (österliche) Amerikaner selber gemacht? Und nicht nur zur Weihnachtszeit schmecken Kekse.

Viel Freude beim Ausprobieren.



Österliche Gesichtsmaske mit Bianca

Passend zu Ostern gibt es dieses Mal eine Mango-Maske. Diese ist jetzt nicht wirklich regional und saisonal, dafür finde ich aber, passt diese farblich gut zu Ostern.

Du brauchst nur 5 Zutaten: ½ reife Mango, 1 TL Honig, 2 EL Quark, 1 EL Öl, z. B. Olivenöl.

Die reife Mango pürieren und mit den anderen Zutaten verrühren. Schon ist Deine Maske Gesichtsmaske fertig. Solltest Du keine Mango zur Verfügung haben, kannst Du diese auch weglassen oder durch eine andere Frucht ersetzen.

Vielleicht bist du es gewohnt, die Maske mit dem Finger aufzutragen. Hast du es schon einem mit einem Backpinsel ausprobiert? Das geht auch super.

Falls Ihr die Maske mit Euren Kindern/ Eurem Kind zusammen ausprobiert, könnt Ihr Euch auch gegenseitig die Maske ins Gesicht pinseln. Das macht sogar noch mehr Spaß. Die Maske 10-20 Minuten einziehen lassen und dann mit warmen Wasser abwaschen. Und nun spür einmal, wie sich dein Gesicht jetzt anfühlt.

Viel Freude beim Ausprobieren.

Für Anregungen, Kritik und alles weitere stehen wir Euch gerne zur Verfügung. Vielleicht möchtet Ihr auch mal einen kleinen Bericht zu einem Thema lesen, z. B. Trotzphase, Einschlafprobleme, Beikost, Taschengeld? Lasst es uns wissen.

Wir freuen uns über Eure Mails.

Möchtet Ihr den Newsletter nicht mehr erhalten, kein Problem, dann schickt uns einfach eine kurze Mail mit dem Betreff: Newsletter abmelden.

Wir wünschen Euch und euern Familien eine schöne, erholsame und vor allem gesunde Zeit.