

# Newsletter Oktober 2021

Liebe Familien und Besucher/ Innen des AWO Familienzentrums „Am Sonnenberg“. Herzlich willkommen zu unserem **19. Newsletter**. Wir freuen uns, Euch über unsere Angebote informieren zu können.

Wir -Iris Rittmeier und Bianca Röder- möchten Euch über unsere Veranstaltungen, Beratungsangebote und Aktuelles aus dem Familienzentrum informieren.

Es freut uns sehr, Euch mitzuteilen, dass die ersten Veranstaltungen wieder vor Ort stattfinden. Ihr müsst Euch, wie Ihr es zu diesen Zeiten ja schon gewohnt seid, für jede Veranstaltung anmelden, da die Teilnehmerzahl etwas reduzierter ist als sonst. Aufgrund der neuen Corona Verordnungen, gilt auch bei uns jetzt die 3G-Regel.

Wir freuen uns sehr, Euch endlich wieder in unseren Veranstaltungen vor Ort zu sehen.

## Unsere Sprechzeiten:

Wir sind 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](mailto:Familienzentrum-Bovenden@awo-goettingen.de)

Aktuelles findet Ihr auch hier: <http://www.awo-goettingen.de/awo-goettingen/node/382>.

Wir freuen uns von Euch zu hören oder zu lesen.

## Veranstaltungen und Aktionen

### 4.10.2021 Sportlicher Outdoor-Spaziergang für Mütter mit und ohne



#### Kinderwagen/ bzw. Trage mit Bianca

Jeden **Montag von 10:00-11:00 Uhr** wollen uns gemeinsam zu einem schnellen Spaziergang treffen.

Im Vordergrund steht der Spaß, sich gemeinsam mit anderen zu bewegen. Hierfür sind keine Vorkenntnisse nötig.

Wir starten oben am Helleweg/ Wurzelbruchweg. Mit

Anmeldung!



### 14.10.2021 „Bookfoolding“ Basteln für „Jung und Alt“ in Kooperation mit der Begegnungsstätte im KOMM mit Angelika und Bianca

Am **Donnerstag, den 14.10.2021** von **15:30-17:00 Uhr** wollen wir gemeinsam mit Kindern, Müttern, Vätern, Omas, Opas und

Interessierten, Büchern mit Hilfe von „Bookfoolding“ eine neue Gestalt geben. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Da wir nur eine begrenzte Anzahl an Teilnehmer haben dürfen, müsst Ihr Euch bitte anmelden. Die Veranstaltung findet im KOMM statt und bei trockenem Wetter evtl. auch draußen.

### **2.11.2021 Entspannung am Morgen mit Bianca, ACHTUNG NEUER TAG!**

Am **Dienstag den 2.11.2021 von 8:15-8:45 Uhr** treffen wir uns wieder zum gemeinsamen Entspannen. Du erlernst unterschiedliche Entspannungstechniken, wie z. B. Progressive Muskelrelaxation, Atemübungen, Achtsamkeitsübungen. Mit Anmeldung!

### **19.10.2021 Reparatur Café Bovenden von 17-19 Uhr in den Räumen der AWO, am Korbhofe 6!**

Habt Ihr schon mal selbst etwas repariert, das vorher nicht mehr funktioniert hat? Habt Ihr's aufgemacht, seid Ihr damit vertraut geworden und habt Ihr irgendwann herausgeknobelt, wie es funktioniert? Wie die Teilchen ineinandergreifen? Dann wisst Ihr, wie viel Spaß es machen kann, unseren Alltags-Gegenständen neues Leben einzuhauchen.

Neben all den positiven Effekten für die Umwelt geht es uns genau darum! Dem Spaß am Machen und am Teilen dieser so wertvollen Tätigkeit, die Menschen übrigens zu allen Zeiten geschätzt und praktiziert haben!

Lasst uns zusammenkommen und gemeinsam reparieren und Tüfteln!! Wir freuen uns auf Euch!

### **NEU: 3.11.2021 Näh-Treff mit Iris und Kathi**

Am Mittwoch den 3.11.2021 starten wir (Iris und Kathi) mit unserem Näh-Treff.

Wenn Ihr Spaß am Nähen habt und in Gesellschaft etwas Kreatives herstellen möchtet, kommt vorbei. Ihr müsst Eure Nähmaschine sowie alle nötigen Materialien zum Nähen, die Ihr für Euer Projekt braucht, mitbringen. Wir stehen Euch dann mit Rat und Tat zur Seite und freuen uns auf einen kreativen Austausch mit Euch.

Mit Anmeldung!



### **Jeden Freitag ist unseren Eltern-Kind-Treff „Café Kinderwagen“ mit Theresa und Bianca**

**von 9:30-10:25 Uhr für 0-1-Jährige und von 10:35-11:30 Uhr für 1-3-Jährige**

So lange, wie das Wetter es noch zulässt, treffen wir uns draußen auf dem Spielplatz „Dannensee“. Sobald es aber kalt und ungemütlich wird oder regnet, finden die Treffen wieder drinnen statt. Wir wollen gemeinsam Spaß haben, uns Austauschen zu den Themen, die Euch gerade bewegen, sowie gemeinsam einfach eine schöne Zeit verbringen. Mit Anmeldung!

### „Café Kinderwagen to go“

Liebe Eltern, wir bieten Euch weiterhin an, dass wir uns draußen zu einem **Spaziergang** treffen können.

Dies ist entweder freitags um **11:45 Uhr** oder auch an einem anderen Tag möglich. Wir treffen uns vor dem Familienzentrum und gehen dann gemeinsam eine Runde spazieren. 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



### Brettspiele zum Ausleihen für Jung und Alt, ab 1 ½ Jahren

Der Herbst kommt immer näher und die es wird abends wieder früher dunkel. Gerade in dieser Zeit, werden vielleicht zu Hause wieder etwas mehr Brettspiele gespielt. Doch nach einiger Zeit werden diese vielleicht etwas langweilig oder man hat einfach mal Lust auf ein neues Spiel? Dann ist man bei uns genau richtig. Wenn Ihr Interesse habt, dann fordert doch einfach unsere Liste mit den Brettspielen an unter Betreff: Liste Brettspiele. Stöbert einfach mal, vielleicht ist ja etwas für Euch und Eure Familie dabei.

Ihr dürft Euch max. 4 Spiele für 4 Wochen ausleihen.

Wir haben auch Brettspiele für Kinder ab 1 ½ Jahren Sicherlich fragt Ihr Euch, ob man mit 1 ½ Jahren überhaupt schon Brettspiele spielen kann. Hier geht es eher darum Interesse zu wecken und die Sprachbildung zu fördern.

Wir haben auch zwei Kartenhalter, so kann man mit den Kleinen auch schon UNO Junior spielen, obwohl die Kinder die Karten noch gar nicht halten können.

Die Spiele können gerne zu unseren Sprechzeiten oder nach Vereinbarung abgeholt werden.

### Unsere Beratungsangebote:

Wir bieten aktuell folgende **Beratungsangebote** an:



#### Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern der

Auch die Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern der Caritas ist weiterhin für Euch da, auf Wunsch auch aktuell wieder vor Ort. Während der üblichen Geschäftszeiten bietet die Caritas ihre **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.

**Aktuell ist Frau Seewald nach vorheriger Terminabsprache jeden 2. Donnerstag im Monat vor Ort.**

**Kontakt:**

Tanja Seewald

Tel.: 0176 22 91 73 07

[t.seewald@awo-goettingen.de](mailto:t.seewald@awo-goettingen.de)

[www.awo-goettingen.de](http://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**

**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.**

**Neues aus der Schuldnerberatung der AWO Göttingen:**

Der [erste Clip von unserem neuen Videoprojekt](#) ist online. Wir freuen uns, wenn ihr euch den anguckt.



In dem Clip geht es darum, dass gerade die Coronapandemie noch mal zeigt, dass **Schulden jeden betreffen können**. Wir sind dankbar und finden es richtig, dass wir in Göttingen Schuldnerberatung kostenlos anbieten können. Da dies aber bundesweit nicht selbstverständlich ist, schließen wir uns der Forderung unseres Spitzengremiums nach einem **Recht auf Schuldnerberatung** an!

Wenn Du es genau so siehst, dass kostenlose Schuldnerberatung wichtig ist, freuen wir uns, wenn du folgende Posts auf Facebook und/oder Instagram likest und teilst.

Bei Facebook findest du den Post [hier](#).

(Ihr müsst auf **mehr ansehen** gucken, dann kommt ihr direkt auf die Meldung)

Bei Instagram findest du den Post [hier](#).

### **Bastelideen von und mit Iris**

Jetzt ist es schon wieder Oktober und der Herbst ist da. Draußen findet Ihr nun viele Materialien zum Basteln, Blätter, Kastanien, Eicheln oder auch Nüsse. Bastelt Euch doch mal einen kleinen Zoo aus Walnuss Tieren, das geht ganz einfach.

Außerdem ist Ende des Monats wieder Halloween. Diesmal habe ich für Euch eine Fledermaus zum Basteln. Auch hierfür braucht Ihr nur sehr wenige Dinge.



Für die Nähbegeisterten unter euch ist diesmal auch wieder etwas dabei, ein kleiner Kürbis (kann auch als Nadelkissen verwendet werden). Den Kürbis kann man auch ohne Nähmaschine nähen.

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 Zeitvertreiber. Dieses Mal gibt es passend zur Jahreszeit zwei Herbstlieder.

Viel Freude beim Singen, Eure Sandra

## **Koch- und Backrezepte von und mit Bianca**

Heute habe ich für Euch mal eine Quiche ausgesucht. Es sieht viel aufwendiger aus, als es wirklich ist.

Viel Freude beim Ausprobieren und guten Appetit



## **Sonstiges**

### **Rosen-Joghurt-Gesichtsmaske zum Selbermachen mit Bianca**

Manche von Euch haben vielleicht schon etwas von dem „Wellnessabend für Frauen“ oder „Wellnessnachmittag für Mutter und Kind“ gehört oder haben sogar schon daran teilgenommen.

Vielleicht hat der eine oder andere Lust, zu Hause mal eine eigene Gesichtsmaske auszuprobieren? Vielleicht haben die größeren Kinder auch Lust mitzumachen? Nicht nur Mädchen sind dafür zu begeistern ;)



Nun viel Spaß 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**