



Spendenkonto

Bereichern Sie die wirksame Arbeit von ESTAruppin mit Ihrer Spende: ESTAruppin e.V., IBAN: DE80 3506 0190 1567 0670 30, BIC: GENODED1DKD

Familienzentrum Fehrbellin

Was kann ich tun, wenn mein Kind krank ist?

Was braucht mein krankes Kind? Was sind erste Maßnahmen? Ab wann sollte ich zur/m Kinderärzt*in? Kinderarzt Sebastian Wanke informiert Eltern und Großeltern über geeignete Mittel für kranke Kinder.

▶ Mittwoch, 2. Oktober 2024, 17 – 19 Uhr

Referent: Dr. med. Sebastian Wanke, Kinderarzt

Babys pflegen & verstehen

Welche praktischen Handgriffe helfen mir im Alltag?

Wie verstehe ich die Signale meines Babys?

Was brauchen Babys wirklich? Mit Stoffwindelberatung.

Auch für Väter, Omas & Schwangere

▶ Montag, 11. November 2024, 9.30 – 11 Uhr

Referentin: Dr. Anne-Kathrin Henche, Ärztin

Bilderbuch-Ideen für die Kleinsten

Bücher sind wunderbare Geschenke zu allen Anlässen.

Welche Bücher sind für welches Alter besonders empfehlenswert? Worauf kann ich bei der Auswahl achten? Wie wird das Vorlesen besonders?

▶ Montag, 2. Dezember 2024, 10 – 11.30 Uhr

Referentin: Bibliothek Wittstock

Einführung der Beikost

Wann ist ein Kind bereit, Beikost zu essen? Wie führt man den ersten Brei ein & was muss dabei beachtet werden? Kann ich mein Kind auch Brei frei ernähren?

▶ Donnerstag, 26. September 2024, 9.30 – 11 Uhr

Referentin: Dipl. Päd. Nadine Gers

Babygruppe: Freude an Sprache & Bewegung

In der Gruppe lernst du altersgerechte Anregungen, Fingerspiele & Kinderlieder kennen. Ihr erfahrt, wie ihr euer Kind in seiner Entwicklung unterstützen könnt. Bei den wöchentlichen Treffen findet ihr gemeinsam Antworten auf die vielen Fragen rund um den Alltag mit Baby.

▶ dienstags, 9.30 – 11 Uhr

Referentin: Dipl. Päd. Nadine Gers

Babysprechstunde

Wir beraten dich bei Fragen zur altersgemäßen Entwicklung, Ernährung, Schlaf, schwierigen Entwicklungsphasen und zum Trocken werden

▶ dienstags, 11 – 12 Uhr

Referentin: Dipl. Päd. Nadine Gers, Stillberaterin EISL

Babymassage

In diesem Kurs lernst du unter Anleitung einer zertifizierten Kursleiterin, dein Baby (ab 6 Wochen) zu massieren. Dabei lernt es seinen Körper besser wahrzunehmen und zu entspannen.

▶ mittwochs, 10 – 11 Uhr mit Anmeldung

Alle Netzwerk-Standorte bieten:

- Schwangerenfrühstück & SchwangerenCafé:**
Gemütlicher Austausch am gedeckten Tisch rund um Schwangerschaft, Geburt, Kinder & vieles mehr.
▶ Neuruppin: mittwochs 9.30 – 11 Uhr
▶ Kyritz: montags 13.30 – 15 Uhr
▶ Wittstock: mittwochs 9.30 – 11 Uhr
Nur mit vorheriger Anmeldung!
- Babymassage:** In diesem Kurs lernst du unter Anleitung einer zertifizierten Kursleiterin, dein Baby (ab 6 Wochen) zu massieren. Dabei lernt es seinen Körper besser wahrzunehmen und zu entspannen.
- Babysprechstunde:** Wir beraten dich bei Fragen zur altersgemäßen Entwicklung, Ernährung, Schlaf, schwierigen Entwicklungsphasen und zum Trocken werden.
- Baby-Gruppe:** Tausch dich mit anderen Eltern aus und findet bei den wöchentlichen Treffen gemeinsam Antworten auf die vielen Fragen rund um den Alltag mit Baby..., weil andere Babys auch nicht durchschlafen.
- Eltern-Baby-Kurs „Freude an Sprache & Bewegung“:** In diesem Kurs lernst du altersgerechte Bewegungsanregungen, Fingerspiele und Kinderlieder für dein Baby kennen. Tausche dich mit anderen Eltern aus und findet bei den wöchentlichen Treffen gemeinsam Antworten auf die vielen Fragen rund um den Alltag mit Baby. Der Kurs wird von der IKK-BB gefördert.
- Familienpat*in:** auf Wunsch vermitteln wir dir schon ab der Schwangerschaft eine ehrenamtliche Familienpatin.



QR-Code zur Newsletter-Anmeldung

Fotos: Addictive Stock / Photocase, behrchen / Photocase

Netzwerk Gesunde Kinder OPR

NGK-Koordinatorin OPR: Manuela Jeibmann

Telefon: 0151 / 54 82 89 18

E-Mail: m.jeibmann@estaruppin.de

Büro Neuruppin: Judith Stanke & Kornelia Rangnow

Karl-Marx-Straße 98 · 16816 Neuruppin

Öffnungszeiten: Mo 9 – 13 Uhr, Mi 9.30 – 13.30 Uhr

& Do 11.30 – 15.30 Uhr

Telefon: 0 33 91 / 40 23 00

E-Mail: gesundekinder-neuruppin@estaruppin.de

Büro Kyritz: Diana Schumacher

Mehrgenerationenhaus

Perleberger Straße 10 · 16866 Kyritz

Öffnungszeiten: Mo 12 – 15 Uhr & Do 10 – 14 Uhr

Telefon: 03 39 71 / 60 45 06

E-Mail: gesundekinder-kyritz@estaruppin.de

Büro Wittstock: Ines Dannehl

Catharina-Dänicke-Haus

Gröperstraße 20 · 16909 Wittstock

Öffnungszeiten: nach Absprache

Telefon: 0 33 94 / 40 27 47

E-Mail: gesundekinder-wittstock@estaruppin.de

Büro Fehrbellin: Dipl. Päd. Nadine Gers

Rhinstraße 15 · 16833 Fehrbellin

Öffnungszeiten: Di & Mi 9.30 – 13.30 Uhr

Telefon: 0151 / 55 57 12 35

E-Mail: n.gers@estaruppin.de



Termine

August-Dezember 2024

Kyritz
Neuruppin
Wittstock
Fehrbellin

Regelmäßig
Frühstück für
Schwangere
und Eltern mit
Babys



Anmeldung

Bitte melden Sie sich spätestens eine Woche vor der jeweiligen Veranstaltung im Netzwerkbüro an.

Terminänderungen vorbehalten

www.netzwerk-gesunde-kinder.de/ostprignitz-ruppin

Online-Seminare

● Geschwisterstreit

Wie gelingt eine körperfreundliche Erziehung? Wie schaffe ich Schutz- & Entwicklungsräumen zuhause? Wie gehe ich mit kindlichem Entdeckungsdrang um?

▶ Dienstag, 10. September 2024, 19 – 21 Uhr

Referentin: Cornelia Böhme, Erzieherin

● Berufliche Neuorientierung

Passen deine Arbeitsbedingungen noch zu deiner veränderten Lebenssituation? Ist die Zeit vielleicht reif für einen neuen Job?

▶ Dienstag, 24. September 2024, 20 – 21 Uhr

Referentin: Maren Wetzel, Arbeitsagentur Neuruppin

● Gut vorbereitet in die Stillzeit

Wer positiv und gut informiert in die Stillzeit startet, kann anfängliche Unsicherheiten besser meistern oder sogar umgehen. Wie kann ich einen gelingenden Stillbeginn unterstützen? Väter & Omas sind willkommen, da auch diese einen Beitrag leisten können.

▶ Dienstag, 12. November 2024, 17 – 19.30 Uhr

Referentin: Dipl. Päd. Nadine Gers Stillberaterin EISL

● Welche Gelder stehen uns als Familie zu?

Was ist die Mutter-Kind-Stiftung und wie kann ich Kinderzuschlag und Ferienzuschuss beantragen? Wie hoch sind die Einkommensgrenzen? Welche Gelder kann ich schon in der Schwangerschaft beantragen?

▶ Mittwoch, 27. November 2024, 20 – 21 Uhr

Referentinnen: Daniela Schneidewind,

AWO-Schwangerenberatung & Iris Wiesner, Stadt Kyritz

● Neuruppin, Karl-Marx-Straße 98

● Themenfrühstück

1-mal im Monat mittwochs, 9.30 Uhr

● Haus- & Reiseapotheke für Baby & Kleinkinder (28. Aug)

● Verhütung nach der Geburt (18. Sept)

● Kita-Eingewöhnung (16. Okt)

● mit Omega 3 durch Schwangerschaft & Stillzeit (6. Nov)

● Berufliche Neuorientierung (4. Dez)

● Richtig tragen für jedes Alter

Das Tragen von Babys ist das Natürlichste der Welt. Wie lege ich meine Babytrage richtig an? Welche Bindeweisen des Tragetuches gibt es? Was sind Vor- und Nachteile?

▶ Montag, 16. September 2024, 10.30 – 12.30 Uhr

Referentin: Jennifer Röhling, Trageberaterin

● Gut vorbereitet in die Stillzeit

Wer positiv und gut informiert in die Stillzeit startet, kann anfängliche Unsicherheiten besser meistern oder sogar umgehen. Wie kann ich einen gelingenden Stillbeginn unterstützen? Väter & Omas sind willkommen, da auch diese einen Beitrag leisten können.

▶ Dienstag, 17. September 2024, 17 – 19.30 Uhr

Referentin: Dipl. Päd. Nadine Gers, Stillberaterin EISL

● SchwangerenYoga – ab der 12. SSW

Yoga schult die Achtsamkeit für dich und dein Baby und fördert so eine gesunde Mutter-Kind-Bindung. Atem und Körperübungen helfen, auf eine entspannte Geburt vorzubereiten.

▶ Donnerstag, 4. Juli 2024, 10.30 – 11.45 Uhr

▶ Dienstag, 8. Oktober 2024, 10.30 – 11.45 Uhr

Leitung: Simone Müller, Yogalehrerin

● Trotzalter

Zwischen zwei und fünf Jahren sind Trotzanfalle völlig normal. Angenehm sind sie trotzdem nicht. Was kann ich tun, wenn mein Kind trotzt?

▶ Mittwoch, 16. Oktober 2024, 18 – 20 Uhr

Referent: Dipl. Psych. Thomas Frermann



● Von der Geburt bis zum ersten Schritt

Wie entwickelt sich die Motorik unserer Kinder? Welche Meilensteine gibt es? Wie können Eltern diese Entwicklung begünstigen?

▶ Donnerstag, 24. Oktober 2024, 9.30 – 11.30 Uhr

Referentin: Antje Adler, Osteopathin

● Fernsehen, Google, Zocken, Social Media

Was ist bei der Mediennutzung des Kindes zu beachten? Wo liegen die Vor- & Nachteile? Wie kann ich mein Kind vor Gefahren schützen?

▶ Dienstag, 12. November 2024, 18 – 20 Uhr

Ort: ESTA-Kita, Am Fehrbelliner Tor

Referent: Kai Hensel, Medienpädagoge

● Erste-Hilfe am Kind

Wie reagiere ich bei typischen Notsituationen im Baby- und Kleinkindalter? Wie kann ich Sturz, Verschlucken, Vergiftung, Verbrühung, Ertrinken usw. verhindern?

▶ Donnerstag, 14. November 2024, 9.30 – 12.30 Uhr

Referent: DRK-Erste-Hilfe-Ausbilder*in

● Unruhige Babys

Warum ist mein Baby so unruhig? Wie kann ich meinem Kind dabei helfen, zur Ruhe zu kommen? Was mache ich, wenn sich mein Baby nicht beruhigen lässt?

▶ Dienstag, 19. November 2024, 9.30 – 11 Uhr

Referentin: Dr. med. Katrin Thomas, Fachärztin für Kinder- & Jugendpsychiatrie & -psychotherapie, Gesundheitsamt OPR

● Kyritz, Perleberger Straße 10

● Babygruppe: Freude an Sprache & Bewegung

In der Babygruppe lernst du altersgerechte Anregungen, Fingerspiele & Kinderlieder kennen. Ihr erfahrt, wie ihr euer Kind in seiner Entwicklung unterstützen könnt. Bei den wöchentlichen Treffen findet ihr gemeinsam Antworten auf die vielen Fragen rund um den Alltag mit Baby. (10 Termine)

▶ Ab Donnerstag, 5. September 2024, 9.30 – 11 Uhr

▶ Ab Donnerstag, 5. Dezember 2024, 9.30 – 11 Uhr

● SchwangerenYoga – ab der 12. SSW

Yoga schult die Achtsamkeit für dich und dein Baby und fördert so eine gesunde Mutter-Kind-Bindung. Atem und Körperübungen helfen, auf eine entspannte Geburt vorzubereiten. 8 Termine

▶ Ab Montag, 9. September 2024, 12 – 13.30 Uhr

€ Kursgebühr: insgesamt 10 €, Netzwerkfamilien frei

Leitung: Katharina Poser, Yogalehrerin

● Von der Geburt bis zum ersten Schritt

Wie entwickelt sich die Motorik unserer Kinder? Welche Meilensteine gibt es? Wie können Eltern diese Entwicklung begünstigen?

▶ Donnerstag, 19. September 2024, 9.30 – 11.30 Uhr

Referentin: Katharina Poser, Physiotherapeutin

● Bilderbuch-Ideen für die Kleinsten

Bücher sind wunderbare Geschenke zu allen Anlässen. Welche Bücher sind für welches Alter besonders empfehlenswert? Worauf kann ich bei der Auswahl achten? Wie wird das Vorlesen besonders schön?

▶ Donnerstag, 10. Oktober 2024, 9.30 – 10.30 Uhr

Referentin: Juliane Koark, Bibliothekarin Kyritz

● Richtig tragen für jedes Alter

Das Tragen von Babys ist das Natürlichste der Welt. Wie lege ich meine Babytrage richtig an? Welche Bindeweisen des Tragetuches gibt es? Was sind Vor- und Nachteile?

▶ Montag, 11. November 2024, 14 – 16 Uhr

Referentin: Jenny Röhling, Trageberaterin

● Berufliche Neuorientierung

Passen deine Arbeitsbedingungen noch zu deiner veränderten Lebenssituation? Ist die Zeit vielleicht reif für einen neuen Job?

▶ Donnerstag, 21. November 2024, 9.30 – 11.30 Uhr

Referentin: Maren Wetzel, Arbeitsagentur Neuruppin

● Sprachentwicklung

Welche Grundlagen braucht ein Kind für eine gute sprachliche Entwicklung. Womit kann ich fördern, damit alles gut läuft? Wie kann ich die Sprachentwicklung spielerisch und natürlich im Alltag unterstützen?

▶ Donnerstag, 5. Dezember 2024, 9.30 – 11 Uhr

Referentin: Bettina Linser, Kita-Sprachberatung OPR

● Wittstock, Gröperstraße 20

● Babygruppe: Freude an Sprache & Bewegung

In der Babygruppe lernst du altersgerechte Anregungen, Fingerspiele & Kinderlieder kennen. Ihr erfahrt, wie ihr euer Kind in seiner Entwicklung unterstützen könnt. Bei den wöchentlichen Treffen findet ihr gemeinsam Antworten auf die vielen Fragen rund um den Alltag mit Baby.

▶ jeden zweiten Montag, 9.30 – 11 Uhr

● Erste-Hilfe am Kind

Wie reagiere ich bei typischen Notsituationen im Baby- und Kleinkindalter? Wie kann ich Sturz, Verschlucken, Vergiftung, Verbrühung, Ertrinken usw. verhindern?

▶ Samstag, 14. September 2024, 9.30 – 12.30 Uhr

Referent: DRK-Erste-Hilfe-Ausbilder*in