



## Familienzentrum St. Nikolaus

### ANMELDUNG UND KONTAKT:

Koordinatorin: Christina Grobecker

Telefon: 0531/61280661

[c.grobecker@caritas-bs.de](mailto:c.grobecker@caritas-bs.de)

Ägidienmarkt 11

38100 Braunschweig

Leitung: Jaqueline Wilke

Böcklerstraße 230

38102 Braunschweig

*Die Angebote sind wie folgt gekennzeichnet: :*

Angebote für Familien =orange

Angebote für Erwachsene =grün

Angebote nur für Kinder = blau

**Programm Januar – Juli 2023**

Die Angebote stehen allen interessierten Familien offen. Diese sind, wenn nicht anderes gekennzeichnet, kostenfrei!

## Baby trifft Baby

Jeden Montag, von 9:30 – 11:00 Uhr, ab 16. Januar 2023

(es kann jederzeit dazu gekommen werden!)

Treffpunkt: obere Konferenzraum, Ägidienmarkt 11,

Für Kinder ab 6 Monaten. Es wird gespielt, gesungen und sich ausgetauscht.

Begleitet von: Sarah Bühl

Die Gruppe findet außerhalb der Ferien statt. Bitte anmelden - kostenfrei



## Growing together group

Jeden Dienstag, von 9:30-11:00 Uhr, ab 17. Januar 2023

Treffpunkt: Ägidienmarkt 11,

Begleitet von: Sarah Bühl

Von Baby bis Kleinkind, hier dürfen die Kinder von ihren Stärken gegenseitig lernen und die Erwachsenen können sehen, was die Kinder alles können. Sie können die Kinder ermutigen Dinge auszuprobieren.

Die Gruppe findet außerhalb der Ferien statt.

Bitte anmelden - kostenfrei

## Bastelnachmittag- Kinder + Elterntreff

**23.01.2023 20.02.2023 27.03.2023 13.04.2023  
15.05.2023 05.06.2023 03.07.2023**

Wann: von 16.00 -17.45 Uhr

Wo: Böcklerstraße 230, im Famz St. Nikolaus

Begleitet von: Sarah Bühl

An diesen Nachmittagen wird zusammen mit den Kindern jahreszeitlich gebastelt und die Eltern dürfen einen Kaffee, oder Tee genießen. Bitte anmelden.

## Familienberatung

Offene Sprechstunde der Erziehungsberatungsstelle

**26. Januar 2023 16.00 -19.00 Uhr**

**15. Februar 2023 8.30 - 11.30 Uhr**

**16. März 2023 16.00 - 19.00 Uhr**

**11. Mai 2023 16.00 - 19.00 Uhr**

**14. Juni 2023 8.30 - 11.30 Uhr**

**31. August 2023 16.00 - 19.00 Uhr**

**Eine Beratung dauert ca. eine halbe Stunde!**

Die Termine finden am Ägidienmarkt 11, im Büro der Koordinatorin statt.

Bitte kurz bei Christina Grobecker anrufen damit der Termin für Sie reserviert wird. Bitte spätestens 1 Woche vorher Bescheid geben.

## Übungen für innere Stärke - Resilienzen (workshop)

**Wann: Freitag, 20. Januar 2023 – 17.00 - 20.00 Uhr**

Wo: Ägidienmarkt 11 (oberstes Stockwerk)

Referentin: Stephanie Feist

Resilienz ist die Fähigkeit, sich bei Stress und schwierigen Lebenslagen zu regulieren und in die eigene Mitte zurückzubringen. Eine Fähigkeit, die besonders im Familienalltag wichtig ist.

In diesem Workshop erlernen Sie, die feinen positiven Signale ihres Körpers wahrzunehmen und zu verstärken. Sie lernen wie sie mit Stress umgehen können und erleben, welche Kraftquellen ihr Körper besitzt.

## Gemeinsames Frühstück/ Picknick

**4. Februar 2023** (gemeinsames Frühstück in der Böcklerstr. 230)

**3. Juni 2023** (Picknick im Bürgerpark beim Spielplatz)  
Jeweils in der Zeit von 9.30- 11.30 Uhr

## Schulreif

**Wann: Dienstag, 14. Februar 2023, 19 -20.30 Uhr**

**Wo: Ägidienmarkt 11**

Zum Thema Schulfähigkeit/Schulreife möchten wir Ihnen/ Euch gerne eine Möglichkeit schaffen sich zu informieren. Frau Claus (Diplom-Pädagogin Systemische Kinder-, Jugend- und Familientherapeutin) von der Erziehungsberatungsstelle wird dieses Angebot leiten. Inhaltlich geht es um häufig gestellte Fragen, wie:

- Was bedeutet eigentlich Schulfähigkeit?
- Was sollte mein Kind können, wenn es eingeschult wird?
- Was können wir noch vor der Einschulung tun, um unserem Kind den Übergang in die Schule zu erleichtern?
- Was bedeutet die neue gesetzliche Regelung für unsere Entscheidung?
- Wo bekommen wir Hilfe, wenn wir weiterführende Fragen zur Schulfähigkeit unseres Kindes haben?

Das Angebot richtet sich an Eltern von Kindern, die im August 2023 eingeschult werden sollen.

## Survivaltraining für die ganze Familie

**Wann: 18. Februar 2023 10.00-13.00 Uhr**

Wo: wird nach Anmeldung bekannt gegeben

Wer: Familien die Lust auf Abenteuer haben

Referentin: Melanie Bänsch – Nabu SZ

Lager bauen/ Feuer machen/Tarn- und Schleichtechniken. In diesem Selbsterfahrungsprojekt lernen wir gemeinsam die Grundlagen des Survivaltrainings kennen. Durch die Kunst des Bushcraftings können wir uns in der Natur so einrichten, dass es uns ein Leben mit und in ihr ermöglicht.



## Nähkurs für Erwachsene

**Wann: 2. März + 9. März 2023, 19.00 – 21.00 Uhr**

**Wo: Ägidienmarkt 11**

Dieser Nähkurs ist für AnfängerInnen gedacht und wird von Frau Maurer und Frau Prüße begleitet. Hier wird mit den TeilnehmerInnen entschieden, was sie nähen möchten. Die Nähmaschinen und die Stoffe bringen die TeilnehmerInnen mit. Bitte anmelden

## Kinder können streiten lernen – und lernen es von ihren Eltern!

**Wann: 16. März 2023, 20:00 Uhr-21:30 Uhr (online Seminar)**

Als Eltern sind wir Modell für unsere Kinder – wie wir in Auseinandersetzungen gehen und die Kinder begleiten, legt die Grundlage für das Verständnis von Konfliktdynamik, Verlierer:innen und Gewinner:innen und dazu passenden Reaktionen. Die Gewaltfreie Kommunikation zielt v. a. darauf ab, die Bedürfnisse zu verstehen, die hinter jedem Konflikt liegen, und einen Ausgleich zwischen den verschiedenen Bedürfnissen anzustreben– so kann eine gute menschliche Verbindung entstehen, in der nicht der bzw. die Stärkere entscheidet. Mithilfe der „Schnellempathie“ können viele Streitigkeiten entzerrt werden. Anhand von Beispielen werden wir uns mit dem Thema Kinderstreit beschäftigen und Möglichkeiten kennenlernen, wie befriedigend darauf eingegangen werden kann. Referentin Mone Drews hat lange in der Kinderneurologie gearbeitet; sie ist Mediatorin und Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation. Kooperation mit der kath. Erwachsenenbildung



## Selbstbehauptungs- und Sicherheitskurs

**Wann:** Samstag, 18. März 2023, 9.00-16.00 Uhr

**Wo:** Ägidienmarkt 11

**Wer:** Kinder ab 5 Jahre

**Kostenbeitrag:** 10 Euro

Auch den „Kleinen“ sollte zugestanden werden, bereits „Nein!“ sagen zu dürfen. In unserem Kurs lernen die Kinder mit viel Spaß, in welchen Situationen sie sich mit welchen Möglichkeiten durchsetzen können. Dazu gehört beispielsweise auch, dass man „Nein!“ sagen darf, wenn einen der Opa, Onkel usw. in den Arm nehmen und / oder küssen möchte. Ebenso lernen die Kleinen, dass man sich nicht ärgern, schubsen, hauen, kratzen usw. lassen muss. So sollen sie den Umgang mit Gefühlen lernen, dass das Erzählen von „schlechten Geheimnissen“ kein Petzen ist, das „Nein!“ sagen üben, sowie, wie man sich anderen gegenüber, die einen ärgern, durchsetzt. Dieses wird in gemeinsamen Übungen mit den Kindern geübt.

Bei einem Elternabend vorab, informiert Jörg Albrecht die genauen Inhalte des Kurses. Info: [www.s-u-s-k.de](http://www.s-u-s-k.de)

## Brot Dosenwerkstatt

**Wann:** 13. April 2023 / 16.00-18.00 Uhr

**Wo:** Böcklerstr. 230

**Referentin:** von der AOK



Hier geht es um die gesunde Ernährung und die Klärung der Fragen:

- Warum ein zweites Frühstück?
- Zusammensetzung Frühstück
- Wie viel darf es sein? (Mengen bei Kindern)
- Was tun, wenn der Inhalt immer wieder mit nach Hause gebracht wird?

Praxisteil: Gesunde und ansprechende Brot-dosen selbst zubereiten.

Um eine Anmeldung wird gebeten

## Mitmachausstellung zum Thema Wasser

AHa ErlebnisMuseum für Kinder und Jugendliche  
Wolfenbüttel

**Wann:** 24. April 2023 – 16-18 Uhr

**Ort:** Aha Museum, Lindener Str. 15

38300 Wolfenbüttel Bitte anmelden!

## Ausflug zu „Bauer Bues“

**Wann:** 06. Mai 2023 von 10-13 Uhr

**Wo:** Bauer Bues, Hauptstraße 18, 38321 Denkte

Wir laden neugierige Kinder und Erwachsene ein, den Bauernhof mit all seinen wunderbaren, vielfältigen und lehrreichen Facetten der Tier- und Pflanzenwelt zu entdecken. Es entsteht ein von Sinneswahrnehmungen geprägtes Verständnis für alles, was wächst und uns ernährt. Dafür öffnen wir Dir Augen, Ohren und Nase. Bitte anmelden!



## Regeln, Grenzen, Rituale – alles Quatsch?

**12. Mai 2023 von 19.00 – 20.00 Uhr**

**Wo:** Ägidienmarkt 11

**Referentin:** Stephanie Feist

Trotzige Reaktionen, Geschrei und Tränen.

Blicken wir in unseren Alltag mit Kindern, finden wir eine Menge Konflikt-Situationen, die praktisch in allen Familien vorkommen.

Immer wieder liest und hört man davon, wie wichtig es ist, Grenzen zu setzen oder Rituale einzuführen.

Aber was genau bedeutet eigentlich Grenze? Was ist ein Ritual und wo ist die Abgrenzung für Regeln?

Wann ist eine Grenze zu weit? Kann man es mit Ritualen möglicherweise auch übertreiben?

Diesen Fragenkatalog könnte man noch beliebig weiterführen.

In Rahmen dieses Gesprächskreises möchten wir erörtern, was genau Grenzen, Rituale und Regeln sind - ob sie sinnvoll sind oder vielleicht weit überholt.

Wir besprechen Vorgehensweisen, die den Alltags-Stress innerhalb der Familie minimieren sollen und klären Unsicherheiten und alle offenen Fragen.

## Eingewöhnung, Autonomiephase, Vorschulzeit – Bindung und Beziehung im Kita-& Krippenalter

**Wann:** 30. Juni 2023 von 19.00 -20.30 Uhr

**Wo:** Ägidienmarkt 11

**Referentin:** Stephanie Feist

Fremdbetreuung ist häufig eine große Herausforderung für das Kind einerseits, aber auch für die Mutter oder den Vater. Besonders in der sensiblen Phase der Eingewöhnung, ist die Stabilität der Bindung zwischen Eltern und Kind wichtig. Eine häufige Frage lautet: „Wie kann ich als Mutter oder Vater diesen Prozess des Kindes bestmöglich begleiten, so, dass unsere Bindung nicht beschädigt wird? Im Krippen- und Kitaalter durchlaufen Kinder in ihrer Entwicklung die Autonomiephase. Diese stellt Eltern – aber auch das Kind – vor zusätzliche Herausforderungen. Was ist jedoch überhaupt eine Autonomiephase? Wie zeigt sie sich und wie kann ich ihr bestmöglich begegnen? Abgerundet betrachten wir in diesem Gesprächskreis die Herausforderung der Vorschulzeit. Eine neue Veränderung steht an. Dies spürt ein Kind in aller Regel genau. Wie können wir diesen Unsicherheiten bestmöglich begegnen, das Kind stärken und mit einem gesunden Selbstwertgefühl versorgen?



## Entschleunigung in der Natur (für Erwachsene)

**Wann:** 1. Juli 2023- von 10.00 -13.00 Uhr

**Wo:** wird nach Anmeldung bekannt gegeben

**Referentin:** Melanie Bänsch – Nabu SZ

Entschleunigung in der Natur nach den Prinzipien des japanischen Shinrin Yoku, dem Waldbaden. Wir begeben uns in den Wald und finden durch Achtsamkeits-, Meditations- und Wahrnehmungsübungen zu innerer Balance und neuer Stärke. Begleitet wird das Angebot von einer japanischen Teezeremonie.