

Finde den Löwen -

Resilienz Training für Kinder (mit Eltern)



Wann: Mo. 24.06. und Di. 25.06.
Zeit: jeweils von 10-12 Uhr
Alter: 5- 12 Jahre
Wo:
Ägidienmarkt 11
Referentin: Ebru Pineker
(Resilienz Trainerin)

Kennst Du das? Streit in der Kita/Schule. Du wirst beleidigt. Dir wird etwas weggenommen. Du wirst ausgeschlossen. Ich helfe Dir mit den richtigen Methoden und Kniffen aus schwierigen Situationen, mit viel Spaß, einfach cool zu bleiben. Ruhig und entspannt, wie ein Löwe.
Wir trainieren Situationen aus dem Alltag. Mit viel Spaß und Freude werden die Übungen im Rollenspiel erarbeitet.
- wie gehe ich mit Beleidigungen um - wie kann ich mich in schwierigen Situationen verhalten - was tue ich bei Ausgrenzung - wie wichtig ist meine Körperhaltung (Mimik/Gestik)...
Am Ende des Kurses bist Du Stark und freust Dich auf Dein Leben, denn jetzt hast Du den Löwen in Dir gefunden.
Anmeldung bis 24. 5.2024, kostenfrei

Geo -Caching mit der Familie

Wann: 06. Juli 2024

Wo: im Elm -wird nach Anmeldung bekannt gegeben
Referentin: Melanie Bänsch (Nabu)
Heute machen wir uns auf eine spannende Rätseltour mit Hilfe von Handys und GPS-Geräten.
Wir tauchen ein in die abenteuerliche Welt des geocachings, lernen die weltweite Schatzsuche genauer kennen und versuchen alle Verstecke zu finden.
Eine kleine interaktive Wanderung für die ganze Familie.
Picknick mitbringen. **Bitte anmelden bis 6. Juni 2024. Kostenfrei**



Anmeldung bei:

Familienzentrum St. Nikolaus
Koordinatorin Christina Grobecker
Ägidienmarkt 11
38100 Braunschweig
Tel. 0531/ 61280661
Mobil: 0151/ 51402388
c.grobecker@caritas-bs.de



WICHTIG: Bitte sagen Sie, wenn sie den Termin nicht wahrnehmen können, per Mail, oder SMS ab! Häufig gibt es eine Warteliste, oder Bedingungen vom Referenten!

Veranstaltungsorte:

Familienzentrum St. Nikolaus (Außenstelle Krippe)
Ägidienmarkt 11
38100 Braunschweig

Familienzentrum St. Nikolaus (Kindergarten)
Böcklerstr. 230
38102 Braunschweig

Rund um das Familienzentrum: Leitung Jaqueline Wilke

Kooperationspartner:



Programm

Januar – Juli 2024

Tel.: 0531/61280661; c.grobecker@caritas-bs.de

Homepage:

www.caritas-bs.de/familie/familienzentrum-st-nikolaus

Baby trifft Baby

Wann: jeden Donnerstag , von 9:30 - 11:00 Uhr, ab 11. Januar 24

(es kann jederzeit dazu gekommen werden!)

Wo: Ägidienmarkt 11- oberste Etage
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

Wann: jeden Dienstag, von 14.30 - 16.00 Uhr, ab 9. Januar 2024

Wo: Ägidienmarkt 11, oberste Etage

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



Wann: von 16.00 -17.45 Uhr

5. Februar 2024 kreative Masken aus Papptellern basteln

4. März 2024 Kresseküken basteln

8. April 2024 Traumfänger bauen

6. Mai 2024 Stempeln mit Kartoffeln

3. Juni 2024 Insektenhotels bauen

4. Juli 2024 kleine Flöße/Schiffe basteln

(jeden ersten, oder zweiten Montag im Monat)

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. Kostenfrei

Nähtreff für Erwachsene

Wann:

8. Januar/ 12. Februar/

11. März/ 8. April/13. Mai/

10. Juni/ 8. Juli 2024 (jeden zweiten Montag im Monat)

Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr

Wo: Ägidienmarkt 12, BS



Nähtreff für Erwachsene:

Dieser Nähtreff ist für alle gedacht die Lust auf Nähen haben! Von AnfängerInnen bis erfahrene „SchneiderInnen“ treffen sich um Sachen zu nähen, umzuändern, oder einfach mal zu lernen wie man mit einer Nähmaschine umgeht. Frau Maurer und Frau Prüße begleiten dieses Treff. Jeder entscheidet selber was er nähen möchte. Die Nähmaschinen und die Stoffe bringen die TeilnehmerInnen mit. (zwei Nähmaschinen kann das Famz ausleihen) **Bitte anmelden. Kostenfrei**

Familienberatung

Für Familien und Einzelne, die für sich Rat und Hilfe möchten. Nina Siebert steht für sie von der Erziehungsberatung am Domplatz in dieser Zeit zur Seite. Die Gespräche unterliegen der Schweigepflicht.

Diese Termine werden gesondert ausgehängt und versendet

Wo: Ägidienmarkt 11 (im Büro der Koordinatorin)

Anmeldung bitte 2 Wochen vorher bei C. Grobecker, kostenfrei

Eltern - Kind Tanzen Workshop

Wann: 16. Februar 2024

16.15 - 17.15 Uhr

Wer: 4-8 Jahre

Wo: Ägidienmarkt 12, Braunschweig
(Begegnungsraum)

Referentin: Berit Schulze (Tanzpädagogin)



Die TänzerInnen wärmen sich mit ihren „Tanzwerkzeug“ auf und erkunden tänzerisch den Raum. In einer Geschichte werden Bewegungsideen improvisiert und eingebaut. Wertvolle Momente und die psychische und physische Verbindung von älteren und jüngeren Tänzern können hier erlebt werden.
Bitte anmelden.

Anmeldung bis 26. Januar 2024, kostenfrei

PEP® – Klopfen gegen Stress und Angst

Wann: 28. Februar 2024, 16:15 bis 18:30 Uhr

Wo: St. Ägidienmarkt 11,

Kursleitung: Dr. Martina Moog (www.denkbar-anders.de)

PEP® ist eine Selbsthilfetechnik, die Dr. Moog Ihnen an die Hand geben kann, damit Sie belastende Emotionen wie Stress, Angst oder Wut reduzieren können. Durch die Selbstbehandlung entsteht ein starkes Gefühl von Selbstwirksamkeit.

PEP® ist sehr nachhaltig, denn sowohl Kinder als auch Erwachsene können es schnell erlernen und bei Bedarf jederzeit und überall selbst anwenden.

Mit PEP® können Sie

- Ihre Selbstbeziehung verbessern
- Ihre Emotionen regulieren
- Unbewusste Blockaden aufspüren und lösen
- Ihr Selbstwertgefühl stärken



Einfach. Wirksam. Nachhaltig

Anmeldung bis 28. Januar 2024 möglich! Kostenfrei.

Gut & günstig

Fixe Küche für die ganze Familie

Wann: 4. März 2024, 16:00- 17:00 Uhr

Wo: Böcklerstr. 230, Braunschweig

Referent: von der DAK – Her Franke

Anmeldung bis 16. Februar 2024 – kostenfrei

Nach einem stressigen Arbeitstag fehlen häufig Kraft und Motivation sich noch für aufwändige Gerichte in die Küche zu stellen. Zudem fehlt es häufig an Ideen. Viele nutzen in solchen Situationen gerne Fertiggerichte aus dem Supermarkt oder Angebote, wie ein belegtes Brötchen oder eine Pommes Frites vom Imbiss. Lebensmittel, die auf Dauer nicht nur ins Geld gehen, sondern sich auch negativ auf Vitalität und Leistungsfähigkeit auswirken. Doch das muss nicht sein!

Wir zeigen in unserem Vortrag, wie man in unter 20 Minuten einfach und schnell günstige und ausgewogene Gerichte mit wenigen Zutaten für die ganze Familie zubereiten kann – das spart nicht nur Zeit, sondern auch Geld. Wir beleuchten außerdem, welche Lebensmittel sich für die fixe Küche besonders eignen und warum einige Tiefkühlprodukte und Konserven immer auf Vorrat da sein sollten. Dies und mehr in unserem Vortrag!

Expedition in die Welt der Heilpflanzen

Wann: 4. Mai 2024, 10-14 Uhr

Wo: Nabugelände Salzgitter Lebenstedt,
Siebenbürgerstraße

Referentin: Melanie Bänsch

An diesem aufregenden Tag, tauchen wir gemeinsam interaktiv in die faszinierende Welt der heimischen Pflanzenwelt ein und erfahren alles über ihre heilenden Superkräfte. Wir naschen uns dabei durch den Frühling und braten über dem Lagerfeuer Brennesselchips. Außerdem erstellen



wir unsere eigene Salbe gegen Insektenstiche und kleine Wunden.

Anmeldung bis 4. April 2024 kostenfrei

Typberatung (workshop)

Wann: 25. Mai 2024

Von 10.00 -13.00 Uhr

Wo: Ägidienmarkt 11

Für: Erwachsene

Anmeldezahl bis max. 10
Personen



Zeit für sich haben und für sich etwas gutes Tun.

Ein Blick in den Kleiderschrank und eine große Tasche von Ihrer Kleidung einpacken und mitbringen. Hier vor Ort wird dann mit der Farb- und Stilberaterin, Christina Ibe im entspannten Raumen geschaut was gut zu Ihnen passt.

Anmeldung bis 3. April 2024!! Kostenfrei