



Landkreis
Regensburg

Familienstützpunkte im Landkreis Regensburg

Programm Januar–Juli 2022



Inhalt

Grußwort von Landrätin Tanja Schweiger	3
Standorte der Familienstützpunkte im Landkreis	4
Beratungsgespräch	6
Programm der Familienstützpunkte	
Donau.Wald (Wörth a.d. Donau, Brennb erg, Wiesent)	8
Lappersdorf	15
Neutraubling	23
Nittendorf	26
Regenstau f	32
Schierling	42
Angebote außerhalb der Familienstützpunkte	49

Veranstaltungshinweise

In den „Corona-Zeiten“ finden Veranstaltungen teilweise unter Vorbehalt statt. Bitte informieren Sie sich bei den jeweiligen Stützpunktleitungen über mögliche Programmänderungen. Bei Anmeldung zu Online-Angeboten wenden Sie sich bitte per Mail an den jeweiligen Stützpunkt.

Die Ansprechpartnerinnen und ihre regelmäßigen Sprechzeiten zur Beratung finden Sie auf den Seiten 6/7 dieser Broschüre.

Nebenstehender QR-Code führt Sie zu weiteren aktuellen Veranstaltungen der Familienstützpunkte im Landkreis Regensburg.



Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Eltern,

ein Baby ist da und plötzlich ist alles anders:

Jeder, der Verantwortung für ein Kind trägt, kennt die Bandbreite an Gefühlen, die damit verbunden sind: Freude und Glück, Sorgen und Nöte, oft auch Verunsicherung darüber, wie man mit bestimmten Situationen umgehen soll.

Wer qualifizierte Antworten auf alle Fragen rund um das Zusammenleben mit Kindern sucht, ist bei den sechs Familienstützpunkten des Landkreises an der richtigen Adresse. Sie sind wohnortnahe Kontakt- und Anlaufstellen, die Eltern und Betreuungspersonen bei der anspruchsvollen Erziehungs- und Familienaufgabe kompetent unterstützen.

Die Familienstützpunkte ermöglichen den Kontakt und Austausch von Familien in ähnlichen Lebenslagen und bieten durch gezielte, kostengünstige Angebote konkrete Unterstützung im Familienalltag an.

Im Flyer finden Sie einen Überblick über alle Angebote und Aktionen der Familienstützpunkte im ersten Halbjahr 2022.

Ihre Landrätin



Tanja Schweiger

Was sind Familienstützpunkte?

Familienstützpunkte sind Orte der Begegnung, des Erfahrungsaustausches und der Bildung.

Unsere Angebote stehen allen Familien offen.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihre Familienstützpunkte im Landkreis

Regensburg:

Donau.Wald im Rathaus Wörth a.d.Donau
Patricia Betz
Rathausplatz 1, 93086 Wörth a.d.Donau
Tel. 09482 9403-28 oder 09482 9403-26
E-Mail: familienstuetzpunkt@vg-woerth-brennberg.de

Lappersdorf im Jugendtreff
Christina Renner-Lintl
Pielmühler Straße 19, 93138 Lappersdorf
Tel. 0941 85 00 479
E-Mail: familienstuetzpunkt@lappersdorf.de

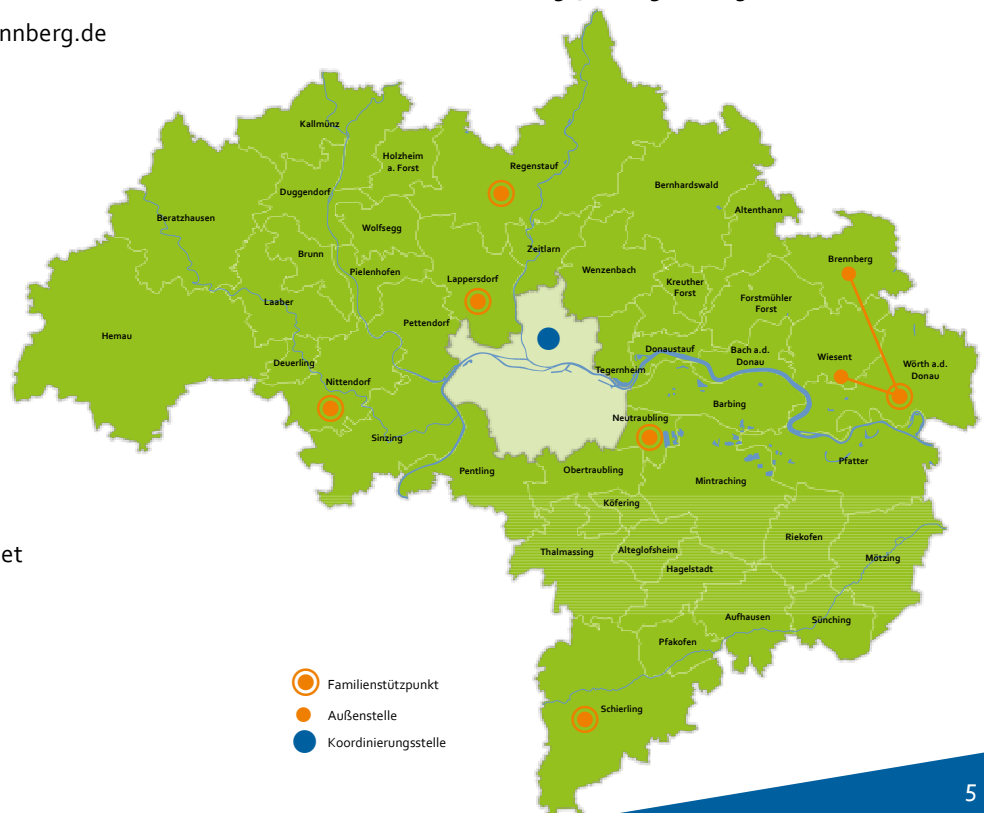
Neutraubling im Kindergarten Sausewind
Nicole Rempter
Edith-Frank-Straße 10, 93073 Neutraubling
Tel. 09401 539 80 70
E-Mail: familienstuetzpunkt@neutraubling.net

Nittendorf im Jugendtreff
Rosi Murauer
Brunnenstraße 3, 93152 Nittendorf
Tel. 09404 642-214 oder 0171 178 65 86
E-Mail: familienstuetzpunkt@nittendorf.de

Regenstauf im Kultur- und Mehrgenerationenhaus
Kristin Kilger
Hauptstraße 34, 93128 Regenstauf
Tel. 09402 93 82-515
E-Mail: familienstuetzpunkt@regenstauf.de

Schierling im Bürgerhaus
Annette Straßer
Rathausplatz 25 (2. Stock), 84069 Schierling
Tel. 09451 9430-877
E-Mail: familienstuetzpunkt.schierling@gmx.de

Koordinierungsstelle Familienbildung/Familienstützpunkte
Ute Raffler
im Landratsamt Regensburg
Altmühlstraße 3, 93059 Regensburg
Tel. 0941 4009-491
E-Mail: familienbildung@lra-regensburg.de



Beratungsgespräch

Die Koordinierungsstelle Familienbildung/Familienstützpunkte im Landratsamt Regensburg sowie die sechs Familienstützpunkte im Landkreis Regensburg stehen Familien auch in dieser außergewöhnlichen und schwierigen „Corona-Situation“ als wohnortnahe Kontakt- und Anlaufstellen zur Seite. Erfahrene Fachkräfte begleiten Sie mit wertvollen Informationen und hilfreichen Anregungen oder beraten zu Erziehungs- und Familienthemen sowie Unterstützungsangeboten.

Die Familienstützpunkte stehen allen Familien offen.

Gerne können Sie sich direkt telefonisch sowie per Mail an Ihre Ansprechpartnerinnen wenden oder auf dem Anrufbeantworter eine Nachricht hinterlassen. Die Fachkräfte werden versuchen, Sie zeitnah zurückzurufen.

Ihre Ansprechpartnerinnen in den Familienstützpunkten:

Familienstützpunkt Donau.Wald

Wörth a. d. Donau, Brennbach und Wiesent

Patricia Betz

Jeden Montag und Donnerstag von 8.30–10.30 Uhr und nach Vereinbarung

Telefon: 09482 9403-28

Familienstützpunkt Lappersdorf

Christina Renner-Lintl

Termine nach Vereinbarung möglich

Telefon: 0941 8500-479

Familienstützpunkt Neutraubling

Nicole Rempter

jeden Dienstag und Mittwoch von 14.00–16.00 Uhr (außer in den Schulferien)

Telefon: 09401 5398070

Familienstützpunkt Nittendorf

Rosi Murauer

jeden Montag von 11.00–12.00 Uhr sowie Donnerstag von 8.00–9.00 Uhr

Telefon: 09404 642-214 oder 0171 178 65 86

Familienstützpunkt Regenstauf

Kristin Kilger

jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 9.00–10.30 Uhr (außer in den Schulferien)

sowie jeden 2. und 4. Dienstag im Monat von 16.00–17.30 Uhr (außer in den Schulferien)

und nach Vereinbarung

Telefon: 09402 9382-515

Familienstützpunkt Schierling

Annette Straßer

jeden Donnerstag von 8.30–12.00 Uhr sowie nach Vereinbarung

Telefon: 09451 9430-877

Familienstützpunkt Donau.Wald

Nähkurs

Glücksschwein

Heute nähen wir lustige Glücksschweine. Nähmaschinen werden gestellt

Samstag, 15.01.2022 9.00–11.30 Uhr
Kosten: 24,00 €
Leitung: Natalie Malkrab, Hobbyschneiderin
Ort: Bürgerhaus Wiesent, Bahnhofstraße 1, 93109 Wiesent

Babyschlaf

Workshop

Was muss, was kann, was sollte gar nicht? Darf man ein Kind in den Schlaf stillen / tragen? Und vieles mehr.

Sonntag, 16.01.2022 10.00–11.30 Uhr
Kosten: keine
Leitung: Karin Brandt, Stillberaterin AFS und Schlafberaterin artgerecht / 1001Kindernacht
Ort: online

Familienzzeit

Bildungsberatung

Wieder zurück in den alten Beruf? Oder etwas Neues anfangen? Welche Möglichkeiten gibt es?

Montag, 24.01.2022 19.00–20.00 Uhr
Kosten: keine
Leitung: Torsten Tomenendal, Bildungsberatung VHS
Ort: online

Bilderbuchkino

Wir lesen mit Musik

Heute im Bilderbuchkino: Peter und der Wolf:
Sergej Prokofjew's klassisches Konzert für Kinder erzählt die Geschichte vom mutigen Peter

Dienstag, 08.02.2022 17.00–18.00 Uhr
Kosten: keine
Leitung: Andrea von Lieven, Leitung Stadtbücherei
Ort: Präsent oder online Stadtbücherei Wörth an der Donau, Schulstraße 1, 93086 Wörth a.d. Donau

Babymassage

Wohltuend für das Baby

Massagen tun den Babys gut. Gemeinsam unter fachlicher Anleitung erlernen Sie die Kunst der Babymassage

Freitags 4-er Block, 9.00–10.00 Uhr
Kosten: 60,00 €
Leitung: Kerstin Luttner, staatlich anerkannte Erzieherin, Babymassagekursleiterin
Ort: Kursort wird nach Anmeldung bekannt gegeben

Fotowalk

Mit Kamera oder Smartphone

Schöne Ecken in der Stadt Wörth a.d. Donau – gemeinsam entdecken

Freitag, 18.02.2022 14.00–15.30 Uhr
Kosten: keine
Leitung: Corinna Meister, Fotografin, Planwerk
Ort: Familienstützpunkt Donau.Wald, Rathausplatz 1, 93086 Wörth a.d. Donau

Nachhaltigkeit: Für Familie mit Babys und Kleinkindern

Ganz praktisch

Wertvolle Tipps zum Thema Nachhaltigkeit für Familien in den Bereichen Schwangerschaft, Baby und Kleinkind, z. B. Kleidung, Essen, Spielzeug, Geschenke, unterwegs mit Baby u.v.m.

Montag, 21.02.2022 19.00–20.30 Uhr

Kosten: keine

Leitung: Johannes Zange, Bildungsreferent Energieagentur,
Co Moderation Patricia Betz, Leitung Familienstützpunkt Donau.Wald

Ort: Online-Vortrag Anmeldung beim Familienstützpunkt Donau.Wald
oder der Energieagentur Regensburg

Antivirale Pflanzen

Online Seminar über einheimische antivirale Pflanzen – erkennen, anwenden und einsetzen

Mittwoch, 23.02.2022 19.00–20.00 Uhr

Kosten: 15,00 €

Leitung: Monika Allkofer, TEH Praktikerin,

Ort: online

Nähabend

Poncho

Heute nähen wir einen Poncho. Nähmaschinen werden gestellt

Montag, 07.03.2022 18.30–21.00 Uhr

Kosten: 12,00 €

Leitung: Natalie Malkrab, Hobbyschneiderin

Ort: Bürgerhaus Wiesent, Bahnhofstraße 1, 93109 Wiesent

Erste Hilfe am Baby und Kleinkind

Ein- Abend-Kurs

Theoretischer und praktischer Teil zum Thema: Ersthilfe bei Babys und Kleinkindern

Dienstag, 15.3.2022 18.15–21.00 Uhr

Kosten: 28,00 €

Leitung: Tobias Götz, Ausbildungsleiter, BRK

Ort: Bürgerhaus Wörth, Ludwigstraße 7, 93086 Wörth a.d.Donau

Wie schütze ich mein Kind vor sexuellem Missbrauch?

Bei dem Vortrag werden Grundlagen zum Thema sexueller Missbrauch und Möglichkeiten kindgerechter Prävention vermittelt.

Mittwoch, 30.03.2022 18.30–20.30 Uhr

Kosten: keine

Leitung: Simone Seitz, Sozialarbeiterin (B. A.),
Mitarbeiterin Frauennotruf Regensburg e.V.

Ort: Online-Vortrag, Anmeldung per E-Mail beim Familienstützpunkt Schierling

Drogen und Pubertät

Ist es eine Phase oder schon ein Problem?

Elterninformationsabend zum Thema Drogen und Abhängigkeit mit Tipps für Eltern

Mittwoch, 06.04.2022 18.00–19.30 Uhr

Kosten: keine

Leitung: Felix Domnick, Dipl.-Pädagoge, Mitarbeiter Drugstop

Ort: Stützpunktübergreifende Online-Veranstaltung in Zusammenarbeit mit Drugstop
Anmeldung über Familienstützpunkt Donau.Wald

Spinat und Pampelmuse

Kinder auf den Geschmack bringen – (un)möglich?

Wie lernen Kinder eigentlich schmecken? Welche Rolle spielen Sinneswahrnehmungen beim Essen? Sie erfahren wie wichtig es ist, diese an unsere Kinder weiterzugeben (Ernährung mit Freude und Genuss!)

Mittwoch, 06.04.2022 15.00–16.30 Uhr

Kosten: keine
Leitung: Christina Apel, Dipl.Trophologin
Ort: online

Kräuterwanderung

Frühlingskräuter erkennen und verwenden – Treffpunkt wird nach Anmeldung bekannt gegeben.

Samstag, 23.04.2022 14.30–16.30 Uhr

Kosten: 20,00 €
Leitung: Monika Allkofer, TEH Praktikerin

Infoabend: Stress bei Kindern und Eltern

Kann stressfreie Erziehung gelingen?

Wo kommt Stress her? Wie gehen wir damit um? Welche Tipps gibt es um in der Familie besser mit Stress umzugehen?

Mittwoch, 27.04.2022 18.30–20.00 Uhr

Kosten: keine
Leitung: Nicola Bock, Dipl. Psychologin,
Andreas Hölzle, Dipl. Sozialpädagoge
Ort: Bürgerhaus Wiesent, Bahnhofstraße 1, 93109 Wiesent

„How to selfie“

Selfie Workshop

Praktische Tipps zur Erstellung von Selfies

Freitag, 29.4.2022 17.30–19.00 Uhr

Kosten: keine
Leitung: Corinna Meister, Fotografin
Ort: Jugendtreff Wörth, Schulstraße 1, 93086 Wörth a.d. Donau

Nähabend

Strandtasche

Heute nähen wir eine Strandtasche.
Nähmaschinen werden gestellt

Montag, 02.05.2022 18.30–21.00 Uhr

Kosten: 12,00 €
Leitung: Natalie Malkrab, Hobbyschneiderin
Ort: Bürgerhaus Wiesent, Bahnhofstraße 1, 93109 Wiesent

Kräuteröle

Selbst herstellen

Praktischer Kurs zum Thema:

Kräuteröle für die Küche und zur Salbenherstellung

Freitag, 10.6.2022 15.00–17.00 Uhr

Kosten: 25,00 €
Leitung: Monika Allkofer, TEH Praktikerin
Ort: Bürgerhaus Wiesent, Bahnhofstraße 1, 93109 Wiesent

Nähvormittag

Eistüten-Geldbeutel

Heute nähen wir einen Geldbeutel in Form einer Eistüte.
Nähmaschinen werden gestellt

Samstag, 25.6.2022 9.30–11.00 Uhr
Kosten: 24,00 €
Leitung: Natalie Malkrab, Hobbyschneiderin
Ort: Gemeindesaal im Kindergarten, Höllbachstraße 3, 93179 Brennbreg

Nähvormittag

Segelschiff

Heute nähen wir ein Segelschiff (Dekostück).
Nähmaschinen werden gestellt

Samstag, 02.07.2022 9.30–11.00 Uhr
Kosten: 24,00 €
Leitung: Natalie Malkrab, Hobbyschneiderin
Ort: Bürgerhaus Wörth, Ludwigstraße 7, 93086 Wörth a.d. Donau

Familienstützpunkt Lappersdorf

Pikler® Spielraum

Gruppe IV

Ein Entdeckungsraum für Babys und Kleinkinder. Kinder können selbständig vorbereitete Spiel- und Bewegungsmaterialien für sich entdecken und erkunden. Die Eltern nehmen dabei eine beobachtende Rolle ein. Sie können dadurch die Eigenaktivität ihres Kindes kennenlernen. Ein Elternabend ist inclusive. Ein weiterer Kursblock beginnt Ende April.

jeweils montags, nicht in den Schulferien, 10.01.–04.04.2022
9.00–10.15 Uhr

Kosten: 144,00 €
Leitung: Andrea Auerbach, Dipl. Sozialpädagogin (FH),
zertifizierte Pikler Pädagogin
Ort: Familienstützpunkt Lappersdorf, Pielmühler Straße 19, 93138 Lappersdorf

Pikler® Spielraum

Gruppe I

Ein Entdeckungsraum für Babys und Kleinkinder. Kinder können selbständig vorbereitete Spiel- und Bewegungsmaterialien für sich entdecken und erkunden. Die Eltern nehmen dabei eine beobachtende Rolle ein. Sie können dadurch die Eigenaktivität ihres Kindes kennenlernen. Ein Elternabend ist inclusive. Ein weiterer Kursblock beginnt Ende April.

jeweils montags, nicht in den Schulferien, 10.01.–04.04.2022
10.45–12.00 Uhr

Kosten: 144,00 €
Leitung: Andrea Auerbach, Dipl. Sozialpädagogin (FH),
zertifizierte Pikler Pädagogin
Ort: Familienstützpunkt Lappersdorf, Pielmühler Straße 19, 93138 Lappersdorf

Pikler® Spielraum

Gruppe II

Ein Entdeckungsraum für Babys und Kleinkinder. Kinder können selbständig vorbereitete Spiel- und Bewegungsmaterialien für sich entdecken und erkunden. Die Eltern nehmen dabei eine beobachtende Rolle ein. Sie können dadurch die Eigenaktivität ihres Kindes kennenlernen. Ein Elternabend ist inclusive. Ein weiterer Kursblock beginnt Ende April.

jeweils dienstags, nicht in den Schulferien, 11.01.–05.04.2022

9.00–10.15 Uhr

Kosten: 144,00 €

Leitung: Andrea Auerbach, Dipl. Sozialpädagogin (FH),
zertifizierte Pikler Pädagogin

Ort: Familienstützpunkt Lappersdorf, Pielmühler Straße 19, 93138 Lappersdorf

Pikler® Spielraum

Gruppe III

Ein Entdeckungsraum für Babys und Kleinkinder. Kinder können selbständig vorbereitete Spiel- und Bewegungsmaterialien für sich entdecken und erkunden. Die Eltern nehmen dabei eine beobachtende Rolle ein. Sie können dadurch die Eigenaktivität ihres Kindes kennenlernen. Ein Elternabend ist inclusive. Ein weiterer Kursblock beginnt Ende April.

jeweils dienstags, nicht in den Schulferien, 11.01.–05.04.2022

10.45–12.00 Uhr

Kosten: 144,00 €

Leitung: Andrea Auerbach, Dipl. Sozialpädagogin (FH),
zertifizierte Pikler Pädagogin

Ort: Familienstützpunkt Lappersdorf, Pielmühler Straße 19, 93138 Lappersdorf

Eltern-Kind-Gruppe

Dies ist ein Bildungsangebot für Mütter und Väter mit ihren Kindern im Alter von circa neun Monaten bis zum Kindergarten Eintritt. Die Gruppen bieten Kontaktmöglichkeit, Erfahrungsaustausch, Orientierungshilfe z.B. in Fragen der Erziehung, Information und Anregungen z.B. zu kindgerechter Beschäftigung oder gesunder Ernährung.

jeweils mittwochs, 12.01.–27.07.2022

9.00–11.00 Uhr

Kosten: 35,00 € 10er Block

Leitung: Elke Steiger, Eltern-Kind-Gruppen-Leitung

Ort: Familienstützpunkt Lappersdorf, Pielmühler Straße 19, 93138 Lappersdorf

Eltern-Kind-Gruppe

Dies ist ein Bildungsangebot für Mütter und Väter mit ihren Kindern im Alter von circa neun Monaten bis zum Kindergarten Eintritt. Die Gruppen bieten Kontaktmöglichkeit, Erfahrungsaustausch, Orientierungshilfe z.B. in Fragen der Erziehung, Information und Anregungen z.B. zu kindgerechter Beschäftigung oder gesunder Ernährung.

jeweils donnerstags, 13.01.–28.07.2022

9.00–11.00 Uhr

Kosten: 35,00 € 10er Block

Leitung: Elke Steiger, Eltern-Kind-Gruppen-Leitung

Ort: Familienstützpunkt Lappersdorf, Pielmühler Straße 19, 93138 Lappersdorf

FenKid® Eltern-Kind-Kurs

„Die frühe Entwicklung von Kindern begleiten“

Mit diesem Kurs werden die Eltern eingeladen, ihre Kinder bei der Bewegungs- und Persönlichkeitsentwicklung zu begleiten und zu unterstützen. Eltern schätzen den Kurs für den wöchentlichen wertvollen Austausch mit der Gruppe und der Kursleitung zu unterschiedlichen Themen. Im Kurs kommen Lieder, Verse und Bewegungslieder zum Einsatz. Das Konzept beruht auf wissenschaftlichen Grundlagen und stützt sich an den pädagogischen Konzepten: Maria Montessori („Hilf mir es selbst zu tun“) – Emmi Pikler („Lass mir Zeit“) – Elfriede Hengstenberg („Körperbewusstsein und Selbstbewusstsein“) – Jesper Juul („Beziehung statt Erziehung“) Anmeldung unter: www.loewenliebe.com

jeweils freitags, nicht in den Schulferien, 21.01.–08.04.2022 9.30–10.45 Uhr
Kosten: 140,00 €
Leitung: Vanessa Loew, zertifizierte FenKid®-Kursleiterin
Ort: Familienstützpunkt Lappersdorf, Pielmühler Straße 19, 93138 Lappersdorf

Elternfrühstück

Einmal monatlich findet ein Elternfrühstück statt. Es gibt die Möglichkeit des Kennenlernens und Austausches mit anderen Eltern in kinderfreundlicher Atmosphäre. Während die Eltern in Ruhe ihr Frühstück genießen und Erfahrungen mit anderen Eltern austauschen können, werden die Kinder kostenlos (nur für Kinder vor dem Kindergarteneintritt) durch eine pädagogische Fachkraft betreut.

jeweils dienstags, 25.01., 22.02., 29.03., 26.04., 31.05., 28.06. und 26.07.2022
9.00–11.00 Uhr
Kosten: 5,00 €
Leitung: Christina Renner-Lintl, Dipl. Sozialpädagogin (FH)
Ort: Familienstützpunkt Lappersdorf, Pielmühler Straße 19, 93138 Lappersdorf

Bewegtes Denken

Was trainiert wird, wächst, ähnlich wie bei der Muskulatur

Wer frühzeitig seine grauen Zellen trainiert, wird es auch in unserer schnelllebigen Zeit schaffen, geistig mitzuhalten. Unterschiedliche Bewegungsübungen von Atemübung über Qi Gong bis Line Dance wechseln sich mit den zwölf Trainingszielen des ganzheitlichen Gedächtnistrainings ab. In jeder Kurseinheit wird ohne Zeit- und Leistungsdruck, dafür mit jeder Menge Spaß, ein Trainingsziel mit kognitiven und motorischen Übungen im Wechsel trainiert. Die zwölf Trainingsziele: assoziatives Denken, Denkflexibilität, Fantasie und Kreativität, Formulierung, Konzentration, Logisches Denken, Merkfähigkeit, Strukturieren, Urteilsfähigkeit, Wahrnehmung, Wortfindung sowie Zusammenhänge erkennen.

jeweils donnerstags, ab Januar 2022 18.15–19.15 Uhr
Kosten: auf Anfrage
Leitung: Petra Leitl, zertifizierte ganzheitliche Gedächtnistrainerin des Bundesverbandes für Gedächtnistraining
Ort: Familienstützpunkt Lappersdorf, Pielmühler Straße 19, 93138 Lappersdorf

Denk-Pfad Lappersdorf

Gehen und Denken tut den kleinen grauen Zellen richtig gut. Bewegung erhöht die geistige Leistungsfähigkeit um 20 Prozent. Die frische Luft ist ein weiterer Pluspunkt. Einen Denkpfad geht man nicht alleine. In Gesellschaft und mit viel Spaß wird Aufgaben lösen zu einem schönen Erlebnis. Mit dem Denkpfad die Merkfähigkeit, die Konzentration und dem Gedächtnis neue Impulse geben. Sämtliche Denksportaufgaben basieren dabei auf den Trainingszielen des Bundesverbandes für Gedächtnistraining e.V. Treffpunkt: Friedensweg

jeweils montags, ab Januar 2022 15.00 Uhr
Kosten: auf Anfrage
Leitung: Petra Leitl, zertifizierte ganzheitliche Gedächtnistrainerin des Bundesverbandes für Gedächtnistraining
Ort: Familienstützpunkt Lappersdorf, Pielmühler Straße 19, 93138 Lappersdorf

Starke Eltern

Manchmal sind Eltern mit ihren Erziehungskräften am Ende. Weder im Guten noch mit Schreien und Drohen kommen sie weiter. Die Kinder reagieren mit Wut und Aggression, mit Ungehorsam und Ablehnung. Was kann da helfen? „Elterliche Präsenz“ ist ein systemisches Konzept, das als praktische Hilfe und gut anzuwendende Methode dient, wenn Erziehungsideen nicht mehr greifen. Es werden Facetten elterlicher Präsenz beleuchtet und anhand von Beispielen aus dem Erziehungsalltag werden Möglichkeiten aufgezeigt, wieder kraftvoll als Eltern aufzutreten.

Dienstag, 15.02.2022 19.00–20.30 Uhr

Kosten: keine

Leitung: Jenny Außerstorfer, Dipl. Sozialpädagogin (FH), systemische Familientherapeutin, systemische Supervisorin/Coach

Ort: online, Anmeldung per E-Mail im Familienstützpunkt Lappersdorf

„Schluss mit Brei – jetzt essen wir gemeinsam“

Praktische Informationen, wie erleichtert man seinem Kind den Übergang von Brei auf feste Nahrung, welche Lebensmittel sind dafür besonders geeignet und welche eher nicht. Auf Mahlzeitenverteilung und Portionsgrößen wird eingegangen und Rezepte werden ausprobiert.

Dienstag, 15.03.2022 9.00–11.00 Uhr

Kosten: keine

Leitung: Michaela Tschuschner, Ernährungsfachfrau

Ort: Familienstützpunkt Lappersdorf, Pielmühler Straße 19, 93138 Lappersdorf

Wie schütze ich mein Kind vor sexuellem Missbrauch?

Bei dem Vortrag werden Grundlagen zum Thema sexueller Missbrauch und Möglichkeiten kindgerechter Prävention vermittelt.

Mittwoch, 30.03.2022 18.30–20.00 Uhr

Kosten: keine

Leitung: Simone Seitz, Sozialarbeiterin (B.A.), Mitarbeiterin Frauennotruf Regensburg e.V.

Ort: Online-Vortrag, Anmeldung per E-Mail beim Familienstützpunkt Schierling

„Abenteuer Lernen“

„Lernen will gelernt sein!“ bildet die Grundlage für den Vortragsabend. Eltern werden oft vor große Herausforderungen gestellt, wenn sie ihr Kind beim Lernen unterstützen wollen. Was braucht es dazu, dass ein Kind gut lernen kann und sich mit Motivation den schulischen Aufgaben stellt? Themen wie Motivation, Belohnung, Rahmenbedingungen zu Hause, Organisation des Schulalltags, Gestaltung der Hausaufgaben und verschiedene Lernstrategien für effektives Lernen werden vorgestellt.

Mittwoch, 06.04.2022 19.00–20.30 Uhr

Kosten: keine

Leitung: Carola Hanusch, Dipl. Sozialpädagogin (FH), systemische Beraterin, Gertraud Kurz-Hoffmann, Dipl. Sozialpädagogin (FH), systemische Beraterin

Ort: Familienstützpunkt Lappersdorf, Pielmühler Straße 19, 93138 Lappersdorf

Drogen und Pubertät

Eine Phase oder ein Problem?

Elterninformationsabend zum Thema Drogen und Abhängigkeit mit Tipps für Eltern.

Mittwoch, 06.04.2022 18.00–19.30 Uhr

Kosten: keine

Leitung: Felix Domnick, Dipl. Pädagoge, Mitarbeiter bei Drugstop

Ort: Stützpunktübergreifende Online-Veranstaltung in Zusammenarbeit mit Drugstop

Schwanger sein – Eltern werden

Ein Weg in eine ganz neue Welt!

In diesem Kurs geht es um „Disney meets Reality“ – rund um die Themen Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillen, Familienleben, Mama/Papa sein, Paarzeit. Denn manchmal passt das gesellschaftliche oft sehr romantische Bild rund um Schwangerschaft & Elternschaft nicht ganz zu dem, wie es dann trotzdem auch sein kann. Die Reise zum Eltern werden sowie die erste gemeinsame Zeit als Familie hat seinen ganz besonderen Zauber – doch was gehört neben den glitzernden Magic Moments auch noch dazu? Viele hilfreiche Informationen, Tipps und Tricks für das bevorstehende neue Kapitel.

Mittwoch, 27.04.2022 **19.00–21.15 Uhr**
Kosten: 80,00 € pro Paar
Leitung: Vanessa Loew, zertifizierte FenKid®-Kursleiterin
Ort: Familienstützpunkt Lappersdorf, Pielmühler Straße 19, 93138 Lappersdorf
Anmeldung unter: www.loewenliebe.com

Lebensübergänge gestalten

Krippe, Kita, Kindergarten... – ein neuer Lebensabschnitt fängt an und alte Gewohnheiten müssen verabschiedet werden. Übergänge sind in der Entwicklung der Kinder sehr prägende Situationen und stellen für sie eine große Herausforderung dar. Damit Kinder und ihre Eltern gestärkt aus diesem Prozess hervorgehen können, ist es unabdingbar, den Übergang gut vorzubereiten und zu begleiten. Wir sprechen über schon gemachte Erfahrungen, praktische Tipps und welche innere und äußere Dynamik bei den Familienmitgliedern geschehen kann.

Donnerstag, 23.06.2022 **19.00–20.30 Uhr**
Kosten: keine
Leitung: Jenny Außerstorfer, Dipl. Sozialpädagogin (FH), systemische Familientherapeutin, systemische Supervisorin/Coach
Ort: Familienstützpunkt Lappersdorf, Pielmühler Straße 19, 93138 Lappersdorf

Familienstützpunkt Neutraubling

Kompaktkurs Kindernotfälle

Erste Hilfe am Kind

Dieser Kurs vermittelt kompakt, wie man in einer Notfallsituation bei einem Kind richtig reagiert. Es werden gängige Kindernotfälle besprochen, wie Stürze, Vergiftungen, Verschlucken und Vieles mehr. Zum Üben und für Fragen ist ausreichend Zeit vorhanden.

Dienstag, 22.02.2022 **18.30–20.30 Uhr**
Kosten: ca. 27,00 € pro Person
Leitung: Tobias Götz, BRK Ausbilder
Ort: Familienstützpunkt Neutraubling, Edith-Frank-Straße 10, 93073 Neutraubling

Wie schütze ich mein Kind vor sexuellem Missbrauch?

Bei diesem Vortrag werden Grundlagen zum Thema sexueller Missbrauch und Möglichkeiten kindgerechter Prävention vermittelt.

Mittwoch, 30.03.2022 **18.30–20.00 Uhr**
Kosten: Keine
Leitung: Simone Seitz, Sozialarbeiterin (B. A.), Mitarbeiterin Frauennotruf Regensburg e.V.
Ort: Online-Vortrag, Anmeldung per E-Mail beim Familienstützpunkt Schierling

Woher kommen die Eier für den Osterhasen?

Glückliche Hühner, Eier, hausgemachte Nudeln und Co

Woher bekommt der Osterhase seine Eier? Vielleicht einen Teil von den glücklichen Hühnern von MarOle's Hühnerhof. Kinde mit ihren Eltern lernen die Nudelküche, die Eiersortiermaschine und natürlich die Hühner kennen. Die Hühner dürfen dann auch gefüttert werden. Bei schönem Wetter können die Kinder noch ihr eigenes Ei färben und gestalten. Bitte nur 1 Erwachsener pro Kind, aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl von 20 Personen.

Freitag, 01.04.2022 14.30–16.00 Uhr

Kosten: 2,00 € (Kind), 3,00 € (Erwachsener)

Leitung: Nicole Haslbeck

Ort: MarOle's Hof, Unterheising 34, 93092 Barbing;
Anmeldung beim Familienstützpunkt Neutraubling

Ersthelfer von Morgen

Erste Hilfe Kurs für Vorschulkinder

Die „Ersthelfer von Morgen“ behalten in Notsituationen einen kühlen Kopf. Die Kinder lernen spielerisch und altersgerecht, wie man Unfälle verhütet, hilft und Hilfe holt. Es darf auch geübt werden, wie man einen Verband anlegt oder ein Pflaster aufklebt. Zum Abschluss erhält jedes Kind eine Urkunde.

Dienstag, 26.04.2022 14.00–15.30 Uhr

Kosten: 10,00 € pro Kind

Leitung: Martina Dobler-Maier, Johanniter Unfallhilfe Regensburg

Ort: Familienstützpunkt Neutraubling, Edith-Frank-Straße 10,
93073 Neutraubling

Selbstbehauptungskurs für Vorschulkinder

Hurra ich trau mich!

Ihr Kind kommt im September 2022 an eine große Grundschule. Dort muss es seinen Platz finden – sich auch gegen größere / ältere Kinder behaupten können. Daher ist es wichtig, dass ein Kind seine Gefühle kennt, Grenzen respektiert und Grenzen setzen kann. Die Kinder lernen Gefahren zu erkennen und zu vermeiden. Schutz vor sexuellem Missbrauch ist nur ein kleiner Bestandteil des Kurses. Hauptsächlich üben Kinder das Verhalten bei Konflikten mit Gleichaltrigen (z. B. Mobbing). Gestärktes Selbstbewusstsein und neue Verhaltensweisen zur Selbstbehauptung schützen Kinder vor solchen Übergriffen.

jeweils dienstags, 21.06.–28.07.2022

14.00–15.00 Uhr

Kosten: 65,00 € Euro pro Kind

Leitung: Eva Maria Zimmerer, Kommunikationstrainerin

Ort: Familienstützpunkt Neutraubling, Edith-Frank-Straße 10,
93073 Neutraubling

Konfliktfähigkeit fördern, weniger ärgern

Konflikte lösen auf Basis der gewaltfreien Kommunikation

Dieser Elternabend gehört zum Selbstbehauptungskurs für Vorschulkinder. Es sind alle interessierten Eltern willkommen, auch wenn das Kind den Kurs nicht besucht. Unser Wunsch ist es, dass die Kinder respektvoll und freundlich miteinander umgehen und Konflikte ohne Gewalt lösen können. Freundliche (gewaltfreie) Kommunikation beginnt zuhause. Nur dann können wir erwarten, dass unsere Kinder untereinander Konflikte gewaltfrei lösen, miteinander reden, aufeinander zugehen, anstatt auszugrenzen, zu mobben oder gemobbt zu werden.

Dienstag, 21.06.2022 19.00–20.30 Uhr

Kosten: Keine

Leitung: Eva Maria Zimmerer, Kommunikationstrainerin

Ort: Online, Anmeldung per E-Mail bei familienstuetzpunkt@neutraubling.net

Familienstützpunkt Nittendorf

Themenabend „Tu dir was Gutes“

Modul „Glück“

Was ist eigentlich Glück? Kann man das lernen? Ja, das kann man! Es bedarf nur ein wenig Übung und genaues Hinsehen, was uns denn eigentlich glücklich macht. Seien Sie dabei und lassen sich anstecken, denn Glück mag hartnäckige Menschen. Online möglich!

Montag, 24.01.2022 19.00–21.00 Uhr
Kosten: keine
Leitung: Carola Hanusch, Systemische Beraterin
Ort: Familienstützpunkt Nittendorf, Brunnenstraße 3, 93152 Nittendorf

Stillvorbereitungskurs

Stillberatung, Abstillen, B^oeikostberatung

Individuelle Begleitung, Bedarf und Wünsche auch während der Schwangerschaft, im Wochenbett und in der Stillzeit

Mittwoch, 26.01.2022 9.00–10.00 Uhr
Kosten: nach Vereinbarung
Leitung: Rebecca Meier, staatlich geprüfte Hebamme
Ort: Familienstützpunkt Nittendorf, Brunnenstraße 3, 93152 Nittendorf

Themenabend „Tu dir was Gutes“

Modul „Ressourcen“

Manchmal vergessen wir im Alltagsstress, uns auf unsere Stärken zu besinnen, mal das ein oder andere loszulassen oder uns Unterstützung zu holen. Gemeinsam wollen wir uns auf die Suche machen und dabei viele Mini-Auszeiten gemeinsam genießen. Online möglich!

Donnerstag, 24.02.2022 19.00–21.30 Uhr
Kosten: keine
Leitung: Carola Hanusch, Systemische Beraterin
Ort: Familienstützpunkt Nittendorf, Brunnenstraße 3, 93152 Nittendorf

Themenabend

Familienzeit jetzt – „Na klar, aber dann?“

Wieder zurück in den alten Beruf? Oder etwas Neues anfangen? Der Bildungsberater der VHS Regensburg Land erklärt aktuelle Trends auf dem Arbeitsmarkt, berät zu Weiterbildungen und zeigt Perspektiven auf.

Montag, 14.03.2022 19.30–20.30 Uhr
Kosten: keine
Leitung: Thorsten Tomenendal, Bildungsberater
Ort: Familienstützpunkt Nittendorf, Brunnenstraße 3, 93152 Nittendorf

Familientreff am Vormittag

Ernährung: Gemüse und Obst – so schmeckt’s

Komm’ auf den Geschmack, gemeinsam mit deinem Kind! Kennenlernen von Lebensmitteln aus der Ernährungspyramide, Wahrnehmung mit allen Sinnen, gemeinsames Zubereiten einfacher Gerichte mit Kindern von 2 bis 3 Jahren

Montag, 28.03.2022 10.00–11.00 Uhr
Kosten: keine
Leitung: Michaela Tschuschner, Ernährungsfachfrau
Ort: Familienstützpunkt Nittendorf, Brunnenstraße 3, 93152 Nittendorf

Themenabend „Tu dir was Gutes“

Modul „Raus aus dem Stress“

Noch schnell kochen, putzen, bügeln.... Kennen Sie das auch? Viele fragen sich bestimmt: „Wo ist denn da noch Zeit für mich?“ Mit praktischen Übungen die Akkus wieder aufladen, um weiterhin gesund und gut gelaunt durchs Leben gehen zu können. Online möglich!

Montag, 21.03.2022 19.00–20.30 Uhr
Kosten: keine
Leitung: Carola Hanusch, Systemische Beraterin
Ort: Familienstützpunkt Nittendorf, Brunnenstraße 3, 93152 Nittendorf

Themenabend

Wie schütze ich mein Kind vor sexuellem Missbrauch!

Bei dem Vortrag werden Grundlagen zum Thema sexueller Missbrauch und die Möglichkeiten kindgerechter Prävention vermittelt.

Mittwoch, 30.03.2022 18.30–20.00 Uhr

Kosten: keine

Leitung: Simone Seitz, Sozialarbeiterin (B.A.),
Mitarbeiterin Frauennotruf Regensburg e.V.

Ort: Online Vortrag, Anmeldung per E-Mail beim Familienstützpunkt Schierling

Familientreff am Vormittag

Bewegungsspaß – Ab nach draußen!

Kreative Anregungen für mehr Aktivität, Spiel und Spaß im Freien, um sich gemeinsam in der Natur zu bewegen. Ideen, wie man ohne viel Vorbereitung, die motorische Entwicklung und Lust der Kinder mit allen Sinnen fördern kann.

Montag, 04.04.2022 10.00–12.00 Uhr

Kosten: keine

Leitung: Laura Winklhöfer, Mitarbeiterin von AELF Regensburg

Ort: Familienstützpunkt Nittendorf, Brunnenstraße 3 93152 Nittendorf

Themenabend

Drogen und Pubertät

Elternabend zum Thema „Drogen“ mit kurzem Input über Drogenarten und deren Auswirkungen und wie man als Eltern trotzdem in Beziehung bleiben kann.

Mittwoch, 06.04.2022 18.00–19.30 Uhr

Kosten: keine

Leitung: Felix Domnick, Dipl.-Pädagoge, Mitarbeiter Drugstop

Ort: Online Vortrag, Anmeldung per E-Mail beim Familienstützpunkt Wörth

Selbstverteidigungskurs für Vorschulkinder

Hurra, ich traue mich!

Sich behaupten und sich unterordnen, diese Balance zu meistern ist für Kinder eine große Herausforderung. Um Selbstvertrauen und Selbstsicherheit zu entwickeln, brauchen Kinder die Fähigkeit, Bedürfnisse und Gefühle zu erkennen und auszudrücken. Der Kurs beinhaltet 6 Einheiten incl. Workshop für Eltern!

montags, ab 25.04.2022

14.00–15.00 Uhr

Kosten: 65,00 €

Leitung: Eva-Maria Zimmerer, Kommunikationstrainerin

Ort: Familienstützpunkt Nittendorf, Brunnenstraße 3 93152 Nittendorf

Themenabend

Liebesbeweis Nein-Sagen

Erziehen ist heute keine leichte Aufgabe. Besonders in Situationen, in denen wir Kindern etwas abschlagen müssen, sind eine Herausforderung. Da fällt das Nein-Sagen schwer. Dabei sind Grenzen und Regeln nicht nur einengende Gitterstäbe, sondern auch Schutzgitter, die Geborgenheit und Sicherheit vermitteln. Dieser Vortrag soll aufzeigen, warum Grenzen und Regeln für die kindliche Entwicklung so wichtig sind, um zu einem selbstbewussten Menschen heranwachsen zu können. Online möglich!

Donnerstag, 19.05.2022

19.00–20.30 Uhr

Kosten: keine

Leitung: Jenny Außerstorfer, Dipl.-Sozialpädagogin (FH),
Systemische Familientherapeutin und Supervisorin(DGSF)

Ort: Familienstützpunkt Nittendorf, Brunnenstraße 3, 93152 Nittendorf

Frauentreff

In Kooperation mit Lebenswirklichkeit in Bayern
(KJF Regensburg)

Regelmäßige interkulturelle Treffen – in angenehmer Atmosphäre wird monatlich zu einem bestimmten Thema (Ernährung, Bildung, Kultur oder Ferienangebot) eingeladen.

Online möglich!

Donnerstag, Termine werden kurzfristig bekannt gegeben 9.00–11.00 Uhr
Kosten: keine
Leitung: Fuchs Doris, Dipl.-Sozialpädagogin (FH)
Ort: Familienstützpunkt Nittendorf, Brunnenstraße 3, 93152 Nittendorf

Erlebnisbauernhof

Lernen, erleben, aktiv sein!

Der Kleintierhof Neuhaus, mitten in der Natur, spricht alle Sinne der Kinder an und macht ganzheitliches Erleben, Entdecken und Begreifen möglich. Das Angebot richtet sich an Familien mit Kinder im Alter von 2 bis 6 Jahren.

Montag, 27.06.2022 10.00–12.00 Uhr
Kosten: 5,00 €
Leitung: Daniela Prinz-Köglmeier, qualifizierte Erlebnisbäuerin
Ort: Erlebnisbauernhof, Neuhaus 2, 93107 Thalmassing

Außersprechstunde

Beratungsstelle der katholischen Jugendfürsorge Regensburg

Eltern / Jugendliche erhalten in Beratung, Hilfe, Anregungen und Unterstützung für ihre Anliegen, online möglich!

Donnerstag, nach Vereinbarung Uhr
Kosten: keine
Leitung: Ebba Piplack, Dipl.-Sozialpädagogin (FH)
Ort: Rathaus Nittendorf, Am Marktplatz 3, 9352 Nittendorf

Zumba

Tanzangebot

Offenes Angebot für die Altersklasse 5 bis 14 Jahre, keine Vorkenntnisse erforderlich, regelmäßiges Training unter professioneller Anleitung

dienstags, regelmäßig, nicht in den Schulferien 18.00 Uhr
Kosten: 2,00 €
Leitung: Rosi Murauer, Dipl.-Sozialpädagogin (FH)
Ort: Familienstützpunkt Nittendorf, Brunnenstraße 3, 93152 Nittendorf

Ferienangebote

Altersklasse 1. bis 5. Klasse

Ein buntes und abwechslungsreiches Ferienprogramm bietet der Familienstützpunkt in den Oster-/Pfingst-/Sommer- und Herbstferien an. Das jeweilige Programm wird rechtzeitig in der Presse oder direkt beim FSP bekanntgegeben

in den Ferien
Kosten: je nach Angebot
Leitung: Rosi Murauer, Dipl.-Sozialpädagogin (FH)
Ort: Familienstützpunkt Nittendorf, Brunnenstraße 3, 93152 Nittendorf

Familienstützpunkt Regenstauf

Elternsprechstunde

Das offene Ohr für Elternfragen

Im Zusammenleben mit Kindern stellen sich tausend kleine und große Fragen. Oft ist man sich nur ein bisschen unsicher, manchmal braucht man eine Hilfestellung zu einem konkreten Problem. Hier will die offene Elternsprechstunde weiterhelfen. Die Beratung ist auch telefonisch oder online möglich.

jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, nicht in den Schulferien, 9.00–10.30 Uhr

Kosten: keine

Leitung: Kristin Kilger, zertifizierte Elternberaterin, FSP Regenstauf

Ort: Familienstützpunkt Regenstauf, Mehrgenerationenhaus,
Hauptstraße 34, 93128 Regenstauf

Elternsprechstunde

Das offene Ohr für Elternfragen

Im Zusammenleben mit Kindern stellen sich tausend kleine und große Fragen. Oft ist man sich nur ein bisschen unsicher, manchmal braucht man eine Hilfestellung zu einem konkreten Problem. Hier will die offene Elternsprechstunde weiterhelfen. Die Beratung ist auch telefonisch oder online möglich.

jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, nicht in den Schulferien, 16.00–17.30 Uhr

Kosten: keine

Leitung: Kristin Kilger, zertifizierte Elternberaterin, FSP Regenstauf

Ort: Familienstützpunkt Regenstauf, Mehrgenerationenhaus,
Hauptstraße 34, 93128 Regenstauf

Hebammensprechstunde

Hebammensprechstunde mit Babywiegen, Still- und Ernährungsberatung

jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat, nicht in den Schulferien, 9.00–9.45 Uhr

Kosten: keine

Leitung: Astrid Burkhardt, Hebamme und Marita Burkhardt, Hebamme

Ort: Familienstützpunkt Regenstauf, Mehrgenerationenhaus,
Hauptstraße 34, 93128 Regenstauf

Baby- und Kindersachenbasar

Frühjahrsbasar „Alles für's Baby und Kind“

Bitte den genauen Termin und Tischgebühr im Familienstützpunkt Regenstauf erfragen

genauen Termin bitte im FSP erfragen

Kosten: 10,00 €

Leitung: Dipl.-Sozialpädagogin (FH) Barbara Maier, MehrgenerationenHaus,
Kristin Kilger, päd. Fachkraft FSP Regenstauf

Ort: wird noch bekannt gegeben

„After-Work“ – Krabbeltreff

Gemeinsam mit den Kindern spielen und Spaß haben

Der Krabbeltreff bietet allen Eltern mit Kindern im Alter von 1-3 Jahren (kleinere Geschwister sind auch herzlich willkommen) gemeinsam zu spielen und zu basteln.

jeden 1. und 3. Montag im Monat, nicht in den Schulferien, 16.00–17.00 Uhr

Kosten: 2,00 €

Leitung: Kristin Kilger, päd. Fachkraft FSP Regenstauf

Ort: Familienstützpunkt Regenstauf, Mehrgenerationenhaus,
Hauptstraße 34, 93128 Regenstauf

Mama-Papa-Online-Kennenlernetreff

Ein virtueller Treffpunkt für alle Mamas & Papas, gerade wenn Corona wieder Kontaktbeschränkungen bringen sollte.

Donnerstag, 20.01., 17.02., 24.03., 07.04., 19.05., 23.06. und 21.07.2022
15.30–16.30 Uhr
Kosten: keine
Leitung: Kristin Kilger, päd. Fachkraft FSP Regenstauf
Ort: online

Spielplatztreff am Nachmittag

Monatlicher Treff am Spielplatz am Masurenweg, um andere Eltern kennen zu lernen. Eine Fachkraft vom FSP steht mit Rat und Tat und Sandspielzeug zur Seite.

Donnerstag, 28.04., 19.05. 03.06. und 07.07.2022 **15.30–16.30 Uhr**
Kosten: keine
Leitung: Kristin Kilger, päd. Fachkraft FSP Regenstauf
Ort: Spielplatz am Masurenweg , 93128 Regenstauf

Spielplatztreff am Vormittag

Monatlicher Treff am Spielplatz am Masurenweg, um andere Eltern kennen zu lernen. Eine Fachkraft vom FSP steht mit Rat und Tat und Sandspielzeug zur Seite.

Dienstag, 10.05., 14.06. und 12.07.2022 **10.00–11.00 Uhr**
Kosten: keine
Leitung: Kristin Kilger, päd. Fachkraft FSP Regenstauf
Ort: Spielplatz am Masurenweg , 93128 Regenstauf

fitdankbaby®

fitdankbaby® - Mini (für Babys ab 3-7 Monaten) & Maxi (für Babys ab 8 Monaten/Krabbellalter)

fitdankbaby® ist das Fitnesskonzept für die Mama, orientiert an den Bedürfnissen ihres Babys. Das Baby ist aktiv dabei und profitiert gleichzeitig von den vielen Spielen und Liedern und ist dabei entspannt. So kann die Mama mit viel Spaß effektiv trainieren.

Donnerstag, ab 10.03.2022 **ab 9.00 Uhr**
Kosten: bitte bei Kursleitung erfragen
Leitung: Karin Rautner, fitdankbaby® -Trainerin
Ort: ggf. online Familienstützpunkt Regenstauf, Mehrgenerationenhaus, Hauptstraße 34, 93128 Regenstauf

Familientreff am Vormittag

Familienzeit jetzt – aber was dann?

Torsten Tomenendal, Bildungsberater des Landkreises Regensburg, hilft bei Fragen rund um die berufliche Neuorientierung gerne weiter – kompetent, neutral und zielorientiert. Er spricht über aktuelle Trends auf dem Arbeitsmarkt, über Fördermöglichkeiten von Weiterbildungen und steht für Fragen zur Verfügung.

Freitag, 28.01.2022 **9.00–11.00 Uhr**
Kosten: Getränke laut Liste
Leitung: Torsten Tomenendal, Bildungsberatung Landkreis Regensburg, vhs Regensburg Land
Ort: ggf. online Familienstützpunkt Regenstauf, Mehrgenerationenhaus, Hauptstraße 34, 93128 Regenstauf

Alleinerziehendentreff

Gemeinsam geht's leichter

Entspannt im Alltag – kleine Tipps von Sonja Heinrich

Samstag, 29.01.2022 9.30–11.00 Uhr

Kosten: Spende erbeten

Leitung: Dipl.-Sozialpädagogin (FH) Barbara Maier, Mehrgenerationenhaus,
Kristin Kilger, päd. Fachkraft FSP Regenstein,
Sonja Heinrich, studentische Mitarbeiterin

Ort: ggf. online Familienstützpunkt Regenstein, Mehrgenerationenhaus,
Hauptstraße 34, 93128 Regenstein

Resilienz

Wie wir unsere Kinder stärken

Jeder Mensch ist in seinem Leben mit verschiedenen Veränderungen, schwierigen Lebensumständen oder Schicksalsschlägen konfrontiert, die es zu meistern gilt. Auch Kinder müssen durch Krisen gehen. Doch jedes Kind ist mit der Fähigkeit, herausfordernde Situationen zu bewältigen (Resilienz) geboren. Der Vortrag zeigt auf, wie Eltern, Großeltern und Pädagogen Kindern helfen können, Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln und sich gestärkt für die Anforderungen in der Welt zu fühlen.

Donnerstag, 17.02.2022 19.30–21.00 Uhr

Kosten: keine

Leitung: Dipl.-Sozialpädagogin (FH) Carola Hanusch, systemische Beraterin

Ort: ggf. online Familienstützpunkt Regenstein, Mehrgenerationenhaus,
Hauptstraße 34, 93128 Regenstein

Alleinerziehendentreff

Gemeinsam geht's leichter

Faschingsfeier

Samstag, 19.02.2022 9.30–11.00 Uhr

Kosten: Spende erbeten

Leitung: Dipl.-Sozialpädagogin (FH) Barbara Maier, Mehrgenerationenhaus,
Kristin Kilger, päd. Fachkraft FSP Regenstein

Ort: ggf. online Familienstützpunkt Regenstein, Mehrgenerationenhaus,
Hauptstraße 34, 93128 Regenstein

Familientreff am Nachmittag

Stressfalle Übertritt – Wir packen unseren Resilienzrucksack

Der Übertritt von der Grundschule in weiterführende Schulen ist für viele Familien ein Stresstest. Carola Hanusch gibt Tipps, vor allen Dingen wie die Schülerinnen und Schüler gestärkt durch diese schwierige Zeit gehen können und stellt das Buchlein „Mein Stärkenrucksack“ vor.

Donnerstag, 24.02.2022 15.30–17.00 Uhr

Kosten: bitte im FSP erfragen

Leitung: Dipl.-Sozialpädagogin (FH) Carola Hanusch, systemische Beraterin

Ort: Familienstützpunkt Regenstein, Mehrgenerationenhaus,
Hauptstraße 34, 93128 Regenstein

Familientreff am Vormittag

Kinderwelt ist Bewegungswelt

Bewegung ist wichtig für die Entwicklung des Kindes. Dieser Vortrag gibt Einblick in die motorische Entwicklung in den ersten drei Lebensjahren und hat (in Präsenz) noch einen kleinen Praxisteil.

Freitag, 18.03.2022 9.00–11.00 Uhr

Kosten: bitte im FSP erfragen

Leitung: Carolin Steibl, in Kooperation mit dem AELF Regensburg

Ort: ggf. online Familienstützpunkt Regenstein, Mehrgenerationenhaus,
Hauptstraße 34, 93128 Regenstein

Alleinerziehendentreff

Gemeinsam geht's leichter

Gemeinsames Basteln für das Osterfest

Samstag, 26.03.2022 9.30–11.00 Uhr

Kosten: Spende erbeten

Leitung: Dipl.-Sozialpädagogin (FH) Barbara Maier, Mehrgenerationenhaus,
Kristin Kilger, päd. Fachkraft FSP Regenstein

Ort: ggf. online Familienstützpunkt Mehrgenerationenhaus
Hauptstraße 34, 93128 Regenstein

Erste Hilfe-Kurs Baby und Kind

Alles Wissenswerte über die Ersthilfe an Baby und Kind an einem Abend – mit Praxisteil

Montag, 28.03.2022 18.30–21.00 Uhr

Kosten: Bitte im FSP erfragen

Leitung: Tobias Götz, Ausbildungsleiter BRK

Ort: Familienstützpunkt Regenstauf, Mehrgenerationenhaus,
Hauptstraße 34, 93128 Regenstauf

Wie schütze ich mein Kind vor sexuellem Missbrauch?

Bei diesem Vortrag werden Grundlagen zum Thema sexueller Missbrauch und Möglichkeiten kindgerechter Prävention vermittelt.

Mittwoch, 30.03.2022 18.30–20.00 Uhr

Kosten: keine

Leitung: Simone Seitz, Sozialarbeiterin (B.A.),
Mitarbeiterin Frauennotruf Regensburg e.V.

Ort: Online-Vortrag aller FSPe im Landkreis,
Anmeldung per E-Mail beim Familienstützpunkt Schierling

Familientreff am Nachmittag

Auftakt Spielplatztreff

Der erste Spielplatztreff für alle Familien, die andere Familien kennenlernen wollen. Und der Familienstützpunkt Regenstauf ist mit Kaffee, Plätzchen und Sandspielzeug dabei.

Donnerstag, 28.04.2022 15:30–16:30 Uhr

Kosten: keine

Leitung: Kristin Kilger, päd. Fachkraft FSP Regenstauf

Ort: Spielplatz am Masurenweg, 93128 Regenstauf

Alleinerziehendentreff

Gemeinsam geht's leichter

„Kleiderkreisel“ – Was die Eine nicht mehr sehen kann, trägt die Andere vielleicht gerne. Auch Kinderkleidung kann getauscht werden.

Samstag, 30.04.2022 9.30–11.00 Uhr

Kosten: Spende erbeten

Leitung: Dipl.-Sozialpädagogin (FH) Barbara Maier, Mehrgenerationenhaus,
Kristin Kilger, päd. Fachkraft FSP Regenstauf

Ort: ggf. online Familienstützpunkt Regenstauf, Mehrgenerationenhaus,
Hauptstraße 34, 93128 Regenstauf

Familientreff am Vormittag

Verwöhntag

Badesalz und eine Gesichtsmaske selbst herstellen

Freitag, 13.05.2022 9.00–11.00 Uhr

Kosten: Bitte im FSP erfragen

Leitung: Kristin Kilger, päd. Fachkraft FSP Regenstauf

Ort: Familienstützpunkt Regenstauf, Mehrgenerationenhaus,
Hauptstraße 34, 93128 Regenstauf

Alleinerziehendentreff

Gemeinsam geht's leichter

Wanderung auf den Schloßberg mit anschließender Brotzeit

Samstag, 21.05.2022 9.30–11.00 Uhr

Kosten: Spende erbeten

Leitung: Dipl.-Sozialpädagogin (FH) Barbara Maier, Mehrgenerationenhaus,
Kristin Kilger, päd. Fachkraft FSP Regenstauf

Ort: ggf. online Familienstützpunkt Regenstauf, Mehrgenerationenhaus,
Hauptstraße 34, 93128 Regenstauf

Alleinerziehendentreff

Gemeinsam geht's leichter

Kosmetik-Werkstatt

Samstag, 25.06.2022 9.30–11.00 Uhr

Kosten: Spende erbeten

Leitung: Dipl.-Sozialpädagogin (FH) Barbara Maier, Mehrgenerationenhaus,
Kristin Kilger, päd. Fachkraft FSP Regenstauf

Ort: ggf. online Familienstützpunkt Regenstauf, Mehrgenerationenhaus,
Hauptstraße 34, 93128 Regenstauf

Erste Hilfe-Kurs Baby und Kind

Alles Wissenswerte über die Ersthilfe an Baby und Kind an
einem Abend – mit Praxisteil

Montag, 27.06.2022 18.30–21.00 Uhr

Kosten: Bitte im FSP erfragen

Leitung: Tobias Götz, Ausbildungsleiter BRK

Ort: Familienstützpunkt Regenstauf, Mehrgenerationenhaus,
Hauptstraße 34, 93128 Regenstauf

Familientreff am Nachmittag

Schloßberg-Ralley

Gemeinsame Erkundung des Regenstauer Wahrzeichens

Donnerstag, 30.06.2022 15.30–17.00 Uhr

Kosten: keine

Leitung: Kristin Kilger, päd. Fachkraft FSP Regenstauf

Ort: Treffpunkt: Familienstützpunkt Regenstauf, Mehrgenerationenhaus,
Hauptstraße 34, 93128 Regenstauf

Familientreff am Vormittag

Ab nach draußen

Neue und alte „Draußen- Spiele“ entdecken

Freitag, 22.07.2022 9.00–11.00 Uhr

Kosten: keine

Leitung: Kristin Kilger, päd. Fachkraft Familienstützpunkt Regenstauf

Ort: Treffpunkt bitte im FSP Regenstauf erfragen

Alleinerziehendentreff

Gemeinsam geht's leichter

Picknick: Den Sommer genießen und miteinander essen &
spielen

Samstag, 23.07.2022 9.30–11.00 Uhr

Kosten:

Leitung: Dipl.-Sozialpädagogin (FH) Barbara Maier, Mehrgenerationenhaus,
Kristin Kilger, päd. Fachkraft FSP Regenstauf

Familienstützpunkt Schierling

Stillvorbereitungskurs

Informationen und Vorbereitung für Schwangere rund um das Thema Stillen.

Montag, 10.01. und 04.04.2022 18.30–20.15 Uhr
Kosten: 10,00 €
Leitung: Martina Eibl, Hebamme

Babysprechstunde

Beratung zu Wochenbett, Stillen und Entwicklung

Mittwoch, 26.01., 23.02., 23.03. 27.04. 18.05., 29.06. und 27.07.2022
9.00–11.30 Uhr
Kosten: keine
Leitung: Martina Eibl, Hebamme
Ort: Familienstützpunkt Schierling, Rathausplatz 25, 2. Stock, 84069 Schierling

One Pot Gerichte

Alles aus einem Topf mit wenig Geschirr und Aufwand

Suppen, Eintöpfe und Aufläufe können den Speiseplan zu jeder Jahreszeit bereichern. Kinder lieben das. Reichlich Gemüse wird variabel eingesetzt. Leckere Familienkost selbstgemacht für Zuhause zum Mitkochen. Zutatenliste wird vorher verschickt.

Dienstag, 18.01.2022 9.30–11.30 Uhr
Kosten: keine
Leitung: Michaela Tschuschner, Ernährungsfachfrau
Ort: Online-Kurs, Anmeldung per E-Mail beim Familienstützpunkt Schierling

Geburtsvorbereitungskurs

Sich einfach und bequem von zu Hause aus vorbereiten! – Vorbereitungskurs an sechs Abenden zu den Themen Geburt und Wochenbettzeit; zwei Abende mit Partner oder Partnerin

Dienstag, 25.01. und 05.04.2022 17.30–19.30 Uhr
Kosten: 60,00 €
Leitung: Martina Eibl, Hebamme
Ort: Online-Kurs, Anmeldung per E-Mail beim Familienstützpunkt Schierling

Mamasport

Dein Workout in Geborgenheit

Wir trainieren ein spezielles Sportprogramm für Mütter und Babys, wobei das Baby während des Trainings auch in seiner Tragehilfe (Tragetuch oder Babytrage) integriert wird. Jeweils sechs Mal im Wochenrhythmus.

jeweils mittwochs, 02.02.2022 9.30–10.30 Uhr
Kosten: 75,00 €
Leitung: Simone Wild, Beckenbodentrainerin, Prä- und Postnataltrainerin
Ort: Online-Kurs, Anmeldung per E-Mail beim Familienstützpunkt Schierling

Kinderwelt ist Bewegungswelt

Ein Vortrag über die gesunde motorische Entwicklung des Kindes in den ersten drei Lebensjahren.

Dienstag, 15.02.2022 9.30–10.30 Uhr
Kosten: keine
Leitung: Carolin Steibl, Mitarbeiterin AELF
Ort: Online-Vortrag, Anmeldung per E-Mail beim Familienstützpunkt Schierling

Nachhaltigkeit für Familien mit Babys und Kleinkindern ganz praktisch

Wertvolle Tipps zum Thema Nachhaltigkeit für Familien in den Bereichen Schwangerschaft, Baby und Kleinkind. z. B. Kleidung, Essen, Spielzeug, Geschenke, Unterwegs mit Baby u.v.m

Montag, 21.02.2022 19.00–20.30 Uhr
Kosten: keine
Leitung: Johannes Zange, Bildungsreferent der Energieagentur Regensburg
Ort: Online-Vortrag, Anmeldung über:
<https://attendee.gotowebinar.com/register/720665419264701965>

Frauensport

Beckenboden-Intensiv-Training nach der Rückbildung. Jeweils sechsmal im Wochenrhythmus

jeweils donnerstags, 10.03.2022 19.00–20.00 Uhr
Kosten: 55,00 €
Leitung: Simone Wild, Beckenbodentrainerin, Prä- und Postnataltrainerin
Ort: Online-Kurs, Anmeldung per E-Mail beim Familienstützpunkt Schierling

Tablet, Smartphone und Co

Tipps für den Umgang mit Medien im Familienalltag

Mittwoch, 16.03.2022 19.00–20.30 Uhr
Kosten: keine
Leitung: Esther Christmann, Medienpädagogin, Jugendschutzstelle Regensburg
Ort: Familienstützpunkt Schierling, Rathausplatz 25, 2. Stock, 84069 Schierling

Wie schütze ich mein Kind vor sexuellem Missbrauch?

Bei diesem Vortrag werden Grundlagen zum Thema sexueller Missbrauch und Möglichkeiten kindgerechter Prävention vermittelt.

Mittwoch, 30.03.2022 18.30–20.00 Uhr
Kosten: keine
Leitung: Simone Seitz, Sozialarbeiterin (B.A.), Mitarbeiterin Frauennotruf Regensburg e.V.
Ort: Online-Vortrag, Anmeldung per E-Mail beim Familienstützpunkt Schierling

Drogen und Pubertät

Ist es eine Phase oder schon ein Problem?

Elterninformationsabend zum Thema Drogen und Abhängigkeit mit Tipps für Eltern

Mittwoch, 06.04.2022 18.00–19.30 Uhr
Kosten: keine
Leitung: Felix Domnick, Dipl.-Pädagoge, Mitarbeiter Drugstop
Ort: Online-Vortrag, Anmeldung per E-Mail beim Familienstützpunkt Schierling

Frauengesprächskreis

In angenehmer Atmosphäre wird einmal im Monat zum Gedankenaustausch über ein bestimmtes Thema eingeladen.

Dienstag, 12.04., 12.05. und 14.06.2022 19.30–21.30 Uhr
Kosten: 3,00 €
Leitung: Sylvia Rathay, Gesprächsleiterin
Ort: Familienstützpunkt Schierling, Rathausplatz 25, 2. Stock, 84069 Schierling

Beckenboden-Workshop

Dieser Workshop richtet sich an alle Frauen, die intensiv ihren Beckenboden trainieren wollen. Sie erfahren nicht nur etwas über Anatomie und Funktion des Beckenbodens, sondern bekommen auch praktische Tipps und erlernen effektive Übungen für zu Hause.

Montag, 09.05.2022 9.00–11.00 Uhr
Kosten: 35,00€
Leitung: Simone Wild, Beckenbodentrainerin, Prä- und Postnataltrainerin
Ort: Familienstützpunkt Schierling, Rathausplatz 25, 2. Stock, 84069 Schierling

Erste Hilfe am Baby und Kind

Alles Wissenswerte über die Erste Hilfe am Baby und Kind an einem Abend. Eine Kooperation mit dem Bayerischen Roten Kreuz.

Montag, 09.05.2022 18.30–21.00 Uhr
Kosten: 28,00€
Leitung: Tobias Götz, Ausbildungsleiter
Ort: Familienstützpunkt Schierling, Rathausplatz 25, 2. Stock, 84069 Schierling

Bauernhofbesuch

Beim Hofrundgang werden die Tiere gefüttert und gestreichelt. Für Eltern mit Kindern 0-3 Jahre.

Montag, 16.05.2022 9.30–11.30 Uhr
Kosten: keine
Leitung: Daniela Prinz-Köglmeier, Erlebnisbäuerin
Ort: Kleintierhof, Neuhaus 2, 93107 Thalmassing

Ressourcen

Workshop

Unsere Stärken gehen im Alltagsstress oft unter und Ressourcen werden nicht genutzt. Was steckt in einem, das vielleicht schon in Vergessenheit geraten ist? Gemeinsam auf die Suche gehen und dabei gemeinsam viele Mini-Auszeiten genießen.

Montag, 23.05.2022 19.00–21.00 Uhr
Kosten: keine
Leitung: Carola Hanusch, Dipl.-Sozialpädagogin (FH), systemische Beraterin
Ort: Familienstützpunkt Schierling, Rathausplatz 25, 2. Stock, 84069 Schierling

Waldführungen

Familienwanderung im Wald mit Naturspielen und Sammeln. Waldbrötchen inklusive.

Dienstag, 21.06.2022 15.00–17.00 Uhr
Kosten: 10,00€
Leitung: Ruth Watzko, Kräuterpädagogin
Ort: Napoleonshöhe, Oberdeggenbach, 84069 Schierling

Trageworkshop

Schiebst du noch oder trägst du schon?

Babys sind Traglinge, keine Liegelinge. Es werden verschiedene Tragehilfen und -tücher vorgestellt und mit Hilfestellung dürfen diese ausprobiert werden.

Montag, 27.06.2022 9.00–11.00 Uhr
Kosten: 35,00€
Leitung: Simone Wild, Beckenbodentrainerin, Prä- und Postnataltrainerin, Karin Kronseder, Stillberaterin, Artgerecht Baby Coach
Ort: Familienstützpunkt Schierling, Rathausplatz 25, 2. Stock, 84069 Schierling

Kräuterwanderung

Teekräuter im Jahresverlauf

Bei einer Wanderung duftende Wildpflanzen kennen lernen und einen Tee selbst zusammenstellen. Zudem gibt es Tipps für die Trocknung der Kräuter!

Dienstag, 23.08.2022 18.00–20.00 Uhr

Kosten: 10,00€

Leitung: Ruth Watzko, Kräuterpädagogin

Ort: Streuobstwiese, Am Allersdorfer Bach, 84069 Schierling

Angebote außerhalb der Familienstützpunkte

Interessieren Sie sich für Themen und finden diese nicht in unserem aktuellen Programm? Oder sind Sie eine Gruppe mit mindestens acht Teilnehmern und wünschen sich eine Veranstaltung in Ihren Räumlichkeiten? Dann wenden Sie sich bitte an die Leitung eines Familienstützpunktes in Ihrer Nähe. Sie hilft Ihnen gerne weiter.

Unser Programm finden Sie online unter **www.familie-bildung.info**

Sie suchen weitere Angebote für sich und Ihre Familie oder Themen/Referenten für Vorträge in Ihrer Eltern-Kind-Gruppe, im Kindergarten oder in der Schule?

Ein interessantes und vielfältiges Bildungsangebot im Landkreis Regensburg bieten unter anderem auch an:

- Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Regensburg – Kursinformationen und Anmeldung unter: www.aelf-re.bayern.de/ernaehrung/familie
- vhs Regensburger Land e. V. unter: www.vhs-regensburg-land.de
Themen der Familienbildung unter dem Programmbereich „Junge VHS“.

Ein praktischer Ratgeber mit hilfreichen Tipps für Familien ist außerdem das „Familienhandbuch“, das Sie kostenlos unter: www.landkreis-regensburg.de/koki herunterladen können.

Gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

Herausgeber

Landratsamt Regensburg

Altmühlstraße 3, 93059 Regensburg

Bild: © fotoknips - stock.adobe.com

Druck: neku media GmbH, Neutraubling