

Familienstützpunkt Eisingen

Treffpunkt Dorfzentrum

für Eltern mit Baby und Kleinkind

**Mittwoch 10.01., 17.01., 24.01.,
31.01., 7.02., 21.02., und 28.02.24**

Uhrzeit: 9.30 – 10.30 Uhr

Austausch, Tee oder Kaffee, gemeinsames Singen, Fingerspiele und andere kreative Ideen und Anregungen.

Ort: Hauptstraße 50 / Dorfzentrum Eisingen

Durchführung: Melinda Scheller
Dipl. Soz. Päd. (FH)

Mittwoch 24.01.2024

Infos zum Thema **Bewegung 9.30-11.00 Uhr**

Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



Greifen, Fühlen, Rollen, Robben, Krabbeln!

Babys bewegen sich nicht nur von Natur aus gerne, sie brauchen dies auch für ihre körperliche, geistige und emotionale Entwicklung. Den Körper spielerisch zu erfahren und zu entdecken, macht Spaß, trainiert die Sinne, fördert die Fein- und Grobmotorik und gibt Selbstvertrauen. Wie Sie Ihrem Baby im Alltag altersgerechte Körperwahrnehmungs- und Bewegungsimpulse geben können, erleben Sie in dieser Praxisveranstaltung. In Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Würzburg

Referentin: Caroline Laux

(Studium Gesundheitsförderung B.A, Sportlehrerin)

Anmeldung erforderlich:

[familienstuetzpunkt-
eisingen@jugendhilfecreglingen.de](mailto:familienstuetzpunkt-eisingen@jugendhilfecreglingen.de)

Freitag 23.02.2024

„Am Familientisch - mit saisonalen und regionalen Lebensmitteln“

Für Eltern Kleinkind (1-3 Jahre)

**Schulküche Grundschule Waldbrunn
von 16.00-18.00 Uhr**

Diese Praxisveranstaltung gibt einen Überblick über die aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kinder. Nach einem praxisnahen Theorieteil geht es an die Umsetzung! Sie bereiten in diesem Kurs Mahlzeiten mit saisonalen Lebensmitteln für Mittag- und



Abendessen zu, die mit wenig Arbeitsaufwand im Alltag zu meistern sind und der ganzen Familie schmecken. Kinder dürfen mitkommen und mithelfen.

Referentin: Melanie Ulzheimer

*(Fachberaterin für Säuglings- und
Kinderernährung UGB)*

Samstag 16.03.2024

„Am Familientisch - schnelle Gerichte auch für Kleinkinder“

Für Eltern Kleinkind (0-3 Jahre)

**Schulküche Grundschule Waldbrunn
von 10.00-12.00 Uhr**

Satt – versorgt – glücklich: So lautet das Motto in der Kleinkindernährung. Aber wie erreiche ich das am Familientisch? Was kann und wie viel sollte mein Kind essen? Wir stellen Ihnen eine gesunde, altersgemäße Ernährung anhand der Ernährungspyramide anschaulich vor. Die anschließende praktische Einheit zeigt Ihnen, dass eine ausgewogene Ernährung einfach umzusetzen ist und auch Ihren Kindern gut schmeckt. Kinder dürfen mitkommen und mithelfen.

Referentin: Melanie Ulzheimer

*(Fachberaterin für Säuglings- und
Kinderernährung UGB)*

Donnerstag, 25.04.2023

19.30 -21.00 Uhr Dorfzentrum Eisingen

„Stresskompetenz“

Der Alltag mit kleinen Kindern ist neben den wunderschönen Momenten oft anstrengend und nervenzehrend: Wäscheberge, Essen kochen, Windeln wechseln und der Anspruch, Allen gerecht zu werden und in Erziehungsfragen allwissend zu sein. Manchmal fühlt man sich wie im Hamsterrad und scheint nur noch zu funktionieren. Neben dem Gefühl der Überforderung macht sich dann der eigene Körper bemerkbar...Lernen Sie daher verschiedene Strategien kennen, mit denen der Alltag gelingt, ohne dass Sie auf der Strecke bleiben. Erfahren Sie mehr über Ihre persönlichen Stressauslöser und wie Sie damit umgehen. In einer praktischen Übung erleben Sie, wie Sie mit Hilfe von Atemübungen schnell zur Ruhe kommen.

Referentin: Caroline Laux *(Ernährungspsychologin
(ZEP), Gesundheitsförderung B.A.*

www.laux-gesundheitsfoerderung)