

## Veranstaltungshinweise SOS-Kinderdorf Zwickau



SOS-Kinderdorf  
Zwickau

### Mütterzentrum/Mehrgenerationenhaus

Kolpingstraße 22, 08058 Zwickau  
Tel. 0375 39025-0 Fax: 0375 39025-24  
[www.sos-kd-zwickau.de](http://www.sos-kd-zwickau.de)

Mütterzentrum und  
Mehrgenerationenhaus

### **Ausbildung zum ehrenamtlichen Familienbegleiter**

#### **Kurs im Mütterzentrum Zwickau von August 2019 bis Anfang Februar 2020**

Um die Begleitung lebensverkürzend erkrankter Kinder, Jugendlicher und deren Familien in Zwickau und Umland weiter zu verbessern, bildet der ambulante Kinderhospizdienst „Westsachsen“ in Trägerschaft des Elternvereins krebskranker Kinder e.V. Chemnitz ehrenamtliche Familienbegleiter aus.

Diese werden befähigt, die Betroffenen, deren Geschwister und Eltern zu unterstützen und zu entlasten. Ziel ist es, die zu betreuenden Familien zu stärken, damit sie ihre spezielle Lebenssituation bewältigen können.

Der Kurs beginnt am 19.8.2019 und findet montags 18.00 – 21.00 Uhr statt.

Haben Sie Interesse sich zu engagieren?

Informationen zum Inhalt und organisatorischen Ablauf über

Ambulanter Kinderhospizdienst Westsachsen  
Anne Bayer  
Friedrich-Fröbel-Str. 1, 08301 Aue - Bad Schlema  
Tel.: 03771/ 450265  
[anne.bayer@ekk-chemnitz.de](mailto:anne.bayer@ekk-chemnitz.de)

### **Krabbelgruppe für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr**

**Am 20. August** beginnt eine Krabbelgruppe für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr. Jeden **Dienstag von 9.00 bis 10.30 Uhr** können sich Eltern mit ihren Babys treffen, kennenlernen und austauschen. Dabei steht das Miteinander im Vordergrund, denn zusammen wachsen verbindet! Die Gruppe wird von Claudia Furtner geleitet. Sie ist Still- und Schlafberaterin und hat selbst 3 Kinder. Sie beantwortet Fragen und informiert über verschiedene Themenbereiche der frühkindlichen Entwicklung, wie z.B. Bindung, Stillen und Flasche, Schlafen, Beikost und Spracherwerb. Zu den angesprochenen Themen gibt es kurze, informative Handouts. Die Gruppe kann fortlaufend besucht werden. Die Anmeldung ist für 5 Kurseinheiten verbindlich. Anmeldung und weitere Information bei Martina Baumann unter 0375 390250.

### **Pflegeprodukte selbst herstellen**

Interessenten können an zwei Vormittagen im August **Badesalze, Deocremes und Pflegecremes** selbst herstellen. Die Veranstaltungen finden am **21. und 28. August 2019 ab 9.30 Uhr** im Café des Mütterzentrums statt.

Materialien sind vorhanden. Nach Möglichkeit leere, gereinigte Cremetiegel oder Pumpfläschchen mitbringen.

Anmeldung bei Jana Reményi unter 0375 39025-18.

## Qi Gong

Qi Gong ist eine ganzheitliche Übungsmethode, die in China eine lange Tradition besitzt, um die Gesundheit zu pflegen und zur Ruhe zu kommen.

Ruhige, fließende Bewegungen regulieren und harmonisieren die Atmung, das Zusammenspiel von Muskeln und Gelenken, die Körperhaltung und den Geist. Die Aufmerksamkeit wird zum Teil nach innen gelenkt, so können Blockaden gelöst und frische Energie aufgenommen werden.

Die sanften Übungen erfordern keine besondere Kraftanstrengung und sind in jedem Alter möglich.

Ein 10-wöchiger Kurs beginnt **am 3. September 2019 und findet dienstags 18.15 Uhr** statt.

Anmeldung und weitere Information bei Martina Baumann unter 0375 390250.

## Pilates mit Baby

### Sportliches Angebot für Mütter mit Babys

Das Fitnesstraining für Mamas mit Baby ist eine tolle Ergänzung zur Rückbildungsgymnastik. Auf schonende und effektive Weise werden der Bauch gestrafft und der Beckenboden gefestigt. Das Dehnungs- und Kräftigungsprogramm konzentriert sich vor allem auf die Körpermitte, das „Powerhouse“. Es strafft und festigt den ganzen Körper.

Ein neuer **10-wöchiger Kurs beginnt am 4. September 2019** und findet **mittwochs 10.00 Uhr** statt. Das Alter der Babys sollte etwa 4-6 Monate betragen.

Bequeme Kleidung und dicke Socken für die Mamas sind mitzubringen.

Weitere Information und Anmeldung unter 0375 390250.

## Smartphone-Schulung

Besonders Menschen der mittleren und älteren Generation sind zu dieser Veranstaltung des SAEK Zwickau am Dienstag, den **10. September 2019 von 16.00 bis 18.00 Uhr** eingeladen, um sich mit der neuen Technik vertraut zu machen und auseinanderzusetzen und Berührungspunkte beim Umgang mit dem Smartphone abzubauen.

Themen sind z.B.:

- das Fotografieren mit dem Smartphone
- was sind Apps
- was passiert mit den Bildern im Internet

Natürlich können auch eigene Fragen zur Bedienung des Smartphones gestellt werden.

Weitere Informationen und Anmeldung zu dieser kostenfreien Veranstaltung bei Martina Baumann unter 0375 390250.

## Kinder Besser Verstehen

### Kurs für Eltern mit Kindern ab 1 Jahr bis ins Vorschulalter

Dieser Kurs ist für Eltern gedacht, die ihre Kinder besser verstehen möchten, um eine tragfähige Beziehung zu ihnen aufzubauen und die Voraussetzung für die gesunde emotionale Entwicklung der Kinder zu schaffen.

Themen im Überblick:

- Beziehung statt Erziehung – ein neuer Blick auf Kinder
  - Autonomieentwicklung (Trotzphasen) – verstehen und wertschätzend begleiten
  - Strafen und Konsequenzen – Mechanismen und Alternativen
  - Alltag mit Kindern – Rituale, Regeln, Strukturen, Übergänge gestalten, Spielen
  - Kita-Alltag und Eingewöhnung
  - Alltag mit Kindern – Geschwister, kindliches Lügen, kindlicher Schlaf, Kinder fördern und fordern
- Kursleiterin Claudia Furtner ist Still- und Schlafberaterin und selbst Mutter von 3 Kindern.

Der **6-wöchige Kurs beginnt am 17. September** und findet **dienstags von 16.00 bis 17.30 Uhr** statt.

Anmeldung und weitere Information unter

[www.stillberatung-claudiafurtner.de/kurse-und-vortraege/kinder-besser-verstehen](http://www.stillberatung-claudiafurtner.de/kurse-und-vortraege/kinder-besser-verstehen)