

Information in eigener Sache:

Hinter die Kulissen geschaut...

Unsere Familieninsel ist eine Einrichtung von Eltern für Eltern und ihre kleinen Kinder.

Alles wird von Müttern und Vätern ehrenamtlich organisiert und durchgeführt – wie bei einer Selbsthilfegruppe.

So können wir nur bestehen, wenn sich unter den Menschen, die die Insel für sich nutzen, immer wieder genügend finden, die bereit sind, auch aktiv mit anzupacken.

Am dringendsten benötigen wir nach der Sommerpause neue Frauen oder Männer, die sich in unserem Spielcafé vormittags und nachmittags um die großen und kleinen Gäste kümmern.

Wir freuen uns ebenso über Leute, die mithelfen, unsere Räume schön zu machen bzw. zu halten, die uns bei der Verwaltung oder unserem Programm unterstützen.

Kurz und gut, für jede/n lässt sich eine Aufgabe finden, wie sie oder er etwas eigene Zeit und Energie für die Familieninsel einbringen kann.

Dabei dürfen die eigenen Kinder natürlich mit dabei sein.

Die Arbeit in der Insel ist abwechslungsreich und macht Spaß ☺

Bitte meldet euch! Wir freuen uns über eure Unterstützung!

Monika Hintz für den Vorstand der Familieninsel

Tel.: 24717

Finanzierung:

Wir finanzieren uns selbst, sowie aus Spenden und Mitgliedsbeiträgen

Wir danken unseren Förderern **Gemeinde Gilching** und

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Wir freuen uns über Freunde und Förderer, die uns mit kleinen und großen Geld-, Sach- und Zeitspenden unterstützen. Als gemeinnützig anerkannter Verein sind Spenden und Mitgliedsbeiträge steuerlich absetzbar.



FAMILIEN
INSEL
Gilching e.V.

PROGRAMM
SEPTEMBER - DEZEMBER 2018



Familieninsel Gilching e.V.

Rudolf-Diesel-Straße 3b | 82205 Gilching | Tel: 08105-775105
info@familieninsel-gilching.de | www.familieninsel-gilching.de

Offener Treff:

Mo. bis Fr. 8.30 - 11.30 Uhr
Mi 15.00 - 17.00 Uhr

Unsere regelmäßigen Zusatzangebote:

Dienstag „Mein Baby und ich“ 14-tägig 10.00 – 11.00 Uhr
Termine: 9.10., 23.10., 6.11., 20.11., 4.12., 18.12.2018
Wenn ihr Fragen rund um die erste Zeit mit eurem Baby, das Stillen oder Zufüttern und die Entwicklung eures Kindes habt, könnt ihr euch in ungezwungener Atmosphäre von der Kinderkrankenschwester und zweifachen Mutter Nina Rüttermann beraten lassen.
Information: Nina Rüttermann mobil: 01731027150

Mittwoch „Mein Kind im 1.Lebensjahr“ 14-tägig 10.00 – 11.00 Uhr
Termine: 19.9., 17.10., 14.11., 28.11., 12.12.2018
Die erfahrene Kinderkrankenschwester und zweifache Mutter Alexandra Quindel ist im Café und steht mit Rat und Tat zur Verfügung, um Fragen in der ersten Zeit mit dem neuen Familienmitglied zu beantworten.
Information: Alexandra Quindel mobil: 0178-7206713

NEUER TAG! Offener Nachmittagstreff 15.00 – 17.00 Uhr
mittwochs Eine gute Möglichkeit für Mütter und Väter mit Babys bzw. Kleinkindern, Kontakt zu anderen Eltern mit kleinen Kindern aufzunehmen. Die Gruppe wird von den Eltern selbst organisiert und entsprechend dem Kindesalter gestaltet.
Information: Anja Kleintje Tel.: 9073831

Freitags Spielnachmittage im BIV-KiGa 15.30 – 17.30 Uhr
Wir haben die Möglichkeit, jeden Freitagnachmittag den großen und kindgerechten Garten des BIV-Kindergartens (Melchior-Fanger-Str. 6 in Gilching) zu nutzen. Getränke und Brotzeit bitte selbst mitbringen. Bei gutem Wetter geht's bis zu den Herbstferien weiter.
Information: Catherine Wirth mobil: 0176-65915677

Zusätzliche Angebote:

Offenes Gesprächsangebot rund um die Familie
Donnerstag, 25.10.2018 10.30. – 11.30 Uhr
Heute sind Fachleute aus der Familienberatung bei uns zu Gast. Ganz ungezwungen könnt ihr mit ihnen im Café oder in privater Atmosphäre in unserem Büro Fragen zu eurem Kind, eurer Familie oder eurer Partnerschaft besprechen.

Information: Monika Hintz Tel.: 24717

Durch die Erkältungszeit mit Hausmitteln und Homöopathie
Mittwoch, 7.11.2018 10.00 – 11.00 Uhr
Viele von euch kennen Christine Müller von den wohltuenden Massagen und haben währenddessen auch schon wertvolle Gesundheits-Tipps bekommen. Heute verrät uns die Heilpraktikerin, wie wir uns und unsere Kinder gesund durch den Winter bringen.

Bitte unbedingt in der Familieninsel anmelden. Tel.:775105

Vortrag: Zweisprachige Kindererziehung
Zu Hause in mehreren Sprachen – Problem oder Chance?
Dienstag, 20. November 2018, 20.00 – 21.30 Uhr
in der Familienberatungsstelle (Rudolf-Diesel-Str. 5 Gilching)

Vortrag von Dr. Edgardis Garlin
In Zeiten zunehmender Globalisierung und steigender beruflicher Mobilität kommt es immer häufiger vor, dass Kinder mit mehr als einer Erstsprache aufwachsen. Viele Eltern schwanken bei der sprachlichen Erziehung ihrer Kinder zwischen Begeisterung und Zweifel. Die Referentin, Leiterin des Zentrums für kindliche Mehrsprachigkeit in München, ist selbst Mutter von zwei Kindern, die bilingual aufwachsen.

Bitte unbedingt in der Familieninsel anmelden:
Tel.: 08105-775105 oder E-Mail: info@familieninsel-gilching.de

Zusätzliche Angebote:

Basteln und Backen mit den Kleinen jeweils montags ab 9.30 Uhr

Unser Multitalent Tatjana hat sich wieder zu den Jahreszeiten Passendes ausgedacht. An folgenden Terminen bastelt und backt sie mit unseren kleinen Besuchern und den Mamas/Papas.

Basteln für die Herbstzeit **8.10.2018**
Plätzchen backen **26.11.2018**

Tatjana Kaufmann **Tel.: 276145**

Laternenumzug **Freitag, 9.11.2018 - 17 bis 18 Uhr**

Wir treffen uns alle mit unseren Laternen bei der großen Kugel auf dem Marktplatz, drehen eine kleine Runde, singen St. Martinslieder und teilen miteinander Martins-Semmeln. Wir freuen uns auf rege Beteiligung gerade auch von Noch-Nicht-Kindergarten-Kindern.

Information: Monika Hintz **Tel.: 24717**
Anmeldung in der Familieninsel **Tel.: 775105**

Klopf, klopf – wer kommt denn da? **Donnerstag, 6.12.2018 ab 10 Uhr**

Mit Musik und gemeinsamem Singen locken wir den Nikolaus für unsere ganz kleinen Besucher zu uns ins Haus.

Information: Stefanie Hirsch **mobil: 0176-10550005**

Schnipp schnapp – Haare ab **Mittwoch, 26.9.2018 ab 15.00 Uhr** **Mittwoch, 12.12.2018 ab 15.00 Uhr**

Besonders mit den Kleinsten muss es beim Haare schneiden oft schnell gehen. Meistens ist nicht viel zu machen, aber kindgerecht muss es sein. Unsere Mely hat viel Erfahrung und bietet an diesen Terminen Kinderhaarschnitte für €6,- an.

Bitte unbedingt in der Familieninsel anmelden. **Tel.:775105**

Gemeinsames Frühstück:

Kaffee und Semmeln – von Montag bis Freitag **9.00 – 11.30 Uhr**

An jedem Werktag treffen wir uns zum gemeinsamen Frühstück und Ratschen, zum Informationsaustausch und vor allem, um andere Mütter und Väter mit Kleinkindern kennen zu lernen.

Es gibt frische Semmeln, Brez'n, Kaffee und diverse Getränke zu familienfreundlichen Preisen.

Die Kinder können sich in unserem Spielzimmer mit Bällebad, Rutsche und vielen Spielsachen die Zeit vertreiben und Freunde finden. Eine gemeinsame Singrunde beendet den Vormittag in der Familieninsel.

Wir haben ab 8.30 Uhr geöffnet, Frühstück gibt es ab 9.00 Uhr.

Brunchen in großer Runde (€ 4,- zzgl. Getränke) **jeweils ab 9.00 Uhr**

Wer einen Beitrag zum Buffet (bitte vorab in der Liste des Aushangs eintragen) leistet, muss nur die Getränke bezahlen.

Wies'n-Brunch **Mittwoch, 26.9.2018**

O'zapft is: Würstl, O'batzda & Brez'n auch in der Familieninsel.

Musikalisches Frühstück **Donnerstag, 15.11.2018**

Wir trotzen den Herbststürmen, machen es uns drinnen gemütlich und singen zur Jahreszeit passende Lieder.

Wer gerne singt ist hier genau richtig ☺

Um Anmeldung in der Familieninsel wird gebeten: **Tel.: 775105**

Väter – Kinder – Weißwurst – Frühstück **9.30 – 12.00 Uhr**

Alle Väter sind herzlich eingeladen, in gemütlicher Runde mit ihren Kindern und anderen Vätern / Kindern zu frühstücken und zu spielen.
Jeden 2. Samstag im Monat **13.10., 10.11., 8.12.2018**

Anmelden bitte bei Engelbert Seebauer **Tel.: 4154**

Zusätzliche Angebote:

Yoga für Mamas mit Baby **montags 10.00 – 11.00 Uhr**
Mamas mit Babys bis ca. 6 Monate können in diesem Kurs von Karin Poestges einmal zur Ruhe kommen, sich entspannen und ihren Körper wahrnehmen. Das Baby ist natürlich mit dabei.
Ein neuer Kurs startet, sobald sich vier Teilnehmer gefunden haben – bitte vormerken lassen.

Anmeldung: Stefanie Hirsch **mobil: 0176-10550005**

Gesund durch Herbst und Winter **Mittwoch, 17.10.2018 ab 15:30 Uhr**
Silvia Engel, Ernährungsberaterin DGE, verrät uns heute, welche wichtigen Nährstoffe wir in den kommenden Monaten besonders benötigen und in welchen Nahrungsmitteln diese enthalten sind.

Anmeldung: Familieninsel **Tel.: 775105**
Information: Silvia Engel **mobil: 0171-6104573**

Baby Led Weaning - der breifreie Weg an den Familientisch **Dienstag, 2.10.2018 10-11 Uhr**
Bei dieser Methode essen die Kleinen von Anfang an am Familientisch mit, bekommen das, was auch die Großen essen – weich gekocht, aber nicht püriert. Und sie dürfen selbst zugreifen und entscheiden, was sie essen wollen. Delia Staringer erklärt uns heute, wie man sein Baby ohne Brei langsam an die Familienkost heranzuführt.

Information: Delia Staringer **mobil: 0176-21300902**

PEKiP **Termine nach Vereinbarung freitags nachmittags**
Lisa Dummert bietet in unseren Räumen das Prager Eltern Kind Programm für Babys im ersten Lebensjahr an.

Anmeldung: Stefanie Hirsch **mobil: 0176-10550005**

Zusätzliche Angebote außerhalb der Familieninsel:

BodyBalancePilates®
Mit Pilates wird jeder Muskel im Körper trainiert. Ziel ist es, die tief liegenden, oft zu schwachen Muskeln von Bauch, Beckenboden und Rücken zu aktivieren und somit die oberflächlichen, oft verspannten Muskeln zu entlasten. Dieser Kurs eignet sich auch zur Rückbildung und für Mütter, die schon vor längerer Zeit entbunden haben.

Barbara Hüttemann **Bitte Termine erfragen!** **Tel.: 776904**

physyolates®
Gezielte Übungen aus der Physiotherapie, die stabile Körpermitte aus dem Pilates und Übungen aus dem Yoga machen den Körper wieder beweglicher und dynamischer.
movedo
Das neue Rückenkonzept für Körper und Seele verbindet Elemente aus dem Qi Gong, Yoga, Pilates, Meridiandehnung und Entspannung.
Nach Absprache Abendkurs und Vormittagskurs mit Baby

Anmeldung: Dajana Heizinger **Tel.: 7772269**

Rückbildungspilates mit Baby **Bitte Termine erfragen!**
Pilates eignet sich hervorragend als Rückbildungsgymnastik nach einer Geburt. Sorgfältig ausgewählte Übungen helfen, den Beckenboden zu stärken, die beanspruchte Muskulatur zu kräftigen und die Wirbelsäule wieder aufzurichten. Gleichzeitig kommt der Geist durch die gezielte Atmung zu Ruhe. Das Baby darf gerne mit dabei sein.

Tanja Baselt **mobil: 0171-7316651**

Rückbildungskurs mit Baby **Bitte Termine erfragen!**
Bei diesen ganzheitlichen Rückbildungskursen der erfahrenen Hebamme Petra Rausch kann das Baby gerne mitgenommen werden.

Anmeldung: Petra Rausch **mobil: 0171-8399110**
