

Information in eigener Sache:

Happy Birthday, liebe Familieninsel...

Unsere Familieninsel ist eine Einrichtung von Eltern für Eltern und ihre kleinen Kinder – und das seit bald 15 Jahren!

Im Mai 2001 haben 7 Frauen, darunter Margarete Blunck und Monika Hintz das Mütterzentrum Gilching e.V. gegründet, damit Mütter, die mit ihren Kindern zu Hause sind, einen Ort haben, an dem sie sich kennenlernen und austauschen können.

Seit der Mitgliederversammlung 2013 heißen wir „Familieninsel“, um ganz bewusst auch Väter und Großeltern einzuladen, unsere Einrichtung zu besuchen und von unserem Programm zu profitieren.

Unser Jubiläumsjahr wollen wir mit vielen Highlights feiern – bitte beachtet das Sternchen im Programmheft.



Alle unsere Angebote werden vom Vorstand und ehrenamtlichen Helfer/innen organisiert und so können wir nur bestehen, wenn sich immer wieder Menschen finden, die bereit sind, auch aktiv mit anzupacken. Am dringendsten benötigen wir Mamas und Papas, die sich in unserem Spielcafé vormittags oder montags nachmittags um die großen und kleinen Gäste kümmern.

Wir freuen uns ebenso über Leute, die uns bei der Verwaltung oder unserem Programm unterstützen. Es lässt sich für jede/n 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 viel 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, Mitgliedsbeiträgen und Aktionen unserer öffentlichen Veranstaltungen. Wir werden gefördert durch Zuschüsse der Gemeinde Gilching und aus Mitteln vom

Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Soziales, Familie und Integration



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
JANUAR – APRIL 2016



Familieninsel Gilching e.V.

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

Unsere regelmäßigen Zusatzangebote:

Montag **Yoga für Mamas mit Baby** **10.00 – 11.00 Uhr**
Junge Mamas können in diesem Kurs einmal wieder zur Ruhe kommen, sich entspannen und ihren Körper wahrnehmen. Das Baby ist natürlich mit dabei. Ein neuer Kurs startet, sobald sich vier Mamas gefunden haben.
Anmeldung: Stefanie Hirsch mobil: 0176-10550005

Offener Nachmittagstreff **15.00 – 17.00 Uhr**
Eine gute Möglichkeit für Mütter und Väter mit Babys bzw. Kleinkindern, Kontakt zu anderen Eltern mit kleinen Kindern aufzunehmen. Bei Kaffee und Kuchen können sich alle kennen lernen, ratschen und spielen. Die Gruppe wird von den Müttern selbst organisiert und entsprechend dem Kindesalter gestaltet.

Information: Anja Kleintje Tel.: 274282

Dienstag **Offenes Stillcafé** **14-tägig 10.00 - 11.30 Uhr**
Wenn ihr Fragen rund um das Wochenbett, die erste Zeit mit eurem Baby, das Stillen oder Zufüttern haben, könnt ihr euch in ungezwungener Atmosphäre von einer Hebamme kostenlos beraten lassen.
Ohne Voranmeldung bitte einfach vorbeikommen! Nicht stillende Mütter sind natürlich ebenfalls willkommen.
Termine: 12.1., 26.1., 23.2., 8.3., 5.4., 19.4.2016

Information: Dagmar Florow Tel.: 089 / 8404182

Freitag **„Mein Kind im 1.Lebensjahr“** **14-tägig 10.00 – 11.00 Uhr**
Die erfahrene Kinderkrankenschwester Alexandra Quindel ist im Café und steht mit Rat und Tat zur Verfügung, um auftretende Fragen in dieser ersten Zeit der Umstellung des Alltags auf das neue Familienmitglied zu beantworten.
Termine: 22.1., 5.2., 19.2., 4.3., 18.3., 15.4., 29.4.2016

Information: Alexandra Quindel Tel.: 277046

Zusätzliche Angebote:

Spielnachmittage im BIV-KiGa **freitags 15.30 – 17.00 Uhr**

Wir haben die Möglichkeit, jeden Freitagnachmittag bei gutem Wetter den großen und kindgerechten Garten des BIV-Kindergartens zu nutzen. Getränke und Brotzeit bitte selbst mitbringen. Der Kindergarten befindet sich in der Melchior-Fanger-Str. 6 in Gilching.

Bei passendem Wetter geht es nach den Osterferien wieder los.

Wir benötigen für diese Veranstaltung noch dringend Ehrenamtliche – bitte meldet euch bei Monika Hintz (Tel.: 24717).

Bitte Aushänge in der Familieninsel beachten.

Information: Sibylle Petersen

Tel.: 394737

Integrationscafé

nachmittags nach Vereinbarung

Wir planen einerseits einen Treff für Gilchinger Familien und Flüchtlinge mit kleinen Kindern in unseren Räumen zum gemeinsamen Kennenlernen, Spielen und Kaffee trinken.

Außerdem soll ein kreativer Treff für Frauen ins Leben gerufen werden zum gemeinsamen Häkeln, Stricken, Sticken etc.

Wir suchen noch dringend Leute, die Lust haben, sich an diesen Veranstaltungen zu beteiligen – bitte meldet euch bei Monika Hintz.

Bitte Aushänge in der Familieninsel beachten.

Anmeldung und Information: Monika Hintz

Tel.: 24717

Besonderer Service:

immer mittwochs 9.30 – 11.00 Uhr

Schnipp schnapp - Haare ab

Besonders mit den Kleinsten muss es beim Haare schneiden oft schnell gehen. Meistens ist nicht viel zu machen, aber kindgerecht und unkompliziert soll es sein. Unsere Kollegin, ausgebildete Friseurin, steht für preiswerte Kinderhaarschnitte zur Verfügung.

Tanja Tschernutter – Anmeldung: Familieninsel

Tel.: 775105

Zusätzliche Angebote:

PEKiP

Termine nach Vereinbarung

Lisa Dummert bietet in unseren Räumen das Prager Eltern Kind Programm für Babys im ersten Lebensjahr an.

Mitgebrachte Geschwisterkinder dürfen sich während des Kurses in unserem Spielzimmer aufhalten.

Anmeldung und Information: Lisa Dummert mobil: 0172 / 8264526
Mailadresse: lisadummert@web.de

Harmonische Babymassage nach Bruno Walter

dienstags, 9:30 Uhr

Die harmonische Babymassage verstärkt die Bindung und das tiefe Verständnis zu eurem Baby. Die Massage fördert die Durchblutung der Haut, und der intensive Hautkontakt ist Balsam für die Seele von Mutter (Vater) und Kind. Die Referentin, Alexandra Quindel, ist Fachkinderkrankenschwester mit viel Erfahrung und selbst Mutter.

Anmeldung und Information: Alexandra Quindel mobil: 0178-7206713

Rückbildungskurs mit Baby

Bei diesem ganzheitlichen Rückbildungskurs der erfahrenen Hebamme Petra Rausch kann das Baby gerne mitgenommen werden.

Petra Rausch Bitte Termine erfragen! Tel.: 771577

physyolates® - achtsam und clever mit Körper, Geist und Seele umgehen

Das achtsame und ganzheitlich orientierte Training hat einen hohen Gesundheitswert. Gezielte Übungen aus der Physiotherapie, die stabile Körpermitte aus dem Pilates und fließende Gleichgewichts- und Dehnübungen aus dem Yoga machen deinen Körper wieder beweglicher und dynamischer.

Nach Absprache Abendkurs und Vormittagskurs mit Baby

Anmeldung und Information: Dajana Heizinger Tel.: 08105-7772269

Zusätzliche Angebote:

movedo – Rückenkonzept

Das neue Rückenkonzept für Körper und Seele verbindet Elemente aus dem Qi Gong (Beweglichkeit), Yoga (Stabilisierung), Pilates (Kräftigung), Meridiandehnung und Entspannung.

Anmeldung und Information: Dajana Heizinger Tel.: 08105-7772269

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. Es ist nie zu spät!

Body Balance Pilates bietet Verbesserung der Haltung und Figur, Reduzierung von Rücken- und Kopfschmerzen und ist geeignet bei Blasenschwäche und Stress.

Barbara Hüttemann Bitte Termine erfragen! Tel.: 776 904

Geführte Meditationen in entspannter Atmosphäre

nach Bedarf

Jeder Mensch hat ein Bedürfnis nach Harmonie, Ruhe und Geborgenheit, nach Einklang mit sich selbst und seiner näheren Umgebung.

Gerade in der heutigen Zeit sehnen wir uns nach wirksamen Möglichkeiten, innere Ausgeglichenheit, Gelassenheit und gestärktes Selbstbewusstsein zu erreichen, um den Herausforderungen des Alltagslebens besser gewachsen zu sein. Die Meditation ist eine dieser wirksamen Möglichkeiten.

Information: Christine Müller Tel.: 776616

Gesundes Verdauungssystem

9.30 – 11.00 Uhr

Mittwoch, 24.2.2016

Die Gesundheit sitzt im Darm - während der Schwangerschaft, in der Stillzeit und danach. Eine Stoffwechselanalyse mit Bestimmung des individuellen täglichen Eiweißbedarfs wird auch heute wieder angeboten.

Anmeldung und Information: Sonja Mikulic Tel.: 730069

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.

Faschingsbasteln 1.2.2016
Osterhasen backen 14.3.2016

Tatjana Kaufmann Tel.: 276145

Am liebsten selbst gemacht donnerstags, ab 20 Uhr

Wer Lust hat, in geselliger Runde an einem Lieblingsstück zu arbeiten, kann hier auch noch auf die fachkundige Hilfe einer gelernten Schneiderin zurückgreifen. Wir treffen uns nach Absprache zum Häkeln, Stricken und Ratschen. Ein Einstieg in die laufende Gruppe ist jederzeit möglich.

Information: Isabel Gerbitz Tel.: 736064



„Stoffwechsel“ - Kleidertauschparty für Frauen

Freitag, 26.2.2016 - 20.00 Uhr

Wir treffen uns in der Familieninsel, um bei einem oder mehreren Gläsern Prosecco nach neuen Lieblingsstücken zu stöbern. Jede darf aus ihrem Kleiderschrank die nicht mehr getragenen, aber noch gut erhaltenen Teile mitbringen und eintauschen.

Information und Anmeldung: Stefanie Hirsch mobil: 0176-10550005



Frühlingstreffen

Samstag, 16.4.2016 ab 14:30 Uhr

Achtung: Druckfehler bei der Uhrzeit in einigen ausliegenden Programmen

Auf dem Gelände der Erlebnisbaumschule Wurm am Steinberg wollen wir gemeinsam mit der ganzen Familie den Frühling genießen. Hier können die kleinen und größeren Kinder unbeschwert toben, Pferde beobachten und sich auf der Baumschaukel in den Himmel schwingen.

Am Trapperplatz mit Lagerfeuerstelle werden wir Würstchen grillen.

Eintritt: €2,- pro Person, Essen / Getränke zu familienfreundlichen Preisen.

Information und Anmeldung: Stefanie Hirsch mobil: 0176-10550005

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.

Die Familieninsel ist ab 8.30 Uhr geöffnet, Frühstück gibt es ab 9.00 Uhr.

Faschingsfeier & -brunch Donnerstag, 4.2.2016 - 9.00 bis 11.30 Uhr

Wer mag, darf heute verkleidet kommen (bitte keine Masken).

Wir singen Faschingslieder, tanzen Polonaise, machen Brez'n schnappen und freuen uns auf rege Beteiligung gerade von Noch-Nicht-Kindergarten-Kindern. Natürlich gibt es heute auch Faschingskrapfen und andere närrische Leckereien am Buffet.

Wer einen Beitrag zum Buffet leistet, muss nur die Getränke bezahlen.

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



Themencafé Ausflusstipps: Was machen wir am Wochenende?

Dienstag, 1.3.2016 - 9.00 bis 11.30 Uhr

Bei einem gemütlichen Frühstück tauschen wir uns über die schönsten Ausflugsmöglichkeiten mit kleinen Kindern aus. Jede/r bringt seine Lieblingsziele mit. Wir freuen uns über Leckereien für das Buffet und Infomaterial zum Vervielfältigen.

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 und Kindern zu frühstücken und zu spielen.

Jeden 2. Samstag im Monat 9.1., 13.2., 12.3., 9.4.2016

Anmelden bitte bei Engelbert Seebauer Tel.: 4154
