

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.

Wir freuen uns ebenso über Frauen und Männer, die unseren Vorstand bei der Arbeit unterstützen bzw. sich bei der nächsten Mitgliederversammlung zur Wahl stellen.

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 viel Spaß ☺
Bitte meldet euch! Wir freuen uns über eure Unterstützung!

Monika Hintz für den Vorstand der Familieninsel

Tel.: 24717

**Ihr besucht gerne die Familieninsel und schätzt unseren offenen Treff?
Das dürft ihr gerne der Gemeinde Gilching (z.B. per E-Mail) mitteilen, denn die Gemeinde stellt uns unsere Räume kostenlos zur Verfügung und unterstützt uns zudem noch durch finanzielle Zuschüsse.**

Finanzierung:

Wir finanzieren uns selbst, sowie aus Spenden und Mitgliedsbeiträgen.

Wir danken unseren Förderern **Gemeinde Gilching** und

Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Soziales, Familie und Integration



FAMILIEN
INSEL
Gilching e.V.

PROGRAMM JANUAR – APRIL 2019



Familieninsel Gilching e.V.

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

Unsere regelmäßigen Zusatzangebote:

Mittwoch „Mein Kind im 1.Lebensjahr“ 14-tägig 10:00 – 11:00 Uhr
Termine: 16.1., 30.1., 13.2., 27.2., 13.3., 27.3., 10.4.2019

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

mittwochs **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. Die Gruppe wird von den Eltern selbst organisiert und entsprechend dem Kindesalter gestaltet.

Information: Anja Kleintje Tel.: 9073831

Gerne öffnen wir auch an einem anderen Nachmittag unsere Einrichtung, sofern sich Mamas und/oder Papas finden, die bereit sind, den offenen Treff zu betreuen. Bitte meldet euch bei den Gastgeber/innen.

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 passendem Wetter geht's nach den Faschingsferien wieder los – bitte Aushänge in der Familieninsel beachten oder ggf. nachfragen.

Information: Catherine Wirth mobil: 0176-65915677

Zusätzliche Angebote:

Offenes Gesprächsangebot rund um die Familie
Donnerstag, 21.3.2019 10:00 – 11:00 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

Schnipp schnapp – Haare ab **Dienstag, 12.2.2019 ab 15:30 Uhr**
Dienstag, 9.4.2019 ab 15:30 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 diesem Nachmittag Kinderhaarschnitte für €6,- an.

Bitte unbedingt in der Familieninsel anmelden.

Tel.:775105

Kurs: Erste Hilfe am Kind **Samstag, 6.4.2019 9:00 – 12:00 Uhr**

Monika Huber, Rettungssanitäterin und dreifache Mutter, bringt uns wichtige Themen der ersten Hilfe am Säugling/Kind näher.

Die Inhalte des Kurses werden bei einer Gruppengröße von 6-8 Personen kurz und prägnant vermittelt – Kinder dürfen zum Kurs mitgenommen werden und bleiben bei Mama/Papa oder dürfen sich in unserem Spielzimmer vergnügen. Der dreistündige Kurs kostet pro Person €20,- bzw. €15,- für Mitglieder der Familieninsel Gilching e.V.

Für weitere Informationen und zur Anmeldung könnt ihr euch direkt an Monika Huber wenden.

Monika Huber

mobil: 0176-23989958

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 **18.2.2019**

Osterhasen backen **1.4.2019**

Tatjana Kaufmann

Tel.: 276145

Baby Led Weaning - der breifreie Weg an den Familientisch

Donnerstag, 7.2.2019 10:00 – 11:00 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 in einer lockeren Runde, wie man sein Baby ohne Brei langsam an die Familienkost heranführt und gibt ein paar Tipps, wie das eigenständige Essen ganz ohne Stress funktioniert.

Information: Delia Staringer

mobil: 0176-21300902

Wegen großer Nachfrage noch einmal:

Durch die Erkältungszeit mit Hausmitteln und Homöopathie

Freitag, 1.2.2019 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. Wer diesen Workshop im Herbst verpasst hat, sollte sich den Termin gleich vormerken :-)

Anmeldung: Familieninsel

Tel.: 775105

Gemeinsames Frühstück:

Kaffee und Semmel/Brezen

montags bis freitags

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 Semmel, Brezen, 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 heute nur die Getränke bezahlen.

Faschingsfeier & -brunch

Donnerstag, 28.2.2019

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 Nicht-Kindergarten-Kindern.

Osterbrunch

Mittwoch, 10.4.2019

Heute lassen wir es uns bei allerlei Leckereien gut gehen – vielleicht hat der Osterhase sogar schon ein paar Eier in der Insel versteckt?

Anmeldung: Familieninsel

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

12.1., 9.2., 9.3., 13.4.2019

Anmeldung: 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

info@familieninsel-gilching.de

Harmonische Babymassage nach Bruno Walter

mittwochs 9:00 – 10:00 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: Alexandra Quindel

mobil: 0178-7206713

PEKiP **Termine nach Vereinbarung freitags nachmittags**

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.

Ein neuer Kurs startet, sobald sich genügend Teilnehmer gefunden haben – bitte vormerken lassen.

Anmeldung: Stefanie Hirsch

mobil: 0176-10550005

info@familieninsel-gilching.de

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

physiolates®

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
