

Information in eigener Sache:

Auf der diesjährigen Mitgliederversammlung am 25.4.2018 wurde unser Vorstand gewählt:

Monika Hintz (1. Vorsitzende), Christiane Dettmar (2. Vorsitzende), Tatjana Kaufmann (Kassiererin), Katarina Roth (Schriftführerin) sowie Isabel Gerbitz, Anja Kleintje und Vesna Radenovic (Beisitzerinnen) wurden in ihrem Amt bestätigt.

Neu gewählt wurde Anna Hamm (Beisitzerin) – wir gratulieren! Herzlichen Dank, dass ihr der Familieninsel mit Rat und Tat zur Verfügung steht ☺

Wer den Vorstand bei seiner Arbeit unterstützen und eigene Ideen einbringen möchte, ist jederzeit auch ohne offiziellen Posten willkommen – bitte wendet euch an Monika Hintz.

Alle unsere Angebote werden vom Vorstand und von ehrenamtlichen Helfer/innen organisiert und so können wir nur bestehen, wenn sich immer wieder Menschen finden, die bereit sind, aktiv mit anzupacken. Am dringendsten benötigen wir Mamas und Papas, die sich in unserem Spielcafé vormittags oder nachmittags um die großen und kleinen Gäste kümmern. 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 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
MAI - AUGUST 2018



Familieninsel Gilching e.V.

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

Unsere regelmäßigen Angebote:

Dienstags **Offenes Stillcafé** **14-tägig 10.00 - 1130 Uhr**
Wenn ihr Fragen rund um die erste Zeit mit eurem Baby, das Stillen oder Zufüttern habt, könnt ihr euch in ungezwungener Atmosphäre von unserer Hebamme kostenlos beraten lassen.
Babyblues, Wochenbettdepression oder einfach nur müde und überfordert? Auch über diese Themen ist ein privates Gespräch mit Dagmar Florow in unserem Stillzimmer möglich.

Termine: **8.5., 5.6., 19.6., 3.7., 17.7.2018**
Information: Dagmar Florow **Tel.: 089 / 8404182**

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**

Donnerstags **Achtung: Der Nachmittagstreff findet in den Sommermonaten donnerstags nicht statt, dafür bieten wir euch ab sofort:**

Freitags **Spielnachmittage im BIV-KiGa** **15.30 – 17.30 Uhr**
Wir haben die Möglichkeit, (fast) 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.
Information: Catherine Wirth **mobil: 0176-65915677**

Zusätzliche Angebote:

Offenes Gesprächsangebot rund um die Familie
Donnerstag, 28. Juni 10.30 bis 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**

Schnipp schnapp – Haare ab **Mittwoch, 9.5.2018 ab 9.30 Uhr**
Mittwoch, 6.6.2018 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**

Kurs: Erste Hilfe am Kind **Freitag 15.00 – 18.00 Uhr**
(etwa alle vier Wochen)

Eine Ärztin, ehemalige Rettungssanitäterin und Mutter, bringt uns regelmäßig 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.

Für weitere Informationen und aktuelle Termine beachtet bitte den Aushang in der Familieninsel und den Button „Aktuelles“ auf unserer Homepage.

Anmeldung: Dr. med. C. Briers **E-Mail:erste-hilfe-am-kind1@gmx.de**

Zusätzliche Angebote:

Basteln mit den Kleinen jeweils montags ab 9.30 Uhr
Unser Multitalent Tatjana hat sich wieder zu den Jahreszeiten Passendes ausgedacht. An folgenden Terminen bastelt sie mit unseren kleinen Besuchern und den Mamas/Papas.

Buntes und Blumiges 14.5.2018
Stimmungsvolle Beleuchtung für sommerliche Grillabende 9.7.2018

Tatjana Kaufmann Tel.: 276145

Gesund kochen leicht gemacht Freitag, 15.6.2018 ab 10.00 Uhr

Gesundes Essen muss nicht teuer sein und kann unkompliziert zubereitet werden. Silvia Engel, Ernährungsberaterin DGE, verrät uns heute, welche wichtigen Nährstoffe wo enthalten sind und bringt uns ein paar leckere Rezepte für schnelle, gesunde Familienkost mit. Bitte unbedingt in der Familieninsel anmelden, da die Teilnehmer ein kleines Handout mitbekommen.

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

Hier ist noch Platz für Deine Idee:



Du hast eine Idee, die unser Programm bereichert?
Du bist herzlich eingeladen, während unseres offenen Treffs etwas Besonderes anzubieten – bitte wende dich an Monika Hintz oder Stefanie Hirsch.

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.

Gemeinsames Picknick Mittwoch, 13.6.2018 ab 9.00 Uhr

Wir wollen mit unseren Kindern bei gutem Wetter im Grünen picknicken und machen es uns am Spielplatz Talhofstraße gemütlich. **Bitte Becher, Teller und einen kleinen Beitrag zum Buffet mitbringen.** Bei schlechtem Wetter picknicken wir in der Familieninsel ☺

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 12.5., 9.6., 14.7.2018

Anmeldung: Engelbert Seebauer Tel.: 4154

Ferienöffnungszeiten

Während der bayerischen Pfingst- und Sommerferien haben wir nur eingeschränkt geöffnet.

Bitte Aushänge in der Familieninsel beachten.

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

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

Übungsgruppe Gewaltfreie Kommunikation

Termine: 16.5., 14.6., 12.7.2018 jeweils 19.30-21.30 Uhr

In der Übungsgruppe werden persönliche Anliegen auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation bearbeitet. Das können beispielsweise wiederkehrende Konflikte, Erziehungsthemen oder anstehende schwierige Gespräche sein. In der Gruppe wollen wir in einem geschützten Rahmen Gemeinschaft und Empathie erleben und an unserer persönlichen Weiterentwicklung arbeiten.

Auch Teilnehmer ohne Vorkenntnisse sind willkommen.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Teilnahme auf Spendenbasis.

Information: Marie Wittke

mobil: 0171-8229872

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

Anmeldung: Petra Rausch

mobil: 0171-8399110
