

etc. eltern-themen-café.

im CHECKPOINT Jugend- und Elterncafé
Lange Str. 103, 32791 Lage



Alle Veranstaltungen finden in der Zeit von **17:00** Uhr bis **18:30** Uhr statt.
Das Café öffnet bereits um 16:30 Uhr und schließt um 19:00 Uhr.

Anmeldungen bei Nina Kunz und Heike Strate-Espei bis eine Woche vor Veranstaltung
per Mail: etc@lage.de oder Fon: **05232-2089**

themen + termine 2024

22.1. Zurück zu mehr Energie - Achtsamkeit gegen Stress (Sandra Balfanz, Achtsamkeitstrainerin)

Unsere täglichen Aufgaben und Herausforderungen des Alltags kosten uns viel Energie. Was können wir selbst für uns tun, um unsere Energiereserven wieder aufzufüllen? Neben alltagstauglichen Achtsamkeitsübungen gibt es viele Antworten auf Fragen zum Thema Stress.

19.2. Ich vermisse dich so - wie trauern Kinder? (Reinhild Meyer-Kern, Trauerbegleiterin)

Auch Verluste gehören zum kindlichen Alltag. Erwachsene sind oft hilflos im Umgang auf Trauerreaktionen von Kindern und Jugendlichen. Wie erleben Kinder und Jugendliche Tod und Trauer? Wie können Eltern und Erwachsene darauf reagieren? Gemeinsam wird sich dem sensiblen Thema genähert und (bei Bedarf) können im Austausch Erfahrungen geteilt werden.

18.3. Ist GENUG schon ZUVIEL? (Pascal Arend, Präventionskraft)

Smartphones, Konsolen und Co. sind aus dem Alltag von Kindern, Jugendlichen nicht mehr wegzudenken. Doch wieviel Medienzeit kann ich meinem Kind ab welchem Alter guten Gewissens zugestehen? Welche Gefahren lauern in der Mediennutzung? Diese und anderen Fragen werden sowohl fachlich beleuchtet als auch gemeinsam besprochen und beantwortet.

15.4. Eltern schlafen anders... (Kathrin Plugge, Hebamme)

Der Schlaf der Kleinsten kann die einfachste und natürlichste Sache der Welt sein, bietet aber auch Konfliktpotenzial für junge Familien. Schlaf ist gleichzeitig völlig individuell und grundverschieden, denn Kinder schlafen anders als Erwachsene. Fachliche Informationen und Tipps rund um den Babyschlaf gehen über in einen regen Austausch unter den Teilnehmenden.

13.5. Bewegung macht schlau! (Gudula Ebeling, Sozialarbeiterin + Referentin beim Landessportbund)

Bewegung bedeutet Entwicklung. Das Erlernen neuer Bewegungsmuster unterstützt gleichzeitig die Gehirnentwicklung und begünstigt damit erfolgreiches Lernen. Es gibt fachliche Hintergrundinformationen und eine Menge „erlebbarer“ Anregungen, was Eltern gemeinsam mit ihren kleinen und großen Kindern tun können, um vorhandene Stärken zu fördern und zu nutzen.

16.9. Schnuller und Co. - JA oder NEIN? (Christiane Holler, Familienhebamme)

...und wenn JA, dann WIE? Gedanken aus unterschiedlichen Blickrichtungen zum Umgang mit Beruhigungssaugern für Babys.

28.10. Kinder stärken (Elke Kieweg, Dipl.-Päd., Präventionsfachkraft)

„Meine Stärke kommt nicht vom Gewichtheben!“ (Pippi Langstrumpf). Eltern möchten, dass ihre Kinder zu selbstbewussten, starken und sozialen Persönlichkeiten werden, die sich selbst schützen können und den Anforderungen des Lebens gewachsen sind. Wie also können wir Kinder angemessen stärken? Neben fachlichen Inputs gibt es Zeit für regen Austausch.

18.11. Erste Liebe - erste Krise? (Marina Kleine, Dipl.-Päd., AWO-Beratungsstelle Lemgo)

Ach du Schreck – mein Kind ist verliebt...! Viele Eltern fürchten sich vor dem Moment, der das Kind (und manchmal auch die ganze Familie) in ein Gefühlschaos stürzt. Es stellt sich oft die Frage, ob man als Eltern einfach loslassen muss oder den Weg Richtung Erwachsenwerden begleiten sollte (und wenn ja, WIE?), ohne den Kontakt und die Beziehung zu verlieren.