

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, Mitgliedsbeiträgen und Aktionen unserer öffentlichen Veranstaltungen. Wir danken unseren Förderern **Gemeinde Gilching** und

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
SEPTEMBER - DEZEMBER 2017

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

Unsere regelmäßigen Zusatzangebote:

Dienstag **Offenes Stillcafé** **14-tägig 10.00 - 11.30 Uhr**
Wenn ihr Fragen rund um die erste Zeit mit eurem Baby, das Stillen oder Zufüttern habt, könnt ihr euch in ungezwungener Atmosphäre von einer 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: 19.9., 17.10., 14.11., 28.11., 12.12.2017

Information: Dagmar Florow Tel.: 089 / 8404182

dienstags + donnerstags **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

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 der ersten Zeit mit dem neuen Familienmitglied zu beantworten.
Termine: 29.9., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11., 8.12.2017

Information: Alexandra Quindel Tel.: 277046

Zusätzliche Angebote:

Offene Gesprächsrunde mit der Familienberatung
Dienstag, 14.11.2017 ab 15:30 Uhr
Heute sind zwei Mitarbeiter/innen der Familienberatungsstelle des Landratsamts Starnberg bei uns zu Gast.
In einer lockeren Gesprächsrunde stellen sie ihre Angebote vor und geben auch einen ersten Einblick ins „Babylesen“ – eine Hilfe zum Entwickeln einer sicheren Eltern-Kind-Bindung.

Information: Monika Hintz Tel.: 24717

Bücherwoche **täglich 13.11. – 17.11.2017**

Frau Luger vom Buch Dorado in Gilching stellt uns eine Kiste mit schönen Kinderbüchern, Adventskalendern und CDs zusammen.
Wer noch auf der Suche nach einem Weihnachtsgeschenk ist, wird hier sicherlich fündig.

Information: Isabel Gerbitz Tel.: 736064

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 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 **9.10.2017**
Plätzchen backen **27.11.2017**

Tatjana Kaufmann Tel.: 276145

Laternenumzug Freitag, 10.11.2017 - 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? Mittwoch, 6.12.2017 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 Dienstag, 7.11.2017 ab 15:45 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

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, 27.9.2017

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

Musikalisches Genießerfrühstück Donnerstag, 26.10.2017

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

Wer gerne singt und gut isst, 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 **14.10., 11.11., 9.12.2017**

Anmelden bitte bei Engelbert Seebauer Tel.: 4154

Zusätzliche Angebote:

Yoga für Mamas mit Baby montags 10.00 – 11.00 Uhr

Junge Mamas können in diesem Kurs einmal wieder zur Ruhe kommen, sich entspannen und ihren Körper wahrnehmen. Unsere Referentin Karin Poestges geht ganz gezielt auf die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen ein – Yoga-Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Anmeldung: Stefanie Hirsch mobil: 0176-10550005

Harmonische Babymassage nach Bruno Walter dienstags vormittags

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.

Anmeldung: Lisa Dummert mobil: 0172-8264526
E-Mail: lisadummert@web.de

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.

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

Geführte Meditationen in entspannter Atmosphäre nach Bedarf

Jeder Mensch hat ein Bedürfnis nach Harmonie, Ruhe und Geborgenheit. Gerade in der heutigen Zeit sehnen wir uns nach wirksamen Möglichkeiten, innere Ausgeglichenheit und Gelassenheit zu erreichen. Die Meditation ist eine dieser wirksamen Möglichkeiten. Bitte unbedingt in der Familieninsel als Interessent vormerken lassen.

Information: Christine Müller Tel.: 776616

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 Qigong, Yoga, Pilates, Meridiandehnung und Entspannung. Nach Absprache Abendkurs und Vormittagskurs mit Baby.

Anmeldung: Dajana Heizinger Tel.: 7772269

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
