

ELTERNSCHULE

Rietberg

31. Ausgabe

Februar bis Juli 2025

Demokratie *leben!*



LOKALE **BÜNDNISSE**
FÜR **FAMILIE**

RIETBERG

Demokratie *leben!*

Liebe Eltern!

In Rietberg kommen unterschiedliche Menschen aus verschiedenen Kulturen zusammen. Sie leben und gestalten die Gesellschaft gemeinsam. Demokratie ist hier im täglichen Leben erlebbar. Ein demokratischer Wertekanon erhält sich jedoch nicht von alleine. Er bedarf im hier und heute einer kontinuierlichen Auseinandersetzung um eine demokratische Kultur und ein lebendiges zivilgesellschaftliches Engagement.

Für Kinder, Jugendliche und Heranwachsende gilt besonders: Demokratiebildung umfasst die aktiven Aneignungstätigkeiten im Hinblick auf die demokratische Mitgestaltung der unmittelbaren Umgebung. Beginnend mit frühen Erfahrungen von Partizipation und Selbstwirksamkeit bis hin zu komplexeren sozialen Abstimmungs- und Beteiligungserfahrungen.

Kita und Schule, aber auch die Vereine und kommunale Prozesse sind Lernorte der Demokratie. Zu politischer Bildung gehört digitale Medienkompetenz. Es braucht Vertrauen in die politischen Prozesse und das Personal.

Die Einstellung der Eltern zur Demokratie, ihr politisches Interesse und ihr Verständnis für eine gelebte demokratische Kultur sollten sie zeigen auch in der Unterstützung der jungen Menschen, dabei immer wieder Mitbestimmungs- und Handlungsmöglichkeiten aufzeigen.

Das Vorbild der Eltern wirkt besonders, wenn schon in der Familie Teilhabe praktiziert und vor Ort zivilgesellschaftliches Engagement gelebt werden.

Die Lokalen Bündnisse für Familie in Rietberg sind ein Ort, wo es um das Mitmachen, das gemeinsame Gestalten und Erleben geht.

ALSO MITMACHEN!

Danke an dieser Stelle allen, die bisher teilhatten an der Bündnisfamilie in Rietberg und ein herzliches **Willkommen** allen, die sich gerne beteiligen möchten ...

Einfach hier melden familienzentrum@stadt-rietberg.de

Ihre Koordinierungsstelle der Lokalen Bündnisse für Familie Rietberg als Mehrgenerationenhaus, NRW- und Kreisfamilienzentrum, im städtischen Familienzentrum Rietberg

Im Rahmen der Elternschule Rietberg, eines der **Lokalen Bündnisse für Familie Rietberg**, fungiert das Familienzentrum als Koordinierungsstelle, als Anbieter und Unterstützer von Angeboten, die zusammen mit den Kooperationspartnern Kreisjugendamt, Kindertageseinrichtungen, Wohlfahrtsverbänden, Vereinen, freiberuflichen Fachkräften, ... dieses halbjährlich erscheinende Programm ermöglichen.

Sie können die Angebote als Datei im **Internet** über www.familienzentrum.rietberg.de „Lokale Bündnisse für Familie“ einsehen.

Die einzelnen Veranstalter und Kursanbieter geben gern weitere Auskünfte.

Melden Sie sich bitte frühzeitig und verbindlich an, soweit dies erforderlich ist; ggf. können kurzfristig weitere Ergänzungsangebote organisiert werden. Ihre Rückmeldungen und Anregungen helfen uns, die Elternschule Rietberg weiter zu entwickeln. Gern können Sie auch selbst ein Angebot in dieses „Lokale Bündnis für Familie Rietberg“ einbringen und dafür in der Elternschule werben.

Mit Ihrer Unterstützung können wir weiterhin erfolgreich für Familien in Rietberg wirken. Vielleicht machen Sie Bekannte auf dieses Angebot aufmerksam, sprechen Sie potentielle Interessenten an, laden Sie Väter oder Mütter aus Ihrem Umfeld ein, Sie bei einer Veranstaltung zu begleiten. Vielen Dank.

Mit der Teilnahme an Veranstaltungen der Elternschule sind die Eltern grundsätzlich damit einverstanden, dass von den Kindern Fotos für Veröffentlichungen gemacht werden können. Wer das nicht möchte, sollte dies bei der Anmeldung oder per Mail an familienzentrum@stadt-rietberg.de mitteilen. Im Übrigen wird auf die rechtlichen Hinweise, auch zum Datenschutz, auf folgender Internetseite verwiesen:

www.rietberg.de/datenschutz_und_rechtliche-hinweise

Leben in Rietberg - Angebote zur Kinderbetreuung

Ob Krabbel- und Spielgruppe, Kindertagespflege, Kindergarten und Randstundenbetreuung, Nachmittagsangebote oder Jugendhaus und Ferienspiele; hier finden Sie übersichtlich alle wichtigen Informationen.

www.familienzentrum.rietberg.de „Projekte“ „Kinderbetreuung“

Wichtig: Die **Anmeldung** eines Kindes **für eine Kindertageseinrichtung** erfolgt spätestens **bis zum 15.12.** eines Jahres für das darauf folgende Kindergartenjahr über das **Kita-Online-Portal „KIVAN“** des Wohnortes: Sucheingabe: „Kivan Rietberg“
Später eingehende Bedarfsmeldungen werden nachrangig bearbeitet.

Krabbelgruppen

für Eltern und Alleinerziehende mit Kindern von 6 Monaten bis 3 Jahren

Wöchentlich treffen sich vor- und nachmittags Mütter und/oder Väter mit ihren Kindern zum gemeinsamen Spiel und Spaß.

| | |
|--------------|------------------------------------------------------|
| Ort | Familienzentrum Rietberg, Wiedenbrücker Straße 36 |
| Datum | werktags |
| Veranstalter | Familienzentrumsverbund Rietberg |
| Auskunft | Julia Unruh FON 05244 / 98 61 50 16 |

Kinder- + Krabbelgruppen-Raumangebot

Kinder- oder Krabbelgruppen, die sich neu bilden wollen, finden hier geeignete Räumlichkeiten: Neben dem großen Spielraum, ausgestattet mit Tischen, Stühlen und Geräten für Bewegung und Spiel, steht auch eine Küche für eine geringe Nutzungsgebühr zur Verfügung.

| | |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ort | Familientreff Neuenkirchen, Alte Volksschule, Gütersloher Straße 18, |
| Veranstalter | Diakonie Gütersloh e. V. |
| Auskunft | achim.illig@diakonie-guetersloh.de FON 05241 / 98 67 41 00 |

Offene Elternsprechstunde im Familienzentrum VarWest-Rietberg

Mitarbeiterinnen des Kinderschutzbundes Gütersloh beantworten in einem monatlichen

Eltern-Café

dienstag vormittags 9:00 – 10:30 Uhr

25.02., 25.03., 29.04., 27.05. und 24.06.2025

in Varesell (Teilnahme ohne Voranmeldung) in gemütlicher Runde mit anderen Eltern oder in Einzelterminen in Westerwiehe nach Absprache in der Kita Ihre Fragen zu Themen der Erziehung, Beratung, Hilfen und Entlastung.

Die Termine gibt es in den Kitas St. Laurentius Westerwiehe (FON 05244 / 22 61) und St. Benediktus Varesell (FON 05244 / 51 61).





Kitas und Familienzentren in OWL

Erziehungssprechstunde

für Eltern zu allen Themen rund um Familie und Kind

in Kooperation mit der Erziehungs- und Familienberatungsstelle im AWO Kinderschutzzentrum Gütersloh

| | |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Berater | Jost Wind |
| Ort | AWO Familienzentrum im Verbund Rietberg: AWO-Kita Stennerland, Stennerlanstraße 83 und AWO Kita Rietberg, Jordanweg 1 |
| Zeit | 1 x monatlich donnerstags 9 bis 11 oder 14 bis 16 Uhr |
| Anmeldung | fz-kita-jordanweg@awo-owl.de |

**Wir sind Teil der
Bundesinitiative:**



RIETBERG



Caritas
Gütersloh

Helfen. Pflegen. Beraten.

Beratung für Familien, Erziehende und junge Menschen

Im alltäglichen Zusammenleben in der Familie und im Laufe der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen kann es zu Fragen und Unsicherheiten, zu kritischen Situationen oder auch länger andauernden Schwierigkeiten kommen. In diesen Situationen sind wir Ansprechpartner für Eltern, Kinder und Jugendliche, die auf der Suche nach entsprechender Unterstützung sind.

Kontakt über den Hauptsitz der Beratungsstelle 05242 40 82 0

Dr. Volker Wrusch familienberatung@caritas-guetersloh.de

Rietberg

Mittwoch nachmittags, im Familienzentrum Rietberg,

familienzentrum@stadt-rietberg.de FON 05244 / 986-15016

Neuenkirchen

und zwei Mal monatlich beim Familienzentrum David und Margareta (freitags, 09.00 – 11.00 Uhr)

David-Kindergarten in der Villa Kemper, FON 05244 / 10 39 7

Bokel und Mastholte

sowie an folgenden Terminen im Familienzentrum Rietberg-Süd

| | | |
|------------|--------------------|-------------|
| 03.02.2025 | DRK-Kita Mastholte | 9 - 11 Uhr |
| 19.02.2025 | Kiga St. Magdalena | 14 - 16 Uhr |
| 03.03.2025 | Kiga St. Jakobus | 9 - 11 Uhr |
| 19.03.2025 | Kiga Bokel | 14 - 16 Uhr |
| 31.03.2025 | DRK-Kita Mastholte | 9 - 11 Uhr |
| 16.04.2025 | Kiga St. Magdalena | 14 - 16 Uhr |
| 14.05.2025 | Kiga Bokel | 14 - 16 Uhr |
| 26.05.2025 | DRK-Kita Mastholte | 9 – 11 Uhr |
| 11.06.2025 | Kiga St. Magdalena | 14 -16 Uhr |
| 23.06.2025 | Kiga St. Jakobus | 9 – 11 Uhr |
| 09.07.2025 | Kindergarten Bokel | 14 – 16 Uhr |

Erziehungs- und Familienberatung für Eltern, Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene

Niederschwelliges Beratungsangebot bei Fragen und Problemen im Zusammenhang mit Erziehung und Familie

| | |
|--------------|---------------------------------------------------------------------|
| Ort | Familientreff Neuenkirchen, Alte Volksschule, Gütersloher Straße 18 |
| Zeit | montags bis freitags |
| Veranstalter | Erziehungsberatungsstelle der Diakonie Gütersloh e. V. |
| Anmeldung | FON 05241 / 98 67 41 00 |

Elternsprechstunde im Familienzentrum Neuenkirchen

- + Wenn Sie sich Sorgen um die Entwicklung Ihres Kindes machen
- + Sie Fragen zur Erziehung haben
- + Sie sich nicht sicher sind, ob Ihre Reaktionen auf das Verhalten Ihres Kindes richtig sind
- + Sie Unterstützung bei Veränderungen in Ihrer Familie brauchen

| | |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Berater | Achim Illig, Diakonie Gütersloh |
| Ort | AWO Kita Feldmaus, Feldstraße 55, Neuenkirchen |
| Datum | 1 x monatlich, wechselnd vormittags 9 - 11 Uhr oder nachmittags 14:30 - 16:30 Uhr |
| Anmeldung | Irene Mentis FON 05244 / 32 99 fz-kita-feldmaus@awo-owl.de |



Schwangerschafts- / -konfliktberatung

| | |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Beraterin | Barbara Schmidt, Anja Voß-Brink, Sozialdienst katholischer Frauen Gütersloh |
| Ort | Familienzentrum Rietberg, Wiedenbrücker Straße 36 |
| Datum | 1. Mittwoch im Monat |
| Zeit | 8.30 bis 12.00 Uhr |
| Anmeldung | FON 05241 / 96 18 511 b.schmidt@skf-guetersloh.de a.voss-brink@skf-guetersloh.de |

profemina

Online-Beratungsangebot www.profemina.org
kostenlose **Beratungshotline 08000 606767**
montags bis freitags von 08:30h bis 17:30h





Weitaus mehr Frauen als gemeinhin angenommen stürzen rund um die Geburt ihres Kindes in eine seelische Krise. Sie geraten durch die Erkrankung oft in starke Selbstzweifel und Schuldgefühle, da sie plötzlich ihren Alltag nicht mehr bewältigen und keine Beziehung zu ihrem Kind aufbauen können.

**Ängste und Unsicherheit in der Schwangerschaft?
Statt Mutterglück nur Tränen und Schuldgefühle?**

Häufig ziehen die Frauen sich zurück, versuchen ihren Zustand zu verbergen und trotz tiefster Verzweiflung die Fassade der glücklichen und perfekten Mutter zu bewahren.

Die Ursachen für diese peripartalen Reaktionsformen sind individuell verschieden, da biologische, psychische, soziale und gesellschaftliche Faktoren in unterschiedlicher Gewichtung ineinanderfließen. Dabei sind graduelle Abstufungen von leichteren Anpassungsstörungen bis hin zu schweren suizidalen Formen möglich. Typisch ist eine schleichende Entwicklung. Ungefähr 10 bis 20 Prozent aller Mütter sind hiervon betroffen.

Auch Väter / PartnerINNEN berät vanessa.zobel@t-online.de
(0151 / 68 11 90 54).

Infos und EPDS-Selbsteinschätzungstest: www.schatten-und-licht.de

**Schatten
& Licht e.V.** 
Initiative peripartale
psychische Erkrankungen

Herzlich willkommen!

Cafè Babyzeit

jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 15:00 bis 16:30 Uhr
im Familienzentrum Rietberg, Wiedenbrücker Straße 36



Die Diakonie-Mitarbeiterin und Hebamme Gabriele Hesse (hebigabi@hotmail.com) lädt ein zum Austausch über alle Fragen rund um Mutter und Kind.

Treff für junge Eltern mit Baby

Brauchen Sie Unterstützung beim Stillen?

Wie ist Ihr eigenes Befinden?

Was hilft Ihrem Kind bei Bauchschmerzen?

Wann sollte mit der Beikost begonnen werden?

Was darf Ihr Kind essen?

Was kann man gegen Schmerzen beim Zahnen tun?

Diakonie 
Gütersloh e.V.



Cafè Freiraum - *Offener Frühstückstreff*

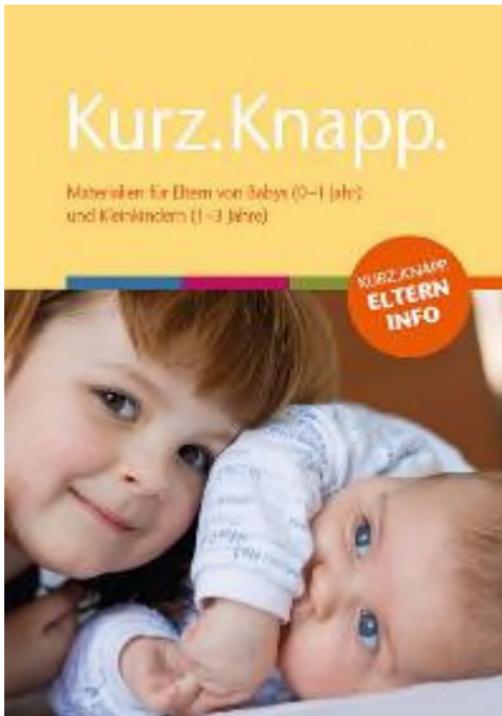
Alle Väter/Mütter sind mit ihren Kindern zum Frühstückstreff in gemütlicher Runde eingeladen. Gleichzeitig möchten wir mit Ihnen über ganz alltägliche Fragen der Kindererziehung ins Gespräch kommen.

| | |
|---------------------|------------------------------------------------------|
| Ort | Familienzentrum Rietberg, Wiedenbrücker Straße 36 |
| Datum | jeden 1. Mittwoch im Monat |
| Zeit | 09.30 bis 11.00Uhr |
| Veranstalter | Familienzentrumsverbund Rietberg |
| Anmeldung erwünscht | Julia Unruh FON 05244 / 986-15016 |



Familien
zentrum





Erhältlich in den Sprachen Deutsch, Türkisch,
Russisch, Arabisch und Englisch

<https://www.bzga.de/infomaterialien/kinder-und-jugendgesundheit/kurzknapp-elterninfo/>

Schutzgebühr keine

www.elternguide.online.de

Schritt für Schritt zur richtigen Information

Elternbriefe in leichter Sprache

Der Arbeitskreis Neue Erziehung e.V. (ANE) aus Berlin gibt seit vielen Jahren Elternbriefe heraus und informiert darin junge Eltern über das Wichtigste, das sie über die Erziehung von Kindern wissen sollten. Von der Geburt des Kindes an, werden insgesamt 64 Briefe über acht Jahre an die Eltern verschickt, die darin zu den Erziehungsfragen, die in dem jeweiligen Alter des Kindes relevant sind, informiert werden. Die Elternbriefe beschränken sich dabei auf das Wesentliche und geben ganz pragmatische Ratschläge. Neben deutsch-türkischen Elternbriefen gibt es zwei Elternbriefe in leichter Sprache. Die pdf-Datei zum Download, eine Hörversion und weitere Informationen zu den Elternbriefen finden Sie hier:

www.ane.de/elternmedien/leichte-sprache/

Eltern-Kind-Turnen

Beim Eltern-Kind-Turnen unterstützen Sie, als Eltern, die ganzheitliche Entwicklung Ihres Kindes. Sie erfahren bewusst Phasen der frühkindlichen Entwicklung. Über diese können Sie sich mit anderen Eltern austauschen.

Mit Freude und Spaß genießen Sie die Zeit bei vielen gemeinsamen Aktivitäten.

Angebot 1 **Eltern-Kind-Turnen** mit Kindern von 1 1/2 bis 3 Jahren

Weitere Infos unter www.viktoria-rietberg.de

| | |
|--------------|----------------------------------------|
| Ort | Einfachturnhalle, Torfweg |
| Datum | montags |
| Zeit | 15.30 bis 16.30 Uhr |
| Veranstalter | TuS Viktoria Rietberg |
| Auskunft | Manuela Winkel FON 0171 / 80 18 462 |

Angebot 2 **Purzelturnen** für Eltern mit Kindern ab 1 Jahr

| | |
|--------------|--------------------------------------|
| Ort | Turnhalle, Diekamp |
| Datum | donnerstags |
| Zeit | 09.00 bis 10.00 Uhr |
| Veranstalter | TuS Westfalia Neuenkirchen |
| Auskunft | Maria Allerbeck FON 05244 / 22 28 |

Angebot 3 **Eltern-Kind-Turnen** mit Kindern von 2 bis 4 Jahren

| | |
|--------------|----------------------------------------------|
| Ort | Turnhalle, Diekamp |
| Datum | donnerstags |
| Zeit | 15.00 bis 16.00 Uhr |
| Veranstalter | TuS Westfalia Neuenkirchen |
| Auskunft | Sybille Hildebrand FON 0176 / 51 17 64 39 |

Angebot 4 **Eltern-Kind-Turnen** mit Kindern von 2 bis 4 Jahren

Ort Turnhalle, Diekamp
Datum **donnerstags**
Zeit 16.00 bis 17.00 Uhr
Veranstalter TuS Westfalia Neuenkirchen
Auskunft Sybille Hildebrand
FON 0176 / 51 17 64 39

Angebot 5 **Krabbelkäferturnen** Eltern mit Kindern (10 bis 24 Mo.)

Ort Kleine Turnhalle, Rietberger Straße
Datum **donnerstags**
Zeit 17.00 bis 17.45 Uhr
Veranstalter Sportverein Rot Weiß Mastholte
Auskunft Helga Breimhorst
FON 02944 / 15 88

Angebot 6 **Purzelturnen** für Eltern mit Kindern von 2 bis 3 Jahren

Ort Kleine Turnhalle, Rietberger Straße
Datum **donnerstags**
Zeit 16.00 bis 17.00 Uhr
Veranstalter Sportverein Rot Weiß Mastholte
Auskunft Helga Breimhorst
FON 02944 / 15 88

Angebot 7 **Purzelturnen** für Eltern mit Kindern von 3 bis 4 Jahren

Ort Kleine Turnhalle, Rietberger Straße
Datum **freitags**
Zeit 16.00 bis 17.00 Uhr
Veranstalter Sportverein Rot Weiß Mastholte
Auskunft Marina Brese
FON 02944 / 58 71 54

Kinder- und Jugenduntersuchungen

Die U1, U2, U3, ... werden von Kindern in Begleitung ihrer Eltern gut wahrgenommen, dies sollte auch bei der **J1** (Untersuchung im Alter von 12 bis 14 Jahren: Größe, Gewicht, Impfstatus, Blut und Harn) und **J2** (u. a. Diabetes-Risiko, Haltungs-, Pubertäts- und Sexualitätsstörungen), so sein.

Irgendwie anders

Treff für Eltern von Kindern mit Einschränkungen

| | |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Ort | Familientreff Neuenkirchen, Gütersloher Straße 18 |
| Datum | jeden 1. Dienstag im Monat |
| Zeit | 20.00 Uhr bis ca. 22.00 Uhr |
| Veranstalter | Familienzentrum Neuenkirchen Claudia van Rijbroek FON 05244 / 98 89 90 |
| Anmeldung | nicht notwendig |

Vater ist, was du draus machst!



www.vaeter.nrw

„Sports4kids“

Die Einlösung der 50-Euro-Gutscheine (für ein Jahr kostenfreien Sport in einem Rietberger Verein), den alle Kinder seit Jahresbeginn 2020 zu ihrem 4. Geburtstag geschenkt bekommen haben, wird bis zum 6. Geburtstag verlängert. Angebote www.rietberg.de/leben-in-rietberg/sport-freizeit.html

Schwimmkurse

Im Hallenbad am Torfweg in Rietberg gibt es Schwimmkurse für Kinder ab 6 Jahre.

Anmeldung unter 05244-986-34009 oder über schwimmkurse@stadt-rietberg.de.

Kinder können auch bei der DLRG Rietberg

www.rietberg.dlrg.de

und der TuS Viktoria Rietberg das Schwimmen erlernen.

www.schwimmen.viktoriarietberg.de/trainingszeiten

Anmeldung: schwimmen@viktoria.rietberg.de

Erwachsenenschwimmkurse der VHS Reckenberg-Ems im Rietberger Hallenbad geben auch Eltern die Möglichkeit, rasch sicher Schwimmen zu können.

www.vhs-re.de

Ferienbetreuung

Sehr beliebt sind die Theater- und Themen-Wochen im Jugendhaus Südtorschule (1. Woche in Osterferien, viertägig; in den Sommerferien sowie die 1. Woche Herbstferien, jeweils fünftägig) und der „Spaß im Park“ in den beiden ersten Sommerferienwochen im Gartenschaupark (www.suedtorschule.de/Angebote/Ferienspiele). Die Offene Jugendarbeit der Stadt Rietberg veranstaltet diese Wochen teils integrativ zusammen mit der Lebenshilfe.

Außerhalb dieser Wochenangebote haben das Jugendhaus Südtorschule und der Jugendtreff Neuenkirchen (schon ab 9 Uhr !) geöffnet.

Die Rietberger **Sommerferienspiele** (www.ferienspiele.rietberg.de), ebenfalls ein Projekt der Lokalen Bündnisse für Familie Rietberg, sind seit Jahrzehnten auf die „großen Ferien“ beschränkt. Die 150 bis 200 Angebote engagierter Akteure umfassen Kurse im Stundenumfang, aber auch Halbtages-, Tages- und Wochenangebote (Fußball, Ponyhof, Tierschutz). Da haben nicht nur die Kinder viel Spaß, sondern es freuen sich auch so manche Eltern; auch weil hier eine für sie wichtige Kinderbetreuung erbracht wird. Beispiele: Ponyhof-Woche, Fußballcamp, Sommertheater im Jugendtreff, Tagesfahrt nach Fort Fun.



Telefonische und Online-Beratung bietet das **Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“** unter **FON 116 016** und auf www.hilfetelefon.de – anonym, kostenfrei, rund um die Uhr und barrierefrei in deutscher Sprache und 18 Fremdsprachen.

Man-o-mann Männerberatung

Väterberatung, Trainingsprogramm gegen häusliche Gewalt, ...

0521 / 68 676

MutMachMobil

Die Frauenberatungsstelle und Fachstelle für sexualisierte Gewalt kommt nun ins städtische Familienzentrum.

| | |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ort | Familienzentrum Rietberg, Wiedenbrücker Straße 36 |
| Datum | 2. Mittwoch im Monat |
| Zeit | 10:00 – 16:00 Uhr |
| Infos | www.frauen4frauen.de frauenberatung-gt@frauen4frauen.de |



Familienküche - digital Kochen mit und für Kinder



„Ich kann Kochen“ ist eine Initiative der die in Rietberg für Fachkräfte aus Kita- und Schule bereits eine Fortbildung angeboten hat. Sie schreibt: Mit der Expertise der TrainerInnen und den Erfahrungen aus der praktischen Ernährungsbildung wollen wir Euch beim gemeinsamen Schnuppeln, Probieren und Genießen mit Euren Kindern zu Hause beiseite stehen. Denn wir sind überzeugt: Kochen ist eine fantastische Aktivität – mit der Familie!

<https://familienkueche.de/tipps-fuer-eltern/gesunde-ernaehrung/>

Das ist unser digitales Kochbuch: 16 Wochenpläne, 80 Rezepte, viele Tipps und die wichtigsten Grundlagen für das vollwertige Kochen mit der ganzen Familie

Kochbuch zum kostenfreien Herunterladen

www.ichkannkochen.de/fileadmin/ichkannkochen/content/Familienkueche_Digitales_Kochbuch_Ikako_2020.pdf





TonArt Minis

Musikalisches Angebot für (Groß-)Eltern mit Kindern im Alter von 1 – 2 Jahren

Wichtiges Ziel der Minis ist es, Kinder so früh wie möglich auf spielerische Weise an die Musik heran zu führen. Durch Beobachten, Zuhören, Nachahmen und selbstgestalten entwickeln Kinder ihre Freude am Musizieren.

Die Musik hat eine besondere Wirkung auf Kinder und kann dazu beitragen, ihre sprachlichen, motorischen und sozialen Fähigkeiten zu fördern.

| | |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chorleiterin | Stefanie Westerbarkey |
| Ort | Probenraum Baumweg 18, Varenzell Wiedenbrücker Straße 36 |
| Datum | donnerstags (wöchentlich außer in den Schulferien) |
| Zeit | 15.30 bis 16.15 Uhr |
| TN-Beitrag | 10 € mtl. / Geschwisterkind 3 € |
| Veranstalter | TonArt Varenzell e. V. Chorarbeit für Kinder und Jugendliche www.tonart-varenzell.de |
| Anmeldung | Stefanie Westerbarkey FON 0151 / 75 09 01 90 |



Obstretter aktiv

Initiative für die ganze Familie

Auf so manchen städtischen Flächen (Straßenränder, Pumpstationen der Kläranlagen, Gartenschauparkteil Süd, Spielplätze, ...) wurden in der Vergangenheit Obstbäume gepflanzt. Auch auf vielen privaten Grundstücken wachsen die insektenfreundlichen Vitaminspender.

Viele kennen die im Frühjahr herrlich blühenden Obstbäume, deren Obst manchmal unbeachtet im Herbst am Boden liegt.

Während so mancher Haushalt mit der Zeit schrumpft, die Bäume aber gerade mit zunehmendem Alter reichlich Früchte tragen, genügen Grundstückseigentümern ein Teil des Obstes, wird auf Anleitern und Kletterpartien verzichtet, dabei könnte das Obst vielen Familien Freude bereiten und zumeist ungespritzt, also in Bio-Qualität, für eine gesunde Vitamin-Versorgung genutzt werden.

„Wahr-Äppel“ lassen sich kühl gelagert bis ins Frühjahr (dann luftgetrocknet etwas „schrumpeliger“) unverarbeitet aufbewahren, aber auch selbstgemachtes Kompott freut sich zunehmender Beliebtheit.

So manch eine Garten- und Obstwiesenbesitzerin fragt sich: Wohin mit der ganzen Ernte?

Nun gilt es, die Interessenten zusammen zu bringen, Erntehelfer, private Obstliebhaber, Menschen mit Expertenwissen (Pomologen und andere für Obstanbau und -baumpflege, soziale Verteiler, Fruchteverwerter (Konservierung, Marmelade, Kompott, Chutney, Saft, ...).

Gemeinsame Naturerfahrungen, ein wachsendes Bewusstsein für traditionelle und regionale Produkte, der Wissenstransfer und ein Engagement gegen die Verschwendung wertvoller Rohstoffe sind Elemente einer nachhaltigen Strategie, derer sich eine noch zu bildende Initiative (Vereine, Schulen, Kitas, ...) annimmt.

Recht spontan als Familien-Mehrgenerationen-Projekt im Spätsommer 2020 mit zahlreichen Aktionen erfolgreich gestartet und letztes Jahr fortgeführt gibt es eine kleine Initiative, die sich hier engagiert.

Lust mitzumachen? Dann bitte melden beim Familienzentrum Rietberg (martin.hillemeyer@stadt-rietberg.de FON 05244 / 986-15005).

<https://klimaschuetzen-rietberg.de/portfolio/die-obstretter-von-rietberg-findensich-zusammen/>

<https://www.rietberg.de/rathaus/aktuelles/detail/obst-pfluecken-erlaubt-und-erwuenscht.html>



KLIMASCHÜTZEN
RIETBERG

Familien sportabzeichen

Sportabzeichen-Aktion in der Stadt Rietberg

Seit vielen Jahrzehnten organisiert der Stadtsportverband Rietberg die Rietberger Sportabzeichen-Aktion mit den Schulen auf den Sportplätzen in Mastholte und Rietberg, den Schwimmbädern und bei manchen Disziplinen (Sondertermine Walking, Radfahren) auch in der schönen Rietberger Landschaft.

Neben den Kindern (ab 6 Jahre) können auch Erwachsene die Leistungsnachweise erbringen. Familien mit mindestens drei erfolgreichen Teilnehmenden aus mindestens zwei Generationen erhalten eine gesonderte Urkunde und werden zusammen mit den erwachsenen AbsolventINNen und erfolgreichen Leistungssportlern unserer Stadt in einer gesonderten Veranstaltung geehrt. Neben Urkunden gibt es kleine Aufmerksamkeiten für Familien und die „SportjubilantINNen“ seitens der Stadt Rietberg.

So mancher benötigt das Sportabzeichen für das Berufsleben (BewerberINNEN für die Polizei, den Bundesgrenzschutz, ein Sportstudium, ...). So mancher Arbeitgeber „belohnt“ diesen „Fitness-Nachweis“, aber auch Krankenkassen gewähren Vergünstigungen.

www.rietberg.de/leben-in-rietberg/sport-freizeit.html

www.facebook.com/SportabzeichenRietberg

Die erforderlichen Leistungsnachweise in den Bereichen Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Koordination müssen in einem Kalenderjahr erbracht werden; zudem erhalten nur nachgewiesene Schwimmer diese bundesweit anerkannte Auszeichnung.

Die erforderlichen Leistungen können je nach Alter und Geschlecht differenziert erbracht werden.

Ganzjährig unterstützen die Bäder der Region die Aktion, da kann man schon im Januar z. B. einen Fachangestellten Bäderbetriebe ansprechen; auch die DLRG Rietberg bietet diese Möglichkeit grundsätzlich kostenlos donnerstags ab 20 Uhr in der Schwimmhalle am Torfweg. Auf dem Sportplatz in Rietberg am Torfweg werden Leistungsnachweise **ab Mai mittwochs abends** ab 18:00 bis 19:45 Uhr und ab Mitte September bis zu den Herbstferien von 17:00 bis 18:45 abgenommen; daneben gibt es noch Sondertermine (Radfahren, Walking, Schwimmen, ...)



**STADTSPORTVERBAND
RIETBERG**

Relax & Fit mit Pferd

Es sind heute oft vielschichtige Herausforderungen, die Eltern bewältigen müssen. Und wie oft bleibt dann durch die Anforderungen des familiären Alltags wieder mal zu wenig Zeit für sich selbst? Doch ebenso wie ein Auto regelmäßig betankt wird, so sollten auch Eltern, die tagtäglich den Spagat zwischen Beruf und Familie bewältigen, Zeit für sich nehmen, um ihre mentalen und psychischen Reserven wieder aufzufüllen. Und genau hier setzt dieses besondere Kursangebot an: Der achtsame Kontakt mit diesen außergewöhnlichen Tieren kann sich heilsam und entspannend auswirken. Das Herz-Kreislaufsystem wird durch verschiedene Sitzübungen auf dem Pferd moderat trainiert, und die Bodenarbeit, welche unabdingbar für die Klärung des Dominanzverhältnisses zwischen Mensch und Pferd ist, fördert nicht zuletzt Fitness und Mobilität.

Es ist also mehr als ein erwünschter Nebeneffekt dieses tiergestützten Seminars, dass man durch die sehr intensive und konzentrierte Arbeit mit den Pferden ganz hervorragend vom Alltag mit all seinen Herausforderungen abschalten und dadurch neue Kraftreserven mobilisieren kann.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen sind feste (nicht Schnür-)Schuhe, Fahrradhelm, gern auch Reithelm.

| | |
|--------------|----------------------------------------------------------------------|
| Ort | Bicks Ponyhof, Bicksweg 48, Varenzell |
| Dauer | 3 Kurstermine je 2 UE à 45 Min. |
| Termin | nach Absprache |
| Veranstalter | Daniela Geißmann |
| Anmeldung | d.geissmann@t-online.de |



Sind Ponys gute Lehrer?

Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Viele Eltern kennen das nur zu gut: Ponys und Pferde üben seit jeher eine große Faszination auf Kinder aus. Gerne möchte man ihnen daher den Kontakt zu diesen so außergewöhnlichen Tieren ermöglichen, ist aber oft unsicher, wenn die Kinder noch sehr jung sind, oder es ergibt sich vielleicht einfach nicht die passende Gelegenheit.

Sicherlich sind Eltern gut beraten, Wert auf den fachgerecht angeleiteten und vor allem ganzheitlichen Umgang mit dem Pony zu legen, denn es sollte bei weitem nicht lediglich darum gehen, dass die Kinder sich einfach nur von einem Pony tragen lassen. Welche Bedürfnisse hat ein Pony und was kann ich selber tun, damit es ihm gut geht?

Und ist es nicht auch so, dass Ponys und Pferde regelrechte Meister darin sein sollen, (uns oft körperunbewusste) körperliche Signale zu lesen und darauf entsprechend zu reagieren?

Was aber heißt das für den Umgang mit dem Pferd, und kann man diese Ergebnisse auch auf andere Lebensbereiche übertragen?

Es ist mehr ein Nebeneffekt dieses tiergestützten Seminars, dass man durch die sehr intensive und konzentrierte Arbeit mit den Ponys ganz hervorragend vom Alltag mit all seinen Herausforderungen abschalten kann. Warum also nicht einmal Spaß & Fitness sowie Entspannung & Lernen miteinander verbinden?!

Mitzubringen sind feste (nicht Sandalen oder Schnür-)Schuhe, Reit- oder Fahrradhelm (Kind).

Ort

Bicks Ponyhof, Bicksweg 48, Varenzell

Dauer

3 Kurstermine je 2 UE à 45 Min.

1 x Theoriemodul nur für Erwachsene

2 x Praxismodule für Eltern und Kinder

Termin

nach Absprache

Veranstalter

Daniela Geißmann

Anmeldung

d.geissmann@t-online.de



Baby/Kleinkind

für Eltern mit Kindern von 6 bis 18 Monate bzw. 1,5 bis 3 Jahre

Beim FuN-Baby-Programm steht im Mittelpunkt: Entwicklungsförderung des Kindes, Wahrnehmungsübungen, Lieder, Spiele, Gesprächsrunde mit einem kleinen Essen.

| | |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Referentinnen | Katharina Kneuper + Julia Unruh |
| Ort | Familienzentrum Rietberg, Wiedenbrücker Straße 36 |
| Datum | dienstags (8 x) oder donnerstags (8 x) |
| Termin | nach Absprache |
| Zeit | 09.30 bis 11.00 Uhr |
| Veranstalter | Familienzentrumsverbund Rietberg in Kooperation mit der Regionalstelle Ost, Kreis Gütersloh |
| Gebühr | keine |
| Anmeldung | Julia Unruh FON 05244 / 986-15016 julia.unruh@stadt-rietberg.de |





**Agentur
für Arbeit**

Berufsberatung im Erwerbsleben

Wiedereinstieg in den Beruf, Fördermöglichkeiten, Berufsorientierung,

...

Im persönlichen Gespräch lassen sich viele Fragen klären, können weitere Ansprechpartner vermittelt werden, Wege zum und im Beruf aufgezeigt werden.

| | |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ReferentIN | Maren Koester, Markus Specker, Berufsberater |
| Ort | Familienzentrum Rietberg, Wiedenbrücker Straße 36 |
| Datum | 1. Freitag im Monat |
| Zeit | 08:30 bis 12:00 Uhr |
| Veranstalter | Agentur für Arbeit |
| Gebühr | keine |
| Anmeldung | 0800 4 5555 00 paderborn.181-berufsberatung-im-erwerbsleben@arbeitsagentur.de |



„Der gute Ton macht’s“

für Mamas und Papas oder Großeltern mit Kindern ab 5 Jahren

Mit etwas Kreativität, Fantasie, Konzentration und Motorik gelingen alle Kunstwerke.

Dieses Angebot eignet sich auch für Paare oder ganze Familien; beliebt als Kindergeburtstagsangebot.

Weitere Termine sind telefonisch zu erfragen.

| | |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Ort | Kreativ-Werkstatt Mastholte-Süd Lippstädter Straße 167 |
| Datum | Kurse nach Vereinbarung z. B. samstags vormittags |
| Zeit | 90 Minuten |
| Teilnehmerzahl | maximal 8 Personen |
| Gebühr | 12,00 € / Person |
| Veranstalter | Lilo Geiger |
| Anmeldung | lilo@geigers.de FON 02944 / 59 88 87 |



“Mamadialog”- Sprachräume für Mütter

UNTEREINANDER – FÜREINANDER

Bei dieser Veranstaltungsreihe sind Mütter aller Nationen herzlich dazu eingeladen, sich unter angeleiteten Themen in deutscher Sprache auszutauschen und kennen zu lernen. Unsere Kinderecke bietet dabei den Kleinsten die Möglichkeit, eigenständig zu spielen, während Mama mal Zeit für sich hat.

Wann? dienstags von 09:00 - 11:00 Uhr

Wo? Haus der Beratung & Bildung,
Bahnhofstraße 40, Rietberg

Wie kann ich teilnehmen? Einfach ohne Anmeldung dienstags vorbeikommen!

Ganzheitliche Hilfe für Alleinerziehende & Familien im Kreis Gütersloh

Das Projekt wird im Trägerverbund im Kreis Gütersloh umgesetzt und richtet sich an Familien mit Anspruch auf Bürgergeld, Kinderzuschlag oder weitere Sozialleistungen.



Rebecca Maruschke 0176/20918859 r.maruschke@proarbeit.biz

Leonie Müller 0176 / 20889012 l.mueller@proarbeit.biz



GOTT UND DIE WELT.



Katholische Erwachsenen-
und Familienbildung
im Erzbistum Paderborn

Kindliche sexuelle Entwicklung – entspannt und sicher begleiten

Was wir wollen, sind starke Kinder mit einem gesunden Körperbewusstsein, die ihre Gefühle und Grenzen selbstbewusst kommunizieren können. Kindliche Sexualität ist ein wesentlicher Bestandteil der Entwicklung, ein wichtiger Baustein der Gesundheitsfürsorge und oft ein Thema, das Unsicherheiten und Fragen mit sich bringt. Lassen Sie uns diese gemeinsam beleuchten, diskutieren und ein wenig kleiner werden lassen.

| | |
|--------------|---------------------------------------------------------|
| Kursleitung | Katharina Kottmeyer |
| Ort | DRK Kita „Mini-Max“, Stukemeyer-Straße 44, Mastholte |
| Datum | Donnerstag, 28.01.2025 |
| Zeit | ab 19:30 bis 21:45 Uhr |
| Veranstalter | Familienzentrum Rietberg-Süd |
| Anmeldung | DRK Kita „Mini-Max“ FON 02944 / 52 19 |



Familienzentrum
Rietberg-Süd



„Geflimmer im Kinderzimmer“

Angebot für Eltern von Kindern bis 10 Jahren

Kinder sind oftmals fasziniert von den verschiedenen Medien. Egal ob es sich hierbei um den Fernseher, das Smartphone, die Konsole oder andere elektronische Geräte handelt. Auch die Kleinsten können ihren Blick oftmals nur schwer abwenden. Aber warum ist das so? Und was ist dabei zu beachten? Was brauchen Kinder in dem Alter und wie kann ich sie bei dem Thema Medien gut begleiten?

Der Elternabend bietet Informationen aber auch einen Austausch zu dem Thema „Geflimmer im Kinderzimmer“.

| | |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Referentin | Svenja Karweger |
| Ort | Kath. Kita St. Margareta, Ringstraße 17a, Neuenkirchen |
| Datum | Dienstag, 29.01.2025 |
| Zeit | ab 19:30 Uhr |
| Veranstalter | Familienzentrum David + Margareta |
| Anmeldung | FON 05244 / 10 397 + 05244 / 2221 davidneuenkirchen@kath-kitas-mirali.de |



Regeln-Rituale-Routine

Feste Regeln und rituale in der Familie machen das Leben leichter, schöner und gesünder. Sie schenken allen Familienmitgliedern Sicherheit und Geborgenheit und nehmen manch anstrengender Situation den Schrecken.

Aber nicht alle Regeln passen zu allen Familien. Wie es Väter und Mütter gelingt, Rituale zu finden, die gut zu ihnen und ihren Kindern passen, ist Inhalt dieser Veranstaltung.

Die Zugangsdaten für den Online-Elternabend gibt es nach der Anmeldung.

| | |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Referent | Anja Burg |
| Ort | Online-Workshop |
| Datum | Donnerstag, 13.02.2025 |
| Zeit | 19.30 bis 21.00 Uhr |
| Veranstalter | Familienzentrum Neuenkirchen |
| Anmeldung | AWO Kita Feldmaus Irene Mentis FON 05244 / 3299 fz-kita-feldmaus@awo-owl.de |



Börse für Kinderkleidung Frühjahr / Sommer mit Kiga-Cafè (Kuchenverkauf)

| | |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ort | St. Benediktus Kindergarten, Schulstraße 12 - 14, Varensell |
| Datum | Samstag, 15.02.2025 |
| Zeit | 14.00 bis 16.00 Uhr Schwangere mit Mutterpass dürfen mit einer Begleitperson schon ab 13.30 Uhr stöbern! |
| Veranstalter | Förderverein Kindergarten St. Benediktus |
| Nummernvergabe | Freitag, 31.01.2025, ab 17.00 bis 19.00 Uhr foerderverein-kiga-varensell@gmx.de Gegen eine Tortenspende am Veranstaltungstag gibt es eine Verkaufsnummer. 15 % des Verkaufserlöses gehen an den Förderverein des Kindergartens. |
| Abgabe der Kleidung | Freitag, 14.02.2025, 14:00 – 15:30 Uhr |





„Elternkompetenztraining“

Leitung: Familientherapeut Thomas Leonhard

Elternsein ist das Natürlichste von der Welt. In einem gemeinsamen Prozess lernen Sie intuitiv und natürlich mit Ihrem Kind umzugehen und Ihre persönlichen Talente und Fähigkeiten in der Beziehung zu Ihrem Kind Besser nutzen zu können.

23.01.2025 Modul 1:

Entdecken der inneren Ruhe;
Problemorientierung vs.
Lösungsorientierung

20.02.2025 Modul 2:

Was ein Kind braucht, um sich gut zu
Entwickeln - was Eltern dafür tun können

20.03.2025 Modul 3:

Kinder ihre eigenen Wege entdecken
lassen - Kinder loslassen lernen

Uhrzeit:

19.00 Uhr – 20.30 Uhr

Ort:

Kindergarten Bürgerverein
Bokel e.V., Lannertstraße 40, Rietberg

Anmeldung gilt für alle Module:

Bis 13.01.2025

Teilnehmerzahl:

20 (auch beide Elternteile möglich)
Kursgebühren werden vom
Familienzentrum übernommen

Anmeldung:

05244/77848 bei Nicole Bisping



Familienzentrum

Rietberg-Süd

OFFENER BABYTREFF Schwangere & Mütter/Väter mit Babys

Helena Warkentin

Hebamme

Termine:

26.09.2024

10.10.2024

21.11.2024

19.12.2024

16.01.2025

20.02.2025

20.03.2025

10.04.2025

15.05.2025

26.06.2025

Uhrzeit:

09.30 – 11.00 Uhr

Veranstaltungsort:

Kath. Kita St. Jakobus

Riekstraße 90a

Mastholte

02944/7675

Anmeldung:

Nicht erforderlich

Der Babytreff findet 1 mal im Monat, immer am dritten Donnerstag, statt.

Eingeladen sind alle Schwangeren und Mütter mit Babys bis zum ersten Lebensjahr aus Mastholte und Bokel.

Hier gibt es Tipps rund um die Schwangerschaft und das erste Lebensjahr.

Begleitet werden die Treffen von der Hebamme Helena Warkentin.

Neben einem gemeinsamen Erfahrungsaustausch mit anderen Müttern, werden u.a. Themen

- rund um Schwangerschaft,
- Das beste Essen für Babys:
- Stillen,
- Säuglingsmilchnahrung,
- Beikost und
- Babypflege angesprochen.

Die Treffen sind kostenlos.



„Geh nie mit einem Fremden mit“

Immer wieder hören oder lesen wir von sexuell missbrauchten oder vermissten Kindern.

Wie sehr ist mein Kind gefährdet?

Welche Sicherheiten braucht es?

Was können wir tun, um Kinder zu schützen?

Bemerken wir die körperlichen Abgrenzungswünsche von Kindern?

Wie können wir Kinder stärken, „nein“ zu sagen.

| | |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Referentin | Kirstin Bernstein-Rivers, Abteilung Kriminalprävention / Opferschutz, Kreispolizeibehörde Gütersloh |
| Ort | David-Kindergarten in der Villa Kemper, Lange Straße 109, Neuenkirchen |
| Datum | Donnerstag, 06.03.2025 |
| Zeit | 18.30 – 20:00 Uhr |
| Veranstalter | Familienzentrum David + Margareta |
| Anmeldung | Doris Hvala 05244 / 10 397 |

davidneuenkirchen@kath-kitas-mirali.de

stmargaretaneuenkirchen@kath-kitas-mirali.de

05244 / 2221



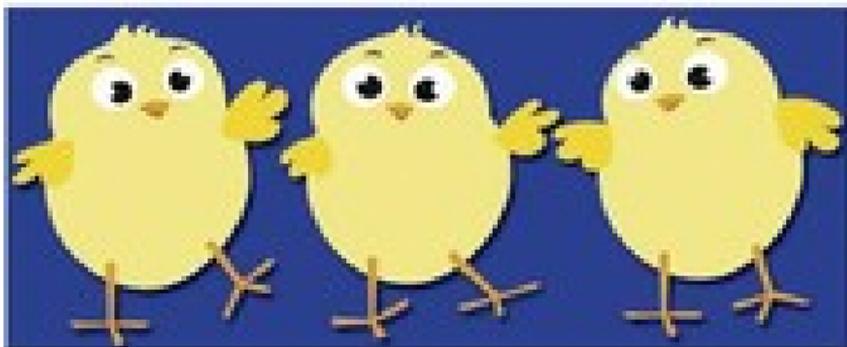
Respektvoll Grenzen setzen

Welche Grenzen sind notwendig und wie kann man sie setzen ohne zu verletzen? Für Eltern ist es nie leicht, ihren Kindern Grenzen zu setzen. Viele Eltern sind entmutigt, wenn sie zum x-ten Mal das Gleiche sagen und ihr Kind verweigert sich. Die Gestaltung des Alltags wird dadurch beschwerlich und frustrierend.

Wir werden an diesem Abend die Möglichkeit haben, uns mit dem reflektierten NEIN, mit dem spontanen NEIN und mit dem verhandelbaren NEIN auseinander zu setzen. Dabei spielen unsere Werte in Erziehung und Partnerschaft eine große Rolle.

| | |
|--------------|----------------------------------------------------|
| Referentin | Josef Schmeing |
| Ort | Kita St. Laurentius, Berkenheide 2, Westerwiehe |
| Datum | Mittwoch, 12.03.2025 |
| Zeit | 19:00 – 21:15 Uhr |
| Veranstalter | kefb & Familienzentrum VarWest Rietberg |
| Anmeldung | Andrea Voß Kita St. Laurentius 05244 / 22 61 |

St. LAURENTIUS KINDERPARTEN



Erste Hilfe am Kind

Was mache ich, wenn mein Kind etwas verschluckt hat?

Wie sieht es bei Nasenbluten oder Fieber aus?

Welche Maßnahme ist sinnvoll bei Verbrennungen?

Diese und viele andere Fragen sollen an diesem Abend beantwortet und durch praktische Übungen verfestigt werden.

Eingeladen sind alle Interessierten, die eigene Kinder haben oder beruflich mit Kindern umgehen.

Referentin

Daniela de Man

Ort

DRK-Kita „Emshöhle“,
Dr. Bigalke-Straße 30, Rietberg

Datum

Mittwoch, 12.03.2025

Zeit

ab 20.00 Uhr

Teilnehmer

maximal 20 Personen

Veranstalter

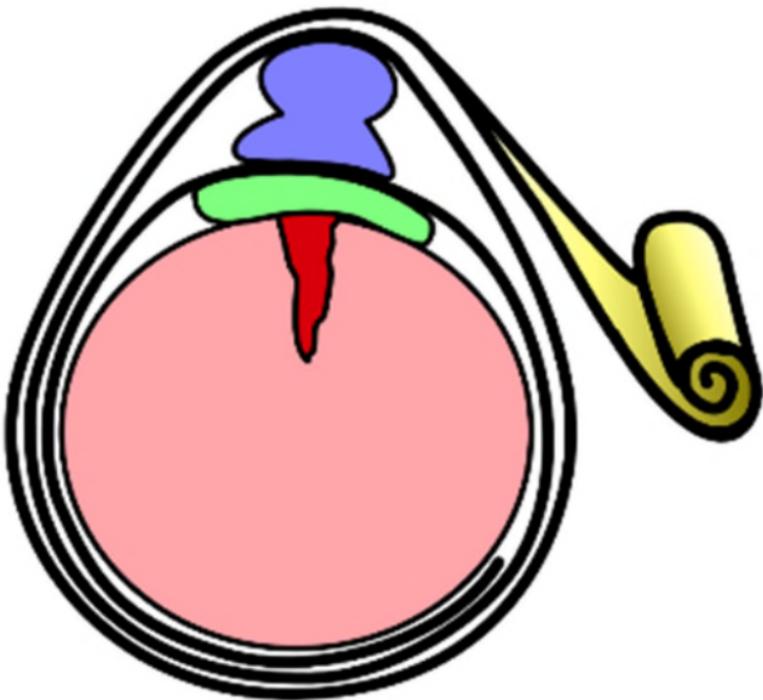
Familienzentrumsverbund Rietberg

Anmeldung

DRK-Kindergarten „Emshöhle“

Monika Hartmann

FON 05244 / 90 60 21





Bokeler Basar

**Frühjahr und Sommer
Kinderbekleidung, Spielzeug,
Laufräder, Roller, Kindersitze,
Hochstühle, Kinderwagen, ...**

Samstag, 15.03.2025,
von 09:30 bis 11:30 Uhr,
im Dorfhaus in Bokel, Doppstraße 16

Für Schwangere ist bereits ab 9:00 Uhr geöffnet.
Bitte keine Begleitpersonen und Kinder mitbringen.

Die Nummernvergabe ist am 28.02.2025
unter basarbokel@gmail.com .





Die Welt der Gesellschaftsspiele spielend entdecken

Gesellschaftsspiele sind für Kinder mehr als bloßer Zeitvertreib an Schlecht-Wetter-Nachmittagen. Tatsächlich können Kinder bei Brettspielen im Kreise der Familie eine Menge fürs Leben lernen. Welche Spiele für Kinder welchen Alters geeignet sind und worauf Sie achten können, um das passende Gesellschaftsspiel zu finden, erfahren Sie an diesem Abend. Es werden neue und empfehlenswerte Kinder- und Familienspiele vorgestellt und ausprobiert. Sie erhalten fachkompetente Anregungen und Hinweise rund ums Spiel.

Nach der Anmeldung bekommen Sie weitere Infos.

| | |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Referent | Thomas Henze |
| Ort | Online-Workshop |
| Datum | Donnerstag, 18.03.2025 |
| Zeit | 19.30 bis 21.45 Uhr |
| Veranstalter | Familienzentrum Neuenkirchen |
| Anmeldung | AWO Kita Feldmaus Irene Mentis FON 05244 / 32 99 fz-kita-feldmaus@awo-owl.de |



Eltern-Kind-Turnen U3

für Eltern mit Kindern bis 3 Jahre

Wir werden in der Turnhalle eine Bewegungslandschaft aufbauen, die Kinder haben dort die Möglichkeit, sich zu bewegen und auszutoben.

Gemeinsam mit Ihren Kindern können Sie die Stationen bewältigen, und Sie haben die Möglichkeit, mit anderen Eltern in den Austausch zu kommen.

Bitte Turnschuhe oder Stoppersocken mitbringen.

Wir freuen uns auf einen bewegungsreichen Nachmittag 😊

| | |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ort | AWO-Kita Stennerland, Stennerlandstraße 83, Rietberg |
| Datum | Dienstag, 25.03.2025 |
| Zeit | 15.00 bis 16.00 Uhr |
| Veranstalter | Kita / Familienzentrum im Verbund Rietberg |
| Anmeldung | bis zum 21.03.2025 05244 / 90 79 74 6 kita-stennerland@awo-owl.de |



Kita/Familienzentrum im Verbund
Rietberg



PEKiP®

Prager-Eltern-Kind-Programm

Babys der Geburtsmonate Juli, August, September 2024

Das **Prager-Eltern-Kind-Programm** vermittelt altersentsprechende Spiel- und Bewegungsanregungen für Eltern mit ihren Babys im ersten Lebensjahr. Im Spiel macht das Baby Erfahrungen, die für seine soziale, geistige und sprachliche Entwicklung wichtig sind. Die Babys machen ihre ersten Erfahrungen im Umgang mit Gleichaltrigen. Als Mutter / Vater haben Sie Raum und Zeit zum Informations- und Erfahrungsaustausch.

www.babykurse-hoffmann.de

| | |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ort | Familientreff Neuenkirchen, Gütersloher Straße 18 |
| Datum | ab Montag, 07.04.2025 (10 x) |
| Zeit | 09.00 bis 10.15 Uhr |
| Gebühr | 120,00 € |
| Veranstalter | Daniela Hoffmann |
| Anmeldung | FON 05246 / 93 12 96 info@babykurse-hoffmann.de |

PEKiP®

Prager-Eltern-Kind-Programm

Babys der Geburtsmonate November, Dezember 2024, Januar 2025

(Text wie oben)

| | |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ort | Familientreff Neuenkirchen, Gütersloher Straße 18 |
| Datum | ab Montag, 07.04.2025 (10 x) |
| Zeit | 10.30 bis 11.45 Uhr |
| Gebühr | 120,00 € |
| Veranstalter | Daniela Hoffmann |
| Anmeldung | FON 05246 / 93 12 96 info@babykurse-hoffmann.de |



Kinderhotel

Angebot für Eltern, die mal einen freien Abend ... haben möchten 😊

Kinder- und Jugendliche im Alter von 12 bis 16 Jahren sind willkommen.

Komm zur Übernachtung im Jugendtreff Neuenkirchen!

Erleb einen unvergesslichen Abend mit Freunden!

Wir haben spannende Aktivitäten, Spiele und eine gemütliche Atmosphäre für alle.

Mahlzeiten und Getränke sind inklusive. Gerne kannst du auch selbst Snacks mitbringen.

Melde dich an und sei dabei! Wir freuen uns auf dich.

| | |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ort | Jugendtreff Neuenkirchen, Gütersloher Straße 20 |
| Datum | Donnerstag, 24.04.2025 (ab 17 Uhr) bis Freitag, 25.04.2025 (um 10 Uhr) |
| Veranstalter | Offene Jugendarbeit der Stadt Rietberg |
| Gebühr | keine |
| Anmeldung | bis Mittwoch, 23.04.2025 Kyra Westernströer 05244 / 90 42 62 jugendtreff-neuenkirchen@t-online.de |





„Leben in Deutschland“

Integrationsspiel für (Groß)Eltern mit Kindern ab 12 Jahre

Spielend miteinander ins Gespräch kommen, mit Spaß lernen. Moderiert durch einen erfahrenen Spielleiter unterstützt das einfache Würfelspiel die Interkulturelle Kommunikation. Die Frage- und Antwortkarten des Spiels gelten als Beitrag zur Integrationshilfe, zur Bildung, vermitteln Werte, führen zur Zusammenarbeit der Kulturen und zum Miteinander in unserer Gesellschaft und kann zur Vorbereitung auf den Einbürgerungstest eine Hilfestellung leisten. Grundkenntnisse über Deutschland werden zu unterschiedlichsten Themen nähergebracht: Demokratie, Fragen zum Einbürgerungstest, Geografie, Kunst, Kultur, Umgangsformen, Rechte und Pflichten, Hilfestellungen im Alltag, wo finde ich was, Land und Leute, u.v.m.

Teilnehmen können Einzelpersonen, Paare, Familien; animieren Sie bitte jemanden aus Ihrem Umfeld zum Mitspielen 😊

Referent

Ahmed Saber Mahmud

Ort

Familienzentrum Rietberg,
Wiedenbrücker Straße 36

Datum

Samstag, 10.05. + 17.05.2025

Zeit

10.00 bis 12.00 Uhr

Veranstalter

Familienzentrumsverbund Rietberg

Anmeldung

FON 05244 / 986-15005

martin.hillemeyer@stadt-rietberg.de

„Abenteuer im Mittelalter - Eine magische Schatzsuche für Groß und Klein“

für Eltern mit Kindern

Begeht euch mit uns auf eine spannende Zeitreise ins Mittelalter! Gemeinsam machen wir uns auf die Suche nach einem geheimnisvollen Schatz – eine Reise voller Abenteuer und Magie.

Auf unserem Weg begegnen wir fantastischen Fabelwesen, erkunden mystische Orte und müssen vielleicht sogar einen Drachen bezwingen oder eine mächtige Burg erobern.

Welche Herausforderungen auf euch warten, bleibt unser kleines Geheimnis ...

Dieses außergewöhnliche Abenteuer ist nicht nur ein großer Spaß für Eltern und Kinder, sondern auch eine lehrreiche Reise in vergangene Zeiten.

Macht mit und erlebt einen unvergesslichen Tag voller Fantasie, Teamgeist und mittelalterlichem Flair!

Denkt bitte an witterungsbedingte Kleidung, passend zum Thema. Wer mag gerne gewandet.

Für einen Snack und Getränke ist gesorgt.

Seid ihr bereit für das Abenteuer?

| | |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Referent | Stephan Schulte |
| Datum | Samstag, 10.05.2025 |
| Zeit | Gruppe 1, max.10 Eltern + Kinder 10:00 bis 13:00 Uhr Gruppe 2, max.10 Eltern + Kinder 14:00 bis 17:00 Uhr |
| Ort | Treffpunkt Schützenhaus, Bruchstraße 1, Lipperode |
| Veranstalter | Familienzentrum Rietberg-Süd |
| Anmeldung | Kiga St. Jakobus Angelika Kirchhoff 05244 / 76 75 |



Familienzentrum
Rietberg-Süd

Wackelzahnpubertät oder das Herauswachsen aus der Bedürftigkeit!

- Eltern bleiben in Kontakt zum Kind und begleiten den Übergang in die Schule
- Grenzen überschreiten beweist Neugier und Mut
- Grenze als Schutz
- Loslassen und doch in Beziehung
- Der Erwachsene als Konfliktpartner
- Spielen ist Bilden
- Toben, Raufen und Kräfte messen
- Kleine Kinder große Gefühle
- Wir sind jetzt die Großen und innen ganz Klein

| | |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Referentin | Dorothea Leder, Diplom Sozialarbeiterin, Trauma Fachberaterin, Fachberatung im Kinderschutz, päd. Fachberatung für Kitas |
| Datum | Donnerstag, 13.05.2025 |
| Zeit | 19:30 – 21:00 Uhr |
| Ort | Kindergarten Bürgerverein Bokel Lannertstraße 40 |
| Veranstalter | Familienzentrum Rietberg-Süd |
| Anmeldung | Kiga Bürgerverein Bokel e.V Nicole Bisping, 05244 / 77 848 kiga-bokel@t-online.de |



Familienzentrum
Rietberg-Süd



Besuch auf dem Seglingshof

Wir laden ein auf den Bauernhof in Delbrück. Es gibt viele Tiere zu entdecken; wir können Ponyreiten, Trecker fahren und werden mit leckerem Kuchen und Getränken versorgt.

Wichtig: Die Aufsichtspflicht liegt am gesamten Nachmittag bei den Eltern.

Die Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt.

Leitung
Ort

Irene Mentis
Seglingshof in Delbrück

www.seglingshof.de

Datum
Zeit

Mittwoch, 14.05.2025

15.00 bis 18:30 Uhr

Veranstalter
Anmeldung

Familienzentrum Neuenkirchen

AWO Kita Feldmaus

FON 05244 / 3299

fz-kita-feldmaus@awo-owl.de



Flohmarkt

von privat zu privat

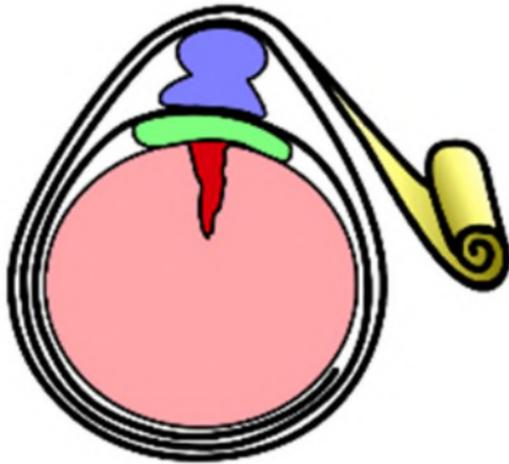
Verkauft werden darf alles, was noch einen Besitzer verdient hat (Spielsachen, Schuhe, Fahrräder, Haushaltswaren, Kleidung, u.v.m.)

Der Flohmarkt findet nur bei gutem Wetter statt.



| | |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ort | Vorplatz des katholischen Klosters an der Hauptstraße, Varenzell |
| Datum | Samstag, 17.05.2025 |
| Zeit | 13.00 bis 16.30 Uhr |
| Veranstalter | Förderverein Kindergarten St. Benediktus |
| Verkaufstischvergabe | bis zum 01.05.2025, foerderverein-kiga-varenzell@gmx.de |
| Veranstalter | Förderverein des Kindergartens St. Benediktus Varenzell |





Erste Hilfe am Kind

Jedes Jahr verunglücken in Deutschland rund 20.000 Kinder, die meisten davon zu Hause oder im Freizeitbereich. Viele werden erst vom Notarzt versorgt. Aus Angst etwas falsch zu machen, vergehen wertvolle Minuten und Leben...

| | |
|--------------|-----------------------------------------------------|
| Referent | Michael Sellemerten, Rettungsassistent |
| Ort | Kita St. Margareta, Ringstraße 17a, Neuenkirchen |
| Datum | Donnerstag, 21.05.2025 |
| Zeit | 18.00 – 22:00 Uhr |
| Veranstalter | Familienzentrum David + Margareta |
| Anmeldung | Celine Bäumker 05244 / 2221 |

stmargaretaneuenkirchen@kath-kitas-mirali.de

davidneuenkirchen@kath-kitas-mirali.de

05244 / 10397



Mit der Kräuterfee unterwegs

Angebot für Eltern, gern mit Kindern

Wisst Ihr wie Gundermann schmeckt? Oder habt Ihr schon mal Sauerampfer probiert? Nicht alles, was im Gartenschaupark grünt und blüht haben unsere Gärtner angepflanzt! Viele Wildkräuter sind lecker, überraschend, würzig, vielseitig und vor allem viel gesünder als das Gemüse aus dem Supermarkt! Einige dieser Naturschätze wollen wir entdecken. Aber natürlich sammeln wir die Kräuter nicht nur, sondern probieren auch gleich aus, was man Leckeres damit machen kann.

Ein Merkblatt gibt es im Anschluss an die Veranstaltung.

Referentin
Ort

Anke Langenbach
Gartenschaupark Rietberg
Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung
genannt.

Datum
Veranstalter
Gebühr

Donnerstag, 13.06.2025, 15 bis 17 Uhr
Gartenschaupark Rietberg GmbH
15 € Erwachsene, 10 € Kind ab 6 Jahre,
zuzgl. Parkeintritt oder Dauerkarte

Anmeldung

05244 / 986-38 003

grueneklassenzimmer@gartenschaupark-rietberg.de



**GARTENSCHAUPARK
RIETBERG**

Eltern-Kind-Turnen Ü3

für Eltern mit Kindern über 3 Jahre

Wir werden in der Turnhalle eine Bewegungslandschaft aufbauen, die Kinder haben dort die Möglichkeit, sich zu bewegen und auszutoben.

Gemeinsam mit Ihren Kindern können Sie die Stationen bewältigen, und Sie haben die Möglichkeit, mit anderen Eltern in den Austausch zu kommen.

Bitte Turnschuhe oder Stoppersocken mitbringen.

Wir freuen uns auf einen bewegungsreichen Nachmittag 😊

| | |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ort | AWO-Kita Stennerland, Stennerlandstraße 83, Rietberg |
| Datum | Dienstag, 25.03.2025 |
| Zeit | 15.00 bis 16.00 Uhr |
| Veranstalter | Kita / Familienzentrum im Verbund Rietberg |
| Anmeldung | bis zum 20.06.2025 05244 / 90 79 74 6 kita-stennerland@awo-owl.de |



Kita/Familienzentrum im Verbund
Rietberg





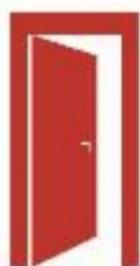
Sprachlotsenpool hilft Eltern

Verständigung in vielen Sprachen

Der Sprachlotsenpool im Kreis Gütersloh hilft Sprachbarrieren in Schulen, Kindertageseinrichtungen, Familienzentren, Beratungsstellen, Behörden und weiteren Institutionen zu überwinden. Hier leisten Menschen (vielfach mit einer Zuwanderungsgeschichte), die sich für ihre Einsätze in Schulungsmaßnahmen qualifiziert haben, ehrenamtlich Einsätze und unterstützen mit ihren fremdsprachlichen Kenntnissen so die Personen und Institutionen bei ihren Integrationsbemühungen. In Rietberg bearbeitet das städtische Familienzentrum die Buchungsanfragen und betreut die Sprachlotsen.

Nachdem einige Frauen und Männer aus verschiedenen Gründen (Wohnortwechsel, veränderte Erwerbszeiten, ...) ausgeschieden sind, gibt es in Rietberg aktuell besonders Bedarf für Sprachen wie Polnisch, Rumänisch, Ukrainisch, Bulgarisch.

Vielleicht können Sie selbst oder jemand aus Ihrem Umfeld mit guten fremdsprachlichen Kenntnissen hier mitwirken. Bitte melden bei martin.hillemeier@stadt-rietberg.de





Tipps für Eltern

Gesund Aufwachsen

Perfekte Kinder gibt es nicht. Perfekte Eltern auch nicht.

**Geborgenheit
schenken**

Nimm Dein Kind ernst und höre ihm zu.
Schenke ihm Zeit, Liebe, Ruhe und Geduld.
Achte auf Anzeichen von Krankheit. Wenn
Du unsicher bist, suche Rat beim Kinderarzt.

Dein Kind braucht Menschen, auf die es sich
verlassen kann. Es braucht andere Kinder,
denn Freundschaften sind wichtig. Beziehungen
müssen sich entwickeln dürfen.

Beziehungen pflegen



**Essen
genießen**

Probier mal! Achte auf eine ausgewogene,
bedarfsgerechte und vollwertige Ernährung.
Gemeinsames Essen ist wichtig und soll
allen Beteiligten Freude machen.

Feste Abläufe bei Essen, Einschlafen und
Hygiene geben Struktur und Sicherheit.
Sie helfen allen in der Familie, den eigenen
Rhythmus zu finden.

**Rituale
einführen**



Täglich bewegen

Kinder wollen aktiv sein. Sie brauchen Bewegung
und frische Luft. Beim Sport kann Dein Kind
soziale Kontakte knüpfen. Gemeinsame Aktivitäten
stärken den Familienzusammenhalt.

Typisch Junge oder typisch Mädchen?
Hilf Deinem Kind zu spüren, wie einzigartig
es ist. Gib ihm Raum, den eigenen Interessen
nachzugehen: **So wie Du bist, bist Du OK!**

**Persönlichkeit
stärken**

**Regeln
entwickeln**

Sprecht in der Familie gemeinsam
über Grenzen und Möglichkeiten.
An Eure Familienordnung könnt Ihr
Euch konsequent halten.



Die Bedürfnisse aller Familienmitglieder sind
wichtig. Mitbestimmen dürfen macht stark.
Küsschen und Umarmungen sind Geschenke –
aber nur, wenn das Kind es möchte!

Grenzen achten

**Selbstständigkeit
fördern**

Im Familienalltag helfen alle mit – auch
bei der Hausarbeit. Dein Kind ist stolz,
wenn Du ihm etwas zutraust.



Kinder sind genaue Beobachter.
Lebe Deinem Kind maßvolles
Verhalten vor. Alkohol und Zigaretten
gehören nicht auf den Tisch.

Vorbild sein



bke-elternberatung.de

Eltern brauchen Unterstützung. Hilfestellung bietet die bke-Onlineberatung bei der Erziehung und vermittelt so Sicherheit im Umgang mit Kindern in schwierigen Situationen.

bke-jugendberatung.de

In einer digitalisierten Welt ohne geographische und kulturelle Grenzen suchen viele Jugendliche nach Halt, Orientierung und Maßstäben. Fragen wie *Wer bin ich? Was will ich? Und Wo soll es in meinem Leben hingehen?* Sind zentrale Fragen. In dieser Phase brauchen Jugendliche Begleitung. Über das Medium Internet sind Jugendliche bereit, mit erwachsenen Beraterinnen und Beratern wie auch gleichaltrigen in einen konstruktiven Dialog einzutreten.

Die bke-Onlineberatung berät Jugendliche in Einzelberatung, Gruppenchat und Foren von 14 bis 21 Jahren und Eltern mit Kindern bis zum 21. Lebensjahr.

Bundeskongress für Erziehungsberatung e. V.

bke.de



Verteilung der Familienarbeit

Manchmal ist es angebracht, über die Verteilung der Familienarbeit nachzudenken, sich diese bewusst zu machen und neu zu organisieren. Das partnerschaftliche Gespräch ist da hilfreich. Die „Last der Verantwortung“ gehört zur Care-Arbeit und ist der Anteil, der oftmals wenig gesehen wird.

Beispiel: Kind bringt eine Einladung zu einer Geburtstagsfeier nach Hause

Check / Was ist zu tun? / ToDos

- Familienkalender / Überblick über andere Termine haben
- den Termin notieren, sodass auch andere Familienmitglieder davon erfahren
- Wo findet der Geburtstag statt? Adresse? Anfahrtsdauer?
- Wer hat an dem Tag Zeit, das Kind hinzubringen und/oder abzuholen?
- Lässt sich evtl. eine Bring- und Abholgruppe mit anderen Eltern organisieren?
- Abholvollmacht für Kita schreiben?
- ggf. andere Eltern kennen und anrufen
- das Geburtstagskind kennen (bzw. die Freund*innen des Kindes) und wissen, wer wahrscheinlich auch eingeladen ist. Sonst:
- Steht eine Telefonnummer auf der Einladung?
- eine Geschenkidee haben (Evtl. bei den Eltern Wunsch erfragen)
- Geschenk besorgen, verpacken, mitgeben
- Besonderheiten? Motto-Party? Verkleidung nötig?

Do you equal care? – Test zur Mental Load in Haushalt und Familie

zu finden auf Deutsch, Englisch, Türkisch hier:

<https://equalcareday.de/mental-load/>



STARK

Streit und Trennung meistern
Alltagshilfe, Rat & Konfliktlösung

„STARK – Streit und Trennung meistern: Alltagshilfe, Rat & Konfliktlösung“ wird vom Deutschen Jugendinstitut im Auftrag des Bundesfamilienministeriums betrieben.

Trennungen haben nicht nur emotionale und soziale Auswirkungen auf die beteiligten Erwachsenen, sondern sie stellen besonders Kinder und Jugendliche vor große Herausforderungen.

Die kostenfrei zugängliche STARK-Plattform

www.stark-familie.info

hilft Eltern dabei, in Trennungssituationen respektvoll miteinander umzugehen, das fördert auch das Wohl der Kinder.

Etwa 120.000 Kinder und Jugendliche erleben jedes Jahr die Trennung ihrer Eltern. Die Auswirkungen sind weitreichend – emotional, sozial und finanziell.

Für Kinder und Jugendliche bietet die Plattform einen eigenen Bereich, der altersgerecht bei Trennung unterstützt.

Die allermeisten Paare recherchieren auf der Suche nach Beratung zunächst online.

Für Paare und Eltern bietet die Plattform Informationen zu rechtlichen, finanziellen und psychologischen Aspekten, gerade wenn Kinder betroffen sind, sowie praxisorientierte Trainings zur Konfliktbewältigung und Entscheidungsfindung.

Das Online-Angebot unterstützt ergänzend zur Beratung vor Ort.

Thema Pflege

Manche Eltern pflegen ihre Kinder, den Kindesvater, eigene Eltern oder andere, da kommt man schnell an seine Grenzen; pflegende Angehörige brauchen Unterstützung.

Beratung gibt es bei der Stadt Rietberg:

<https://www.pflege-gt.de/info-beratungsangebote/pflegeberatungsstellen/institut/pflegeberatungsstelle-im-rathaus-rietberg.html>

Unterstützung auch hier:

Gesprächskreis für pflegende Angehörige in Rietberg

Regelmäßige Treffen finden jeden ersten Dienstag im Monat von 19 bis 20.30 Uhr im Rathaus, Verwaltungsgebäude Erdgeschoss, Rügenstraße 1, statt.

Interessierte können ohne eine vorherige Anmeldung zum Treff kommen.

Infos:

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

05241/ 85 2884

kops@kreis-guetersloh.de

Smartphone-App: PflegeNetz

Mit der neuen App „PflegeNetz“ möchte der Volkssolidarität Bundesverband pflegende Angehörige und Nahestehende unterstützen. Die App bietet eine Plattform zur Vernetzung und zum Austausch, um sich gegenseitig zu stärken und praktische Tipps zur besseren Bewältigung der täglichen Belastungen zu geben. Darüber hinaus bietet die App einen einfachen Zugang zu Informationen und Angeboten der Volkssolidarität, die den Pflegealltag erleichtern. Die App steht kostenlos im Google Play Store und im Apple App Store zum Herunterladen zur Verfügung.

<https://www.volkssolidaritaet.de/beitraege/volkssolidaritaet-pflegenetz/>

Volkssolidarität PflegeNetz

Die NEUE APP der Volkssolidarität für
Pflegende, Pflegebedürftige und
Selbsthilfeinteressierte

Vernetzung, Information und beratende
Unterstützung

Laden Sie die App
jetzt herunter!

VOLKSSOLIDARITÄT

Zeit für Solidarität

Viele Familien sind in großer Not, weil so manche Staaten ihre oftmals verarmte Bevölkerung nicht so unterstützen können wie es z. B. in der EU getan wird. Da fehlt es dann häufiger sogar an der für uns selbstverständlichen Lebensmitteln, Fehlernährung bedeutet da in der Regel Mangelernährung.

Vielleicht gefällt das folgende Projekt, dessen Erlös der **Welthungerhilfe** zu Gute kommt.



„Einen Menschen beschenken, und Glück wechselt die Taschen“, dieses Motto meiner aktuellen Sonderedition „PAUL & Paula“ ist in diesem äußerst ungewöhnlichen Jahr gar nicht so einfach umzusetzen. Persönliche Treffen, Umarmungen, Vertrautheiten ... entfallen leider im Moment immer häufiger, umso wichtiger, dass wir uns im übertragenen Sinne mit Glück beschenken - wenn das „Poetische Projekt PAUL“ ein klein wenig Glück beisteuern könnte, wäre das super.

Gerade ist die Sonderedition „PAUL & Paula“ herausgekommen (48 S., 5 €), nachdem viele PAUL-Fans immer häufiger nach der Frau an PAULs Seite gefragt hatten – „PAUL & Paula“ ist die aktuelle Antwort.

„PAUL kleinsein“ (Kindergedichte für Erwachsene), Leseproben und Infos finden unter www.paulgedichte.de unter der Rubrik „PAUL Gedichtbände“.

Interessant auch: 10-minütige Youtube-Ersatzlesung aus „BEST of PAUL“, www.youtube.com/watch?v=9YF01RJ0TDO

Eichenprozessionsspinner

Toller Tipp aus Herzebrock-Clarholz

Mancherorts hat sich Eichenprozessionsspinner stark vermehrt, soll zurückgedrängt werden, weil sich durch den Kontakt mit den Härchen der Raupen allergische Reaktionen z. B. an den betroffenen Hautstellen zeigen können. Statt mit Gift und Köderfallen hat man in der Nachbarkommune sehr gute Erfahrungen mit Meisen, zu deren Futter auch solche Raupen gehören gemacht: Die bei befallenen Bäumen aufgehängten Nistkästen für Meisen sind zu 70 % angenommen worden; die starke Vermehrung des hier in großem Maße unerwünschten Insektes wurde verhindert.



Nistkastenbausatz für eine Familien-Aktion z. B. hier:

www.nistkasten-online.de/Bauprojekt-fuer-Meisen

14,50 € inkl. MwSt. zzgl. Versandkosten

Es handelt sich hierbei um einen kompletten Bausatz für einen Nistkasten / Meisenkasten, gefertigt in einer regionalen Werkstatt für Menschen mit Behinderung. Das Einflugloch hat einen Durchmesser von 3,2cm. Das heißt es ist optimal für Kohlmeisen und Kleiber, aber auch für die meisten Meisenarten, für die auch ein Durchmesser von 2,6cm – 2,8cm ausreicht.

BUND Regionalverband Südlicher Oberrhein

Wilhelmstraße 24a, 79098 Freiburg

Tel.: +49 761 30 383 bund-rvso-shop@bund-freiburg.de



Spiele und Bewegen

Die **Bewegungsbaustelle** wurde bereits bei verschiedenen Anlässen in Rietberg (Weltspieltagen, Sport- und Spielplatzfesten, Bewegungskindergärten und Tagen der offenen Tür) eingesetzt und kann bei der GartenschauPark Rietberg gGmbH, info@gartenschauPark-rietberg.de, FON 05244/986-18012, mit einem praktischen Anhänger ausgeliehen werden.



Die **Riesenbaustelle** ist ein Element der Spielleitplanung Rietberg, bei dem generationenübergreifend aus Eichenstäben sowohl indoor als auch outdoor spielerisch Konstruktionen angefertigt werden können. Ausleihe möglich über: Familienzentrum Rietberg, FON 05244 / 986-15005 martin.hillemeyer@stadt-rietberg.de





Die EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz

Unter www.klicksafe.de finden Kinder und Eltern verschiedene Angebote zum Thema Internet und Neue Medien. So können sich Eltern über aktuelle Apps informieren oder Kinder die neuesten sicheren Trends finden.

Erwähnenswert ist auch der Verein Internet-ABC e.V. Auf der Homepage www.internet-abc.de finden sich Themenseiten für Kinder, Eltern und Lehrkräfte. Kinder können zum Beispiel einen Surfschein machen und sich zu verschiedenen Themen informieren. Eltern und Lehrkräften werden zu Bereichen wie Apps, Blogs und Technik informiert.

**Medien in der Familie:
Regeln finden – Streit vermeiden**
www.mediennutzungsvertrag.de

Prämierte Unterstützung durch
Ralph Caspers
© Caspers Media
Mit Vorteil geht kein Mann nicht
für genug anfangen. Mit dem
Mediennutzungsvertrag werden
Eltern und Kinder einen wichtigen
Teil ihres Familienlebens.



 **internet-abc**
Das Portal für Kinder,
Eltern und Pädagogen

klicksafe.de
Mehr Sicherheit im Internet
durch Medienkompetenz

Mediennutzung in der Familie

Ein Patentrezept gibt es leider nicht –
aber ein paar sinnvolle Zutaten:

Wählen Sie mit Ihrem Kind gemeinsam Sendungen,
Hörspiele, Webangebote oder auch Computerspiele
aus, die für das Alter Ihres Kindes geeignet sind.

Gemeinsam auswählen

Tipps für Eltern

Achten Sie darauf, wie Sie selbst Medien nutzen
und welchen Umgang mit Fernsehen, Smartphone,
Internet und anderen Medien Sie vorleben.

Schalten Sie den Fernseher und andere Medien
auch einmal bewusst aus und unternehmen
Sie etwas mit Ihrem Kind. Oder nutzen Sie Medien
für kreative Aktionen.

Alternativen finden

Schaffen Sie eine vertrauensvolle Atmosphäre,
um bei Fragen oder negativen Erfahrungen
ansprechbar zu sein. Holen Sie sich
bei schwierigen Themen Unterstützung.

Tauschen Sie sich mit anderen Eltern aus.

Interessieren Sie sich für die Mediennutzung
Ihres Kindes. Sprechen Sie z. B. über das, was
im Fernsehen spannend war. Helfen Sie ihm
oder ihr, die Medienerlebnisse zu verarbeiten.
Bleiben Sie dran! Spielen, gucken, lesen oder
hören Sie gemeinsam mit Ihrem Kind. Lassen
Sie sich neue Medienangebote zeigen, die Sie
noch nicht kennen.

Kind begleiten

Besprechen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind
klare Regeln, welche Medieninhalte wann
und wie lange genutzt werden. Handeln Sie
zum Beispiel einen Vertrag aus, wenn
das erste Smartphone angeschafft wird.

Regeln vereinbaren

Vorbild sein

Hilfe anbieten

Darüber reden

Nachrichten in einfacher Sprache

Vertrauenswürdige tagesaktuelle Nachrichten für alle - die sind nicht nur wichtig, um sich informieren zu können - sondern auch, um am gesellschaftlichen Diskurs teilzuhaben. Doch die klassischen Nachrichten sind nicht immer für alle Menschen verständlich. Deshalb gibt es seit Juni 2024 die Tagesschau in Einfacher Sprache täglich um 19 Uhr auf [tagesschau24](https://www.tagesschau24.de). Ebenfalls ist die Tagesschau in einfacher Sprache unter [tagesschau.de/einfache-sprache](https://www.tagesschau.de/einfache-sprache) sowie in der Tagesschau-App sowie in der [ARD-Mediathek](https://www.ardmediathek.de) und auf dem [YouTube](https://www.youtube.com/channel/UC...)-Kanal zu finden.

Eltern schauen mit ihren Kindern vielleicht auch gern „logo“ (www.zdf.de/kinder/logo - Nachrichten für Kinder im ZDF). Das kennen die Kinder sicherlich vom KIKA-Fernsehen oder der ZDFtivi-App.

Leiten Sie die Links gerne an interessierte Eltern, insbesondere mit einer jungen Zuwanderungsgeschichte, weiter!

Demokratie
leben!



Vorlesen und Lesen

regt die Fantasie an und fördert die Sprach- und Leseentwicklung. Kinder, denen viel vorgelesen wird, lernen selbst leichter und schneller lesen. Lesekompetenz ist deshalb eine Fähigkeit im Umgang mit Medien. Wöchentlich stehen auf der Internetseite

einfachvorlesen.de

(Angebot

der Stiftung Lesen und der Deutsche Bahn Stiftung gGmbH) drei neue Vorlesegeschichten kostenfrei zur Verfügung. Die Geschichten eignen sich für Kinder ab 3, 5 und 7 Jahren. Die Geschichten sind jeweils vier Wochen lang online. Eltern oder andere Vorleser können ganz leicht unterwegs oder daheim auf das Angebot mit ihrem Smartphone oder Tablet zugreifen. Eine Anmeldung oder separate App ist nicht notwendig.

Regelmäßige Vorlesestunden für Drei- bis Sechsjährige bietet die **Stadtbibliothek Rietberg** alle zwei Wochen am Samstagvormittag als »**Lesewiese**« an. Dabei wird von 10.30 Uhr bis 11.00 Uhr für Drei- und Vierjährige vorgelesen und von 11.15 Uhr bis 12 Uhr können Fünf- und Sechsjährige spannenden und lustigen Geschichten lauschen, die von ehrenamtlichen Lesepatinnen und -paten vorgelesen werden.

Beim »**Bilderbuchkino**« geht es nicht nur ums Zuhören, sondern auch ums Anschauen. Ein Lesepate liest aus einem Buch vor, und die entsprechenden Bilder sind auf einer Leinwand zu sehen. Der Ratssaal im Alten Progymnasium ist währenddessen abgedunkelt, die Kinder können sich auf große Kissen kuscheln.

Das gemütliche Kinoerlebnis für Vier- bis Siebenjährige wird jeden ersten Mittwoch im Monat von 16.30 bis 17 Uhr angeboten.

Für alle Geschichtenlauscher gibt es außerdem ein Stempelheft, in dem sie für jeden Besuch auf der Lesewiese und dem Bilderbuchkino einen Stempel sammeln können. Bei drei Stempeln können sich die Kinder eine kleine Überraschung aus dem blauen Schatzkoffer aussuchen. Die Veranstaltungen sind kostenlos, nur um eine kurze Anmeldung beim Team der Stadtbibliothek Rietberg wird gebeten:

FON 05244-986 14010 stadtbibliothek@stadt-rietberg.de
oder direkt vor Ort in der Emsstraße 10.

www.rietberg.de/leben-in-rietberg/stadtbibliothek aktuelle Veranstaltungen

Grimms Märchen „Der süße Brei“– vielsprachig

auf Arabisch, Dari, Deutsch, Englisch, Farsi, Französisch, Kurdisch, Paschto, Russisch, Somalisch, Tigrinya, Türkisch und Urdu hier:

www.grimmwelt.de/grimmwelt-kassel/erzahl-mir-deine-geschichten/maerchen-der-brueder-grimm/der-suesse-brei/





Weitere Informationen bei der Koordinierungsstelle
der „Lokalen Bündnisse für Familie Rietberg“:

Familienzentrum Rietberg
Wiedenbrücker Straße 36
33397 Rietberg

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 09:00 bis 12:00 Uhr
Donnerstag auch 15:00 bis 18:00 Uhr

www.familienzentrum.rietberg.de

Martin Hillemeier FON 05244 / 986-15 005
martin.hillemeier@stadt-rietberg.de

Julia Unruh FON 05244 / 986-15 016
julia.unruh@stadt-rietberg.de