

2019  
07-12



# der Offene TREFF aller Familienformen

KOSTENLOS UND OHNE ANMELDUNG

MÜNSINGEN

Alle TREFFs  
kostenlos und  
ohne Anmeldung!



für alle Eltern mit Kindern, egal ob Alleinerziehende,  
Patchwork-, Regenbogen-, Klassische Familien...

**Alle sind herzlich willkommen!**

Sonntags, 15 – 17.30 Uhr, 1-2 x im Monat

Termine 2. Halbjahr 2019:

14.07., 28.07., 01.09., 29.09., 13.10., 10.11., 08.12.19

Ort: KiFaZ „Im Kirchtal“ Münsingen, Im Badstuhl 21

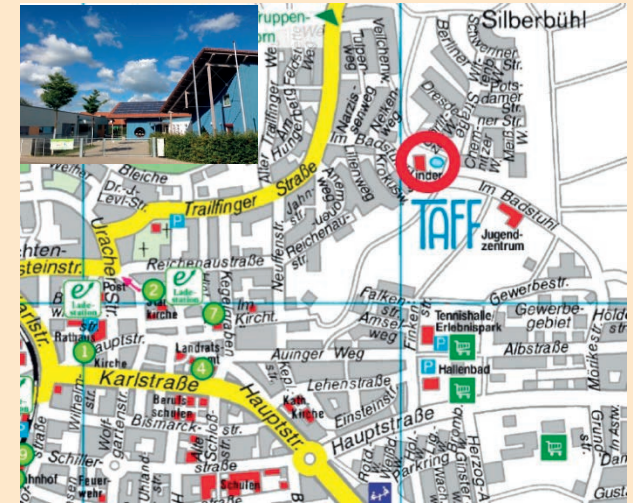
Der TREFF bietet:

- Gelegenheit, um in Ruhe mit anderen Eltern ins Gespräch zu kommen, während die Kinder betreut sind
- Tipps und Anregungen zu verschiedenen Themen nach Wunsch
- die Möglichkeit gemeinsamer Aktionen oder Ausflüge mit anderen und den Kindern
- **Begleitung durch Helen Eppinger**



Ich freue mich auf Sie!

- **Kinderbetreuung** durch erfahrene Kinderbetreuerinnen
- **kostenlos:** Kaffee, Getränke und Kuchen



Veranstaltungsort:

KiFaZ „Im Kirchtal“

Im Badstuhl 21,

72525 Münsingen



**Kooperationsprojekt**

Unter der Trägerschaft des KEB Bildungswerkes Reutlingen in Kooperation mit dem Landratsamt Reutlingen, der Stadt Münsingen, dem Evangelischen Bildungswerk/Haus der Familie Reutlingen, den Katholischen und Evangelischen Kirchengemeinden Münsingen, der Diakonie und Caritas.



LANDKREIS  
REUTLINGEN



Evangelische Bildung  
Kreisbildungswerk  
Haus der Familie  
Reutlingen



EVANGELISCHE LANDESKIRCHE  
IN WÜRTTEMBERG



KATHOLISCHE SEELSORGEEINHEIT  
Christus König Münsingen • St.  
Dionysius Magdolsheim •  
St. Gallus Bichishausen • St. Otmar  
Bremelau

Diakonieverband Reutlingen  
Diakonische Bezirksstelle Münsingen

Träger:

Kontakt, Informationen, Anmeldung Busfahrten:



Katholische Erwachsenenbildung  
Bildungswerk Kreis Reutlingen e.V.  
Schulstraße 28 - 72764 Reutlingen  
Tel. 07121 – 14484-20  
Fax 07121 – 14484-29  
kontakt@keb-rt.de - www.keb-rt.de

**Sonntag, 14. 07. 2019, 15.00 – 17.30 Uhr**

### **Gesunde Ernährung von Anfang an Was brauchen unsere Kinder?**

Ausgewogen und gesund sollte Kinderernährung sein. Aber ist auch Fast Food erlaubt?

Was mache ich, wenn mein Kind keinen Fisch oder Gemüse essen will? Welche Nährstoffe stecken in den einzelnen Lebensmitteln? Wie gesund sind Kinderlebensmittel und braucht die ein Kind? Auf diese und weitere Fragen werden wir eine Antwort finden.

Helen Eppinger, **Gastreferentin:** Ute Streicher

**Sonntag, 28. 07. 2019, 15.00 – 17.30 Uhr**

### **Eltern sein – paar bleiben – eine gute Beziehung leben**

Gemeinsame Kinder verbinden ein Paar sehr stark, doch im Alltagsstress, zwischen Arbeit, Kindern und Haushalt, kommt die Zeit zu zweit leider oft viel zu kurz. Für die Paarbeziehung sind Auszeiten von den Kindern wichtig, damit man sich nicht auseinanderlebt. Über Anregungen und Möglichkeiten der Beziehungspflege wollen wir ins Gespräch kommen, damit die Familie im Ganzen - Eltern und Kinder, glücklich bleibt und gewinnt.

Helen Eppinger, **Gastreferentin:** Kyra von Lehsten

**Sonntag, 01. 09. 2019, 15.00 – 17.30 Uhr**

### **Was ist essbar in Wald und auf der Wiese? Entdeckungen und Spiele in der Natur für Groß und Klein**

Kinder sind neugierig – gierig nach Neuem. Und so nehmen viele Kinder Manches aus der Natur einfach in den Mund. Aber Vorsicht, viele Pflanzen sind giftig und aus Anderen kann man leckere Sachen zubereiten. Das und viele spannende und lustige Spiele erleben wir an diesem Sonntag bei einem Waldspaziergang. **Treffpunkt KiFaZ.**

Helen Eppinger, **Gastreferent:** Martin Föhl-Pachot

**Sonntag, 29. 09. 2019, 15.00 – 17.30 Uhr**

### **Yoga für Gesundheit, Entspannung, Lebensfreude**

Ein Nachmittag mit Yoga, um mal wieder richtig zu entspannen. Es gibt Zeit für sich, während die Kinder betreut sind. Wir wollen Atem und Kraft holen und den Körper in seiner Beweglichkeit erleben. Individuelle Unterstützung und Klangelemente machen die Yogastunden zu einer tiefen ganzheitlichen Erfahrung. **Bitte mitbringen:** eine Yoga-/Isomatte, ein Meditationskissen (wenn vorhanden), eine Kuscheldecke für die Entspannung, bequeme Kleidung und warme Socken

Helen Eppinger, **Gastreferentin:** Brigitte Hausch

**Sonntag, 13. 10. 2019, 15.00 – 17.30 Uhr**

### **„Wege aus der Brüllfalle“ Erziehung ohne Schreien – wie ist es möglich?**

Liebevolle Aufforderungen, Erklärungen ... einmal, zweimal, immer wieder - werden vom Kind nicht gehört, und: Die Nerven gehen durch, die Stimme wird lauter, es wird „gebrüllt“! Im Nachhinein tut uns Eltern das sicher leid. Was können wir tun, damit es gar nicht erst zu diesem Schreien kommt?

Helen Eppinger, **Gastreferentin:** Ilse Christ

**Sonntag, 10. 11. 2019, 15.00 – 17.30 Uhr**

### **Ausflug ins Biosphärenzentrum Münsingen Nachhaltigkeit erleben**

Die interaktive Ausstellung des Biosphärenzentrum Schwäbische Alb in Münsingen lädt Groß und Klein zum Verweilen ein und ist ein Spaß für die ganze Familie! Wir werden die Ausstellung des Biosphärenzentrums Schwäbische Alb erkunden, viel Neues über unsere Heimat erfahren und ganz nebenbei die Natur und Kultur der Schwäbischen Alb entdecken und lernen, wie wir sie erhalten können. Anschließend werden wir in der familienfreundlichen Zukunftswerkstatt mehr zum Thema "nachhaltiges Handeln im Alltag" erfahren. **Treffpunkt** am KiFaZ für private Fahrgemeinschaften oder vor Ort beim Biosphärenzentrum gg. 15.15 Uhr.

Helen Eppinger

**Sonntag, 08. 12. 2019, 15.00 – 17.30 Uhr**

### **Umgang mit Taschengeld – ab wann und wie viel und für was?**

Taschengeld ist wichtig. Immerhin vermittelt es den Kindern früh ein Gefühl für den richtigen Umgang mit Geld. Darin sind sich die allermeisten Eltern einig. Wenn es jedoch zu Fragen kommt: Wie viel Geld, ab wann und wofür, darüber herrscht große Uneinigkeit und auch Unsicherheit? Worauf kommt es an?

Helen Eppinger, **Gastreferentin:** Manuela Schatz, Leiterin Beratungsstelle für Jugend- und Erziehungsfragen Münsingen