



Liebe Eltern,

heute erhalten Sie urlaubsbedingt etwas verspätet den Startpunkt Leben Newsletter mit vielen Angeboten für Schwangere und Familien mit Kindern von 0-3 Jahren in Konstanz. Bitte beachten Sie, dass aufgrund der aktuellen Corona Richtlinien die Teilnehmerzahl bei den meisten Angeboten nach wie vor begrenzt ist. Um sicher einen Platz in einem Angebot zu haben, melden Sie sich bitte an, auch bei den Startpunkt Cafés. Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen, deswegen halten wir die Hygienevorschriften und Mindestabstände ein. Bitte tragen Sie zum Betreten unserer Räumlichkeiten einen Mund-Nasenschutz. Bitte beachten Sie vor dem Besuch unserer Angebote die Handreichung des Sozialministeriums zum Umgang mit Erkältungs- und Krankheitssymptomen, diese finden Sie unter folgendem Link: [https://km-bw.de/site/pbs-bw-km-root/get/documents\\_E2047564382/KULTUS.Dachmandant/KULTUS/KM-Homepage/Artikelseiten%20KP-KM/1\\_FAQ\\_Corona/Fakten\\_Krankheitssymptome.pdf](https://km-bw.de/site/pbs-bw-km-root/get/documents_E2047564382/KULTUS.Dachmandant/KULTUS/KM-Homepage/Artikelseiten%20KP-KM/1_FAQ_Corona/Fakten_Krankheitssymptome.pdf)

## Aktuelles aus den Startpunkten

---

### **Startpunktcafé Altstadt**

Für werdende Eltern, Mütter und Väter mit Kindern von 0-3 Jahren

Wir dürfen wieder Treffen stattfinden lassen- zwar noch mit einigen Einschränkungen, z.B. verkürzt, ohne Frühstück, dafür mit Mundschutz... - aber wir freuen uns riesig! Da wir die Besucherzahl noch einschränken müssen, ist eine Anmeldung empfohlen, sonst solltet Ihr damit rechnen, gegebenenfalls wieder gehen zu müssen. Sollte die Nachfrage größer als unsere derzeitigen Kapazitäten sein, werden wir uns etwas einfallen lassen. Anmeldungen per Mail: [start.altstadt@skf-konstanz.de](mailto:start.altstadt@skf-konstanz.de)

#### **Das Programm für September**

17.09.Unfallverhütung: Wenn die Babys mobil werden und jede Ecke der Wohnung erkunden wollen, ist es sinnvoll die Umgebung sicher zu machen. Wie schütze ich mein Kind vor Verletzungen? Was ist zu tun, wenn mein Kind etwas verschluckt hat? Ihr bekommt Anregungen, was es beim Thema Sicherheit zu beachten gilt und Tipps für die erste Hilfe bei kleineren Notfällen. Mit Carola Oswald-Geiser

24.09. Fingerspiele: Gemeinsam üben wir das ein oder andere Fingerspiel und Ihr erhaltet die Texte dazu

**Wann:** immer donnerstags von 10.00-11.00 Uhr

**Wo:** Startpunkt Altstadt, St. Stephansplatz 39a, 78462 Konstanz

**Info und Anmeldung:** [start.altstadt@skf-konstanz.de](mailto:start.altstadt@skf-konstanz.de) oder 07531/2825970

## **Babytreff im Startpunkt Altstadt**

Für werdende Eltern und Eltern mit Babys von 0-9 Monaten

Wir dürfen wieder Treffen stattfinden lassen- zwar noch mit einigen Einschränkungen, z.B. verkürzt, ohne Frühstück, dafür mit Mundschutz...- aber wir freuen uns riesig! Da wir die Besucherzahl noch einschränken müssen, ist eine Anmeldung empfohlen, sonst solltet Ihr damit rechnen, gegebenenfalls wieder gehen zu müssen. Sollte die Nachfrage größer als unsere derzeitigen Kapazitäten sein, werden wir uns etwas einfallen lassen. Anmeldungen per Mail: [start.altstadt@skf-konstanz.de](mailto:start.altstadt@skf-konstanz.de)

### **Unser Programm im September:**

21.09. Die Windel wechseln- lästige Routine? Wickeln als ein harmonisches Miteinander und eine Möglichkeit, Euer Kind zur Kooperationsfähigkeit zu führen! Wir sehen einen kurzen Film und tauschen uns darüber aus- mal was ganz anderes!

28.09. Ein Vormittag zum Thema Stillen mit Kinderkrankenschwester und Stillberaterin Dana Vodrazka.

**Wann:** immer montags von 10.00-11.00 Uhr

**Wo:** Startpunkt Altstadt, St. Stephansplatz 39a, 78462 Konstanz

**Info und Anmeldung:** [start.altstadt@skf-konstanz.de](mailto:start.altstadt@skf-konstanz.de) oder 07531/2825970

## **Startpunktcafé Dettingen**

Achtung neuer Termin!

Ab dem 15. September findet das Startpunktcafé Dettingen nicht mehr wie gewohnt mittwochs, sondern dienstags statt.

**Wann:** immer dienstags von 9.30-11.00 Uhr

**Wo:** Startpunkt Dettingen, Rebweg 11, 78465 Konstanz

**Info und Anmeldung:** [startpunkt@kinderhaus-st-verena.de](mailto:startpunkt@kinderhaus-st-verena.de) oder 07533/9330100

## **Startpunktcafé Königsbau beginnt wieder!**

Ab Dienstag, den 08.09.2020 laden wir wieder regelmäßig, immer dienstags, von 10:00 bis 11:30 Uhr zum „Startpunkt-café“ im Startpunkt Königsbau ein. Schwangere und Familien mit Kindern bis 3 Jahren sind herzlich willkommen!

Wir bieten:

- ein offenes Ohr zu Fragen rund um den Alltag mit Ihrem Kind
- Treffen in kleiner Runde
- die Möglichkeit andere Schwangere/Familien kennenzulernen und sich auszutauschen
- eine gemütliche und Baby-/Kleinkindfreundliche Atmosphäre
- leckere Getränke, Kaffee und Tee (Frühstück wenn gewünscht bitte mitbringen)
- Regelmäßige Beiträge und Tipps zu Themen, die sie bewegen, wie: Schlafen, Beikost, Sprachentwicklung, Kinder-Erste-Hilfe, Stillen, Kinderbetreuung, Zähne putzen, uvm.

Da die Teilnehmeranzahl noch eingeschränkt ist, empfehlen wir eine Anmeldung unter der Email [start.koenigsbau@konstanz.de](mailto:start.koenigsbau@konstanz.de). Natürlich freuen wir uns auch über Ihren spontanen Besuch bei noch verfügbarer Platzkapazität.

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen, deswegen halten wir die Hygienevorschriften und Mindestabstände ein. Bitte mit Mund-Nasenschutz eintreten, der während des Cafés wieder abgelegt werden kann.

**Wann:** dienstags von 10.00-11.30 Uhr

**Wo:** Startpunkt Königsbau, am Pfeiferhölzle 6, Konstanz

**Info und Anmeldung:** [start.koenigsbau@konstanz.de](mailto:start.koenigsbau@konstanz.de) oder 0178/5268225

## Startpunkt Königsbau - Geburtsvorbereitungskurs

für Schwangere inkl. 2 Partnerabenden

Mit Hebamme Leonie Wagner

Der Kurs vermittelt Informationen zu den Themen Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Durch Übungen und kleine Workshops findet eine optimale Vorbereitung auf die Geburt und die Zeit drum herum statt. Im Fokus stehen Achtsamkeit, emotionale Vorbereitung und fachliche Informationen. Jede Stunde enthält auch eine kleine Entspannungsphase. Bei den zwei Partnerabenden lernt die Begleitperson (Partner, Mutter, Großmutter, Schwester, Freundin) wie sie die werdende Mutter unterstützen kann und welche Aufgaben auf sie zukommen. Ebenso erhalten Sie Informationen zu Themen wie Krankenhaus, Elterngeld, Elternzeit und Babyhandling.

- 7 Termine á 90 Minuten inkl. 2 Partnerabenden (Person, die zur Geburt begleitet)
- bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. warme Socken, Krankenkassenkarte
- Übernahme der Kosten der Frau durch die gesetzliche Krankenkasse. Partnergebühr 64€ (manche Kassen übernehmen auch die Partnergebühr, bitte anfragen)

**Wann:** montags von 19.00-21.00 Uhr, Termine: 28.09. / 05.10. / 12.10. / 19.10./ 26.10. / 02.11./ 09.11.2020

**Wo:** Startpunkt Königsbau, am Pfeiferhölzle 6, Konstanz

**Info und Anmeldung:** [start.koenigsbau@konstanz.de](mailto:start.koenigsbau@konstanz.de) oder 0178/5268225

## Startpunkt Königsbau – Rückbildungskurs

Für Frauen ca. 6-8 Wochen nach der Geburt oder später

Rückbildung am Abend, ohne Kinder, mit Hebamme Leonie Wagner

Körperliche Veränderungen, die die Schwangerschaft und Entbindung gebracht haben, sollen sorgfältig aktiviert und rückgebildet werden.

Der Rückbildungskurs dient dazu, eine normale Funktion von Beckenboden und Bauchmuskeln wiederherzustellen, den Rumpf zu stabilisieren und beanspruchte Körperpartien zu dehnen. Jede Stunde enthält auch eine kleine Entspannungsphase.

- 7 Treffen a 90 Minuten

- bitte mitbringen: großes Handtuch, Sportkleidung, Getränk, Krankenkassenkarte

- Übernahme der Kosten durch die gesetzliche Krankenkasse

**Wann:** Donnerstag abends, 18:00 bis 19:30 Uhr, ohne Kinder Termine: 10.09. / 17.09. / 24.09. / 01.10. / 15.10. / 22.10. / 29.10.2020

**Wo:** Startpunkt Königsbau, am Pfeiferhölzle 6, Konstanz

**Info und Anmeldung:** [start.koenigsbau@konstanz.de](mailto:start.koenigsbau@konstanz.de) oder 0178/5268225

## Vorankündigungen Startpunkt Petershausen

### Eltern-Baby-Gruppe – Miteinander Freude erleben

Für Mütter und Väter mit Baby bis 4 Monate

Die Gruppe möchte dich unterstützen, die kleineren und größeren Herausforderungen sicher zu meistern, die im Alltag mit einem Baby auftauchen. Du gewinnst mehr Sicherheit, Freude und Gelassenheit im Zusammensein mit Deinem Baby. Wir lassen uns durch die Zeichen der Babys leiten und reagieren feinfühlig auf ihre Bedürfnisse. Achtsames Spielen und Beobachten schaffen eine entspannte Atmosphäre. Entwicklungs- und Bindungsthemen (Schreien und Trösten, Signale deuten, Freude im Kontakt) stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Du bekommst Antworten auf Deine individuellen Fragen. Ich stütze mich in meiner Haltung auf die Gedanken von der Kleinkindpädagogin Emmi Pikler und auf neue entwicklungspsychologische Erkenntnisse. Die Kosten übernimmt der Startpunkt.

**Wann:** 8 Termine donnerstags, neue Gruppe ab 08.10.2020 von 9.15-10.15 Uhr

**Wo:** Startpunkt Petershausen, Weiherhofstr. 14, 78467 Konstanz

**Info und Anmeldung:** [startpunkt@petershausen.net](mailto:startpunkt@petershausen.net) oder 07531/97672424

### Kleine Entdecker – freie Bewegungsentwicklung

Für Mütter und Väter mit Baby bis 12 Monate

Die Babys können an diesen Nachmittagen selbständig eine für sie vorbereitete Bewegungs- und Spielumgebung erkunden. Die Eltern sind da, um den sicheren Hafen zu bieten und ihre Babys zu beobachten und zu genießen. Freie Bewegungsentwicklung ist Prävention im Sinne einer gesunden und nachhaltigen Entwicklung. Kinder, die von Anfang an ihre Entwicklungsschritte in der Bewegung nach ihrem Tempo machen

können, haben eine sehr gute Bewegungsqualität, verletzen sich seltener schwer, sind selbstsicher, selbstbewusst und zeigen große Verantwortung.

**Wann:** 8 Termine, Beginn: 7. Oktober 2020 8-12 Monate mittwochs: 14.30-15.30 Uhr  
12-18 Monate mittwochs: 16.00-17.00 Uhr

**Kosten:** 25€

**Wo:** Yoga Raum, Rieterwerk, Schneckenburgerstr. 11, 78467 KN

**Info und Anmeldung:** [startpunkt@petershausen.net](mailto:startpunkt@petershausen.net) oder 07531/97672424

## **Startpunkt Allmannsdorf – online Vortrag – Angst in der Erziehung**

Ein Vortrag über das Thema „Angst in der Erziehung“

Wie wir mit unseren eigenen Gefühlen umgehen und die Auswirkung auf die Kinder

Typische Sätze sind: „Pass auf!“ - „Achtung, lass das besser sein, du kannst dich verletzen.“ Es ist eine Herausforderung den Mittelweg zu finden zwischen den eigenen Ängsten um das Kind und der Stärkung der Kinder durch selbst gemachte Erfahrungen. Fabian Steffen (Systemischer Angsttherapeut) nimmt uns mit in die Welt der Gefühle und erklärt uns, welche Auswirkungen die eigenen Gefühle auf die Kinder haben können und wie wir unseren individuellen Weg finden können. Damit Väter und Mütter teilnehmen können, beginnen wir um 20:30 Uhr.

Wir bitten um Voranmeldung, damit wir Ihnen den Link und das Passwort für das Zoom - Meeting mitteilen können. Anmeldung bitte unter:

[info@vaeter-konstanz.de](mailto:info@vaeter-konstanz.de) Die Teilnahme ist kostenlos. Die Kosten übernimmt der Start.Allmannsdorf.

**Wann:** Montag, 21.09.2020 um 20.30 Uhr

**Wo:** daheim mit Ihrem PC, Laptop, Smartphone oder Tablett

**Info und Anmeldung:** [info@vaeter-konstanz.de](mailto:info@vaeter-konstanz.de)

## **Startpunkt Allmannsdorf – raus in die Natur**

Wir machen gemeinsam einen Spaziergang zum Hörlepark nach Staad. Treffpunkt ist um 10.00 Uhr am Startpunkt Allmannsdorf. Einpacken könnt ihr eure Picknickdecke, etwas zum Knabbern und Sonnenschutz. Bei schlechtem Wetter bleiben wir im Startpunkt.

**Wann:** Donnerstag, 17.09.2020 um 10.00 Uhr

**Wo:** Startpunkt Allmannsdorf, Mainaustr. 166 Konstanz

**Info:** [start.allmannsdorf@caritas-kn.de](mailto:start.allmannsdorf@caritas-kn.de) oder 07531/8071700

## **Startpunktcafé Wollmatingen**

Für Schwangere und Familien mit Kindern bis 3 Jahre

### **Sondertermine im September:**

16.09. Erstes Treffen nach der Sommerpause

23.09. die Kinderkrankenschwester Kathie Glassner informiert über Unfallverhütung

30. 09. offenes Treffen

Momentan gilt:

- Es gibt nur Getränke, Essen eventuell selber mitbringen
- Unter den Erwachsenen muss der Mindestabstand eingehalten werden
- Bitte Mund- und Nasen-Bedeckung mitbringen
- Es gibt eine Teilnehmerbeschränkung, deshalb besser anmelden Tel: 07531/692881
- Die Dauer ist auf eine Stunde beschränkt

**Wann:** immer mittwochs von 10.00-11.00 Uhr

**Wo:** Startpunkt Wollmatingen, Breslauer Str. 2, 78467 Konstanz

**Info und Anmeldung:** [start.wollmatingen@skf-konstanz.de](mailto:start.wollmatingen@skf-konstanz.de) oder 07531/692881

### **Hallo Baby im Startpunkt Wollmatingen**

Treffen und Information für Eltern mit Kindern bis 9 Monate

Mit Hebamme Gloria Espinoza.

14. und 21. September: Leider muss das Treffen ausfallen

28. September: "was, Dein Kind schläft noch nicht durch", entspannte Tipps und Informationen, was "normal" ist rund ums Schlafen  
Aufgrund der Infektionsschutzmaßnahmen ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Bitte melden Sie sich telefonisch an unter 07531/692881

**Wann:** montags von 11.00-12.00 Uhr

**Wo:** Startpunkt Wollmatingen, Breslauer Str. 2, 78467 Konstanz

**Info und Anmeldung:** [start.wollmatingen@skf-konstanz.de](mailto:start.wollmatingen@skf-konstanz.de) oder 07531/692881

## **Weitere Angebote für Familien**

---

### **Elterngruppe Zeitperle**

Information und Austausch für Eltern von Kindern (0-6) mit Beeinträchtigung

Gemeinsam mit der Lebenshilfe, der diakonischen Schwangerenberatung und dem SPZ Konstanz hat die EUTB eine neue Gruppe ins Leben gerufen. Es ist ein Angebot für Eltern, die ein Vorschul-Kind mit Behinderung haben und sich untereinander vernetzen, stärken, austauschen wollen. Leitung: Bianca Ilsinger, Mutter von 3 Kindern, Krankenschwester, Studium Soziale Arbeit

**Wann:** jeden ersten Dienstag im Monat von 10.00-12.00 Uhr

**Wo:** Quartierszentrum Tannenhof, am Tannenhof 2 in Konstanz

**Infos:** Lebenshilfe Singen-Hegau e.V. 07731/8228090

## **STÄRKE Eltern Workshop: Basics für Patchwork-Familien**

Der Elternworkshop will Stiefeltern und leiblichen Eltern aus zusammengesetzten Familien einfaches Handwerkszeug für den Alltag in der Patchwork-Familie an die Hand geben.

Sie stellen sich folgende Fragen und suchen Antworten?

- Wie kann ich mit meiner Rolle als Stiefmutter/Stiefvater einen besseren Umgang finden?
- Welche Möglichkeiten für unsere Patchwork-Familie gibt es, um in ein besseres Miteinander zu kommen?
- Wie kann ich als leibliche Mutter/Vater mit dem Spagat zwischen meinem Partner/in und meinem Kind besser umgehen?

Dann melden Sie sich JETZT zum Onlinevortrag und zum Tagesworkshop an!

**Wann: Onlinevortrag** am Montag, 19.10.2020 von 19.00-20.30 Uhr, kostenlos, gemütlich bei Ihnen zu Hause

**Tagesworkshop** am Samstag, 7.11.2020 von 10.00-17.00 Uhr, Elterncoaching Konstanz, Münsterplatz 9, Kn. Kosten 120€ (für Personen mit Wohnsitz in Kn kostenlos da über STÄRKE finanziert) Sollten Coronaverordnungen kein offline Treff zulassen, werden wir uns an diesem Tag online treffen.

**Info und Anmeldung:** [huebschle@elterncoaching-konstanz.de](mailto:huebschle@elterncoaching-konstanz.de)

## **STÄRKE-Gruppe für Schwangere**

Geleitet von einer erfahrenen Hebamme

- Austausch
- Tipps und Infos
- Übungen
- Geburtsvorbereitung

Wann: immer dienstags von 9.30-11.30 Uhr

Wo: Diakonisches Wer, Wollmatinger Str. 22 Konstanz

Info und Anmeldung: [schwangerenberatung.konstanz@diakonie.ekiba.de](mailto:schwangerenberatung.konstanz@diakonie.ekiba.de) oder unter 07531/915050

## Café Friedrich „outdoor“

Endlich ist es soweit, das Café Friedrich öffnet wieder seine Pforten. Aufgrund der aktuellen Situation findet unser Café **nur nach Voranmeldung** im Garten des Mini-Clubs, Friedrichstraße 21 statt. Anmeldung bitte per E-Mail bei: [haeusler65@gmx.de](mailto:haeusler65@gmx.de)

Bitte bringen Sie selbst eine Picknickdecke o.Ä. als Sitzgelegenheit mit und sorgen Sie selbst für Ihre Verpflegung.

Bei schlechter Wetterprognose fällt das Café aus oder wird, wenn die angemeldete Personenzahl 10 nicht überschreitet, drin stattfinden. Selbstverständlich ist unsere gute Seele des Café Friedrich, Frau Heike Häusler, vor Ort und hat für jeden ein offenes Ohr und für fast jedes Problem eine Lösung.

**Wann:** mittwochs (außerhalb der Schulferien) von 15.30-17.30 Uhr

**Wo:** im Garten des Mini-Clubs, Friedrichstraße 21 Konstanz

**Info und Anmeldung:** [haeusler65@gmx.de](mailto:haeusler65@gmx.de)

## Volkshochschule Landkreis Konstanz e.V.

### **Spiele und Lernen: Tipps und Tricks für altersgerechtes Spielen**

Vortrag für Eltern

Alleine mit Kindern zu Hause fällt Eltern manchmal die Decke auf den Kopf und die Ideen für kreative Beschäftigungen gehen aus. Wie viel sollten Eltern mitspielen, vorspielen, zuschauen, anleiten oder auch die Kinder einfach sich selbst überlassen?

Konstanz, Kurs 10600

Stefanie Mädler, Psychologin

Di, 06.10.20, 19.00-20.30 Uhr

vhs · 7,00 €

### **Von Melodien zu Wörtern - Wie Babys Sprache(n) lernen**

Weinen Mädchen anders als Jungen? Wie werden aus ersten Artikulationsbewegungen Silben? Was verbindet die Sprachentwicklung von Babys mit dem Gesangerlernen junger Singvögel? Was können Eltern tun, damit Babys Sprache(n) besser lernen?

Digitales Angebot, Kurs 10102

Prof. Kathleen Wermke, Poliklinik für Kieferorthopädie der Uni Würzburg

Mi, 14.10.20, 19.30-21.00 Uhr

Ihr PC, Laptop, Tablet, Smartphone · gebührenfrei

Weitere Angebote finden Sie unter <https://www.vhs-landkreis-konstanz.de/>



## Hilfetelefon nach schwieriger und belastender Geburt

Das neues Hilfstelefon nach schwieriger Geburt, ein Kooperationsprojekt von Mother Hood e.V und der der isppm e.V. ist gestartet. Die Geburt Ihres Kindes oder Ihrer Kinder ist erst wenige Wochen her. Vielleicht sind sogar einige Monate oder Jahre vergangen. Manchmal werden Sie traurig, wütend oder alles zusammen. Möglicherweise haben Sie ein schlechtes Gewissen, weil Sie nicht ständig „im Babyglück“ sind oder Sie sich zum Beispiel rund um den Geburtstag Ihres Kindes nicht uneingeschränkt freuen können. Sie spüren, Ihre Gefühle könnten etwas mit Ihrer ganz persönlichen Geburtserfahrung zu tun haben. Sie fragen sich, ob diese Gefühle normal sind und möchten über Ihre schwierige Geburt und das, was Sie belastet, sprechen. Wenn Sie sich gerade in so einer Situation befinden, Sie Redebedarf spüren und gegebenenfalls weitere Unterstützung möchten, ist das Hilfetelefon eine erste Anlaufstelle. Das Hilfetelefon ist erreichbar unter 0228/92959970

---

### Hinweis:

Möchten Sie diesen Newsletter künftig nicht mehr erhalten, senden Sie bitte eine Mail an: [yvonne.richter@konstanz.de](mailto:yvonne.richter@konstanz.de)