



Liebe Eltern,

heute erhalten Sie wieder aktuelle Termine und Veranstaltungen der 6 Startpunkte – Anlaufstellen rund um Geburt und Eltern sein und von anderen Anbietern in Konstanz.

Wir freuen uns, Sie beim einen oder anderen Angebot zu sehen!

Noch ein Hinweis: Leider funktioniert nach dem Relaunch der städtischen Homepage unser Direktlink www.startpunktleben.de momentan nicht.

Unsere IT-Abteilung arbeitet daran, den Fehler zu beheben. **In der Zwischenzeit erreichen Sie unsere Homepage unter <https://www.konstanz.de/Lde/start/leben+in+konstanz/startpunktleben.html>**

Aktuelles aus den Startpunkten

Hallo Baby im Startpunkt Wollmatingen

„Dein Baby und Du – Ihr macht das gut!“

Treffen und Informationen für Eltern mit Kindern bis 9 Monate

Unser Programm im März

11.03. Stillgruppe mit Dr. Gabriella Demeter (IBCLC). Thema: Stillprobleme

18.03. „kann man Kinder verwöhnen?“ Informationen, um den eigenen Weg zu finden

25.03. Glorya Espinoza (Hebamme) steht für alle Fragen rund ums Baby und Muttersein zur Verfügung

01.04. Stillgruppe mit Dr. Gabriella Demeter (IBCLC). Thema: Vorteile des Stillens, warum stille ich

Wann: montags von 10.30 – 11.30 Uhr

Wo: Startpunkt Wollmatingen, Breslauerstr. 2, 78467 Konstanz

Info: start.wollmatingen@skf-konstanz.de oder unter 07531/692881

Stillgruppe im Startpunkt Wollmatingen

Reicht meine Milch noch? Wie lange soll ich stillen? Mache ist alles richtig? Für diese und andere Fragen steht die Kinderärztin Dr. Gabriella Demeter (IBCLC) in netter Atmosphäre zur Verfügung. Auch für Austausch bleibt genügend Zeit. Für Schwangere und stillende Frauen mit Kindern, ohne Anmeldung, wir freuen uns auf Sie!! Die Kosten übernimmt der Startpunkt.

Die nächsten Termine sind:

11. März: Stillprobleme, Teil 2 (Brustentzündung, nur wenig stillen...)

01.04. Stillgruppe mit Dr. Gabriella Demeter (IBCLC). Thema: Vorteile des Stillens, warum stille ich

Wann: Jeden ersten Montag im Monat von 10.30 – 11.30 Uhr

Wo: Startpunkt Wollmatingen, Breslauerstr. 2, 78467 Konstanz

Info: start.wollmatingen@skf-konstanz.de oder unter 07531/692881

Startpunkt Café Wollmatingen – Programm März

für Schwangere und Familien mit Kindern bis 3 Jahre

06.03. Elternberatung nach Familylab (Jesper Jul) Frau Keller

20.03. „Mama, Papa...“ Frau Demeter (Kinderärztin) informiert über die Sprachentwicklung beim Kind

03.04. Wir sind leider nicht da. Es findet kein Café statt

Wann: immer mittwochs von 9.30 – 11.30 Uhr

Wo: Startpunkt Wollmatingen, Breslauerstr. 2, 78467 Konstanz

Info und Anmeldung: start.wollmatingen@skf-konstanz.de oder unter 07531/692881

Babytreff im Startpunkt Dettingen

Für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr

Eine Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes stellen unser Leben auf den Kopf, nie dagewesene Veränderungen und Fragen tauchen auf. Unsere Treffen bieten die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Eltern und geben Sicherheit bei den kleinen und größeren Herausforderungen im Alltag mit Baby. Achtsames Spielen und Beobachten schaffen eine entspannte Atmosphäre. Es gibt die Möglichkeit Antwort auf individuelle Fragen zu bekommen. Gemeinsames Singen und Fingerspiele runden das Ganze ab. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Wann: immer montags von 9.30-11.00 Uhr

Wo: Startpunkt Dettingen, Rebweg 11, 78465 Konstanz

Info: startpunkt@kinderhaus-st-Verena.de oder unter 07533/9330100

Offene Hebammensprechstunde im Startpunkt Dettingen

Eine Hebamme der Praxis Friese-Berg kommt zu uns in den "Babytreff". Hier kannst du alle Fragen rund um Schwangerschaft, Baby, und Mutter sein loswerden. Anmeldung nicht erforderlich. Die Kosten trägt der Startpunkt.

Wann: Am Montag, den 25.3. von 10 Uhr – 11 Uhr

Wo: Startpunkt Dettingen, Rebweg 11, 78465 Konstanz

Info: startpunkt@kinderhaus-st-Verena.de oder unter 07533/9330100

Impulscafé im Startpunkt Dettingen – Kinderkrankheiten mit Hausausschlag

Erkennen, lindern, heilen

Wie kann ich die Anzeichen der Kinderkrankheit erkennen? Wie kann ich zur Linderung beitragen und die Heilung unterstützen?

Diese und Fragen die Ihr mitbringt werden beantwortet und es gibt neue Impulse zum Thema!

Mit Carola Oswald-Geiser, Familienkinderkrankenschwester

Wann: Mittwoch, 27.3.19 von 9.30-11.30 Uhr

Wo: Startpunkt Dettingen, Rebweg 11, 78465 Konstanz

Info: startpunkt@kinderhaus-st-Verena.de oder unter 07533/9330100

Startpunkt Dettingen zu Gast in Dingelsdorf und Litzelstetten

Manchmal ist der Weg mit kleinen Kindern im Schlepptau selbst nach Dettingen zu weit! Deshalb kommt der Startpunkt Dettingen einfach zu Besuch nach Dingelsdorf und Litzelstetten! Einfach den Gutschein mitbringen, der zur Geburt von der Stadt Konstanz verschickt wurde und dann Dein persönliches Willkommensgeschenk (stylishes Wickeltäschchen oder Shirt mit KN - Aufdruck) aussuchen. Oder Dich einfach nur über Angebote und Möglichkeiten im Startpunkt informieren. Wir freuen uns auf euch!

Dingelsdorf:

Wann: Freitag, den 15. März 2019 von 9 Uhr – 10.30 Uhr

Wo: Elterncafé der Kita St. Nikolaus, im Foyer der Thingolthalle in Dingelsdorf

Litzelstetten:

Wann: Donnerstag, den 21. März 2019 von 9.30 Uhr – 11.00 Uhr

Wo: offener Frühstückstreff der Nachbarschaftshilfe e.V. katholisches Gemeindehaus Kornblumenweg.22 A Litzelstetten

Kaffee-Treff mit Kids im Startpunkt Allmannsdorf

Morgens keine Zeit, aber mit anderen Eltern im Kontakt bleiben ist Ihnen wichtig!

Bei Kaffee, Tee und Keksen bleiben die Eltern mit Kindern von 0- 3 Jahren im Kontakt. Die Kinder können gemeinsam (mit den Geschwistern) spielen.

Wann: dienstags von 15:00 – 17:00 Uhr.

Wo: Startpunkt Allmannsdorf, Mainaustr. 166, 78464 Konstanz

Info: start.allmannsdorf@caritas-kn.de, 07531/8071700

Startpunkt Petershausen – Aktive Väter

Ihr seid auf der Suche nach anderen (aktiven) Vätern? Ihr wollt auch mal „unter Männern“ Vater sein? Und ihr habt sowieso keine Lust auf den Samstags-Einkaufsummel? Dann macht mit bei Papa -Kind Zeit!

Als lose engagierte Truppe wollen wir uns kennenlernen, austauschen und Aktivitäten planen – natürlich zusammen mit den Kleinen (0-3 Jahre)!

Wann:

16.März 19

Kontakt und Koordination

Fabian Steffen

info@vaeter-konstanz.de

017662288105

30.März 19

Kontakt und Koordination:

Michael Kelley

michael.kelley@posteo.de

017656893676

Info: im Startpunkt Petershausen 07531 976724-24 oder startpunkt@petershausen.net

Babymassage im Startpunkt Petershausen

Für Babys ab der 6. Woche bis zum Krabbelalter

Babymassage ist eine Jahrtausend alte Kunst und wird in vielen Kulturen praktiziert. Sie ermöglicht Ihnen und Ihren Babys, sich in aller Ruhe füreinander Zeit zu nehmen und so einen innigen Kontakt miteinander zu erleben und die Bindung zueinander zu stärken.

Die Kurse finden in kleiner, gemütlicher Runde statt. An Annika (meiner Babypuppe) demonstriere und erkläre ich Ihnen die verschiedenen Massagetechniken. Bei jedem Treffen lernen Sie neue Aspekte der Massage kennen. Die Massage wird nur durchgeführt, wenn Ihr Baby dazu bereit ist. Ihr Baby bestimmt den Rhythmus, die Intensität und die Dauer der Massage. Für die Massage verwenden wir ausschließlich natürliche, sanfte Öle.

In einem Kurs ist Platz für max. 6 Babys und Eltern oder Bezugsperson.

Der Kurs beinhaltet insgesamt 5 Treffen. Mit Katharina Glassner, Kinderkrankenschwester, Familienkinderkrankenschwester

Wann: freitags 08./15./22./29. März, 05. April 2019 von 10.00-11.30 Uhr

Kosten: 25.-€ inkl. Kursmaterial

Wo: Startpunkt Petershausen, im Kinderhaus Dorothea von Flüe Weiherhofstr. 14, 78467 Konstanz

Info und Anmeldung: 07531 976724-24 oder startpunkt@petershausen.net

Kleine Entdecker – freie Bewegungsentwicklung

Für Mütter und Väter mit Baby von 8 -16 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: mittwochs ab 20. März 2019 8 Termine: ab 12 Monate 14.45-15.45Uhr, bis 12. Monate 16.00-17.00 Uhr

Kosten: 25.-€

Wo: Raum in der Diakonie, Wollmatingerstr. 22, 78467 Konstanz

Info und Anmeldung: 07531 976724-24 oder startpunkt@petershausen.net

Unfallverhütung

Wie schütze ich mein Kind vor Verletzungen, wie sicher muss die Wohnung sein, erste Hilfe...

Mit Katharina Glassner Familienkinderkrankenschwester

Wann: Dienstag, den 19. März 2019 von 15.00-16.30 Uhr

Wo: Startpunkt Petershausen, im Kinderhaus Dorothea von Flüe Weiherhofstr. 14, 78467 Konstanz

Info und Anmeldung: 07531 976724-24 oder startpunkt@petershausen.net

Babytreff im Startpunkt Altstadt

Herzliche Einladung an Eltern mit Kindern von 0-9 Monaten

Sie sind herzlich eingeladen, sich in gemütlicher Atmosphäre, bei einer Tasse Tee oder Kaffee zu informieren, auszutauschen, an den Babys zu freuen...
Kommen Sie gerne vorbei!

Programm im März:

11.03. „Der kranke Säugling“ -Wie erkenne ich, dass mein Kind krank ist, wie kann ich den Heilungsprozess unterstützen, wann muss ich zum Kinderarzt? Zu

Gast ist Carola Geiser-Oswald, Familienkinderkrankenschwester.

18.03. „Technisches beim Stillen“- Mein Kind streikt, ich muss Medikamente nehmen, ich will Abpumpen, wie und wann am besten... diese und andere Fragen rund ums Stillen werden besprochen- zu Gast ist Dr. Gabriella Demeter.

25.03. offenes Café mit Hebamme Jasmin Lutz

Wann: immer montags von 10.00-11.30 Uhr

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

Info: start.altstadt@skf-konstanz.de oder 07531/2825970

Startpunkt Café Altstadt – Programm März

für Schwangere und Familien mit Kindern bis 3 Jahre

07.03. offenes Café

14.03. „Wut und Trotz- was geschieht im kindlichen Gehirn und wie können wir damit umgehen?“ Ein Vormittag mit Barbara Schmidt.

21.03. „Fingerspiele und Lieder für die Kleinen“- wir nehmen uns etwas mehr Zeit zum Singen, gerne dürfen eigene Lieblingslieder mitgebracht werden, am Ende erhalten alle eine Mappe mit den Texten.

28.03. „Fieber- wofür ist Fieber gut und was können wir tun, wann müssen wir etwas tun?“ Ein Vormittag mit Kinderärztin Dr. Demeter.

Auch die Themencafés sind offen, es braucht keine Anmeldung, ein Frühstücksbuffet steht bereit, Ihr könnt kommen und gehen wann Ihr wollt! **Wann:** immer donnerstags von 9.30-11.30 Uhr

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

Info: start.altstadt@skf-konstanz.de oder 07531/2825970

Erstes Malen und Basteln im Startpunkt Königsbau

Für Kleinkinder ab 1 Jahr mit Mutter, Vater oder einer anderen Bezugsperson



Neues Angebot!

Wir schnipseln, kleben, kneten, malen. Gemeinsam möchten wir erste Erfahrungen mit Farbe, Schere und Papier sammeln, sowie Zeit und Raum für erste kreative Erkundungen bieten. Dabei können Sie Informationen zu altersentsprechenden Bastelmaterialien mit einfachen Bastelanregungen erhalten und sich über alle Fragen rund um Ihr Kind austauschen. Gerne können Sie anschließend zum Mittagstisch im Startpunktcafé bleiben. Der Einstieg ist jederzeit möglich.
Mit Julia Osterwalder

Wann: dienstags von 10.00-11.00 Uhr ab dem 12.2.19 vierzehntägig (ungerade Wochen)

Wo: Startpunkt Königsbau, am Pfeiferhölzle 6, 78464 Konstanz

Info: start.koenigsbau@konstanz.de oder unter 07531/36597-10

Deutschkurs für Schwangere und Mütter mit Kleinkindern

Für Schwangere und Mütter mit ihren Babys bieten wir an zwei Vormittagen pro Woche, sehr individuell auf das jeweilige Sprachniveau der Teilnehmerinnen abgestimmt, Deutschunterricht an. Sie können alltagssprachliche Kompetenzen entwickeln und sich austauschen.

Wann: mittwochs und freitags jeweils von 9.30 bis 11.00 Uhr

Wo: Startpunkt Königsbau, Am Pfeiferhölzle 6, 78464 Konstanz

Info und Anmeldung: start.koenigsbau@konstanz.de oder 07531/3659710

Das aktuelle Programm der 6 Startpunkte finden Sie auch unter <https://www.konstanz.de/,Lde/start/leben+in+konstanz/startpunktleben.html>

Weitere Angebote

Vorankündigung: Neuer Kurs für Babymassage für Eltern und Ihr Baby von vier Wochen bis zum Krabbelalter

Die Babymassage ist eines der kostbarsten Geschenke, die Eltern ihrem Kind und sich selbst machen können. Durch liebevolle Achtsamkeit und sanfte Berührung lernen Sie, die nonverbale Sprache des Babys zu verstehen und auf seine Bedürfnisse einzugehen. Gemeinsam mit Ihrem Kind setzen Sie den Grundstein für eine lebenslange Entspannungsfähigkeit. Im Kurs lernen Sie:

- Ganzkörpermassage für Ihr Baby
- Massage gegen Blähungen und Koliken
- Wie Ihr Kind mit Ihnen kommuniziert
- Wie Sie den Bindungsprozess stärken
- Entspannungstechniken für Sie und Ihr Baby

Wann: mittwochs, ab 08.05.2019 von 10.00 Uhr – 11.00 Uhr, 5 Treffen mit Frau Rita Zoller-Humbert

Kosten: 75 €

Wo: AWO Elternschule, Friedrichstraße 21 Konstanz

Info und Anmeldung: www.elternschule.awo-konstanz.de Telefon: 07731/958081 oder elternschule-verwaltung@awo-konstanz.de

Winterspielparadies der evangelischen Stadtmission

Immer donnerstags von 15.30-18.00 Uhr könnt ihr bei uns im Winterspielparadies auf über 200 Quadratmetern jede Menge Spaß haben. Es wird gemalt, getobt und geknetet. Wir haben eine Hüpfburg, eine Riesen-Malwand, ein Bälle-Bad und vieles mehr. Das Angebot richtet sich an alle Kinder bis 8 Jahre in Begleitung der Eltern, der Großeltern, Tanten, Onkel - Kaffee und Kuchen stehen bereit. Die Aufsichtspflicht liegt bei den Eltern, der Eintritt ist frei!

Wann: vom 24.1. – 25.4. immer donnerstags von 15.30-18.00 Uhr

Wo: evangelische Stadtmission, Schottenstr. 19, 78462 Konstanz

Neues Bewegungsangebot für die „Kleinsten“

Wir sind Mirjam & Manuela (Erzieherinnen, Tanzlehrerin) vom kids place Raum für freies Spiel & Bewegung. Seit Oktober begrüßen wir Kleinkinder unter 3 Jahren im Tanzwerk im Kn'er Industriegebiet. Donnerstagvormittags steht den Kleinsten Holzmaterial zum Klettern, balancieren, tanzen und spielen zur Verfügung. Weitere Infos & Anmeldung unter www.kidsplace-kn.de

Yoga rund um die Geburt im Paradies

Unterschiedliche Yoga-Angebote wie z.B. Prenatal-Yoga, Postnatal-Yoga, Mama/Papa & Baby Yoga, Babymassage und mehr finden Sie unter:

<http://yogagluck-bodensee.de/>

Wann: Alle Kurse finden fortlaufend außer in den Schulferien im Yogaraum im Schobuliweg 2 im Paradies statt

Kontakt: 0163-7871810 oder susanne@vonsomm.net

Wichtige Informationen

Baby & Essen: Die App fürs erste Lebensjahr

Die App Baby & Essen ist ein interaktiver Begleiter durch das aufregende erste Lebensjahr. Alles Wichtige zur Säuglingsernährung und mehr, immer griffbereit! Baby & Essen bietet Eltern Informationen und praktische Unterstützung vom Stillen, über die Flaschenmilch und die Beikost bis zum Familienessen. Auch die Ernährung der stillenden Mutter und die wichtige Rolle des Vaters werden erklärt. Für jeden Lebensmonat gibt es passende Infos und Tipps zu Ernährung und Bewegung des Babys. Die App basiert auf den bundesweit einheitlichen und wissenschaftlich fundierten Empfehlungen zur Säuglingsernährung und Ernährung der stillenden Mutter des Netzwerks Gesund ins Leben.

<https://www.gesund-ins-leben.de/inhalt/apps-fuer-eltern-29409.html>

Wunsch-Ultraschall ab 2021 verboten

Ab 2021 wird der Ultraschall ohne medizinische Indikation eine Ordnungswidrigkeit sein. Wegen der nachgewiesenen Belastung für das Kind sind dann Angebote wie Ultraschall-Flatrate oder Baby-Watching per Gesetz untersagt.

Weitere Infos unter: <https://www.hebammen-bw.de/wunsch-ultraschall-ab-2021-verbotten/>

Landesfamilienpass 2019 ab sofort erhältlich

Der Landesfamilienpass feiert 40-jähriges Jubiläum und ermöglicht Kindern und deren Familien auch im kommenden Jahr wieder vergünstigten Eintritt zu spannenden Ausflugszielen in ganz Baden-Württemberg.

Wer kann einen Landesfamilienpass beantragen?

Einen Landesfamilienpass können Familien mit mindestens drei kindergeldberechtigenden Kindern (auch Pflege- oder Adoptivkindern) erhalten, wenn diese zusammen mit ihren Eltern in einem Haushalt leben. Alleinerziehende erhalten den Landesfamilienpass schon bei einem kindergeldberechtigenden Kind, wenn sie mit diesem zusammen in einem Haushalt leben. Ebenso erhalten Familien den Landesfamilienpass schon ab einem Kind, wenn sie mit einem schwer behinderten Kind zusammenleben, den Kinderzuschlag beziehen oder Leistungen nach dem SGB II oder Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG) beziehen.

<https://sozialministerium.baden-wuerttemberg.de/de/soziales/familie/leistungen/landesfamilienpass/>

Arbeit, Rente, Steuer und Familie – Zusammenstellung des Landesfamilienrats über die Änderungen 2019

2019 bringt in Deutschland etliche Änderungen, neue Gesetze und Veränderungen - und für viele auch mehr Geld. Vor allem Familien werden über die Steuer entlastet, zudem gibt es mehr Kindergeld und die Mütterrente wird ausgeweitet. Auch der gesetzliche Mindestlohn steigt. Im Gegenzug wird die Pflegeversicherung teurer, vor allem für Kinderlose. Was sich alles ändert erfahren Sie unter:

<https://www.landesfamilienrat.de/images/Dokumente/Familienpolitik/Familien - Was ist 2019 neu.pdf>

Eltern, legt das Handy weg

Eltern sind auch beim Gebrauch von Medien die wichtigsten Vorbilder in der Familie. Kinder lernen durch das Nachahmen und übernehmen bestimmte Verhaltensmuster und Nutzungsweisen von ihren Eltern. Indem sie mit gutem Beispiel vorangehen, haben Eltern eine gute Chance, ihrem Nachwuchs den verantwortungsbewussten Umgang mit Medien zu vermitteln. Infos und Tipps gibt es unter:

<https://www.schau-hin.info/artikel/papa-leg-das-handy-weg/>

Hinweis:

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