

Koordinierungsstelle für Familienhebammen und Familienkinderkrankenschwestern

- Sie sind schwanger und ihre Situation ist problematisch?
- Ihr Baby ist da, aber irgendwie läuft nicht alles so wie es soll?
- Sie sind unsicher im Umgang mit dem Baby, und die Hebamme kommt nicht mehr?
- Es gibt Schrei-, Schlaf- oder Fütterprobleme?
- Sie haben eine belastende Lebenssituation und benötigen Hilfe?
- Sie sind Mutter von Mehrlingen oder eines Frühchens?
- Sie sind ganz jung, vielleicht sogar minderjährig und brauchen Unterstützung?

Dann melden Sie sich bei uns!

Wir beraten und begleiten Sie in der Schwangerschaft und nach der Geburt – bis zum dritten Geburtstag Ihres Kindes kostenlos, ohne Antragsformalitäten bei einer Behörde und auf freiwilliger Basis.



Ute Klöcker,
Koordinatorin für Familienhebammen
im Landkreis Rotenburg (Wümme)
Tel: 04281-71717-41;
Mobil: 0172 / 283 73 47

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Bundesinitiative
Frühe Hilfen



und Landkreis Rotenburg (Wümme)

Spruch des Monats:

„Ärgere dich nicht darüber, dass der Rosenstrauch Dornen trägt,
sondern freue dich darüber, dass der Dornenstrauch Rosen trägt!“

(Arabisches Sprichwort)



„Offener Treff“ im Mehrgenerationenhaus Zeven

Neben den vielfältigen Angeboten des DRK Mehrgenerationenhauses und Familienzentrums an der Godenstedter Straße, besteht für die Besucher die Möglichkeit während der Sprechstunden von **Montag bis Donnerstag 9:00 – 12:00 Uhr und von 14:00 – 17:00 Uhr** einen Kaffee, Tee oder auch Kaltgetränke zu bekommen. Der offene Treff kann von jedem besucht werden, der Gesellschaft sucht, die Tageszeitung, oder die Auswahl im monatlich wechselnden Bücherkorb der Bibliothek Zeven lesen und einen Computer mit Internetzugang und Drucker benutzen möchte. Durch die kleine Kinderspielecke sind auch Familien mit Kindern herzlich willkommen.

Montags Handysprechstunde im offenen Treff:

Sie haben die Möglichkeit sich speziell mit Ihren Fragen und Anliegen rund ums Handy, Smartphone, Digitalkamera, Tablet etc. an uns zu wenden und sich miteinander auszutauschen.

Jeden Montag von 15:00-16:30 Uhr



MehrGenerationen Haus + FAMILIENZENTRUM ZEVEN



Regelmäßige Angebote



Februar
2019

Wir sind für Sie da...

Mehrgenerationenhaus Zeven

Godenstedter Straße 61
27404 Zeven

Tel: 04281-71717-0

Fax: 04281-71717-19

mgh-zeven@drk-bremervoerde.de

Sprechzeiten:

Montag-Donnerstag

10:00-12:00 Uhr und 14:00-17:00 Uhr
und nach Vereinbarung

Familienzentrum Zeven

Godenstedter Straße 59
27404 Zeven

Tel: 04281-71717-40

familienzentrum-zeven@drk-bremervoerde.de

Sprechzeiten:

Montag: 10:00-12:00 Uhr

Donnerstag: 14:00-16:00 Uhr
und nach Vereinbarung



Mehr
Generationen
Haus
Wir leben Zukunft vor

gefördert durch das Bundesprogramm Mehrgenerationenhäuser

Offene Angebote im MGH

MGH Theatergruppe

Die MGH Theatergruppe ist eine Laienspielgruppe mit Teilnehmern ab 14 Jahren bis ins Seniorenalter. Wir proben jeden Dienstagabend. Etwa 1 x jährlich finden die Aufführungen unseres neuesten Projektes an zwei Wochenenden statt. Neue Teilnehmer sind immer willkommen, auf der Bühne oder als helfende Hand. **Haben wir Ihr / Dein Interesse geweckt? Dann einfach mal vorbeikommen!**

Jeden Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr, Saal MGH

Offener Frühstückstreff

Ein leckeres Frühstück in Gemeinschaft genießen. Mit Kaffee, Tageszeitung und netten Menschen den Morgen verbringen. Wir erbitten eine Spende in Höhe der Selbstkosten von 3,50€ . **Anmeldung bis Mittwoch 09:00 Uhr im MGH!**

Jeden Donnerstag, 9.30 - 11.00 Uhr, Saal MGH

Offenes Wohnzimmer

„Und, was gibt's Neues in Zeven?“ Klönen und Spielen beim offenen Wohnzimmer. Bei selbstgebackenem Kuchen und Kaffee mit netten Menschen einen schönen Nachmittag verbringen.



Jeden Donnerstag 15.30 - 17.00 Uhr, Saal MGH

Offenes Singen

Für alle, die gerne in Gemeinschaft singen möchten. Musikalische Begleitung durch die Akkordeon-Gruppe „Harmonicás“.

Jeden 2. Dienstag im Monat.

Dienstag, 12.02.2019, 15.30 - 17.00 Uhr, Saal MGH

Seniorenpreisskat

In gemütlicher Runde mit anderen Skat spielen.

Jeden 3. Dienstag / Monat.

Di, 19.02.2019, 14.00 - 18.00 Uhr, Saal MGH

Bingo mit Reinhold Reyl

Menschen aller Altersgruppen verbringen einen spannenden und vergnüglichen Nachmittag beim Bingo.

Jeden 1. Dienstag im Monat

Di, 05. März 2019, 15:30 - 17:00 Uhr, Saal MGH

Meditatives Tanzen

Einfaches Tanzen, sich in der Gruppe bewegen, zu meditativer Musik. Auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen. **Jeden 4. Di. im Monat.**

Dienstag, 26.02.2019, 15.30-17.00 Saal MGH

Entspannter Wochenstart

Entspannungsangebot für Erwachsene und Kinder ab Grundschulalter, die die Woche entspannt mit Geschichten, Phantasieeisen, und ähnlichem beginnen wollen. Voraussetzungen sind nicht erforderlich, außer bequemer Kleidung und dicken Socken und ggf. eine Decke.

Jeden Montag 15.30 – 16.30 Uhr, Seminarraum, MGH

Selbsthilfegruppen / Gesprächskreise

English Conversation Group

Englischkenntnisse in fröhlicher Runde wieder auffrischen! Anmeldung im MGH. Das Thema des jeweiligen Treffens entnehmen Sie der Tagespresse.

Jeden 2. + 4. Dienstag im Monat,

Di, 12.02.2019 + 26.02.2019, 19.30-21.00 Seminarraum MGH

Selbsthilfegruppe Hashimoto

Menschen mit Schilddrüsenerkrankungen treffen sich regelmäßig um Erfahrungen auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen. **Auch auf Facebook: Hashimoto Zeven**

Jeden letzten Donnerstag im Monat.

Do, 28. Februar 2019, 19.00 - 21.00 Uhr, Tagungsraum MGH

MS Selbsthilfegruppe

Die Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe trifft sich zu Austausch und Beratung. Interessierte sind herzlich willkommen.

Jeden 3. Donnerstag im Monat

Do, 17.01.2019, 19.00 - 21.00 Uhr, Saal MGH

Milchcafé

Treffpunkt für stillende Mütter mit ihren Kindern, zum Austausch über das Thema Stillen. Organisiert von stillenden Müttern und dem Team des Familienzentrums. Ein separater Stillraum mit Sessel ist vorhanden. Für Organisation und Getränke wird um eine Spende gebeten.

Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat 16.00 - 17.00 Uhr



Niedrigschwellige Elternberatung Die Frühberatung der Lebenshilfe Bremervörde-Zeven berät Eltern zu allen Fragen der Entwicklung von Kindern im Alter von 0-6 Jahren.



jeden letzten Mittwoch im Monat

Mi. 27. Februar 2019, 11.30- 12.30 Besprechungsraum FZ



Gesprächskreis „Wir sind bunt“

Diese Gruppe ist ein Gesprächskreis für Eltern von Kindern mit Handicap oder besonderem Förderbedarf z.B. AD(H)S-Problematik, Autismusspektrumsstörung, Entwicklungsverzögerungen oder Verhaltensauffälligkeiten. In dieser Gruppe sollen Eltern die Möglichkeit haben, sich über ihre besondere Situation, Erfahrungen, Hilfsangebote und Adressen auszutauschen.

Die Termine werden begleitet von Bianca Sonneborn (Familienzentrum) und Meike Wittenberg (Leitung Familienunterstützender Dienst). Eine Teilnahme kann ohne vorherige Anmeldung erfolgen. Die Kinder und Jugendlichen können während des Treffens zeitgleich in unseren Räumlichkeiten betreut werden.

Mi, 20.02.2019, 16.00 - 17.30 Uhr, Angebots-Räume FuD

(DRK-Haus, Eingang Godenstedter Str., Flur links)

Wir leben Inklusion und freuen uns über die Teilnahme von Eltern und Kindern mit Handicap! Unser Familienunterstützender Dienst berät sie gerne!

Beratung und Hilfe

Senioren- und Pflegestützpunkt

Der Senioren- und Pflegestützpunkt ist eine Vermittlungs- und Anlaufstelle für Fragen und Belange rund um das Alter für den Landkreis Rotenburg (Wümme).

Tel. 04761-983-5230

- **Rentenberatung** Die **Deutsche Rentenversicherung**, Bezirk Stade, berät sie in Rentenfragen, nach vorheriger Anmeldung. Terminvergabe unter **Tel: 04141-40940**. **Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat nur mit Termin!**

- **Ehrenamtliche Rentenberatung** Versichertenberater Peter Brinkmeier berät Sie in Rentenfragen nach vorheriger Anmeldung. Terminvergabe unter **Tel: 04281-7194040**. **Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat nur mit Termin!**

Tischlein deck dich ...

Gesundes Mittagessen für Schulkinder. Kosten 2,- €. Kinder aus bedürftigen Familien essen für 1,-€. Bitte bis 8.30 Uhr anmelden.

Jeden Mo - Do, 12.30 - 13.30 Uhr, Tagungsraum MGH



...und Bücher aus dem Ranzen!

Ein lockerer Treffpunkt für Schulkinder aller Schulformen. Wir unterstützen bei den Hausaufgaben und stehen mit Rat und Tat zur Seite.

Jeden Mo - Do, 13.30 - 15.00 Uhr, Tagungsraum MGH



Beratung bei Behördenangelegenheiten

Sie möchten eine Sozialleistung beantragen? Sie möchten Widerspruch einlegen? Sie möchten einen Vertrag rückgängig machen? Hilfe und Unterstützung beim Ausfüllen von Anträgen u. Formularen oder Unsicherheiten.

Jeden Mi, 11.00 - 12.00 Uhr, Seminarraum MGH

Infoblock Raumnutzung

Sie möchten eine Selbsthilfegruppe gründen, einen Kurs anbieten oder eine Veranstaltung organisieren?

Unsere Räumlichkeiten können auf Anfrage für Bildungs- und Kursangebote, kulturelle Veranstaltungen und gemeinnützige Versammlungen von Personen und Vereinen gegen eine Gebühr genutzt werden. Ausgeschlossen sind private Feierlichkeiten und Veranstaltungen mit politischem Charakter. Nähere Informationen sind in unseren Nutzungsbedingungen festgeschrieben. Ob eine Nutzung möglich ist, entscheiden wir in Abhängigkeit von der Auslastung und Art der Veranstaltung. Sprechen Sie uns gerne an!

Offene Angebote im Familienzentrum

Eltern-Kind-Frühstück

Eltern mit kleinen Kindern treffen sich zum Kennenlernen und Austausch bei leckerem Frühstück. Wir erbitten eine Spende in Höhe der Selbstkosten von 3,50€.

Dienstag, 05. Februar 2019, 09:30-11:00 Uhr, Aula FZ

(Anmeldung bis Montag 09.00 Uhr im FZ)

Begleitete Krabbelgruppen „Krümelchen“ + „Krabbelkäfer“

Eltern mit Kindern von 0 - ca. 2 Jahren treffen sich zum Spielen und Singen, sprechen mit den begleitenden Fachkräften über Erziehungs-, Versorgungs- und Familienthemen. **Für die Teilnahme an den Krabbelgruppen erbitten wir eine Spende von 1,- € für Getränke, Material und Kopien. Danke!**

Krümelchen : Jeden Donnerstag 15:00 - 16:30

Krabbelkäfer: Jeden Donnerstag 09:30 - 11:00

Gruppenraum 1 und Spielflur FZ

● **Familienabendbrot** Mama + Papa + Kind(er) treffen sich in großer Runde mit anderen Familien zu einem gemeinsamen Abendbrot. Wir erbitten eine Spende in Höhe der Selbstkosten von 3,50€ / Erwachsene.

Anmeldung bis Mittwoch 9.00 Uhr im FZ.

Nächster Termin: Donnerstag 21.02.2019, 17:30 - 19:00 Uhr Aula FZ

Offene Familienhebammen-Sprechstunde

Sie haben spezielle Fragen rund um die ersten Lebensmonate? Sie können bei uns parallel zu den offenen Angeboten einen Termin mit einer Familienhebamme oder Familienkinderkrankenschwester vereinbaren.

Do. 15.00 - 16.30 Uhr, u. n. Vereinbarung, Beratungsraum FZ

„Draußen vor der Tür“

Spiele, Bearbeitung von Naturmaterialien, und Ausflüge in die Natur für Kinder mit Handicap, im Alter von 8 - 12 Jahren. Einzelbetreuung kann im Bedarfsfall bei der Pflegekasse abgerechnet werden. Auf evtl. anfallende Materialkosten wird vorab hingewiesen.

Anmeldungen beim FuD unter Tel: 04281-7171742 (auch auf AB)

Jeden Donnerstag 15.00 - 18.00 Uhr

Chöre im MGH

- **Männergesangsverein Zeven** 40 Sänger proben für zahlreiche Auftritte im Jahr deutsche und internationale Lieder aller Zeiten und Stilrichtungen. Leitung: Petra Kleiner, Tel: 04763-938313

Jeden Mittwoch , 20.00 - 22.00 Uhr, Saal MGH

- **Frauenchor Zeven** Frauen aller Altersgruppen proben klassische, zeitgenössische und moderne Chormusik. Kontakt: Maïke Moschner, Tel: 04281-9885508

Jeden Montag, 19.30 - 21.00 Uhr, Saal

- **Shantychor Windjammer** Shanties und Lieder von der Waterkant. Kontakt: Frits Hooijberg 04281-2884

14-tägig Montag gerade Kalenderwoche

Montag, 04.02. und 18.02.2019, 20.00 - 21.30 Uhr, Tagungsraum MGH

Kursangebote / Veranstaltungen

● Taiqi und Qigong

Bewegungsübungen aus der chinesischen Gesundheitslehre. Üben fördert die harmonische Verbindung von Aufmerksamkeit, Atmung und Bewegung. Die Kursgebühren sind einkommensgestaffelt. Bitte sprechen Sie uns an.

Taiqi mit Peter Hönig, **Montag 17:00-19:00**
Fortlaufende Kurse, Info im MGH

Qigong** mit Dr. Karin Fischer-Bluhm: **Dienstag 09.30 - 10.30 Uhr, Saal, MGH**
Einstieg auch für neue Teilnehmer möglich! Info im MGH

● **Yoga mit Harith Gunasekara** Tiefenentspannung, Beweglichkeit verbessern, den Körper stärken und im Gleichgewicht halten mit Yoga. Nähere Informationen unter Tel: 04281-958343
Jeden Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr, Aula, FZ

● **Fit bis ins hohe Alter - Seniorensport** Muskelkraft aufbauen und Gleichgewichtssinn schulen mit Kursleiterin Marion Fitschen.
Jeden Mittwoch, 09.30 - 10.30 Uhr, Saal MGH

● **Kundalini-Yogagruppe „Mehr Lebensfreude und Gelassenheit“**
Kundalini-Yoga wirkt spannungslösend, reinigend, aktiviert die Selbstheilungskräfte. Nähere Informationen und Anmeldung bei Yogalehrerin Iris Meinicke 0176-28483369
Di, 18:00 – 19:30 und 20:00 - 21:30 Uhr, Aula, FZ

● **Feldenkrais-Sportgruppe der Krebsfürsorge** Beweglichkeit verbessern - neue Kraft gewinnen. Kontakt: Krebsfürsorge, **Tel: 04281-711 866**
Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr, Gruppenraum 1 FZ

● **Line Dance** Bewegung zu schwungvoller Musik in gut gelaunter Atmosphäre. Ohne Tanzpartner tanzt man doch nie allein, da alle in der Gruppe das Gleiche in Reihe tanzen.
Gr.1 (erfahrene Fortgeschrittene) **Freitag, 14.30 - 15.45 Uhr, Saal MGH**
Gr.2 (mit etwas Erfahrung) **Freitag, 15.45 - 17.00 Uhr, Saal MGH**

● **Computerkurse für Senioren** Vom Anschalten über Textverarbeitung, Rechenprogramm und Internet. In kleiner Gruppe den Umgang mit dem Computer lernen.
Jeden Montag 09.30 - 11.30 Uhr, Seminarraum MGH

Computertreff: für ehemalige Kursteilnehmer zu abgesprochenen Themen.
Mittwoch 16:00 - 18:00 Seminarraum, MGH

● **Bilderbuchkino und Offenes Bastelangebot**
Ein neues, regelmäßiges Angebot im MGH ist der monatliche Bastelnachmittag. Im Februar werden Tontopf - Schneemänner gebastelt. Vorab gibt es ein Bilderbuchkino. Interessierte Teilnehmer aller Altersgruppen sind hierzu herzlich eingeladen. **Mittwoch, 13.02.2019, 15:30-17:00 Uhr**

Kursangebote / Veranstaltungen

● „Ist mein Kind hochsensibel? -Infoveranstaltung-

Ina Müller, Erzieherin und Sozialarbeiterin in BA, gibt eine Einführung in das Thema „Hochsensibilität“ und zeigt welche Merkmale hochsensible von normalsensiblen Kindern unterscheiden, und wie sie in der Erziehung begleitet werden können.

Donnerstag, 28.02.2019, 19:00 Uhr



PEKiP- Kurse mit Petra Gräbe

Gemeinsame Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen. Das Baby in der momentanen Entwicklung wahrnehmen und begleiten, Erfahrungsaustausch und Kontakte der Babys zu Gleichaltrigen ermöglichen. Für Babys ab der 6. Lebenswoche bis zum 1. Geburtstag!

Nähere Informationen + Anmeldung bei den Kursleiterinnen:

Petra Gräbe, Tel: 0173-3871126 oder mail petagraebe@live.de

Mittwoch, 09:30 – 11 Uhr, Gruppenraum 1, FZ



Delfi mit Anja Hubert-Stolzenberg *

Erste Lieder, Spiel-, Sinnes- und Bewegungserfahrungen für Babys in Begleitung eines Elternteils ab dem 3. Lebensmonat mit Familienkinderkrankenschwester Anja Hubert-Stolzenberg. **Nähere Infos, Kosten, Anmeldung unter Tel: 0152-33718581**

*Familien, die Sozialleistungen zum Lebensunterhalt erhalten (Wohngeld, Hartz IV, Sozialhilfe, erhöhtes Kindergeld) oder über ein sehr geringes Einkommen verfügen, unterstützen wir gerne beim Antrag auf Bildung und Teilhabe, um finanzielle Zuschüsse zu erhalten. In Einzelfällen kann auch aus dem Bildungsfond „Bildungspatenschaften des DRK“ eine finanzielle Unterstützung erfolgen.

Bitte sprechen Sie uns an!



**Hebammenpraxis
RUNDUM**



Nähere Informationen finden sie unter

www.hebammen-zeven.de

Informationen über die Kursangebote erfragen Sie bitte direkt bei den Kolleginnen der Hebammenpraxis oder informieren sich auf der Homepage.