



Spendenkonto

Bereichern Sie die wirksame Arbeit des Netzwerk Gesunde Kinder OPR mit Ihrer Spende: ESTAruppin e.V. Zweck NGK
IBAN: DE80 3506 0190 1567 0670 30
BIC: GENODED1DKD



Familienzentrum Fehrbellin

Erste Hilfe am Kind

Donnerstag, 23. Januar 2025, 9.30 – 13 Uhr

Referent: Erste-Hilfe-Ausbilder DRK

Eltern-Medien-Beratung

Was ist bei der Mediennutzung zu beachten? Wo liegen die Vor- & Nachteile? Wie kann ich mein Kind schützen?

18. Februar 2025, ab 17 Uhr (KITA/Grundschule)

Referent*in: Eltern-Medien-Beratung AKJN

Gut vorbereitet in die Stillzeit

Dienstag, 11. März 2025, 17 – 19.30 Uhr

Referentin: Nadine Gers, Stillberaterin EISL

Richtig tragen für jedes Alter

Donnerstag, 3. April 2025, 9.30 – 11 Uhr

Referentin: Jennifer Röhling, Trageberaterin

Einführung der Beikost

Mittwoch, 14. Mai 2025, 9.30 – 11 Uhr

Referentin: Nadine Gers, Familienzentrum Fehrbellin

Gesunde Baby-Entwicklung

Du bekommst grundlegende Infos zu Schlaf, Motorik, Sprache, soziale und emotionale Kompetenzen sowie trocken werden. Bring gern eigene Fragen mit.

Donnerstag, 19. Juni 2025, 9.30 – 11 Uhr

Referentin: Nadine Gers, Familienzentrum Fehrbellin

Babymassage

In diesem Kurs lernst du unter Anleitung dein Baby (ab 6 Wochen) zu massieren.

mittwochs, 10 – 11 Uhr mit Anmeldung

Wittstock, Gröperstraße 20

Eltern-Baby-Gruppe „Freude an Sprache & Bewegung“

ab Montag, 6. Januar 2025, 9.30 – 11 Uhr (10 Termine)

ab Montag, 7. Juli 2025, 9.30 – 11 Uhr (10 Termine)

Leitung: Dr. Carolin Buro, NGK Wittstock/Dosse

Sprachentwicklung

Welche Grundlagen braucht ein Kind für eine gute sprachliche Entwicklung. Wie kann ich die Sprachentwicklung spielerisch im Alltag fördern?

Montag, 17. März 2025, 9.30 – 11 Uhr

Referentin: Bettina Linser, Kita-Sprachberaterin OPR

Bilderbuch-Ideen für die Kleinsten

Bücher sind wunderbare Geschenke zu allen Anlässen. Welche Bücher sind für welches Alter besonders empfehlenswert? Worauf kann ich bei der Auswahl achten? Wie wird das Vorlesen besonders?

Montag, 19. Mai 2025, 10 – 11.30 Uhr

Referentin: Stadtbibliothek Wittstock/Dosse

Richtig tragen für jedes Alter

Welche Babytragen gibt es? Wie lege ich meine Babytrage richtig an? Welche Bindeweisen des Tragetuches gibt es? Was sind Vor- & Nachteile?

Montag, 21. Juli 2025, 10 – 12 Uhr

Referentin: Jennifer Röhling, Trageberaterin

Alle Netzwerk-Standorte bieten:

- Schwangerenfrühstück & SchwangerenCafé:**
Gemütlicher Austausch am gedeckten Tisch rund um Schwangerschaft, Geburt, Kinder & vieles mehr.
 - Neuruppin: mittwochs 9.30 – 11 Uhr
 - Kyritz: montags 13.30 – 15 Uhr
 - Wittstock: montags 11.30 – 13.30 Uhr (ab 9. Juli 2025)
 Nur mit vorheriger Anmeldung!
- Familienpat*in:** auf Wunsch vermitteln wir dir schon ab der Schwangerschaft eine ehrenamtliche Familienpatin.
- Eltern-Baby-Gruppe „Freude an Sprache & Bewegung“:**
In diesem Kurs lernst du altersgerechte Bewegungsanregungen, Fingerspiele und Kinderlieder für dein Baby kennen. Tausche dich mit anderen Eltern aus und findet bei den wöchentlichen Treffen gemeinsam Antworten auf die vielen Fragen rund um den Alltag mit Baby. Der Kurs wird von der IKK-BB gefördert.

Kleines Ehrenamt – große Wirkung

Du hast Lust, eine Familie zu begleiten ab der Schwangerschaft bis zum 3. Geburtstag des Kindes? Bist du empathisch, offen & zuverlässig? Dann erfährst du hier mehr darüber, ehrenamtliche Familienpatin im Netzwerk Gesunde Kinder zu werden.



Online-Infoveranstaltung: 19. Februar 2025, 16 – 17 Uhr

Patenausbildung: 14. und 15. März 2025

Patenausbildung: 4. und 5. April 2025

Netzwerk Gesunde Kinder OPR

NGK-Koordinatorin OPR: Manuela Jeibmann

Telefon: 0151 / 54 82 89 18

E-Mail: m.jeibmann@estaruppin.de

Büro Neuruppin: Judith Stanke & Kornelia Rangnow

Karl-Marx-Straße 98 · 16816 Neuruppin

Öffnungszeiten: Mi 9 – 13 Uhr sowie Do 12 – 16 Uhr

Telefon: 0 33 91 / 40 23 00

E-Mail: gesundekinder-neuruppin@estaruppin.de

Büro Kyritz: Diana Schumacher

Mehrgenerationenhaus

Perleberger Straße 10 · 16866 Kyritz

Öffnungszeiten: Mo 12 – 15 Uhr & Do 11 – 14 Uhr

Telefon: 03 39 71 / 60 45 06

E-Mail: gesundekinder-kyritz@estaruppin.de

Büro Wittstock/Dosse: Ines Dannehl

Catharina-Dänicke-Haus

Gröperstraße 20 · 16909 Wittstock/Dosse

Öffnungszeiten: erst wieder ab Juli 2025

Telefon: 0 33 94 / 40 27 47

E-Mail: gesundekinder-wittstock@estaruppin.de

Büro Fehrbellin: Nadine Gers

Rhinstraße 15 · 16833 Fehrbellin

Öffnungszeiten: Di & Mi 9.30 – 13.30 Uhr

Telefon: 0151 / 55 57 12 35

E-Mail: n.gers@estaruppin.de



ESTAruppin

Termine

Januar – Juli 2025

Kyritz
Neuruppin
Wittstock
Fehrbellin

Regelmäßig
Frühstück für
Schwangere
und Eltern mit
Babys



QR-Code zur
Newsletter-Anmeldung

Fotos: Addictive Stock,
Lisa Fritsch, kastoimages / Photocase



www.netzwerk-gesunde-kinder.de/ostprignitz-ruppin



Online-Seminare

Berufliche Neuorientierung

Passen deine Arbeitsbedingungen noch zu deiner veränderten Lebenssituation? Ist die Zeit vielleicht reif für einen neuen Job?

▶ Dienstag, 21. Januar 2025, 20 – 21 Uhr

▶ Dienstag, 13. Mai 2025, 20 – 21 Uhr

Referentin: Maren Wetzels, Agentur für Arbeit Neuruppin

Mehr Geld am Monatsende übrig – wie geht das?

Mit Kind haben wir weniger Einkommen & mehr Kosten. Wie schaffen wir uns mehr finanziellen Spielraum? Was braucht unsere Familie wirklich & was können wir uns sparen?

▶ Mittwoch, 5. März 2025, 20 – 21 Uhr

Referentin: Diana Schumacher, NGK Kyritz

Wenn Kinder ihren Körper entdecken

Wie gelingt eine körperfreundliche Erziehung? Wie schaffe ich Schutz- & Entwicklungsräume zuhause? Wie gehe ich mit kindlichem Entdeckungsdrang um?

▶ Dienstag, 8. April 2025, 20 – 21 Uhr

Referentin: Cornelia Böhme, Erzieherin

Welche Gelder stehen uns als Familie zu?

Was ist die Mutter-Kind-Stiftung & wie kann ich Kinderzuschlag & Ferienzuschuss beantragen? Wie hoch sind die Einkommensgrenzen? Welche Gelder kann ich schon in der Schwangerschaft beantragen?

▶ Mittwoch, 28. Mai 2025, 20 – 21 Uhr

Referentinnen: Daniela Schneidewind, AWO-Schwangerenberatung & Iris Wiesner, Stadt Kyritz

Bitte unter gesundekinder-neuruppin@estaruppin.de anmelden und den Anmelde-link erhalten.

Neuruppin, Karl-Marx-Straße 98

Einführung der Beikost

Wann ist ein Kind bereit, Beikost zu essen? Was sollte ich dabei beachten? Wie funktioniert breifreie Beikost?

▶ Mittwoch, 12. Februar 2025, 9.30 – 10.30 Uhr

Referentin: Dr. Carolin Buro, Ernährungswissenschaftlerin

SchwangerenYoga - ab der 12. SSW

▶ Dienstag, 18. Februar 2025, 11 – 12.15 Uhr (8 Termine)

▶ Dienstag, 13. Mai 2025, 11 – 12.15 Uhr (8 Termine)

Leitung: Simone Müller, Yogalehrerin

Trotzalter

Zwischen zwei und fünf Jahren sind Trotzanfälle völlig normal. Angenehm sind sie trotzdem nicht.

Was kann ich tun, wenn mein Kind trotzt?

▶ Mittwoch, 26. Februar 2025, 16 – 18 Uhr

Referent: Thomas Frermann, Familientherapeut

Babys pflegen & verstehen

Welche praktischen Handgriffe helfen mir im Alltag?

Wie verstehe ich die Signale meines Babys? Auch Schwangere, Väter & Omas sind willkommen.

▶ Mittwoch, 5. März 2025, 9.30 – 11 Uhr

Referentin: Dagmar Hundt, Hebamme

Beckenboden-Workshop

Was ist der Beckenboden, wo liegt er und für was ist er wichtig? Diese Fragen klären wir in unserem Workshop, welcher mit Fachwissen und Praxisübungen gespickt ist.

▶ Mittwoch, 19. März 2025, 9.30 – 11 Uhr

Leitung: Jennifer Röhling, Kanga-Trainerin



Ohje, die Zähne kommen

Wie kann ich meinem Kind das Zahnen erleichtern? Ab wann müssen wir Zähne putzen? Welche Tricks gibt es beim Zähneputzen? Was muss ich bei Schnullern & Daumenlutschen beachten?

▶ Mittwoch, 26. März 2025, 9.30 – 11.30 Uhr

Referentin: Natalie Langhoff, Zahnärztin

Bewegungs-Entwicklung von Babys

Welche Meilensteine von der Geburt bis zum ersten Schritt gibt es? Wie können Eltern diese Entwicklung begünstigen?

▶ Mittwoch, 9. April 2025, 9.30 – 11.30 Uhr

Referentin: Antje Adler, Osteopathin

Schwere Geburt & Baby-Alltag

Alles ist anders als erwartet. Die Geburtserfahrung beschäftigt dich oder der Alltag mit Baby ist nur anstrengend. Damit bist du nicht allein. Lass uns drüber reden.

▶ Mittwoch, 21. Mai 2025, 9.30 – 11.30 Uhr

Leitung: Dr. med. Katrin Thomas, Gesundheitsamt OPR

Erste Hilfe am Kind

Wie reagiere ich bei typischen Notsituationen im Baby- & Kleinkindalter? Wie kann ich Stürze, Verschlucken, Vergiftung, Verbrühung, Ertrinken usw. verhindern?

▶ Samstag, 24. Mai 2025, 9.30 – 12.30 Uhr

Referent: Erste-Hilfe-Ausbilder DRK

Eingewöhnung in Krippe & Kita

Der Übergang von der Elternzeit in die Kita ist sowohl für die Kinder als auch für die Eltern ein großer Schritt. Wie kann ich mein Kind in dieser Zeit gut begleiten und stärken?

▶ Mittwoch, 18. Juni 2025, 9.30 – 11 Uhr

Referentin: Franziska Ivens, Kita-Leiterin

Sprachentwicklung

Welche Grundlagen braucht ein Kind für eine gute sprachliche Entwicklung. Wie kann ich die Sprachentwicklung spielerisch im Alltag fördern?

▶ Montag, 14. Juli 2025, 9.30 – 11 Uhr

Referentin: Julia Kunde & Alexandra Madinea, Logopädin

Kyritz, Perleberger Straße 10

Bilderbuch-Ideen für die Kleinsten

Welche Bücher sind für welches Alter besonders empfehlenswert? Worauf kann ich bei der Auswahl achten? Wie wird das Vorlesen besonders schön?

▶ Donnerstag, 16. Januar 2025, 9.30 – 10.30 Uhr

▶ Donnerstag, 3. April 2025, 9.30 – 10.30 Uhr

Referentin: Juliane Koark, Stadtbibliothek Kyritz

SchwangerenYoga - ab der 12. SSW

▶ Ab Montag, 20. Januar 2025, 12 – 13.30 Uhr

▶ Ab Montag, 24. März 2025, 12 – 13.30 Uhr

(jeweils 8 Termine)

Leitung: Katharina Poser, Yogalehrerin

Erste Hilfe am Kind

Wie reagiere ich bei typischen Notsituationen im Baby- und Kleinkindalter? Wie kann ich Stürze, Verschlucken, Vergiftung, Verbrühung, Ertrinken usw. verhindern?

▶ Mittwoch, 29. Januar 2025, 9.30 – 13 Uhr

Referent: Erste-Hilfe-Ausbilder DRK

Eltern-Baby-Gruppe

„Freude an Sprache & Bewegung“

▶ Ab Donnerstag, 13. Februar 2025, 9.30 – 11 Uhr

▶ Ab Donnerstag, 5. Juni 2025, 9.30 – 11 Uhr

(jeweils 10 Termine)

Leitung: Diana Schumacher, NGK Kyritz

Berufliche Neuorientierung

Passen deine Arbeitsbedingungen noch zu deiner veränderten Lebenssituation? Ist die Zeit vielleicht reif für einen neuen Job?

▶ Donnerstag, 20. März 2025, 9.30 – 11.30 Uhr

Referentin: Maren Wetzels, Agentur für Arbeit Neuruppin

Richtig tragen für jedes Alter

Welche Babytragen gibt es? Wie lege ich meine Babytrage richtig an? Welche Bindeweisen des Tragetuches gibt es? Was sind Vor- & Nachteile?

▶ Montag, 12. Mai 2025, 15 – 17 Uhr

Referentin: Jessica Ritter, Trageberaterin

Gut vorbereitet in die Stillzeit

Wer positiv & gut informiert in die Stillzeit startet, kann anfängliche Unsicherheiten besser meistern oder sogar umgehen. Was kann ich tun, wenn's mal nicht rund läuft? Väter & Omas sind willkommen, denn Stillende brauchen Unterstützung.

▶ Dienstag, 20. Mai 2025, 17 – 19.30 Uhr

Referentin: Nadine Gers, Stillberaterin EISL

Babys pflegen & verstehen

Welche praktischen Handgriffe helfen mir im Alltag?

Wie verstehe ich die Signale meines Babys?

Was brauchen Babys wirklich? Auch Schwangere, Väter & Omas sind willkommen.

▶ Montag, 2. Juni 2025, 12 – 13.30 Uhr

Referentin: Nadine Wetterau, Hebamme