

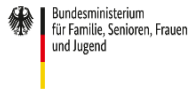
KoKi

**Koordinationsstelle frühe
Kindheit (KoKi) Schwandorf**



Bundesstiftung
Frühe Hilfen 

Gefördert vom:



**Kurs-
programm**

für werdende Eltern und
Familien mit Kindern
von 0- 3 Jahren

**2025
(Frühjahr)**



Liebe (werdende) Eltern, liebe Netzwerkpartner!

Die KoKi Schwandorf ist eine Vernetzungs-, Informations- und Beratungsstelle im Landkreis Schwandorf für werdende Eltern und Familien mit Kindern im Alter von 0-3 Jahren sowie für Personen und Fachstellen, welche im Bereich der Frühen Hilfen tätig sind.

Unsere Angebote werden über die Bundesstiftung Frühe Hilfen finanziert und können so für Familien, welche im Landkreis Schwandorf wohnen, kostenfrei angeboten werden.

Wir wünschen viel Spaß mit unseren aktuellen Angeboten!

Ihr KoKi Team Schwandorf



Andrea Stefanie Carola
Binder Hierl Glötzl

Anmeldeverfahren:

Eine Anmeldung ist nur noch über ein Online-Formular möglich, zum Anmeldeformular gelangen Sie einfach über unsere KoKi - Website www.koki-landkreis-schwandorf.de sowie direkt mit QR Code:



Wenn Sie zu den einzelnen Angeboten noch weitergehende Fragen oder Informationswünsche haben, wenden Sie sich bitte an: Andrea Binder unter 09431 / 471-483 oder per Mail koki@landkreis-schwandorf.de.

Informieren Sie sich regelmäßig über weitere Angebote der KoKi sowie unserer Netzwerkpartner auf unserer Website www.koki-landkreis-schwandorf.de

Windelrocker

Ein Treff für Eltern mit Kindern von 0-3 Jahren zum gemeinsamen Austausch und zur fachlichen Information entsprechend den Wunschthemen der Teilnehmer unter Anleitung einer Sozialpädagogin der Schwangerenberatungsstelle.

Wann: jeden 1. Mittwoch im Monat

Dauer: jeweils von 09.30 - 11.00 Uhr

Ort: Schwangerenberatungsstelle Donum Vitae, Schwandorf



Zwillings-/Mehrlingseltern-Treff

Eltern von 0-3-jährigen Zwillingen und Mehrlingen können sich einmal im Monat zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch in angenehmer Atmosphäre treffen.



In dieser Zeit steht den Eltern eine Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenschwestern beratend für sämtliche Fragen zur Gesundheits- und Entwicklungsförderung der Kinder zur Verfügung.

Wann: jeden 1. Montag im Monat

Dauer: jeweils von 09.00 – 10.30 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus, Wackersdorf

Eltern-Kind-Treff „Von Anfang an gut informiert“

Grundsätzlich richtet sich das Angebot an alle (werdenden) Eltern mit Kindern von 0-3 Jahren, im Speziellen aber auch an Familien mit Frühchen bzw. Kindern mit besonderen Bedürfnissen.



Der Schwerpunkt dieses Eltern-Kind-Treffs dient der Information und Anleitung im Bereich der „frühen (Gesundheits-) Förderung“. Für die Eltern stehen Experten verschiedener Fachrichtungen Rede und Antwort. Die Kinder können sich austoben und werden durch verschiedene spielerische Angebote (sensomotorisch) gefördert.

- Wann: jeden letzten Freitag im Monat
Dauer: jeweils ab 09.00 Uhr, mindesten 60 Minuten je Termin
Wo: Meetingraum der Spitzweg-Apotheke, Teublitz

Wegen Begrenzung der Teilnehmerzahl ist eine vorherige Anmeldung über Koki zwingend notwendig. Es besteht jedoch die Möglichkeit, in eine Warteliste aufgenommen zu werden.

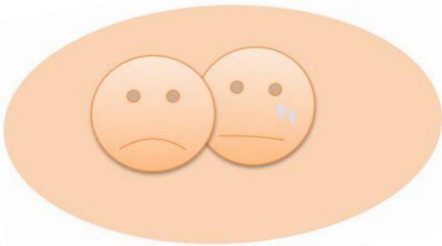
Baby- und Kleinkindsprechstunde



KoKi bietet in Kooperation mit einer Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenschwester wöchentlich eine **telefonische Baby- und Kleinkindsprechstunde** an?

Jeden Dienstag und Donnerstag haben Eltern die Möglichkeit, sich mit Fragen zur Gesundheit und Entwicklung des Kindes an eine Gesundheitsfachkraft der Frühen Hilfen wenden zu können.

Sprechstunde „Achterbahn der Gefühle“



Kommt Ihnen das auch bekannt vor, während der Schwangerschaft oder nach der Geburt ...?

„Stimmungsschwankungen, Tränenausbrüche, Ängste, Traurigkeit, Desinteresse, Schuldgefühle...“

In solchen Situationen reicht es oftmals, einen geeigneten Ansprechpartner zur Seite zu haben. Daher bietet KoKi in Kooperation mit einer systemischen Familientherapeutin jeden 1. und jeden 3. Mittwoch im Monat eine Sprechstunde für betroffene Frauen und Mütter an.

Nähere Informationen zu den Sprechstunden finden Sie auf unserer Website www.koki-landkreis-schwandorf.de unter Angebote / KoKi !

Online-Anmeldung siehe www.koki-landkreis-schwandorf.de / Bei Fragen wenden Sie sich an: Andrea Binder, Tel. 09431/471-483 oder per Mail koki@landkreis-schwandorf.de

Eltern-Baby-Bindung: „Stillvorbereitung“

NEU

Muttermilch ist die natürlichste Nahrung für ein Baby. Sie enthält alle wichtigen Nährstoffe und Abwehrstoffe für eine gute Entwicklung des Kindes, stärkt die Bindung zwischen Mutter und Baby und hat zudem noch schützende Effekte auf die Gesundheit der Mutter.



Ich möchte Ihnen viele Informationen zu den Themen Muttermilch, die ersten Stillversuche und verschiedene Anlegetechniken geben, aber auch grundsätzliches Wissen zu den Themen „Was braucht mein Baby in den ersten Monaten an Nahrung“ und „Wie kann ich Probleme erkennen und Lösen“.

Zielgruppe: werdende Eltern, Eltern in der Stillzeit

Termin: Montag, 10.02.2025

Dauer: ab 18.00 Uhr, ca. 90 min.

Ort: Meetingraum der Spitzweg-Apotheke, Teublitz

Eltern-Baby-Bindung: „Von Beginn an sicher“

Themenschwerpunkte dieser Informationsveranstaltung sind Bindungsaufbau im Mutterleib, Bonding im Kreißsaal, Babyblues und Wochenbettdepression aber auch Mythen und Ratschläge zum Thema Verwöhnen und Bindungsaufbau. Über praktische Einheiten, wie z. B. Babymassage, wird zudem aufgezeigt, welche Möglichkeiten der Hilfestellung es hierbei gibt.

Zielgruppe: primär werdende Eltern, Eltern kurz nach der Geburt



Wann: Montag, 03.03.2025

Dauer: ab 18.00 Uhr, ca. 2 Stunden

Ort: Meetingraum der Spitzweg-Apotheke, Teublitz



NEU

„Warum hat mir niemand gesagt, dass MAMA SEIN so einsam ist?“

Im ersten Jahr als Eltern kann es oft herausfordernd sein, die Balance zwischen den Bedürfnissen des Kindes, der eigenen persönlichen Entwicklung und der Partnerschaft zu finden. Viele Eltern fühlen sich in dieser Zeit isoliert und sehnen sich nach Zeit für sich selbst und Unterstützung. Durch einen Mix aus theoretischem Wissen und praktischen Übungen werden wir gemeinsam Wege finden, wie Eltern ihre Bedürfnisse und Stärken erkennen und stärken können, ohne dabei ihre individuelle Persönlichkeit oder ihre Partnerschaft aus den Augen zu verlieren. Dieses Seminar bietet einen geschützten Raum für Eltern und ihre Gefühle und ermöglicht neue Perspektiven zu gewinnen, um mit voller Inspiration in das Familienglück zurückzukehren.

Referentin: Kerstin Schindler, Heilpädagogin & systemische Familientherapeutin

Zielgruppe: Eltern von Kindern ab dem 3. Lebensmonat

Wann: 27.03.2025

Dauer: ab 17.00 Uhr, ca. 1-2 Std.

Veranstaltungsort: Praxis Heilpädagogik & systemische Therapie, Burglengenfeld

„Ich sehe was, was Du nicht siehst!“

NEU

In dieser Infoveranstaltung geht es darum, die Welt des eigenen Kindes besser zu verstehen und auch in schwierigen Situationen zu erkennen, was dieses von Ihnen braucht. Es wird vermittelt, wie die Entwicklungsschritte der Kinder im Alter von 0-3 Jahren optimal begleitet werden und welche wichtige Rolle Eltern dabei spielen. Die Teilnehmer lernen, den Seiltanz zwischen Bedürfnisbefriedigung und Grenzsetzung zu meistern, um souverän und einfühlsam als Eltern zu reagieren.



Referentin: Kerstin Schindler, Heilpädagogin & systemische Familientherapeutin

Zielgruppe: Eltern von Kindern im Alter von 0 - 3 Jahren

Wann: 08.05.2025

Dauer: ab 17.00 Uhr, ca. 2 Std.

Veranstaltungsort: Praxis Heilpädagogik & systemische Therapie, Burglengenfeld

Beikost und Familienkost

In unserem Workshop lernen Eltern alles rund um **Klassische Beikost, BLW (babygeleitete Beikost- Fingerfood) und den Übergang zur Familienkost** kennen, sowohl theoretisch als auch praktisch mit frischen Lebensmitteln.

Zielgruppe: Familien mit Kindern ab dem 3. Lebensmonat (Start Beikost) bis zum 12. Lebensmonat (Übergang zur Familienkost)

Termin: Mittwoch, 19.02.2025

Dauer: ab 18.00 Uhr, ca. 2-3 Stunden

Ort: Praxis Unter ´m Herz, Bruck



Termin: Mittwoch, 14.05.2025

Dauer: ab 18.00 Uhr, ca. 2-3 Stunden

Ort: Praxis Unter ´m Herz, Bruck

„Schnell, gesund und selbstgemacht“

NEU

Im stressigen Alltag fehlt es oft an Ideen und Zeit zum Kochen, eine schnelle Lösung bietet dann häufig der Griff zu Fertiggerichten. In unserem Workshop zeigen wir, wie nur durch ein paar kleine Veränderungen schnelle, vielfach auch günstigere und gesündere Alternativen gezaubert werden können, die der ganzen Familie schmecken. Um sie zu überzeugen, kochen und probieren wir natürlich gleich vor Ort. *Mitzubringen: Schneidebrett und Messer*

Zielgruppe: Eltern von Kleinkindern ab 1,5 Jahren



Termin: Mittwoch, 12.03.2025

Dauer: ab 18.00 Uhr, ca. 2-3 Std.

Ort: Praxis Unter ´m Herz, Bruck

„In anderen Umständen“

NEU

Mit diesem Angebot laden wir Schwangere zu einem Wohlfühlnachmittag in entspannter Atmosphäre ein. Begleitet werden die Teilnehmerinnen von einer Familientherapeutin und einer Kinderkrankenschwester, welche gemeinsam mit den schwangeren Frauen neben den körperlichen Veränderungen auch auf die Veränderungen in den Verhaltensweisen, in der Partnerschaft und den vielfältigen -von freudvoll bis sorgenvoll- reichenden Gefühlslagen eingehen.



Kurzum ein Nachmittag zum Entspannen, Kraft tanken und ins Gespräch kommen!

Zielgruppe: werdende Mütter

Termin: 28.05.2025

Dauer: 13.00 – 15.00 Uhr

Veranstaltungsort: Mehrgenerationenhaus, Wackersdorf

Mein Baby und ich – Unser gemeinsamer Start *Online Säuglingskurs/Elternschule*

Ein 5-teiliger Online-Kurs zu den Themen Schlaf, Pflege, Ernährung, Bindung und Kuschneln. Der Kurs vermittelt anschauliches Wissen und praktische Tipps, um die Bedürfnisse des Säuglings besser verstehen und darauf eingehen zu können.

Zielgruppe: Schwangere ab ca. 30. Schwangerschaftswoche bis zum vierten Lebensmonat des Säuglings

Termine: Donnerstag, 13.02. / Montag, 17.02. / Donnerstag, 20.02. /
Montag, 24.02. / Donnerstag, 27.02.

Dauer: jeweils ab 08.30 Uhr, ca. 75 Min.



Säuglingspflegekurs



Unser Säuglingspflegekurs beinhaltet neben Baden/Waschen, Wickeln, Trage- und Haltegriffe viele Informationen über notwendige Pflegeartikel, Pflege, Grundlagen zur Ernährung im ersten Lebenshalbjahr sowie sinnvolle Ausstattung und sicheren Babyschlaf. Die Teilnehmer lernen individuelle Bedürfnisse und Signale wie Hunger, Müdigkeit, Angst oder Schmerzen der Babys zu erkennen!

Zielgruppe: werdende Eltern sowie Großeltern, die ihr Wissen gerne auffrischen wollen

Termin: Mittwoch, 26.03.2025

Dauer: ab 18.00 Uhr, ca. 2 Stunden

Ort: Fronfeste, Neunburg v. W.

Mamma Mia

NEU

Vorbereitungskurs für werdende Mütter und Väter in kompakter und individueller Form. Die Themenschwerpunkte verteilt auf 3 Termine sind:



- Schwangerschaft und Geburt
- Säuglingspflege und Ernährung
- Rechtliche und finanzielle Ansprüche

Zielgruppe: werdende Mütter und Väter

Wann: 27.03., 03.04. und 10.04.

Dauer: jeweils von 09.30 - 11.00 Uhr

Ort: Caritas Schwangerschaftsberatung, Schwandorf

Großelternkurs

Der Kurs bereitet Großeltern auf ihre „neue/andere Rolle“ vor und informiert über Neuerungen in der Versorgung, Pflege und Ernährung von Neugeborenen.

Zielgruppe: (werdende) Eltern und Großeltern von Neugeborenen. Idealerweise bietet sich dieses Kursangebot auch als Tandemveranstaltung für Eltern und Großeltern an.

Termin: Mittwoch, 25.06.2025

Dauer: 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: Mehrgenerationentreff, Oberviechtach





Kleines Zwergen 1x1

Im Verlauf der 6 Kurstermine, welche im 14-tägigen Turnus stattfinden, geht eine Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenschwestern auf alle wichtigen Erkenntnisse und Fragen von Eltern ein, u. a. zu den Themen:

Altersgemäße Ernährung / Entwicklungsstufen / Förderung, Signale und Bedürfnisse des Babys / Mobilität und Unfallverhütung / Tagesstruktur und Rituale / Regionale Angebote, Ausflüge, Urlaub, Sonnenschutz

Zielgruppe: Mütter/Väter gemeinsam mit Kindern im 1. Lebensjahr, ab dem 4. Lebensmonat bzw. im Anschluss an die Hebammennachsorge

Termine: 06.03./20.03./03.04./17.04./30.04.(Mi)/15.05.–jeweils donnerstags

Dauer: 14.30 – 16.00 Uhr

Wo: Kath. Jugendheim, Pfreimd

Sprache ... 1,2,3

Bewegung und Sprache – welche Bedeutung haben diese beim Erwerb der Sprachkompetenz unserer Kinder. In diesem Kursangebot werden durch theoretische und alltagspraktische Beispiele gezeigt, wie eine bestmögliche Sprachentwicklung und Förderung auf spielerische Art und Weise den Kindern nahegebracht werden kann. Der Kurs setzt sich aus zwei Elternabenden und zwei Praxisvormittagen mit den Kindern zusammen, die jeweils von qualifizierten Fachkräften aus den Bereichen der Logopädie, Ergotherapie, Sensomotorik und dem Bibliothekswesen gestaltet werden.



Zielgruppe: Eltern mit Kindern bis zum 3. Lebensjahr

Los geht's 11.03., 19.00–20.30 Uhr, Ort: Metropol, SAD

Sprachwerkstatt 18.03., 19.00–20.30 Uhr, Ort: Metropol, SAD

Körperwerkstatt 22.03., 10.00–11.00 Uhr, Ort: Metropol, SAD

Lesewerkstatt 29.03., 15.00–16.00 Uhr, Ort: Stadtbücherei, SAD

Notfälle und Verletzungen bei Säuglingen/Kleinkindern



Im Kurs erfahren Eltern wie sie im Ernstfall z. B. bei Fieberkrampf, Verschlucken, Wunden, Insektenstichen oder Allergien schnell und kompetent reagieren können.

Zielgruppe: Eltern von Kindern im Alter 0 – 3 Jahren

Termin: Samstag, 18.01.2025

Dauer: 09.00 Uhr - 13.00 Uhr

Ort: Bürgertreff, Burglengenfeld

Termin: Samstag, 22.03.2025

Dauer: 09.00 Uhr - 13.00 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus, Wackersdorf

Termin: Samstag, 10.05.2025

Dauer: 09.00 Uhr - 13.00 Uhr

Ort: Mehrgenerationentreff, Oberviechtach

Termin: Samstag, 12.07.2025

Dauer: 09.00 Uhr - 13.00 Uhr

Ort: Pfarrheim St. Georg, Neunburg v. W.



Bewährte Hausmittel bei Säuglingen und Kleinkindern

Das Immunsystem von Kindern baut sich in den ersten Lebensjahren langsam auf. Häufig sind sie deshalb von Infekten geplagt. Kleine Beschwerden lassen sich sehr gut mit Hilfe von bewährten Hausmitteln und Rezepturen aus dem Kräutergarten lindern. In unserem Workshop aus Theorie und Praxis bekommen Eltern Tipps und lernen Hausmittel praktisch anzuwenden.

Termin: Mittwoch, 05.02.2025
Dauer: ab 18.00 Uhr, ca. 2-3 Stunden
Ort: Praxis Unter ´m Herz, Bruck

Termin: Mittwoch, 09.04.2025
Dauer: ab 18.00 Uhr, ca. 2-3 Stunden
Ort: Praxis Unter ´m Herz, Bruck

Termin: Mittwoch, 04.06.2025
Dauer: ab 18.00 Uhr, ca. 2-3 Stunden
Ort: Praxis Unter ´m Herz, Bruck

Hier gibt's weitere Informationen

Erklärvideos



Hier stellen wir erklärende Videosequenzen zu Themen rund um die Versorgung, Entwicklung und Gesundheit von Babys/Kleinkindern zur Verfügung.

Einfach bei YouTube unter Suche „KoKi Schwandorf“ eingeben oder über unsere Homepage www.koki-landkreis-schwandorf.de direkt zur Playlist gelangen.



Zwergenpost

In Kooperation mit Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenschwestern werden regelmäßig Impulspapiere zu den Themen

Ernährung / Baby & Kleinkind / Leben & Erziehung / Fakten/Mythen

*zur schnellen und gesicherten Informationsgewinnung in die **Zwergenpost** auf unserer Website www.koki-landkreis-schwandorf.de eingestellt.*

Auf unserer Website www.koki-landkreis-schwandorf.de finden Sie viele weitere Informationen, welche wir auch fortlaufend aktualisieren. Wir wünschen viel Spaß beim Stöbern!