

KoKi

**Koordinationsstelle frühe
Kindheit (KoKi) Schwandorf**



Bundesstiftung
Frühe Hilfen



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Kurs- programm

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

2024
(Januar – Juni)



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.

Wir sind bestrebt, unsere regionalen Angebote für Familien mit Säuglingen und Kleinkindern bis zu 3 Jahren in den Kernbereichen Gesundheitsförderung sowie Beziehungs-, Erziehungs- und Versorgungskompetenz beständig auszubauen und an den Bedürfnissen von jungen Familien im Landkreis Schwandorf anzupassen.

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 beim Kursprogramm für das 1. Halbjahr 2024!

Ihr KoKi Team Schwandorf

Andrea Binder Carola Glötzl Stefanie Hierl

Neues Anmeldeverfahren zu den Kursen/Angeboten:



Eine Anmeldung ist künftig 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

KoKi Treffen

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 stehen den Eltern zwei 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

KoKi Sprechstunden

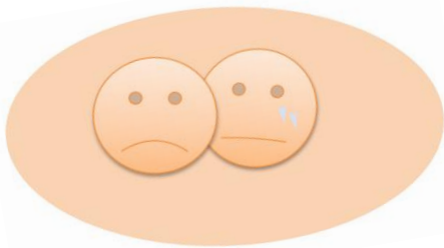
Baby-und Kleinkindsprechstunde



*KoKi bietet in Kooperation mit Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenschwestern 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

Kursprogramm: Januar



Zwergen 1x1

Im Verlauf der 5 Kurstermine, welche im 14tägigen Turnus stattfinden, informiert eine Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenschwester zu den Themen:

Modul 1: Früherkennung und Vorsorge; Zähne und Mundpflege, Familienkost
Modul 2: Entwicklungsstufen, Förderung, Signale und Bedürfnisse des Kindes
Modul 3: Mobilität und Unfallverhütung
Modul 4: Altersgerechtes Spielen, Umgang mit Medien, Tagesstruktur und Rituale
Modul 5: Regionale Angebote, Ausflüge, Urlaub, Sonnenschutz

Fragen der Kursteilnehmer und ein reger Austausch sind ausdrücklich gewünscht.

Zielgruppe: Mütter/Väter gemeinsam mit Kindern im 2. Lebensjahr

Termine: Donnerstag, 18.01. / Donnerstag, 01.02. /

Donnerstag, 15.02. / Donnerstag, 29.02. / Donnerstag, 14.03.

Dauer: jeweils von 15.00 - 16.30 Uhr

Ort: Kath. Jugendheim, Pfreimd



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, 24.01.

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

Ort: Praxis Unter'm Herz, Bruck

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

Kursprogramm: Januar

Workshop: 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, 31.01.

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

Ort: Praxis Unter ´m Herz, Bruck



Kursprogramm: Februar



Zwergen 1x1

Im Verlauf der 5 Kurstermine, welche im 14tägigen Turnus stattfinden, informiert eine Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenschwester zu den Themen:

Modul 1: Früherkennung und Vorsorge; Zähne und Mundpflege, Familienkost
Modul 2: Entwicklungsstufen, Förderung, Signale und Bedürfnisse des Kindes
Modul 3: Mobilität und Unfallverhütung
Modul 4: Altersgerechtes Spielen, Umgang mit Medien, Tagesstruktur und Rituale
Modul 5: Regionale Angebote, Ausflüge, Urlaub, Sonnenschutz

Fragen der Kursteilnehmer und ein reger Austausch sind ausdrücklich gewünscht.

Zielgruppe: Mütter/Väter gemeinsam mit Kindern im 2. Lebensjahr

Termine: Donnerstag, 18.01. / Donnerstag, 01.02. /
Donnerstag, 15.02. / Donnerstag, 29.02. / Donnerstag, 14.03.
Dauer: jeweils von 15.00 - 16.30 Uhr
Ort: Kath. Jugendheim, Pfreimd

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 mit Kindern von 0 – 3 Jahren



Termin: Samstag, 03.02.
Dauer: 09.00 Uhr - 12.30 Uhr
Ort: Mehrgenerationenhaus, Wackersdorf

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

Kursprogramm: Februar

Bindung ist ein Lebensband

Das Kursangebot umfasst 2 Termine, in denen Themenschwerpunkte wie Bindungsaufbau im Mutterleib, Bonding im Kreißsaal, Babyblues und Wochenbettdepression aber auch Mythen und Ratschläge zum Thema Verwöhnen und Bindungsaufbau besprochen und über praktische Einheiten, wie z. B. Babymassage auch Möglichkeiten der Hilfestellung aufgezeigt werden.



Zielgruppe: primär werdende Elternpaare, Elternpaare kurz nach der Geburt

Wann: Dienstag, 06.02. und Donnerstag, 15.02.

Dauer: ab 17.30 Uhr, jeweils ca. 90 Min.

Ort: Meetingraum der Spitzwegapotheke, Teublitz



Mein Baby und ich – unser gemeinsamer Start

Online Säuglingskurs/Elternschule

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

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.

Termine: Dienstag, 20.02. / Freitag, 23.02. / Dienstag, 27.02. /
Freitag, 01.03. / Dienstag, 05.03.

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

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

Kursprogramm: Februar



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, 21.02.

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

Ort: Fronfeste, Neunburg v. W.

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



Termine:

Di., 27.02.: 19.00-20.00 Uhr	Ort: Buchcafé, Pfreimd	# Los geht's
Di., 05.03.: 19.00-20.00 Uhr	Ort: logoCom, Pfreimd	# Sprachwerkstatt
Sa., 09.03.: 10.00-11.00 Uhr	Ort: Turnhalle, Pfreimd	# Körperwerkstatt
Sa., 16.03.: 10.00-11.00 Uhr	Ort: Bücherei, Pfreimd	# Lesewerkstatt

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

Kursprogramm: März



Mein Baby und ich – unser gemeinsamer Start - Online Säuglingskurs/Elternschule

Zielgruppe:

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

Ein 5-teiliger Online-Kurs über die Bedürfnisse von Säuglingen im ersten Lebensjahr. In den Modulen wird auf die Themen Schlaf, Pflege, Ernährung, Bindung und Kuscheln eingegangen. Der Kurs vermittelt anschauliches Wissen und praktische Tipps, um die Bedürfnisse des Säuglings besser verstehen und darauf eingehen zu können.

Termine: Dienstag, 20.02. / Freitag, 23.02. / Dienstag, 27.02. /
Freitag, 01.03. / Dienstag, 05.03.

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



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, 06.03.

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

Ort: Praxis Unter'm Herz, Bruck

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

Kursprogramm: März

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



Termine:

Di., 27.02.: 19.00-20.00 Uhr	Ort: Buchcafé, Pfreimd	# Los geht's
Di., 05.03.: 19.00-20.00 Uhr	Ort: logoCom, Pfreimd	# Sprachwerkstatt
Sa., 09.03.: 10.00-11.00 Uhr	Ort: Turnhalle, Pfreimd	# Körperwerkstatt
Sa., 16.03.: 10.00-11.00 Uhr	Ort: Bücherei, Pfreimd	# Lesewerkstatt



Zwergen 1x1

Im Verlauf der 5 Kurstermine informiert eine Familien-, Gesundheits- u. Kinderkrankenschwester zu den Themen:

- Modul 1: Früherkennung und Vorsorge; Zähne und Mundpflege, Familienkost
- Modul 2: Entwicklungsstufen, Förderung, Signale und Bedürfnisse des Kindes
- Modul 3: Mobilität und Unfallverhütung
- Modul 4: Altersgerechtes Spielen, Umgang mit Medien, Tagesstruktur und Rituale
- Modul 5: Regionale Angebote, Ausflüge, Urlaub, Sonnenschutz

Fragen der Kursteilnehmer und ein reger Austausch sind ausdrücklich gewünscht.

Zielgruppe: Mütter/Väter gemeinsam mit Kindern im 2. Lebensjahr

Termine: Donnerstag, 18.01. / Donnerstag, 01.02. /

Donnerstag, 15.02. / Donnerstag, 29.02. / Donnerstag, 14.03.

Dauer: jeweils von 15.00 - 16.30 Uhr

Ort: Kath. Jugendheim, Pfreimd

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

Kursprogramm: März

Workshop: 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, 20.03.

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

Ort: Praxis Unter ´m Herz, Bruck



Kursprogramm: April

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.

Wann: Mittwoch, 17.04.
Dauer: 18.00 – 20.00 Uhr
Ort: Mehrgenerationenhaus, Wackersdorf



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 mit Kindern von 0 – 3 Jahren



Wann: Samstag, 27.04.
Dauer: 09.00 Uhr - 12.30 Uhr
Ort: Mehrgenerationenhaus, Teublitz/Saltendorf

Kursprogramm: Mai



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

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

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

Termine: Freitag, 03.05. / Dienstag, 07.05. / Freitag, 10.05. / Dienstag,
14.05. / Freitag, 17.05.

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, 15.05.

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

Ort: Mehrgenerationenhaus, Teublitz/Saltendorf

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

Kursprogramm: Juni

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 mit Kindern von 0 – 3 Jahren

Wann: Samstag, 08.06.

Dauer: 09.00 Uhr - 12.30 Uhr

Ort: Fronfeste, 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, 12.06.

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

Ort: Praxis Unter'm Herz, Bruck

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

Kursprogramm: Juni

Workshop: 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, 19.06.

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!