

In den Räumen der pro familia in Rüsselsheim:

Donnerstag, den 20.11.2014

19.30 – 22.00 Uhr

„Vortrag über die verschiedenen Yonitypen“ (indischer Sanskritbegriff für den weiblichen Schoßraum) von der Gesundheitspraktikerin ^{BIG} für Sexualität und Frauenmassage, Michaela Hau

Glauben Sie, keine „normale“ Sexualität zu leben, nicht „normal“ zu sein, weil die Freundinnen von ganz andere Sachen/Dinge/Vorlieben erzählen?

Schwirren Fragen im Kopf herum wie:

- Mein Orgasmus findet eher im Stillen in mir drinnen statt und nicht so wie im Porno nach außen und laut ... ist das normal? ...

- Sehen eigentlich alle Yoni' s so aus wie meine oder gibt es da Unterschiede? ...

- Wieso bekommen alle Frauen einen Orgasmus nur ich nicht? ...

- Ich könnt' manchmal heulen beim Sex ... wieso das denn? ...

- Wie ist das mit dem G-Punkt und der weiblichen Ejakulation? ...

Spannende Fragen, auf die es viele interessante Antworten gibt. Lassen Sie uns gemeinsam in einer kleinen Gruppe von Frauen in einem gebildeten Vortrag und im Gespräch auf Entdeckungsreise gehen. (Kosten 5,-€)

Mittwoch, den 26.11.2014

10.00 -12.00 Uhr

„Soziale Hilfen in der Schwangerschaft“ mit Beraterin Andrea Gürke

Achtung: In Stockstadt im Mütteraktionszentrum, Odenwaldring 33

Anmeldung über pro familia Rüsselsheim 061 42 – 121 42

Die Veranstaltung informiert Schwangere und Eltern mit einem Neugeborenen über:

- Elterngeld für einen oder zwei Partner beantragen? Wann und wo? Wie wird das Elterngeld berechnet?
- Elternzeit – Wie melde ich sie an?
- Kindergeld und Kindergeldzuschlag
- Mutterschutz
- Rechte und Empfehlungen für nicht verheiratete Eltern
- Unterhalt
- Welche finanziellen Hilfen gibt es noch für Schwangere?

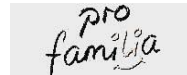
Gerne können Fragen der Anwesenden besprochen werden. (kostenlose Veranstaltung)

Donnerstag, den 4.12.2014

19.00 – 21.00 Uhr

„(Wieder) gut schlafen können!“ mit Brigitte Hettenkofer

Erholsamer Schlaf erhöht die Lebensqualität enorm und das persönliche Wohlbefinden steigert sich. Doch gerade immer mehr Menschen leiden in Deutschland unter Schlafstörungen. Sie schlafen nur schwer ein oder wachen in der Nacht auf und finden keinen Ausweg aus der Grübelspirale. Diese Menschen wälzen sich von einer Seite auf die andere und der ersehnte Schlaf will sich nicht mehr einstellen. Gut schlafen kann man wieder lernen – wieder trainieren. Da ist auf die Schlafverhinderer zu achten, wie z.B. zu spät schweres Essen oder Koffein. Und es gibt neuroimaginative Techniken, wie die Stresshormone vom Tag abgebaut werden können. Körper und Geist kommen wieder zur Ruhe und erholsamer Schlaf stellt sich ein. In diesem Vortrag erfahren Sie alles Wichtige zum Thema Schlaf und es wird die Technik Neuroimagination®, besonders die Schlafimagination erklärt. Wieder gut schlafen können ist erlernbar.



Eine Teilnahme ist nur mit Anmeldung möglich.

Veranstaltungen

September – Dezember 2014

pro familia

Kreis Groß-Gerau

Hauptberatungsstelle:

Lahnstr. 30,
65428 Rüsselsheim
Tel. 06142 – 12142

www.profamilia.de/ruesselsheim
ruesselsheim@profamilia.de

Nebenberatungsstellen:

Groß-Gerau
Darmstädter Str. 77

Stockstadt MAZ
Odenwaldring 33

Termine nur nach
telefonischer Vereinbarung
unter 06142 - 121 42

Anmeldeschluss ist jeweils eine Woche vor der Veranstaltung.

In den Räumen der pro familia in Rüsselsheim:

Donnerstag, den 18.09.2014 Infoabend 19.00 Uhr – 21.00 Uhr

„Wenn Kinder von uns gehen“- der Trauer einen Raum lassen
Die neue Selbsthilfegruppe „Wolkenwächter“ stellt sich vor.
Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht Eltern in Ihrer Trauer zu unterstützen, begleiten und beizustehen, wenn ein Kind seinen Weg zu den Wolken geht oder gegangen ist.
Auf den Weg durch die Trauer blicken wir gemeinsam nach Vorn. Mit diesem Schicksal sollte keiner alleine sein. Eingeladen sind alle Eltern, die den Tod eines Jugendlichen oder Kindes betrauern und Wege suchen, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Dabei spielt es keine Rolle, wie lange der Tod des Kindes schon zurückliegt. Teilnehmer können sich unverbindlich informieren und Fragen stellen.

1. Kurs ab Donnerstag, dem 11.09.2014 10.30 - 12.00 Uhr

2. Kurs ab Donnerstag, dem 06.11.2014 10.30 – 12.00 Uhr

„Familienzentrierte Baby-Eltern-Kurse“ mit der Fabel-Kursleiterin Karla Kieffer. Der FABEL@Kurs für 3-4 Monate alte Kinder möchte junge Eltern auf ihren Weg ins Elternsein begleiten, unterstützen und bestärken.
Elternwerden – vor allem mit dem ersten Kind – ist eine Zeit der Veränderung. Viele Fragen stellen sich rund um das Baby und das Elternsein.
- Wie kann ich auf die Bedürfnisse des Babys eingehen? Woher weiß ich was es will?
- Wann Tragen und Beruhigen, wann sind Ruhe und Schlafen angesagt?
- Auch kleine Babys können schon „spielen“ ... aber wie?
Gemeinsam mit anderen Müttern und Babys bietet der FABEL-Kurs: Austausch, Babymassage, gemeinsames Singen, Zeit für und mit dem Baby. 4 Termine mit je 90 Minuten. Die Kurse werden das Hessische Sozialministerium gefördert und sind dadurch für Rüsselsheimer Frauen kostenlos, ansonsten betragen die Kosten 36,-€ je Kurs.

Donnerstag, den 25.09.2014 18.00 – 19.30 Uhr

„Expertenrat zum Elterngeld“ mit den Expertinnen von der der Elterngeldstelle des Regierungspräsidiums Gießen Frau T. Keil und Frau S. Mantler
2013 gab es einige Neuerungen im Elterngeld, 2014 kamen weitere dazu. Viele Eltern, die ein Kind erwarten, haben offene Fragen zum Gesetz und zur Antragstellung. In der Veranstaltung geht es darum, einen allgemeinen Überblick über das Gesetz zu bekommen, aber auch darum wie die Anträge zu stellen sind, wie die Eltern das Elterngeld aufsplitten können, wie sich eine gleichzeitige Berufstätigkeit oder Arbeitslosigkeit auf das Elterngeld auswirken und vieles mehr. Anhand von Praxisbeispielen wird das Elterngeld erläutert. Eine individuelle Vorabberechnung des Elterngeldes kann **nicht** erfolgen. Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Mittwoch, den 1.10.2014 19.00 – 20.30 Uhr

„Patchwork-Familien“ mit Gabriele Belikan (Systemische Familientherapeutin und 4-5fache Mutter) und Matthias Belikan (Systemischer Berater und 2-5facher Vater)
Ein Abend für alle, die eine Patchworkfamilie gründen wollen oder in einer leben. Wie gestalten wir das tägliche Zusammenleben, damit keine/r zu kurz kommt (... und keine/r alle „im Griff“ hat)? Was machen wir an Festtagen/Familienfeiern? Und was wollen/brauchen die Kinder? Das sind einige Fragen, die auftauchen, wenn man in einer „Patchwork-Beziehung“ lebt. Aber es gibt gut handhabbare Möglichkeiten, solche Herausforderungen zu bestehen und ein gutes Miteinander zu erreichen und bei zu behalten. (Kosten 5 €)

Mittwoch, den 15.10.2014 17.00 -19.00 Uhr

„Soziale Hilfen in der Schwangerschaft“ mit Beraterin Andrea Gürke

In der pro familia Beratungsstelle in Rüsselsheim

Die Veranstaltung informiert Schwangere und Eltern mit einem Neugeborenen über:

- Elterngeld für einen oder zwei Partner beantragen? Wann und wo? Wie wird das Elterngeld berechnet?
- Elternzeit – Wie melde ich sie an?
- Kindergeld und Kindergeldzuschlag
- Mutterschutz
- Rechte und Empfehlungen für nicht verheiratete Eltern
- Unterhalt
- Welche finanziellen Hilfen gibt es noch für Schwangere?

Gerne können Fragen der Anwesenden besprochen werden. (kostenlose Veranstaltung)

Donnerstag, den 06.11.2014 - Vortreffen – 18.30 – 19.15 Uhr

„Sprich mit mir – Hör mir zu – Versuche, mich zu verstehen!“

Ein Kommunikationstraining für Paare mit der pro familia Beraterin Marlies Stänicke
Viele Paare, die zur pro familia in die Beratung kommen, haben das Problem, sich nicht mehr zu verstehen. Manchmal empfindet man schon in einer Frage des Partners/der Partnerin einen Angriff auf sich. Sich verstanden fühlen gehört zu den Grundbedürfnissen des Menschen. Das Kommunikationstraining trägt dazu bei, dass Sie als Paar besser miteinander reden und Probleme lösen können. Im Mittelpunkt steht das Gespräch und das Erlernen von Gesprächstechniken mit dem Ziel, Kommunikations- und Problemlösefertigkeiten zu erarbeiten. Das Training umfasst **3 Termine**, die im Vortreffen festgelegt werden. (Kosten pro Paar und pro Termin 40,- €)

Montag, den 10.11.2014 19.30 – 21.00 Uhr

„Ich schenke Dir eine Insel! – Stressmanagement für Mamas“ mit der Entspannungstrainerin Barbara Holler

Ein Abend für Mütter die einen tollen Job machen und es selber gar nicht merken. Doppel- oder sogar Dreifachbelastung im Alltag.

Wo bleibt da die Frau in mir? Wie schaffe ich es, allen gerecht zu werden oder will ich das eigentlich? Wo bleibe ich?

Das sind Fragen, denen wir an diesem Abend auf den Grund gehen! (Kosten 5€)

Dienstag, den 18.11.2014 19.00 –20.30 Uhr

**„Jungen sind anders, Mädchen auch.“
Geschlechtsbewusste Erziehung in Kindergarten- und Grundschulalter**

- Sie werden sich vielleicht fragen, warum Kindergartenkinder gerne Dottorspiele spielen und was das mit Kindlicher Sexualität zu tun hat. Oder warum Mädchen still, leise und brav stundenlang spielen können, während Jungen oft laut und kämpferisch sind.

Was ist dran am „Anders sein“ der Geschlechter? Welche soziologischen und biologischen Voraussetzungen haben Jungen im Gegensatz zu Mädchen? Ist es wichtig in der Erziehung auf diese Unterschiede zu achten? Ein Abend für Gespräche, Ideen und Erziehungstipps für Mütter und Väter mit den pro familia Fachkräften Maarja Junolainen und Dirk Simon (Kosten 5€)

Eine Teilnahme ist nur mit Anmeldung möglich.

Anmeldeschluss ist jeweils eine Woche vor der Veranstaltung.