

## Anmeldeformulare unter: [www.familienzentrum-poing.de](http://www.familienzentrum-poing.de)

### Das Jahr geht zu Ende und Weihnachten steht vor der Tür

„Tausende von Kerzen

kann man am Licht einer Kerze anzünden,

ohne dass ihr Licht schwächer wird.

Freude nimmt nicht ab, wenn sie geteilt wird.

(S. Guatama Buddha)

**Das Team des ZiM wünscht allen Mitgliedern, Kooperationspartnern und Freunden des Vereins ein schönes und besinnliches Weihnachtsfest, sowie einen gesunden und glücklichen Start ins neue Jahr. Herzlichen Dank an alle Mitarbeiter und ehrenamtlich Engagierten für eure wertvolle Unterstützung in 2024!**



### Winterpause

Ab dem 20.12. ist der Secondhandladen in Winterpause. Der offene Treff bleibt während der Weihnachtsferien geschlossen. Ab dem 8.1.25 sind wir wieder für Sie da.

Ab 10.1. können Sie in der Galerie im ZiM die Bilder von Martin Köbele sehen.

### Offene Sprechstunde für Eltern mit Kindern von 0-3 Jahre und Schwangere: Di, 7.1. von 14.30–15.30 Uhr

Kostenlose Erstberatung für Eltern von Babys und Kleinkindern zu den Fragen Beikost, Stillen, Schlafen ... Auch Schwangere sind herzlich willkommen. Individuelle Termine unter: [lena@lenas-familienband.de](mailto:lena@lenas-familienband.de)

### Neuer BuggyFit® Kursstart ab Mi, 8.1. – wöchentl. von 9.30-10.30 Uhr

Mit der Gründerin des bekannten Trainingsprogrammes, Jana Wetterau-Kliebisch In dem 1-stündigen Full-Body-Workout wird man fit für den Job als Mutter.

### Offener Stilltreff für Schwangere und stillende Mütter Mi, 8.1. von 10–11 Uhr

Anmeldung bei Michele Geiss unter Tel. 0151 – 43 23 48 07.

### Kindersecondhandladen: ab Mi, 8.1. wieder von 15-17 Uhr geöffnet

Bürgerstr.3. Annahme nur mittwochs.

### Alleinerziehenden-Treff mit Brunch: So, 12.1. von 10-13 Uhr

Weitere Infos unter [alleinerziehendinfoing@gmail.com](mailto:alleinerziehendinfoing@gmail.com)

### Spieleabend für Erwachsene und Jugendliche: Sa, 18.1. - Einfach vorbeikommen und mitspielen ab 20 Uhr

### Neu: Geburtsvorbereitungskurs am Wochenende: 29.–30.3. jeweils von 9-16 Uhr mit der Hebamme Ester Winnertz

Der Kurs beinhaltet alle Infos rund um die Geburt - wie Atmung, Bewegung, Positionen, besondere Situationen sowie Wochenbett und Stillzeit. Anmeldung unter: [ester.winnertz@gmail.com](mailto:ester.winnertz@gmail.com), weitere Infos auf [www.hebamme-handwerk.de](http://www.hebamme-handwerk.de)

### Geburtsvorbereitung – Blockkurs: 4 x Mi ab 26.2.25 von 17.30-19.45 Uhr

plus 1 Vormittag; Themen: Schwangerschaft und die körperlichen Veränderungen, Beckenboden, geburtsfördernde Maßnahmen, Geburtsort u. -beginn, Partnertag, Geburtsphasen und Schmerzbewältigung, Wochenbett und Stillzeit; Anmeldung unter: [hebamme-dormann@gmx.de](mailto:hebamme-dormann@gmx.de)



∞ Meta

<https://www.facebook.com/groups/2430569830421281/> und **Instagram**



@FAZ\_POING

Brigitte Schmidt  
Ressort Öffentlichkeitsarbeit