LANDKREIS OSNABRÜCK

# Unterstützungs-angebote im Landkreis Osnabrück

www.lkos.de/familienzentren_im_landkreis_osnabrueck

Familienzentren sind Kitas mit einem erweiterten Angebot für alle (werdenden) Eltern. Sie unterstützen und entlasten Schwangere, Eltern und Familien durch unterschiedlichste Angebote, z. B. offene Cafés, Eltern-Kind-Gruppen und vieles mehr. Die Familienzentren freuen sich auf Sie! Das Familienzentrum in Ihrer Nähe finden Sie unter dem angegeben Link.

www.lkos.de/psychologische_Beratungsstellen_im_Landkreis_Osnabrueck

Psychologische Beratungsstellen für den Landkreis Osnabrück: Erziehungsberatung, Paarberatung, Familienberatung, Lebensberatung unabhängig von Religionszugehörigkeit, Nationalität und sozialer Herkunft. Die Beratung ist kostenlos und vertraulich.

**Online-Elternabende**

www.lkos.de/programm-elternkurse

Landkreis und Stadt Osnabrück bieten im Rahmen der Frühen Hilfen gemeinsam mit den beiden Familienbildungsstätten kostenlose Online-Elternabende an. Die Themen drehen sich rund um die Erziehung des Kindes während der ersten Jahre.

Die Veranstaltungen finden jeweils zwischen 19.30 und 21 Uhr statt. Erziehungsexpertinnen wie Nora Imlau, Kathrin Hohmann und Nicola Schmidt stellen Erziehungsthemen und Tipps zum Familienleben vor. Unter dem oben genannten Link gibt es weitere Informationen zu den Terminen und Themen sowie die Anmeldedaten.

BABYBESUCHSDIENST der Stadt und (Samt-) Gemeinden im Landkreis Osnabrück

## Ein Angebot der **FRÜHEN HILFEN** in Ihrem örtlichen Familienservicebüro

Familienservicebüros unterstützen Familien vor Ort mit Beratung, Informationen und Vermittlung.

Dazu gehören je nach Kommune zum Beispiel Hinweise zu Kinderbetreuung, Elternangeboten, Freizeitangeboten sowie Unterstützung bei Fragen rund um Familie und Erziehung.

**Ein Familienservicebüro finden Sie in jeder Kommune.** Dort sind auch die Ansprechpersonen für den Babybesuchsdienst zu finden.

Design: www.lichtweisz.de



# LILI – LINKLISTE FÜR ELTERN

## Empfehlungen Ihres Babybesuchsdienstes zu informativen Webseiten

BABYBESUCHSDIENST der Stadt und (Samt-) Gemeinden im Landkreis Osnabrück

LANDKREIS OSNABRÜCK

## www.gesund-ins-leben.de

Wie bereiten wir uns aufs Stillen vor? Wann bekommt mein Baby Brei? Was kann ich in der Schwangerschaft essen? Das und mehr beantwortet das Netzwerk Gesund ins Leben. Auf der Internetseite finden Eltern praxisnahe Unterstützung beim Aufwachsen ihrer Kinder rund um die Ernährung und Bewegung, von vor der Schwangerschaft bis ins Kleinkindalter. Wenn Fragen offenbleiben, helfen kostenlose Materialien zum Download und die Kontaktdaten qualifizierter Fachkräfte.

## www.kindergesundheit-info.de

Hier werden Sie über alles informiert, was für eine körperlich und seelisch gesunde Entwicklung von Kindern wichtig ist: von Bewegung über Ernährung, Erziehung, Spielen bis hin zu Unfallverhütung und Erste Hilfe. **Ein Blick lohnt sich!** Die Website bietet Eltern viele wertvolle Informationen und praktische Tipps, um Kinder in ihrer gesunden Entwicklung zu begleiten. Verständlich aufbereitet und alltagsnah.

## www.seelisch-gesund-aufwachsen.de

Eltern erhalten hier wichtige Informationen und Empfehlungen zur seelischen Gesundheit von Kindern. Die Seite enthält Merkblätter und Filme, die sich an den Früherkennungsuntersuchungen U1 bis U9 orientieren.

## www.kindersicherheit.de

Die Bundesarbeitsgemeinschaft „Mehr Sicherheit für Kinder e. V." informiert auf ihrer Website über Unfallrisiken in Heim und Freizeit und gibt Sicherheitshinweise und Tipps zur Vermeidung gefährlicher Situationen.

## www.familienhandbuch.de

Das Online-Familienhandbuch bietet ein breites Spektrum an Informationen zur kindlichen Entwicklung und Erziehung, das vom Krippenalter bis zur Pubertät, von Freizeitangeboten bis Familienpolitik und von wissenschaftlichen Beiträgen bis zu Diskussionsforen reicht. Sehr umfassend und fundiert.

## www.familienportal.de

Ob Elterngeld, Kinderzuschlag oder Unterhaltsvorschuss – unter der Webadresse finden Familien erstmals unter einem digitalen Dach alle wichtigen Informationen und Beratungsangebote rund um das Thema Familie. Das Familienportal informiert über staatliche Leistungen für Familien, zum Beispiel Elterngeld, Kinderzuschlag. Formulare zur Abrufung von Leistungen sind hier buchbar.

**Signale des Babys erkennen:**

## www.youtube.com/channel/UCih9W5cmpjtz9tp9yTgZbcQ

Junge Kinder haben viel zu sagen: Schon lange vor den ersten Worten können sie sich schon deutlich mitteilen – mit dem ganzen Körper, mit Lauten, Gesten oder Blicken. 100 Filme zeigen Signale die Fragen aufwerfen, nicht immer leicht zu erkennen oder missverständlich sind.

Wenn Eltern die Signale ihres Babys immer sicherer wahrnehmen, können sie schneller in einen liebevollen Dialog mit ihrem Kind kommen und verstehen es immer besser. Dabei werden sie iel Freude haben, Überraschungen erleben und Neues entdecken.

**Hitzeschutz: Eltern sind der wichtigste Hitzeschutz!**

## www.lkos.de/hitzeschutz-babys

Der Klimawandel macht sich auch in Deutschland immer stärker bemerkbar. Heiße Tage mit Temperaturen über 30 °C, längere Hitzewellen und eine intensivere Sonneneinstrahlung treten häufiger auf. Damit steigen auch die gesundheitlichen Risiken – besonders für Säuglinge und Kleinkinder. Sie gehören zu den empfindlichsten Bevölkerungsgruppen und benötigen an warmen Tagen besonderen Schutz. Wertvolle Tipps und Hinweise finden Sie auf der Seite der Frühen Hilfen des Landkreises Osnabrück.

## Für Geschwisterkinder:

## www.einfachvorlesen.de

Neuer Service für Eltern: Geschichten zum Vorlesen auf Tablet und Smartphone. Wöchentlich stehen hier drei neue Vorlesegeschichten aus bekannten Kinderbuchverlagen kostenfrei zur Verfügung. Die Geschichten eignen sich für Kinder ab 3, 5 und 7 Jahren. Die Geschichten sind jeweils vier Wochen lang online. Sie können ganz einfach auf dem Smartphone oder Tablet angeschaut oder ausgedruckt werden und sind wie in einem Buch mit vielen Illustrationen versehen.