



LANDRATSAMT
BODENSEEKREIS
Jugendamt

F. Zeppelin
ZEPPELIN-STIFTUNG

Von Familien für Familien

INSELPOST



Mai - August 2014

Der Familientreff INSEL bietet

Begegnung

Kontakte

Austausch

Beratung

Information

Gruppen

Elternbildung

Geselligkeit

Spaß mit Kindern

Engagement von Familien für Familien

Kontakt

Familientreff INSEL Tel: 07541-75150 , email: info@familientreff-insel.de

Meistershofener Str. 11a, 88045 Friedrichshafen

IBAN: DE15690500010020164414, BIC: SOLADES1KNZ, Sparkasse Bodensee

Ansprechpersonen

Verein INSEL e.V.:

Vorstand: Cordula von Drathen, Angelika Jehle

Kasse: Sylvia Hermann

Beisitz: Giusi Kocatas, Svetlana Aul

INSEL's Zwergenhaus:

Jana Fehrenbach

Tel: 07541-4893996

Kinderbetreuung durch Senioren:

Helmi Fauth, Sprechzeit: 1. Mittwoch im Monat: 10-12 Uhr unter Tel: 07541-75150

oder unter: leih-omas-opas@familientreff-insel.de

Jugendamt im Treff:

Koordination, Beratung, Gruppen, Bildungsangebote

Monika Halfmann

Tel: 07541-372460

oder unter: jugendamt@familientreff-insel.de

...oder einfach mal Mittwochnachmittag hereinschauen!

Inhalt

INSEL-Vereinsinfos	1
Jahreshauptversammlung	1
Verabschiedung unserer langjährigen Vorstandsfrau Maren Gottwald	2
Events für die ganze Familie	3
Tag der Familie am 15. Mai	3
Selbsthilfegruppe „Eltern von ADHS-Kindern“	3
Kinder-Aktionen im INSEL-Café	4
Sommer - Grillfest	4
Sanierung Molke und Spielehaus	4
Arbeit des Jugendamtes im Familientreff	5
Das Jugendamt-Team	5
Gruppen und Angebote	6
INSEL – Wochenplan	9
Veranstaltungskalender.....	11
Veranstaltungen im Mai.....	11
Veranstaltungen im Juni	13
Veranstaltungen im Juli	14
Veranstaltungen im August.....	16
INSELTHEMA:	17
Allergie, die Epidemie des 21. Jahrhunderts?.....	17
Kunterbunt.....	22
Erdbeerbowle (alkoholfrei).....	22
Ausflugstipps für den Sommer.....	22

INSEL-Vereinsinfos

Jahreshauptversammlung

Liebe Mitglieder, liebe Leser,

die Jahreshauptversammlung hat das zu Tage gefördert, was schon lange in der INSEL zu spüren ist:

Es gibt kaum noch Eltern, die sich ehrenamtlich mit ihren Fähigkeiten und Qualifikationen zum Wohl der INSEL einbringen können oder wollen.

Zum einen liegt es wohl daran, dass immer mehr Eltern aufgrund der vergleichsweise komfortablen Kleinkindbetreuungs-Situation in FN schnell in den Beruf zurückkehren und schlichtweg keine Zeit mehr für ein Ehrenamt finden. Zum anderen wollen sich viele die Zusatzbelastung eines Ehrenamtes neben Kindern und Haushalt nicht auflasten. Verständlich, denn wer einen Einblick in die Arbeit des Vorstandes erhält, sieht schnell, dass es viel zu tun gibt.

Es erledigen zu wenige Ehrenamtliche zu viele Aufgaben.



Von links nach rechts: Giusi Kocatas (Beisitzerin), Cordula von Drathen (Sprecherin), Svetlana Aul (Beisitzerin), Angelika Jehle (Sprecherin), Sylvia Hermann (Kassiererin)

Die INSEL zehrt derzeit maßgeblich an wenigen altgedienten INSULANERN, die sich schon über Jahre engagieren. Neue Gesichter sieht man kaum. So konnte auch für den Vorstand kein neues Mitglied gefunden werden.

Nachdem Dolores Dutschke und Maren Gottwald nach langjähriger Tätigkeit nicht mehr zur Wahl standen, reduziert

sich der Vorstand nun auf die beiden Sprecherinnen Angelika Jehle und Cordula von Drathen. Beisitzerin bleiben Svetlana Aul und Giusi Kocatas. Das Amt der Kassiererin wird weiterhin von Sylvia Hermann ausgeübt.

Wir vom Vorstand blicken trotzdem zuversichtlich in die Zukunft und hoffen auf neues Engagement: Auch kleine Dienste bringen die INSEL immer ein großes Stück weiter!

Vielleicht kann sich der eine oder andere Leser ja vorstellen, einen Beitrag zum Wohle für unsere Familien und für unsere Stadt Friedrichshafen zu leisten. Ihr wisst, wo ihr Euch melden könnt.

Herzlichst, Der INSEL- Vorstand

Verabschiedung unserer langjährigen Vorstandsfrau Maren Gottwald

Maren war fünf Jahre im Vorstand der INSEL aktiv: zwei Jahre als Beisitzerin und drei Jahre als Sprecherin. Sie hat sich neben ihrer Arbeit als Maschinenbau-Ingenieurin und Mutter von zwei Kindern mit sehr viel Engagement und Herzblut für die Belange der INSEL eingesetzt.



Für diese Meisterleistung möchten wir an dieser Stelle noch einmal ganz herzlich Danke sagen!

In einer Feierstunde wurde Maren herzlich verabschiedet. Zum Glück kein endgültiger Abschied, denn wie man auch anhand dieser Ausgabe erkennt, steht Maren der INSEL weiterhin mit Rat und Tat zur Seite.

Von links nach rechts: Cordula von Drathen, Maren Gottwald, Angelika Jehle mit Clemens

Events für die ganze Familie

Nachdem im letzten Jahr die beiden Aktivitäten für die ganze Familie, nämlich ein Besuch bei der Polizei und eine Flughafenbesichtigung, gut angenommen wurden, wird der neue Vorstand im Sommer wieder einige Events planen. Gedacht ist z.B. an Besuche in einer Bäckerei oder einem Bauernhof. Leider konnten bis zum Redaktionsschluss noch keine endgültigen Termine festgelegt werden. Wir werden darüber auf unserer homepage unter „Aktuelles“ und Aushänge informieren. Interessierte Familien sollten uns also öfter mal dort besuchen!

Tag der Familie am 15. Mai

In diesem Jahr steht der Tag der Familie in Friedrichshafen unter dem Motto „Kinderrechte“. An diesem Donnerstag gibt es rund ums Rathaus viele Aktionen für Familien.

Die INSEL beteiligt sich mit einem Stand zum „Kinderrecht auf gesunde Ernährung“. Es gibt dazu ein Rate-Spiel mit dem Thema: was wird in welchem Land gegessen. Außerdem gibt es am gemeinsamen Stand der Häfler Familientreffs leckere Waffeln.

Wer spendet uns einen Waffelteig? Bitte melden unter info@familientreff-insel.de, wir schicken dann das Rezept und die Abgabemodalitäten.

Wir freuen uns auf viele Besucher!

Selbsthilfegruppe „Eltern von ADHS-Kindern“

Dieser Gesprächskreis von betroffenen Eltern trifft sich am **2. Donnerstag im Monat** in der Insel (siehe auch im Wochenplan!). Die Gruppe freut sich immer über neue interessierte Eltern, die Kontakt und Austausch mit Gleichbetroffenen suchen.

Der nächste Termin ist am **15. Mai 2014 um 19:30 Uhr**. An diesem Abend kommt als Referentin die **Heilpraktikerin und Homöopatin, Frau Tatjana Hutter** in die Gruppe. Sie referiert über mögliche Ursachen und Auslöser von ADHS/ADS, Erkenntnisse aus Genetik, Embryologie und Immunologie sowie homöopathische Behandlungsmöglichkeiten. Siehe auch im Veranstaltungskalender!

Kontakt und Info: Stefi Marosvary, Tel: 07541-4896005

Kinder-Aktionen im INSEL-Café

Neben der normalen Kinderbetreuung im INSEL-Café am Mittwoch bietet der INSEL-Verein einmal monatlich eine besondere Spiel- oder Bastel-Aktion für die „Großen“ ab 3 Jahren an.

Im Sommer sind folgende Aktionen geplant:

Mi. 21. Mai: Bewegungsolympiade mit Maren

Mi. 18. Juni: Erdbeer-Quark selber machen mit Silvi

Mi. 23. Juli: Schatzsuche auf dem Spielplatz mit Anika

Wir möchten daran erinnern, dass eine rechtzeitige, verbindliche Anmeldung erforderlich ist, um planen zu können!! Tel: 07541-75150 oder info@familientreff-insel.de. Im Flur der INSEL hängt auch eine Anmeldeliste aus.

Die Teilnahme ist kostenlos. Wir freuen uns allerdings über die Hilfe der Mütter oder Väter bei der Aktion.

Sommer - Grillfest

Am Samstag, den 12. Juli 2014 veranstaltet der Vorstand für alle Häfler Familien und Interessierten ein Grillfest. Es geht um 15 Uhr zwischen INSEL- Wohnung und Molke los. Es wäre schön, wenn jede Familie einen selbstgemachten Salat mitbringen könnte. Fleisch und Getränke werden zum Selbstkostenpreis angeboten. Anmeldeinformation im Veranstaltungsteil.

Das INSEL-Team freut sich auf viele neue und alte Gesichter und auf hoffentlich schönes Wetter!

Sanierung Molke und Spielehaus

Wie einige von Euch sicherlich schon über die Presse erfahren haben, werden die Molke und das Spielehaus ab Herbst 2014 saniert. Dies bedeutet möglicherweise, dass das die INSEL ihre bisherige Wohnung im Spielehaus bis zu diesem Zeitpunkt verlassen muss. Bis zum Redaktionsschluss lagen dem Vorstand von Seiten der Stadt noch keine Vorschläge über Alternativ-Räume vor. Wir halten Euch über unsere Homepage www.familientreff-insel.de über die weitere Entwicklung auf dem Laufenden.

Arbeit des Jugendamtes im Familientreff

Das Jugendamt Bodenseekreis ist neben dem Elternverein die zweite Säule des Familientreff INSEL. Durch diesen präventiven Ansatz setzt das Jugendamt „Frühe Hilfen“ für Familien um.

Die Mitarbeiterinnen des Jugendamtes, Bereich „Förderung der Familie“, bieten für Familien aus Friedrichshafenwohnnähe und unbürokratische Beratung an. Diese unterliegt der Schweigepflicht. Eine Fachkraft ist darüber hinaus in den offenen Treffs präsent, um bei Bedarf Informationen zu vermitteln und weiterführende Beratung anzubieten.

Außerdem führt das Jugendamt auch Elternbildungsangebote und eigene Gruppenangebote für bestimmte Zielgruppengliederung und plant und koordiniert alle Angebote der Elternbildung.

Den ehrenamtlich/ freiwillig engagierten Eltern im Treff stellt das Jugendamt durch seine Mitarbeiterin Beratung und Begleitung zur Verfügung und unterstützt sie in der Planung und Durchführung ihrer Aktivitäten.

Das Jugendamt-Team



Monika Halfmann

Sozialpädagogische Begleitung des Treffs, Beratung für Familien, Gruppe allein Erziehende, INSEL-Café, Planung und Koordination, Öffentlichkeitsarbeit



Dorothea Krüger

Stilltreff, Sprechzeit Familienhebamme



Lucia Beckesch

Gruppe Junge Mütter/ Eltern, Einzelberatung für Junge Mütter/Eltern



Corinna Sollbach

Babytreff, Spielgruppe für Babys und ihre Mütter/Väter, „Guter Start für junge Eltern“



Gabriele Schaup-Knaack

Vermittlung von Tagespflege

Gruppen und Angebote

Beratung und Treff für allein Erziehende

Egal, ob Sie erst nach einer Trennung oder von Anfang an allein erziehen, dieser Treff ist eine wichtige Anlaufstelle für Sie! Auch wenn Sie schwanger sind und ihr Kind allein erziehen werden, sind Sie natürlich willkommen!

In lockerer Runde am Kaffeetisch können Sie sich Informationen holen und neue Kontakte knüpfen. Kinder, Erziehung, Finanzen, Partnerschaft, berufliche Zukunft usw. sind unsere Themen. Neben der Gruppe gibt es auch die Möglichkeit zu individueller und vertraulicher Beratung.

Gönnen Sie sich einen entspannten Nachmittag im Austausch mit anderen allein Erziehenden!

Jeden Dienstag von 14:30 – 17:00 Uhr

**Neue
Zeit !**



Ansprechperson: Monika Halfmann: 07541-372460

In beiden Gruppen gibt es eine Kinderbetreuung!

Gruppe Junge Mütter / Eltern

„So jung und schon ein Kind!“
oder
„Du verdirbst dir dein Leben“

... das sind häufige Reaktionen, wenn eine sehr junge Frau ein Baby erwartet.

Wie geht es mir mit diesen Reaktionen und mit der neuen Lebenssituation? Wo finde ich ein offenes Ohr und praktische Hilfe?

Die Gruppe Junge Mütter/Eltern bietet einen geschützten Raum, um Probleme mit Gleichbetroffenen auszutauschen und fachlich kompetente Beratung.

Jeden Donnerstag von 9:30 – 11:30 Uhr

Ansprechperson: Lucia Beckesch: 07541-401807

Stilltreff

Hier treffen sich in entspannter Atmosphäre Mütter mit Stillkindern, unabhängig vom Alter der Kinder.

Durch die fachlich kompetenten Ratschläge einer Familien-Hebamme und den Erfahrungsaustausch mit anderen Müttern merkt man schnell, dass man mit seinen Problemen nicht alleine ist.

Anmeldung ist nicht erforderlich.

Jeden Freitag von 10:00 – 12:00 Uhr

Ansprechperson: Dorothea Krüger: 07541-53429



Babytreff und Spielgruppe für Babys

Der **Babytreff** findet **jeden Freitag von 10:00 – 12:00 Uhr** statt. Hier treffen sich unter Anleitung einer Sozialpädagogin Mütter mit Babys bis ca. 9 Monate, um sich auszutauschen und zu informieren über alle Fragen rund ums Leben mit einem Baby.

Wenn die Babys mobiler werden, wechseln sie in eine

angeleitete Spielgruppe, die **14 täglich am Donnerstag von 10:00 – 12:00 Uhr** stattfindet. Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ansprechperson: Corinna Sollbach: 07541-75150



Tagesmütter-Vermittlung

Die Tagespflege-Fachkraft für Friedrichshafen, Frau Gabriele Schaup-Knaack, wird einmal monatlich während des INSEL-Cafés anwesend sein, um über die Tätigkeit einer Tagesmutter zu informieren und für Beratung zur Verfügung zu stehen. Telefonisch ist sie erreichbar unter: 0151-55139777.

Termine: 28.05., 25.06. und 30.07.2014, jeweils 15:30 bis 16:30 Uhr

Sprechzeit Familienhebamme

Neues Angebot !

Beratung für werdende Eltern und Eltern mit Kinder bis 3 Jahre

Im Rahmen des Programms MOBILE / Frühe Hilfen bieten wir im Familientreff INSEL einmal wöchentlich eine offene Sprechstunde und individuelle Elternberatung an.

Hier können Sie sich mit allen Anliegen rund ums Eltern werden und Eltern sein an eine erfahrene Familienhebamme wenden.

Die Beratung ist kostenfrei und unterliegt der Schweigepflicht.

Jeden Donnerstag von 16:00 – 17:30 Uhr

Ansprechperson: Dorothea Krüger, Familienhebamme: 07541-372460

„Guter Start“ – ein Kurs für junge Eltern in besonderen Lebenssituationen

Eine besondere Lebenssituation ist z.B. gegeben, wenn Sie noch sehr jung sind oder Ihr Kind allein erziehen, wenn Sie unter besonderen Belastungen stehen oder es Risikofaktoren bei Ihrem Kind gibt. In diesem Kurs erhalten junge Eltern individuelle Beratung und Unterstützung in der Interaktion mit ihrem Baby. Sie lernen die Signale des Babys besser zu verstehen und gewinnen so mehr Sicherheit im Umgang mit ihrem Baby.

STÄRKEplus

Termin: montags, 14:30 – 16:00 Uhr (10 Termine)

Der nächste Kurs ist geplant ab Herbst 2014.

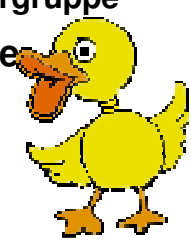
Anmeldung, Information und Antragstellung bei:

Monika Halfmann: 07541-372460

INSEL – Wochenplan

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
10:00 – 12:00 Uhr (M) Eltern-Kind-Gruppe Rennmäuse (Claudia Maier-Mauz, Tel: 07541-398910)	8:45 – 11:45 Uhr (M) Betreute Kindergruppe Igel-Gruppe mit Stefi Anmeldung s. unten  Neue Zeit 9:00 – 11:30 Uhr Kontakt- und Beratungs-Telefon für Familien M. Halfmann, Jugendamt Tel: 07541-372460	Neue Zeit 10:00 – 12:00 Uhr (M) Russische Eltern-Kind-Gruppe Kolobok (Alla Ezuta, Tel: 07541-6018250)
15:30 – 17:00 Uhr (M) Eltern-Kind-Gruppe Die kleinen Hüpfen (Melanie Auerswald Tel: 0174-4034368)	15:30 – 17:30 Uhr (M) Eltern-Kind-Gruppe Rasselbande (Steffi Wolf, Tel: 0172-6155486) Neue Zeit 14:30 – 17:00 Uhr Treff für allein Erziehende mit Monika Halfmann Kinderbetreuung vorhanden	15:00 – 17:30 Uhr INSEL-Café Offener Treff zum Kennenlernen und Erfahrungsaustausch Mit Kinderbetreuung und Beratungsangebot des Jugendamtes Tagespflegefachstelle: Letzter Mittwoch im Monat Wir freuen uns immer über neue Gäste!
Ansprechperson für betreute Kindergruppen und Eltern-Kind-Gruppen: Louisa Yousfi: Tel: 0157-88798795		

Mai bis August 2014

DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9:30 – 11:30 Uhr Treff junger Mütter / Eltern mit Lucia Beckesch Kinderbetreuung vorhanden 10:00 – 12:00 Uhr (M) Baby-Spielgruppe für Mütter mit Babys von 9-18 Monaten mit Corinna Sollbach	8:45 – 11:45 Uhr (M) Betreute Kindergruppe Enten-Gruppe Mit Louisa Anmeldung s. unten 10:00 – 12:00 Uhr Still-Treff mit Dorothea Krüger 10:00 – 12:00 Uhr Baby-Treff (bis 9 Mon.) mit Corinna Sollbach 	Sommer-Grillfest für die ganze Familie am Samstag, 12.07.14 ab 15 Uhr siehe auch vorn im Heft
15:30 – 17:30 Uhr (M) Eltern-Kind-Gruppe Die Glücksbärchis (Mandy Sornik, Tel: 07541-6038730) 16:00 – 17:30 Uhr Neu Sprechzeit Familienheb- amme D. Krüger, Tel: 07541-372460 <u>Am 2. Donnerstag im Monat</u> 19:30 Uhr Gesprächskreis für Eltern von AD(H)S-Kindern <u>nächstes Treffen: 15.05.2014</u> siehe auch vorn im Heft	15:30 – 17:30 Uhr Brasilianische Eltern-Kind- Gruppe Pimpolhos (G. Sommer, Tel: 07541-286303)	ALLGEMEINES (M): Theaterraum der Molke im ersten Stock. Alle anderen Veranstal- tungen finden in der IN- SEL-Wohnung im ers- ten Stock des Spiele- haus statt.

Veranstaltungskalender

Veranstaltungen im Mai

Mi. 07.05.14 (4 Termine)

9:30 – 11:00 Uhr

Mehrsprachige Erziehung

Wussten Sie, dass ein Neugeborenes seine Muttersprache(n) erkennt und mit ca. 18 Monaten weiß, dass es mehrsprachig ist?

Im ersten Lebensjahr werden wichtige Grundlagen für den (Mehr-)Spracherwerb gelegt. In diesem Kurs erfahren Sie, was Eltern über Mehrsprachigkeit wissen sollten.

Referentin: Dr. Bettina Kumpfert-Moore, Dipl. Päd. und Sprachwissenschaftlerin, Mutter von 3 mehrsprachig aufwachsenden Kindern

Kosten: 40 € (Paare 60 €) oder Gutscheine



Verbindliche Anmeldung unter: 07541-954855

Fr. 09.05.14

20:00 - 21:00 Uhr

Sa. 10.05.14

9:30 - 11:30 Uhr

Frühjahrs-Basar

Der Familientreff INSEL e.V. Friedrichshafen bietet auf seinem BASAR – RUND UMS KIND wieder gut erhaltene, modische Frühjahrs- und Sommerbekleidung, Umstandsmode, Spielsachen, Fahrzeuge und mehr an. Freitags ist Einlass nur für Schwangere. Samstag natürlich mit kostenloser Kinderbetreuung!

Do. 15.05.14

19:30 Uhr

Klassische Homöopathie bei ADHS und ADS

/// Mögliche Ursachen und Auslöser beim Erkrankungsbild ADHS/ADS/// Erkenntnisse aus Genetik, Embryologie und Immunologie /// Wie findet eine homöopathische Behandlung statt? /// Ratschläge für Eltern ///

Leitung: Tatjana Hutter, Qualifizierte Homöopathin des BKHD

Kosten: 5-8 €, abhängig von der TN-Zahl

Anmeldung verbindlich unter 07541/75150

Do.15.05.14

10:00 - 16:00 Uhr

INSEL-Stand beim Tag der Familie

Der Tag der Familie steht in diesem Jahr unter dem Motto „Kinderrechte“. Die INSEL beteiligt sich mit einem Ratespiel für Kinder und Erwachsene, welches das Recht auf gesunde Ernährung aufgreift. Außerdem gibt es frische Waffeln.

Wir freuen uns auf viele Besucher!

Mi. 21.05.14

ab 15:30 Uhr

INSEL-Café-Aktion für Kinder ab 3 Jahren:

Bewegungsolympiade

Wir bauen einen Bewegungsparcours auf, bei dem die Kinder verschiedene Übungen meistern müssen. Beim erfolgreichen Absolvieren gibt es eine Medaille.

Verbindliche Anmeldung bis 15.05.14 unter 07541-75150 oder per Mail.

Fr. 23.05.14

19:00-21:00 Uhr

Sa.24.05.14

9:30-12:30 Uhr

Workshop: Kinder brauchen Grenzen und Freiheiten

Seinem Kind Grenzen aufzuzeigen ist genauso sinnvoll und notwendig, wie ihm die Möglichkeit freier Entfaltung zu gewähren. Wie das Ringen um Freiheit und Grenzen zwischen Eltern und Kindern respektvoll geschehen kann, wird Thema dieses Workshops sein. Sie bekommen Anregungen, wie Sie ihr Kind in der Auseinandersetzung mit Grenzen stützen können, ohne dass die Beziehung zu ihm gestört wird. Sie haben auch die Gelegenheit, das Angeregte in der Gruppe auszuprobieren.

Leitung: Chantal Michaelsen, Systemische Familientherapeutin

Kosten: 25 €, Paare 40 € oder Gutschein

STÄRKE

Anmeldung verbindlich unter 07541/372460

Mi. 28.05.14

15:30-16:30 Uhr

Tagesmütter-Vermittlung

Die Tagespflege-Fachkraft für Friedrichshafen, Frau Gabriele Schaup-Knaack, ist einmal monatlich während des INSEL-Cafés anwesend, um über die Tätigkeit einer Tagesmutter zu informieren und für Beratung zur Verfügung zu stehen. Telefonisch ist sie erreichbar unter: 0151-55139777.

Mi. 28.05.14

20:00 Uhr

INSEL-Vorstandssitzung

Öffentliche Sitzung des INSEL Vorstands.

Veranstaltungen im Juni

Di. 03.06.14

20:00-21:30 Uhr

Umgang mit dem Trotzalter – gewaltfrei!

/// Das Trotzalter, von vielen Eltern gefürchtet, ist für die Kinder ein wichtiger Entwicklungsabschnitt /// Welche Bedeutung hat diese Entwicklungsphase für die Persönlichkeit des Kindes? /// Wie kann man mit den Zornausbrüchen der Kinder umgehen, ohne Gewalt anzuwenden? /// Sie bekommen Impulse, wie Sie das Verhalten Ihrer „trotzenden“ Kinder besser verstehen und ihnen in den kritischen Situationen mit mehr Gelassenheit begegnen können ///

Leitung: Chantal Michaelsen, Systemische Familientherapeutin

Kosten: 8 €/ Paare:10 € oder **STÄRKE** Gutschein für mehrere Abende

Anmeldung verbindlich unter 07541/372460

Mi. 18.06.14

ab 15:30 Uhr

INSEL-Café-Aktion für Kinder ab 3 Jahren:

Wir machen gemeinsam Erdbeerquark.

Heute wird gemeinsam in der Küche geschnippelt und gerührt und natürlich nachher das selbst Zubereitete aufgegessen.

Verbindliche Anmeldung bis 12.06.14 unter 07541-75150 oder per Mail.

Mi. 25.06.14

15:30-16:30 Uhr

Tagesmütter-Vermittlung

Text s. Mai

Mi. 25.06.14 bis 23.07.14

Von Kopf bis Fuß – Bewegung, Spiel und Spaß für Babys

Kurs 1: Babys von 9-15 Monaten, 9:00-10:30 Uhr

Kurs 2: Babys von 3 – 8 Monaten, 10:45-12:15 Uhr

Was Babys im ersten Lebensjahr lernen, bringt uns immer wieder zum Staunen. Die Entwicklung der Bewegung ist dabei so etwas wie der Schlüssel, mit dem sich das Baby die Welt erschließen kann.

Wir schauen uns die Meilensteine der Entwicklung genauer an und erfahren, wie wir die Kinder bei wichtigen Schritten unterstützen können. Bewegungs- und Berührungsspiele sowie Reime und Lieder sprechen die Kinder direkt an. Anregungen für geeignete Spielsachen, die man auch leicht selbst herstellen kann, runden den Kurs ab. Bitte Badetuch mitbringen!

Leitung: Iris Leitner, Physiotherapeutin, Pädagogin für frühkindliche Bewegungsentwicklung BMC®

Kosten: 40 € oder Gutschein **STÄRKE**

Verbindliche Anmeldung unter 07541-75150 oder per Mail.

Veranstaltungen im Juli

Do. 03.07.14

INSEL-Vorstandssitzung

Öffentliche Sitzung des INSEL Vorstands

Sa. 12.07.14

ab 15:00 Uhr

Sommer Grillfest für die ganze Familie

Infos siehe vorne im Heft.

Verbindliche Anmeldung bis 6. Juli unter 07541-75150 oder per Mail.

Mi. 23.07.14

ab 15:30 Uhr

INSEL-Café-Aktion für Kinder ab 3 Jahren:

Schatzsuche auf dem Spielplatz

Wenn das Wetter mitspielt, machen wir eine Schnitzeljagd mit Schatzsuche im Freien.

Verbindliche Anmeldung bis 16. Juli unter 07541-75150 oder per Mail.

Sa. 26.07 und So. 27.07.14

10:00 – 14:00Uhr

Erste Hilfe bei Kindern - Ein Kurs an zwei Vormittagen

In Kooperation mit dem Malteser Hilfsdienst FN können wir wieder einen Elternkurs zur 1. Hilfe anbieten. Er umfasst folgende Themen:

- Umgang mit betroffenen Kindern im Notfall
- Das Anlegen von Verbänden
- Was tun bei Bewusstlosigkeit und Schock
- Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Umgang mit bedrohlichen Blutungen
- Was tun bei Vergiftungen, Verätzungen, Verbrennungen
- Erstversorgung von Knochenbrüchen.

Mit Teilnahmebescheinigung.

Leitung: Kerstin Weiss, Ausbildungsleiterin MHD

Kosten: 35 Euro, Paare 60 Euro
(Einige Krankenkassen erstatten die Kosten)

Verbindliche Anmeldung bis 07.07.14 unter 07541-75150

Mi. 30.07.14

15:30-16:30 Uhr

Tagesmütter-Vermittlung

Text s. Mai

Faxen, Mailen oder Abschnitt abgeben

-----hier abtrennen-----

Anmeldung Grillfest 2014

Familie _____nimmt mit _____ Personen am Grillfest teil.

Wir bringen folgenden Salat mit: _____.

Wir freuen uns über _____Würstchen und _____Steaks (Schwein).

Kontakt für Rückfragen (Tel oder Mail): _____

Veranstaltungen im August

Sommerferienbetreuung - Rund ums Tier

Noch Plätze frei bei unseren Aktionswochen für 3-10 Jährige



Vom 4. – 15. August 2014 veranstaltet der Familientreff INSEL e.V. in den Räumen der Erlöserkirchengemeinde ein Ferienangebot.

Halbtagesbuchung: 7 – 13 Uhr

Ganztagesbuchung: 7 – 16 Uhr

Nähere Auskünfte und Anmeldungsunterlagen auf unserer Homepage.

INSELTHEMA:

Allergie, die Epidemie des 21. Jahrhunderts?

Es ist Frühling, die Sonne scheint, die Vögel zwitschern und alles grünt und blüht. Endlich ist das Grau des Winters verschwunden und man kann die Natur in vollen Zügen genießen. Wenn da nicht dieses üble Dauertriefen der Nase, das Brennen in den Augen und das Kratzen im Hals wären. Diagnose: Heuschnupfen. Eine Autoimmunreaktion, eine von vielen. Nicht nur Erwachsene, sondern auch zunehmend Kinder sind inzwischen allergiegeplagt. Kaum einer, der von sich behaupten kann, absolut allergiefrei zu sein. Aber was ist eigentlich eine Allergie? Wie erkennt man sie und kann man vorbeugen?

Diesen Fragen werden wir in diesem Artikel ebenso nachgehen, wie, in Hinblick auf Allergien, den Ergebnissen des vor kurzem veröffentlichten Kinder- und Jugendgesundheitssurveys (KiGGS) des Robert Koch-Institutes, eine der international aussagekräftigsten Untersuchungen ihrer Art. Darin wurden erstmalig umfassende und repräsentative Daten zur Gesundheit, zum Gesundheitsverhalten und zur Gesundheitsversorgung der Kinder und Jugendlichen in Deutschland zusammengestellt.

Von 2003 bis 2006 fand eine erste bundesweite Erhebung unter mehr als 17.000 Kinder und Jugendlichen im Alter von 0 bis 17 Jahre statt. Sechs Jahre danach erfolgte eine telefonische Wiederholungsbefragung, auch bei allen teilnahmebereiten Familien der ersten Befragung. Somit nahmen insgesamt über 12.000 Mädchen und Jungen mit ihren Eltern und gut 4.000 junge Frauen und Männer an der Studie teil.

Eine der Grunderkenntnisse der KiGGS: Es hat eine Verschiebung von akuten zu chronischen Erkrankungen und hin zu psychischen Auffälligkeiten stattgefunden.

Bei Kindern und Jugendlichen stellen Heuschnupfen, Neurodermitis und Asthma die häufigsten Störungen der Gesundheit dar: „Aufgrund ihrer Verbreitung zählen diese Erkrankungen zu den größten Gesundheitsproblemen bei Kindern und Jugendlichen“, so die Allergie-Expertin Roma Schmitz, die zusammen mit ihren Kolleginnen und Kollegen am Robert Koch-Institut die entsprechenden KiGGS-Ergebnisse ausgewertet hat.

Demnach litten neun Prozent der 0 bis 17-Jährigen an Heuschnupfen, sechs Prozent an Neurodermitis und vier Prozent an Asthma. Zusammengefasst kann man sagen, dass nahezu jedes sechste Kind in Deutschland mindestens eine allergische Erkrankung aufweist. Begleitet wird diese Erkenntnis von einem weiteren

Phänomen: „Seit den 1970er-Jahren ist ein kontinuierlicher Aufwärtstrend zu beobachten gewesen“, so Schmitz. So sei zum Beispiel die Zahl der Menschen mit Asthma hierzulande allein in den 1980er-Jahren auf das Doppelte gestiegen. Doch nicht nur in Deutschland, sondern in vielen westlichen Industriestaaten und in manchen Ländern Lateinamerikas ist ein hoher Anteil von Allergikern zu verzeichnen.

Aber warum haben sich diese Allergien in den letzten Jahrzehnten so verbreitet?

Bisher konnten nur Teilerkenntnisse gewonnen werden. So weiß man inzwischen beispielsweise, dass die erbliche Veranlagung eine wichtige Rolle spielt. Laut KiGGS verdoppelt sich das Erkrankungsrisiko eines Kindes, wenn bereits ein Elternteil von einer Atopie betroffen ist. Aber das erklärt noch lange nicht den rasanten Anstieg der Allergien in einer recht kurzen Zeit. Man geht vielmehr davon aus, dass veränderte Lebensbedingungen und Umweltfaktoren mit für die Entwicklung verantwortlich sind. Dabei spielen eine erhöhte Pollenbelastung, veränderte Ernährungsgewohnheiten, eine Vermehrung von Umweltchemikalien als auch abgewandelte Erkrankungsmuster bei Infektionen eine wichtige Rolle.

Was genau passiert bei einer Allergie?

Der menschliche Körper reagiert auf für ihn schädliche Stoffe, wie beispielsweise Krankheitserreger, mit bestimmten Abwehrmechanismen. So etwa mit Gliederschmerzen, Schnupfen und Heiserkeit auf Grippeviren. Dabei spielt das Immunsystem die Rolle der Gesundheitspolizei im Körper.

Von einer Allergie spricht man, wenn das Immunsystem mit Abwehr reagiert, obwohl es sich um keine gesundheitsschädlichen Stoffe handelt, wie etwa Pollen und es entstehen äußerst unangenehme, krankmachende Symptome. Die allergieauslösenden Stoffe, in dem Fall die Pollen, nennt man Allergene. Ist der Organismus einmal auf ein bestimmtes Allergen empfindlich geworden, so wird dieses bei jedem neuen Kontakt vom Immunsystem erkannt und kann erneut Krankheitserscheinungen auslösen. Dabei ist oft die Menge des allergieauslösenden Stoffes verschwindend gering.

Darüber hinaus gibt es noch die Gruppe der Pseudoallergien, allergieähnliche Reaktionen, an denen jedoch das Immunsystem nicht beteiligt ist. Hierzu zählen viele Reaktionen auf Nahrungsmittel und Medikamente, die auch gelegentlich als Unverträglichkeiten klassifiziert werden.

Eine besondere Form der Allergie ist Asthma bronchiale, eine anfallsweise auftretende Verengung der Atemwege. Ursache hierfür ist eine chronische Entzündung in den Bronchien, welche bei Kindern häufig durch Allergien, etwa mit Milbenkot als Allergen, ausgelöst wird.

Allgemein lässt sich sagen, dass Kinder für Allergien besonders empfänglich sind, da ihr Immunsystem noch nicht ausgereift ist.

Heute kennt man mehr als 20.000 Auslöser für Allergien und ebenso zahlreich können die Symptome sein. Das macht natürlich eine Diagnose denkbar schwierig, wobei jedoch die Allergiediagnostik in den vergangenen Jahren viel besser geworden ist. Bei Kindern sollte stets der Kinderarzt der erste Ansprechpartner sein, denn nicht immer sind beispielsweise trockene Hautstellen Anzeichen für Neurodermitis, sondern eventuell auch eine Reaktion des Körpers auf einen Infekt.

Darüber hinaus sollte man bedenken, dass Babys nicht mit einer Allergie geboren werden. So treten Asthma bronchiale und Heuschnupfen meist erst im Kleinkind- oder Schulalter auf.

Spezielle Allergiestudien ebenso wie die KiGGS-Basiserhebung gehen davon aus, dass zum Beispiel das Aufwachsen auf einem Bauernhof, das Vorhandensein von älteren Geschwistern oder eine früh einsetzende Betreuung in einer Kindertagesstätte das Allergierisiko senkt. Der Grund: Diese Kinder kommen schon früh mit bestimmten, vermutlich oft harmlosen Bakterien in Kontakt. Im Gegensatz dazu kann das Immunsystem eines Kindes, das in einem penibel sauberen Haushalt groß wird, überfordert sein, wenn es mit Erregern konfrontiert wird.

Mediziner des Henry-Ford-Krankenhauses in Detroit fanden außerdem heraus, dass bereits die Art der Geburt Einfluss auf das Allergierisiko von Kindern hat. Demnach bekamen Kinder, die per Kaiserschnitt geboren wurden, im Alter von zwei Jahren fünfmal so häufig eine Allergie wie Kinder, die natürlich auf die Welt kamen. Das liegt laut Studie daran, dass die Babys schon im Geburtskanal mit Bakterien aus der Darmflora der Mutter in Kontakt kommen und eine Toleranz entwickeln.

Bei der Ernährung sind sich Experten einig, dass es sinnvoll ist, Babys frühzeitig mit potenziellen Allergenen in Kontakt zu bringen. Bis vor einigen Jahren lautete die Empfehlung, ab Einführung der Beikost möglichst lange auf Hühnereierweiß, Milchprodukte, Weizen oder Fisch zu verzichten. Heute weiß man jedoch, dass diese strikte Vermeidung der möglichen Allergene dem kindlichen Organismus eher schadet als nützt.

Auch auf das Rauchen sollte strikt verzichtet werden. Dabei weiß man heute, dass es nicht reicht, wenn man entfernt von dem Kind (zum Beispiel auf dem Balkon) raucht. Jedes Mal, wenn jemand raucht, gelangt giftiger Feinstaub in die Haare und Kleidung der Personen in der nahen Umgebung. Wenn man nun ein Baby auf den Arm nimmt, ist dieses ebenfalls den Giftstoffen ausgesetzt. Genau so verhält es sich, wenn man nur im Haus raucht, wenn das Kind nicht da ist.

Denn der Feinstaub lagert sich auf den Oberflächen im ganzen Haus ab und kann dort lange liegen bleiben.

Hier noch weitere Tipps des Deutschen Allergie- und Asthmabund e.V. (DAAB) zur Allergievorbeugung:

- Aktives und passives Rauchen schon während der Schwangerschaft, Stillzeit und selbstverständlich auch nach der Geburt ist einer der wesentlichen Faktoren für Allergie- und Asthmaentwicklung. Daher sollte Zigarettenrauch strikt vermieden werden.
- Ausschließliches Stillen für vier Monate und das langsame und schrittweise Einführen der Beikost nach Vollendung des vierten Monats sind die wesentlichen Aspekte in Bezug auf die Ernährung.
- Eine Diät der Mutter, bei der auf bestimmte Allergieauslöser wie Nüsse verzichtet wird, wird sowohl während der Schwangerschaft als auch der Stillzeit nicht empfohlen.
- Kann nicht ausschließlich gestillt werden, so stehen als Alternative industriell gefertigte Säuglingsnahrungen zur Verfügung. Kinder aus Allergiker-Familien sollten dann mit einer Hydrolysatnahrung gefüttert werden.
- Bei Risikokindern sollten keine Haustiere zur Prävention angeschafft werden. Die Haltung von Katzen scheint das Allergierisiko zu fördern, Hundehaltung hat wahrscheinlich keinen Einfluss auf das Allergierisiko.
- Regelmäßiges Lüften verhindert Schimmelpilzwachstum in Innenräumen und beugt so Allergien vor. Auch die Belastung mit Innenraumluftschadstoffen wie zum Beispiel Formaldehyd sollte so gering wie möglich gehalten werden.
- Auch Kinder mit erhöhtem Risiko sollten nach den gültigen Impfempfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) geimpft werden.

Abschließend sei noch erwähnt, dass es auch Lichtblicke in der KiGGS-Erhebung gibt: Manche allergischen Erkrankungen wie etwa Neurodermitis, verlieren sich nicht selten im Laufe der Kindheit wieder. Im Gegensatz zu Heuschnupfen oder Asthma ist Neurodermitis vor allem eine Erkrankung der Kleinstkinder. Rund neun Prozent der Mädchen und Jungen zwischen 0 bis 2 Jahren sind aktuell davon betroffen.

Ein weiteres positives Resümee der Erhebung: Bei größeren Kindern jenseits des sechsten Lebensjahrs und bei Jugendlichen blieben die Erkrankungsraten anscheinend stabil. „Inzwischen gehen insgesamt nicht wenige Fachleute davon

aus, dass sich die Erkrankungszahlen auf hohem, aber konstantem Niveau einpendeln könnten“, so die Allergie-Expertin des Robert Koch-Institutes Roma Schmitz.

Weitere Informationen:

Kinder- und Jugendgesundheitssurvey (KiGGS) des Robert Koch-Institutes Berlin
www.kiggs-studie.de

Präventions- und Informationsnetzwerk Allergie/ Asthma e. V. (pina e. V.)
Charité, Berlin
www.pina-infoline.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
www.bzga

Deutscher Allergie- und Asthmabund e. V. (DAAB)
Fliethstraße 114, 41061 Mönchengladbach
Tel.: 02161 / 814940
www.daab.de

(LW)

Impressum

Herausgeber

Familientreff INSEL e.V.
Meistershofener Str. 11a, 88045 Friedrichshafen
Tel. 07541-75150, Email: verein@familientreff-insel.de

Redaktion

Linda Weber (LW)	Maren Gottwald (MG)
Monika Halfmann (MH)	Cordula von Drathen (CD)

Freie Mitarbeiter

Jana Fehrenbach (JF)	Helmi Fauth (HF)
----------------------	------------------

Auflage

1000 Stück

Kunterbunt

Erdbeerbowle (alkoholfrei)

- 500g frische Erdbeeren (oder auch tiefgekühlte)
- 2 EL Zucker
- 1l roter Saft (Traube, Beere)
- 1l Sprudel
- Erdbeersirup
- 1 Zweig frische Minze
- Eiswürfel nach Belieben (am besten aus Saft)

Die Erdbeeren in mundgerechte Stücke schneiden. Etwas Zuckern und eine halbe Stunde ziehen lassen. Den Saft und den Sprudel darüber gießen. Mit Erdbeersirup abschmecken. Minze hacken und dazugeben. Sofort Mit Eiswürfeln servieren.

Wer ohne Kinder trinkt, kann natürlich Wein und Sekt statt, Saft und Sprudel verwenden.

Ausflugstipps für den Sommer

Die Highlights in Friedrichshafen mit Kulturufer und Seehasenfest sind den meisten sicherlich bekannt. Deswegen hier ein paar Tipps für Ausflüge in die nähere Umgebung, die gut mit Kinder zu machen sind. Dabei handelt es sich um eine ganz persönliche Zusammenstellung. Über die Links zu den Homepages können detailliertere Informationen aufgerufen werden.

31. Milka Schokoladenfest in Bludenz

Samstag, 5. Juli 2014, 10-18 Uhr

Über 50 Spielestationen und ein abwechslungsreiches Programm (musikalisch, kulinarisch und sportlich) machen den Tag zum Erlebnis für die ganze Familie.
www.milka.de (noch nicht aktualisiert)
<http://wohin.vol.at/2014/31-milka-schokoladefest-in-bludenz/bludenz>

Hohentwielfestival

Sonntag, 20. Juli 2014, 10-21 Uhr

Am Sonntag ist Familientag. Es treten diverse Künstler auf mehreren Bühnen auf und das Leben im Mittelalter wird gezeigt. Achtung! Sonnen-/Regenschutz mitzunehmen ist empfehlenswert. Kaum beschattet. Anreise per Zug gut möglich. Es fährt ein Shuttle vom Bahnhof/Parkplatz zur Burg hoch.
www.hohentwielfestival.de

Rutenfest in Ravensburg

25.-29. Juli 2014

Das Fest nimmt in der Stadt Ravensburg denselben Stellenwert ein wie das Seehasenfest in FN. Es gibt verschiedene Veranstaltungen und einen großen Rummelplatz. Gut mit dem Zug zu erreichen.
www.das-rutenfest.de

Sandskulpturen Festival in Rorschach

9.-16. August 2014 (nicht am Montag, 11.08.), 9-13 Uhr, 14-19 Uhr, Aufbau

17. August-7. September, Ausstellung

Jedes Jahr werden hier wahre Kunstwerke geschaffen.
www.sandskulpturen.ch

Ravensburg spielt

Samstag, 13. und Sonntag, 14. September 2014 ab 11 Uhr

Für alle Liebhaber von Spielen und Aktion. Es gibt Spiele für Klein und Groß. Brettspiele, Bewegungsspiele etc.
www.ravensburg.de

Ellhofer Tobel

Besonders für heiße Tage zu empfehlen. Es geht entlang eines Baches mit Badestellen. Die Gesamtstrecke von 6,5km kann durch verschiedene Einstiegspunkte abgekürzt werden. Nicht Kinderwagentauglich!
www.ellhofer-tober.de www.geopark-allgaeu.de

Skywalk Scheidegg

Täglich von 10-18 Uhr

Durch die Baumwipfel Spazieren, über Kletterstrecken Absteigen und Rutschen. Barfuss-, Naturlehrpfad, Abenteuerspielplatz. Die Zeit vergeht hier wie im Flug.
www.skywalk-allgaeu.de

(MG)



Familientreff INSEL e.V.
 Meistershofener Str. 11a
 88045 Friedrichshafen
 Tel. : 07541/ 75150
 Fax : 07541/ 372452
 info@familientreff-insel.de

Wir möchten Mitglied des Vereins werden. - BITTE VOLLSTÄNDIG UND DEUTLICH SCHREIBEN! -

Name, Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Straße: _____

PLZ, Wohnort: _____

Telefon, Handy: _____

Email-Adresse: _____

Partner und Kinder: (Bitte Vorname, Familienname und Geburtsdatum angeben)

Der Mitgliedsbeitrag beträgt jährlich 24,00 € (Juristische Pers.: 30 €)

Wir möchten freiwillig einen erhöhten Mitgliedsbeitrag in Höhe von _____ € entrichten.

Die Erhöhung kann jederzeit widerrufen werden.

Bei Eintritt nach dem 1. Juli erheben wir für das laufende Jahr die Hälfte des Jahresbeitrages.

Bei gewünschtem Austritt aus dem Verein geben Sie uns bitte eine **schriftliche** Kündigung.

Die Kündigungsfrist beträgt 4 Wochen zum Jahresende.

Familientreff INSEL e.V, Meistershofener Str. 11a, 88045 Friedrichshafen

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE 14 ZZZO 0000 2007 01

Mandatsreferenz: Mitgliedsnummer

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Familientreff INSEL e.V, Zahlungen von meinem Kontomittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Familientreff INSEL e.V auf mein Kontogezogene Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen

Name, Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Wohnort: _____

Kreditinstitut(Name/BIC) _____ /

DE (IBAN) ____/____/____/____/____/____

Datum: _____ Unterschrift _____



