

Eltern-Kind-Frühstück



In netter Runde gemeinsam frühstücken und sich austauschen. Für Eltern von Kindern (0-6 Jahre).

Jeden 1. Mittwoch im Monat | 09:30 – 11:00 Uhr
Gemeindehaus Gnarrenburg, Hindenburgstr. 60a
 Anmeldung bis montags 12.00 Uhr

Wir werden unterstützt von:



Unterstütze das PaNaMa Familienzentrum mit einer Spende:

Förderverein PaNaMa eV
 IBAN: DE61 2916 2394 3027 7701 00
 BIC: GENODEF1OHZ
 Volksbank eG Osterholz Bremervörde

Für **P**apa, **N**achwuchs, **M**ama, Großeltern

... mit Kindern von 0 bis 6 Jahren
 sowie werdende Eltern.

... **Du** kannst zu den offenen Gruppen jederzeit dazukommen und uns kennenlernen.

... **Du** kannst dich ungezwungen austauschen, Fragen stellen, mit deinem Kind und den anderen spielen und singen.

... **Du** kannst Beratung erhalten.

Alle Gruppen/ Kurse sind kostenfrei!

Wir freuen uns über eine Spende!

Noch Fragen?

Mobil: 0152/ 07 55 34 35
 E-Mail: panama.br.v@evlka.de

Postanschrift:
 PaNaMa Familienzentrum
 im Diakonischen Werk
 Bahnhofstraße 7
 27432 Bremervörde

Homepage:
www.diakonie-kkbz.de/panama



Facebook/Instagram:
 PaNaMa Familienzentrum

Der **Förderverein** des PaNaMa Familienzentrums unterstützt die Arbeit mit Projekten, persönlichem Engagement und finanziellen Mitteln. Weitere Informationen unter: www.panama-br.v.de

Bilder: DW KKBZ und KIgeneriert



Aktuelles Programm August bis Dezember 2025



Offene Gruppen bei PaNaMa

**PaNaMa Familienzentrum,
 Neues Feld 60, 27432 Bremervörde**

Mo.	9:30 – 11:30 Uhr Café Schwangere und Neugeborene 15:30 – 17:00 Uhr Spatzen 1-6 Jahre
Di.	10:00 – 11:30 Uhr Hasen 1-3 Jahre
Mi.	10:00 – 11:30 Uhr Raupen 0-1 Jahr
Fr.	15:00 – 16:30 Uhr Tiger 1-6 Jahre
Sa.	Letzter Samstag im Monat 10:00 – 11:30 Uhr Vater-Kind-Gruppe 0-3 Jahre

**Diakonisches Werk, Bahnhofstr. 7,
 27432 Bremervörde**

Fr.	9:30 – 11:00 Uhr Internationales Frauencafé
-----	---

**Turnhalle, Ludwig-Jahn-Str. 4,
 27432 Bremervörde**

Fr.	9:30 – 11:00 Uhr „Gemeinsam mehr bewegen“
-----	---

**Gemeindehaus, Hindenburgstr. 60a,
 27442 Gnarrenburg**

Mo.	9:30 – 11:00 Uhr Tigerküken 0-1 Jahr Tigerenten 1-3 Jahre
-----	---

DRK-MGH, Bohlenstr. 16, 27432 Oerel

Do.	9:30-11:00 Uhr Käfer 0-3 Jahre
-----	--

Gemeindehaus, Bahnhofstr. 9, 27432 Hipstedt

Fr.	15:30-17:00 Uhr Füchse 0-4 Jahre
-----	--

- **Kostenfrei**
- **Ohne Anmeldung**
- **Für alle Interessierten offen**
- **In den Schulferien geschlossen!**

Von der Milch bis zum Familientisch

Simone Kerckhoff – Hebamme

Gemeinsam mit anderen Eltern könnt ihr etwas über den **Übergang von der Milch zum Brei und zu fester Nahrung** erfahren, euch austauschen und beraten lassen. Hebamme Simone Kerckhoff teilt ihr großes Wissen sowie ihre Erfahrungen mit euch. Geeignet für alle Eltern in der Schwangerschaft und mit Säuglingen in den ersten acht Lebensmonaten.



Montag, 25.08.2025 | 9:30 - 11:30 Uhr
Montag, 17.11.2025 | 9:30 - 11:30 Uhr
PaNaMa Bremervörde, Neues Feld 60

Tränen im Wochenbett

Simone Kerckhoff – Hebamme

Was ist, wenn Geburt und Wochenbett anders ist als erwartet?



Montag, 29.09.2025 | 10:00 – 11:00
PaNaMa Bremervörde, Neues Feld 60 ○

○ = Online-Teilnahme zusätzlich möglich

„Hurra – wir werden Großeltern“

Simone Kerckhoff – Hebamme

Tipps und Tricks im Umgang mit frischgebackenen Eltern und den besten Enkeln der Welt. Themen wie Ernährung, Pflege, Trösten, Schlafen, Schreien, Tragen, Kleidung, Entwicklung und der Aufbau einer guten Bindung werden an diesem Abend thematisiert.



Mittwoch, 03.09.2025 | 19:00 - 21:00 Uhr
PaNaMa Bremervörde, Neues Feld 60 ○

Eltern-Kind-Kur

Ines Busch – Kurberaterin im Diakonischen Werk

Wann und wie kann ich eine Kur beantragen? Wie finde ich eine passende Kureinrichtung? Welche Kosten kommen auf mich zu und wie gehe ich mit einem eventuellem Ablehnungsbescheid um? Ines Busch informiert euch rund ums Thema Eltern-Kind-Kur und nimmt sich Zeit für eure Fragen.



Dienstag, 09.09.2025 | 19:30 - 21:00 Uhr
PaNaMa Bremervörde, Neues Feld 60 ○

Für alle Vorträge bitte anmelden und ein Ticket buchen unter <https://pretix.eu/panama/vortraege/>



ADHS bei Kindern

Melanie Klefeldt – ADHS Elterntrainerin und Inklusionspädagogin

Ist mein lebendiger Bruchpilot schon auffällig und muss ich mir bei meiner zartbesaiteten Traumtänzerin langsam Sorgen machen? Und wie gehe ich bloß mit diesen intensiven Gefühlstornados um, die regelmäßig durch unsere Wohnung wüten? Wir schauen uns ADHS ganz genau an, beleuchten sowohl positive Seiten als auch typische Schwierigkeiten.



Dienstag, 04.11.2025 | 19:00 - 21:00 Uhr
PaNaMa Bremervörde, Neues Feld 60

Vom Einschlafen und Durchschlafen

Simone Kerckhoff & Marion Rieck

Die wenigsten Babys oder Kleinkinder schlafen durch. Warum eigentlich? **Wie lange dauert es bis Kinder durchschlafen und was können Eltern tun, um einen guten Schlaf zu fördern?** Was kann ich machen, wenn es mit dem Schlafen überhaupt nicht funktioniert? Diese und weitere Fragen werden uns beschäftigen. Kinderkrankenschwester Marion Rieck und Hebamme Simone Kerckhoff haben neben fachlichen Informationen auch Raum und Zeit für eure Fragen.



Mittwoch, 08.10.2025 | 19:00 - 21:00 Uhr
MGH Oerel, Bohlenstraße 16 ○

Erste Hilfe – Notfalltraining Informationen über häusliche Notfälle

Andrea Grabau – Ausbilderin Erste Hilfe



Was ist zu tun bis der Notarztwagen da ist? **Schwerpunkt: Säuglinge und Kleinkinder**
Der Kurs richtet sich an (werdende) Eltern & Großeltern.

Mittwoch, 17.09.2025 | 18:00 - 21:00 Uhr
PaNaMa Bremervörde, Neues Feld 60

Dienstag, 25.11.2025 | 18:00 - 21:00 Uhr
Gemeindehaus Gnarrenburg, Hindenburgstr. 60a

Heilmittel und Wickel

Sonja Hiller – Heilpraktikerin und Kinderkrankenschwester

Hausmittel und Wickel können helfen, wenn Babys und Kleinkinder sich nicht wohlfühlen, Bauchweh haben oder erkältet sind. Auch uns Erwachsenen können sie Linderung verschaffen. Die Referentin wird uns an diesem Abend zeigen und erklären, wie Wickel angewendet werden, wann und wie Inhalation hilft, was eigentlich Pfefferminzsockchen sind und vieles mehr. Sie bereichert damit jede Hausapotheke um einige Möglichkeiten, unseren Kindern und uns selbst durch die kalte Jahreszeit zu helfen.



Dienstag, 11.11.2025 | 19:00 – 21:00 Uhr ○
PaNaMa Bremervörde, Neues Feld 60