

SECOND HAND-LADEN FÜR KINDERARTIKEL

im Familienzentrum der
Nachbarschaftshilfe Haar e.V.

--- ALLES RUND UMS KIND ---

MODISCHE BABY- UND KINDERKLEIDUNG

KINDER- UND SPORTSCHUHE

NEUWERTIGE SPIELSACHEN

KINDERBÜCHER

...UND VIELES MEHR

Öffnungszeiten

Montag	9:30–11:30 Uhr
Dienstag	15:30–17:30 Uhr
Mittwoch	9:30–11:30 Uhr
Donnerstag	9:30–11:30 Uhr
Freitag	9:30–11:30 Uhr

Während der Schulferien und zum
Saisonwechsel geschlossen

Sonderverkaufszeiten und Rabattaktionen
entnehmen Sie bitte unserer Website
oder über facebook / Instagram

Second Hand-Laden der
Nachbarschaftshilfe Haar e. V. | Salzgasse 2 | 85540 Haar
im Untergeschoss des | T 089/462 044 37
Familienzentrums | E secondhand@nbh-haar.de

www.familienzentrum-haar.de



Information & Unterstützung

Das FAM-Büro hat während der
Öffnungszeiten immer eine „offene Tür“.
Die Sozialpädagoginnen im FAM
stehen Ihnen zur Seite: neutral,
kompetent und vertrauenswürdig.
Wir hören zu und vermitteln
bei Bedarf an andere Institutionen.

Alle Sprechstunden und Beratungen
sind kostenfrei

Babysprechstunde

Eine erfahrene Kinderkrankenschwester berät zu Entwick-
lungsfragen, zum Zufüttern, zu Bauchweh, Zahnen, etc
Mo, 08.01. | 11.03. » 9:30 bis 11:30 Uhr

Beratung: Heidrun Dietrich, Kinderkrankenschwester/ AndErl
Dies ist ein Angebot der Beratungsstelle AndErl vom
Landkreis München, kostenfrei und ohne Anmeldung.

Still- und Schlafsprechstunde

Austausch, Antworten und Tipps von Stillbeginn bis
Abstillen, von Einschlafen bis Durchschlafen

Do, 25.01. | 29.02. | 21.03.
» 9:30 bis 10:30 Uhr im Baby-Café

Beratung: Nicole Neuper, Dipl. Kleinkindpädagogin,
zert. Stillberaterin (EISL), Schlafberaterin (VGKS)

Rechtliche Erstberatung

Trennung und/oder Scheidung?

25-minütiges Einzelgespräch zu allen familienrechtlichen
Themen wie Unterhalt, Sorgerecht, Vermögen, usw.

Di, 30.01. | 12.03. » ab 17:00 Uhr

Leitung: Daniela Pinker-Leonpacher,
Fachanwältin für Familienrecht

Beratung zum Familienalltag

Geschwisterstreit, Medienzeit oder andere wunde Punkte
in ungezwungener Atmosphäre besprechen

Fr 19.01. | 09:30 bis 10:30 Uhr im Baby-Café

Di 20.02. | 15:30 bis 16:30 Uhr im FAM-Café

Di 12.03. | 09:30 bis 10:30 Uhr im Baby-Café

Beratung: Berater*innen von der Beratungsstelle für Eltern,
Kinder und Jugendliche des Landkreises München

Elternstammtisch für Familien mit hochbegabten Kind(ern)

Austausch, Erfahrungen teilen, sich gegenseitig
Anregungen geben und Lösungen finden

Mi, 24.01. | 06.03. » 20:00 Uhr

Kontakt: Simone Dohmen, muenchen-ost@dghk-bayern.de

Erste-Hilfe-Kurs für Notfälle bei Säuglingen und Kindern

Zur Auffrischung und ideal, um im Notfall einen klaren
Kopf zu bewahren (Babys dürfen mitkommen)

Di, 12.03. | 19:30 Uhr bis 22:30 Uhr

Referent: Janko von Ribbeck | Kosten: 50 € (Elternpaare 90 €)

Babysitter-Vermittlung

Gegen eine Vermittlungsgebühr von 10 €
vermitteln wir ein Jahr lang einen Babysitter.
Probiert es einfach mal aus!

Familienpaten-Vermittlung

Wenn in Familien mit Babys und Kleinkindern alles
zu viel wird, keine Großeltern vor Ort sind und
sonst niemand unter die Arme greifen kann, vermitteln
wir einen „Familienpaten“, der stundenweise
unentgeltlich unterstützt.

Für 5-11jährige

Arabisch schreiben für Kinder

Hocharabisch in Wort und Schrift für Kinder von 5-11
Jahren, die schon arabisch verstehen

10 x Di, ab dem 09.01. » 16:00 bis 17:15 Uhr

Leitung: Rania Freijeh | Kosten: 55 €

Für Erwachsene

Sundown Yoga

Den Tag gemeinsam mit einem guten Abend beenden:
Yoga kann unterstützen körperlich und seelisch wieder
Balance zu finden

10 x Di, ab dem 09.01. » 18:15 bis 19:30 Uhr

Leitung: Sarah Zacherl, ausgebildete Yogalehrerin
(Yoga Institut München) | Kosten: 80 €

Deutsch sprechen für Mütter

Deutsch-Konversation für Mütter, Babys können
mitgebracht werden

Anfänger:

10 x Mi, ab dem 10.01. » 9:30 bis 10:30 Uhr

Fortgeschrittene:

10 x Mi, ab dem 10.01. » 10:30 bis 11:30 Uhr

Leitung: Stephanie Kammler, Sprachtherapeutin | Kosten: 60 €



Folgt dem FAM auf Facebook und Instagram!
@familienzentrum_haar

Latin Dance Aerobic

Solides Workout mit Tanz- und Fitness-Elementen
bei Salsa, Merengue, Cha Cha & Co

10 x Do, ab dem 11.01. » 19:00 bis 20:00 Uhr

Leitung: Marina Segl | Kosten: 60 €

Koch-Club

Zusammen kochen und anschließend gemeinsam
speisen – vegetarisch, preiswert und möglichst saisonal.

Fr, 01.03. | 19.04. » 18:00 Uhr

Leitung: Ingrid Behbehani | Kosten: 10 € (inkl. 5 € Lebens-
mittelkosten)

Moderierte Diskussion

Teamwork at Home

Wie gelingt gemeinsame Elternschaft? Wie können
Elternpaare zeitgemäß gemeinsam Verantwortung
tragen?

Do, 29.02. | 19:30 Uhr

Referent: Mitarbeiter*in der Beratungsstelle für Eltern,
Kinder und Jugendliche des Landkreis München

Kosten: 3 €

Vortrag

Stressfreier Familienalltag

Anhaltender Stress schadet nicht nur den Müttern -
auch den Kindern. Entdecke praktische Strategien, um
den Alltagsstress zu bewältigen und mehr Harmonie in
den Tag zu bekommen.

Do, 22.02. | 20:00 Uhr

Referentin: Carolyn Litzbarski, Sozialpädagogin und
Stresspräventionstrainerin

Kosten: 3 €



Familienzentrum der Nachbarschaftshilfe Haar e.V.

Januar – März 2024



Familienzentrum der Nachbarschaftshilfe Haar e. V.
Salzgasse 2 | 85540 Haar | 089 - 462 044 39
familienzentrum@nbh-haar.de | www.familienzentrum-haar.de
Mo–Fr: 9:00–12:00 Uhr | Di: 15:00–17:00 Uhr

Offene Treffs

VON ELTERN FÜR ELTERN

Sich entspannt mit Baby oder Kleinkind mit anderen Eltern treffen, sich austauschen und vernetzen: Mal mit Singkreis, mal mit Bastelei, mal mit allen, mal nur Papas und alle zwei Wochen „for Moms only“. Getränke gibt es vor Ort. Etwas zu essen bringt jeder selbst mit.

Baby-Café für Eltern mit Babys (bis Laufalter)

Mo, Mi, Do | 9:00 bis 11:00 Uhr

FAM-Café für Eltern mit Kindern ab Laufalter

Di | 9:00 bis 11:00 Uhr + 15:00 bis 17:00 Uhr
Fr | 9:00 bis 11:00 Uhr

Bastel-Café für Eltern mit Klein- und Kita-Kindern

Do | 15:00 bis 17:00 Uhr

OFFENE TREFFS AM WOCHENENDE

Tobe-Café für Eltern mit Kleinkindern bis 3 Jahren

jeden 1. Sonntag im Monat
So | 04.02. | 03.03. » 15:00 bis 17:00 Uhr

Papa-Café für Väter mit Babys und Kleinkindern

jeden 2. und 4. Sonntag im Monat
So, 14.01. | 28.01. | 11.02. | 25.02. | 10.03. | 24.03
» 15:00 bis 17:00 Uhr

Familien-Café für Eltern mit Babys und Kleinkindern

jeden 3. Sonntag im Monat
So, 21.01. | 18.02. | 17.03. » 15:00 bis 17:00 Uhr

Relax-Café für Mamas - keine Windeln, kein Geschrei

jeden 2. und 4. Freitag im Monat
Fr, 26.01. | 09.02. | 23.02. | 08.03. | 22.03. » 19:00 Uhr



Gefördert aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales

Vor der Geburt

Workshop Säuglingspflege kompakt

Alles rund um die Pflege eines Neugeborenen
So, 25.02. | 15:00 bis 18:00 Uhr
So, 21.04. | 15:00 bis 18:00 Uhr
Leitung: Sarah Theiß, Pflegepädagogin, Gesundheits- und Krankenpflegerin
Kosten: 35 €, bei Paarbuchung 30 € pro Person

Yoga für Schwangere

Stärkende und spannungslösende Körperübungen, Tiefenentspannung und Meditation
5 x Mo, ab dem 15.01.24 » 9:30 bis 10:30 Uhr
Leitung: Anna Wenng, zertifizierte Schwangeren- und Rückbildungs-Yogalehrerin | **Kosten:** 50 €

Nach der Geburt

Rückbildung mit Baby – Präsenz und online

Zusammen etwas tun für Rücken, Bauch, Beckenboden sowie das Erlernen von ergonomischen Bewegungen
10 x Do, ab dem 11.01.24 » 10:15 bis 11:15 Uhr
Leitung: Kristin Heidrich, Physiotherapeutin
Kosten: 150 € - Hybrid-Kurs

Mama Workout mit Baby nach der Rückbildung – Präsenz und online

Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskeln sowie Aufrichtung der Haltung
10 x Do, ab dem 11.01.24 » 09:00 bis 10:00 Uhr
10 x Fr, ab dem 12.01.24 » 09:00 bis 10:00 Uhr
10 x Fr, ab dem 12.01.24 » 10:15 bis 11:15 Uhr
Leitung: Kristin Heidrich, Physiotherapeutin
Kosten: 120 € - Hybrid Kurs

Beckenbodenschule – Rückbildung nach der Rückbildung

Kräftigungsübungen für Bauch, Beckenboden, Rücken und Entspannung der überlasteten Muskeln
8 x Fr » 17:00 bis 18:15 Uhr
genaue Kurstermine bitte bei Kursleitung anfragen
Leitung: Anna Dworzak, Physiotherapeutin
Kosten: 99 € | **Anmeldung:** dwanna@web.de

Säuglingstreff

Säuglingstreff für Eltern mit Babys bis 4 Monate zum Kennenlernen anderer Eltern und des Familienzentrums
Di, 06.02.24 » 09:30 bis 11:00 Uhr

Babymassage für Babys von 6 Wochen bis 6 Monate

Wärme und Liebe durch Berührung vermitteln – das stärkt die Bindung zum Baby und hilft Körpersignale zu erkennen und zu verstehen
5 x Do, ab dem 01.02.24 » 14:00 bis 15:00 Uhr
Leitung: Birgit Ablinger, zertifizierte Kursleiterin für Babymassage nach DGBM e.V. | **Kosten:** 70 €

FenKid

Frühe Entwicklung von Kindern begleiten
8 x Do, ab dem 18.01.24 » 09:30 bis 10:45 Uhr
für Babys mit den Geburtsmonaten 05/06/07-2023
8 x Do, ab dem 18.01.24 » 11:15 bis 12:30 Uhr
für Babys mit den Geburtsmonaten 08/09/10-2023

Leitung: Birgit Ablinger, zertifizierte FenKid-Gruppenleitung
Kosten: 112 €

Ab 9 Monate

Stubenrocker für Laufanfänger in Elternbegleitung

Tolle Parcours meistern, Spaß haben bei Sing- und Bewegungsspielen und spielerisch die Entwicklung fördern
8 x Mi, ab dem 17.01.24 » 09:00 bis 10:30 Uhr
Leitung: Vanessa Bichlmeier
Kosten: 48 €

Eltern-Kind-Gruppen für Eltern mit Babys ab 9 Monaten

Spiel- und Aktivitätsanregungen für Kinder, Kontakt und Austausch für Eltern und Kind. Es werden laufend Gruppen nach Anmeldung gebildet (1x wöchentlich á 2 h)
Kosten: 17 € / monatlich

FenKid

Frühe Entwicklung von Kindern begleiten
8 x Mi, ab dem 17.01.24 » 09:30 bis 10:45 Uhr
für Babys mit den Geburtsmonaten 02/03/04-2023

Leitung: Birgit Ablinger, zertifizierte FenKid-Gruppenleitung
Kosten: 112 €



Unser ausführliches Programm, Anmeldeinfos sowie aktuelle Angebote und Veranstaltungen finden Sie unter www.familienzentrum-haar.de – und natürlich im FAM-Büro!



Für Krippen- & Kitakinder

Japanische Eltern-Kind-Gruppen

Kontaktmöglichkeit für japanische Familien
Di | 10:00 bis 12:00 Uhr (für Babys)
Mi + Do | 15:00 bis 17:00 Uhr (für größere Kinder)
Kosten: 17 € / monatlich

Musikwiese für Kinder in Elternbegleitung

Spielerisch erste musikalische Eindrücke erleben mit Kinderliedern, Fingerspielen und einfachen Instrumenten
8 x Fr, ab dem 19.01.24 » 09:15 bis 10:00 Uhr
Leitung: Jennifer Gottschalk | **Kosten:** 48 €

Stubenrocker für sichere Läufer in Elternbegleitung

Tolle Parcours meistern, Spaß haben bei Sing- und Bewegungsspielen und spielerisch die Entwicklung fördern
10 x Di, ab dem 16.01.24 » 14:30 bis 16:00 Uhr
10 x Di, ab dem 16.01.24 » 16:15 bis 17:45 Uhr
Leitung: Daniela v. d. Heyd (14:30 Uhr); Lisa Hochreiner (16:15 Uhr)
Kosten: 48 €

Bilderbuch-Kino

Jahreszeitliche Geschichten mit Kamishibai-Theater für Kinder von etwa 2 – 5 Jahren
Di, 16.01. | 20.02. | 19.03.24 » 16:00 bis 16:45 Uhr
So, 21.01. | 18.02. | 17.03.24 » 15:30 bis 16:15 Uhr
Kosten: 1,50 € pro Kind