

# ELTERNSCHULE

Rietberg

32. Ausgabe

September 2025 bis Januar 2026

Familie ist alles  
- und noch mehr.



LOKALE **BÜNDNISSE**  
FÜR **FAMILIE**

**RIETBERG**

# #FamilieIstMehr

Liebe Eltern!

Wahrscheinlich haben Sie als Mann und Frau im biologischen Liebesakt ihr Kind gezeugt. Das bedeutet ein JA zur Sexualität, zur Elternschaft, zu Familie, zur Liebe über die eigene Generation hinaus. Ein Kind kommt aus der Liebe. Es hat ein Recht auf ununterbrochene Lebensführung, auf Förderung und braucht Liebe, damit es sich gut entwickeln kann.

Mütter gebären Kinder, wundervoll !

Mit guten Vätern gelingt Familie.

Eltern leisten in hoher Verantwortung Großartiges, brauchen förderliche Bedingungen und ein Umfeld, das Unterstützung und Hilfe bietet, wo es erforderlich ist. Dabei sollten alle mitwirken, ihren Beitrag leisten. Elternschaft ist nicht einfach, sondern eine Herausforderung, der Sie sich permanent stellen.

Herzlichen Dank !

**Danke** an dieser Stelle allen, die bisher teilhatten an der Bündnisfamilie in Rietberg und ein herzliches **Willkommen** allen, die sich gerne beteiligen möchten ...

Einfach hier melden [familienzentrum@stadt-rietberg.de](mailto:familienzentrum@stadt-rietberg.de)

*Ihre Koordinierungsstelle der Lokalen Bündnisse für Familie Rietberg als Mehrgenerationenhaus, NRW- und Kreisfamilienzentrum, im städtischen Familienzentrum Rietberg*

Im Rahmen der Elternschule Rietberg, eines der **Lokalen Bündnisse für Familie Rietberg**, fungiert das Familienzentrum als Koordinierungsstelle, als Anbieter und Unterstützer von Angeboten, die zusammen mit den Kooperationspartnern Kreisjugendamt, Kindertageseinrichtungen, Wohlfahrtsverbänden, Vereinen, freiberuflichen Fachkräften, ... dieses halbjährlich erscheinende Programm ermöglichen.

Sie können die Angebote als Datei im **Internet** über [www.familienzentrum.rietberg.de](http://www.familienzentrum.rietberg.de) „Lokale Bündnisse für Familie“ einsehen.

Die einzelnen Veranstalter und Kursanbieter geben gern weitere Auskünfte.

Melden Sie sich bitte frühzeitig und verbindlich an, soweit dies erforderlich ist; ggf. können kurzfristig weitere Ergänzungsangebote organisiert werden. Ihre Rückmeldungen und Anregungen helfen uns, die Elternschule Rietberg weiter zu entwickeln. Gern können Sie auch selbst ein Angebot in dieses „Lokale Bündnis für Familie Rietberg“ einbringen und dafür in der Elternschule werben.

Mit Ihrer Unterstützung können wir weiterhin erfolgreich für Familien in Rietberg wirken. Vielleicht machen Sie Bekannte auf dieses Angebot aufmerksam, sprechen Sie potentielle Interessenten an, laden Sie Väter oder Mütter aus Ihrem Umfeld ein, Sie bei einer Veranstaltung zu begleiten. Vielen Dank.

Mit der Teilnahme an Veranstaltungen der Elternschule sind die Eltern grundsätzlich damit einverstanden, dass von den Kindern Fotos für Veröffentlichungen gemacht werden können. Wer das nicht möchte, sollte dies bei der Anmeldung oder per Mail an [familienzentrum@stadt-rietberg.de](mailto:familienzentrum@stadt-rietberg.de) mitteilen. Im Übrigen wird auf die rechtlichen Hinweise, auch zum Datenschutz, auf folgender Internetseite verwiesen:

[www.rietberg.de/datenschutz\\_und\\_rechtliche-hinweise](http://www.rietberg.de/datenschutz_und_rechtliche-hinweise)

## Leben in Rietberg - Angebote zur Kinderbetreuung

Ob Krabbel- und Spielgruppe, Kindertagespflege, Kindergarten und Randstundenbetreuung, Nachmittagsangebote oder Jugendhaus und Ferienspiele; hier finden Sie übersichtlich alle wichtigen Informationen.

[www.familienzentrum.rietberg.de](http://www.familienzentrum.rietberg.de) „Projekte“ „Kinderbetreuung“

Wichtig: Die **Anmeldung** eines Kindes **für eine Kindertageseinrichtung** erfolgt spätestens **bis zum 15.12.** eines Jahres für das darauf folgende Kindergartenjahr über das **Kita-Online-Portal „KIVAN“** des Wohnortes: Sucheingabe: „Kivan Rietberg“

Später eingehende Bedarfsmeldungen werden nachrangig bearbeitet.

## Krabbelgruppen

für Eltern und Alleinerziehende mit Kindern von 6 Monaten bis 3 Jahren

Wöchentlich treffen sich vor- und nachmittags Mütter und/oder Väter mit ihren Kindern zum gemeinsamen Spiel und Spaß.

Ort	Familienzentrum Rietberg, Wiedenbrücker Straße 36
Datum	<b>werktags</b>
Veranstalter	Familienzentrumsverbund Rietberg
Auskunft	Julia Unruh FON 05244 / 98 61 50 16

## Kinder- + Krabbelgruppen-Raumangebot

Kinder- oder Krabbelgruppen, die sich neu bilden wollen, finden hier geeignete Räumlichkeiten: Neben dem großen Spielraum, ausgestattet mit Tischen, Stühlen und Geräten für Bewegung und Spiel, steht auch eine Küche für eine geringe Nutzungsgebühr zur Verfügung.

Ort	Familientreff Neuenkirchen, Alte Volksschule, Gütersloher Straße 18,
Veranstalter	Diakonie Gütersloh e. V.
Auskunft	<a href="mailto:achim.illig@diakonie-guetersloh.de">achim.illig@diakonie-guetersloh.de</a> FON 05241 / 98 67 41 00

# Offene Elternsprechstunde im Familienzentrum VarWest-Rietberg

Mitarbeiterinnen des Kinderschutzbundes Gütersloh  
beantworten in einem monatlichen

## Eltern-Café

**dienstag vormittags 9:00 – 10:30 Uhr**

**25.02., 25.03., 29.04., 27.05. und 24.06.2025**

in Varenzell (Teilnahme ohne Voranmeldung) in  
gemütlicher Runde mit anderen Eltern oder in  
Einzelterminen in Westerwiehe nach Absprache in  
der Kita Ihre Fragen zu Themen der Erziehung,  
Beratung, Hilfen und Entlastung.

Die Termine gibt es in den Kitas St. Laurentius  
Westerwiehe (FON 05244 / 22 61) und St. Benediktus  
Varenzell (FON 05244 / 51 61).





Kitas und Familienzentren in OWL

## Erziehungssprechstunde

für Eltern zu allen Themen rund um Familie und Kind

in Kooperation mit der Erziehungs- und Familienberatungsstelle im AWO Kinderschutzzentrum Gütersloh

Berater	Jost Wind
Ort	AWO Familienzentrum im Verbund Rietberg: AWO-Kita Stennerland, Stennerlanstraße 83 und AWO Kita Rietberg, Jordanweg 1
Zeit	1 x monatlich donnerstags 9 bis 11 oder 14 bis 16 Uhr
Anmeldung	<a href="mailto:fz-kita-jordanweg@awo-owl.de">fz-kita-jordanweg@awo-owl.de</a>

Wir sind Teil der  
Bundesinitiative:



**RIETBERG**



# Caritas Gütersloh

Helpen. Pflegen. Beraten.

## **Beratung für Familien, Erziehende und junge Menschen**

Im alltäglichen Zusammenleben in der Familie und im Laufe der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen kann es zu Fragen und Unsicherheiten, zu kritischen Situationen oder auch länger andauernden Schwierigkeiten kommen. In diesen Situationen sind wir Ansprechpartner für Eltern, Kinder und Jugendliche, die auf der Suche nach entsprechender Unterstützung sind.

Kontakt über den Hauptsitz der Beratungsstelle 05242 40 82 0  
Dr. Volker Wrusch [familienberatung@caritas-guetersloh.de](mailto:familienberatung@caritas-guetersloh.de)

### **Rietberg**

Mittwoch nachmittags, im Familienzentrum Rietberg,  
[familienzentrum@stadt-rietberg.de](mailto:familienzentrum@stadt-rietberg.de) FON 05244 / 986-15016

### **Neuenkirchen**

und zwei Mal monatlich beim Familienzentrum David und Margareta (freitags, 09.00 – 11.00 Uhr)  
David-Kindergarten in der Villa Kemper, FON 05244 / 10 39 7

### **Bokel und Mastholte**

sowie an folgenden Terminen im Familienzentrum Rietberg-Süd

01.09.2025	DRK-Kita Mastholte	9 - 11 Uhr
17.09.2025	Kiga St. Magdalena	14 - 16 Uhr
29.09.2025	Kiga St. Jakobus	9 - 11 Uhr
29.10.2025	Kiga Bokel	14 - 16 Uhr
10.11.2025	DRK-Kita Mastholte	9 - 11 Uhr
26.11.2025	Kiga St. Magdalena	14 - 16 Uhr
08.12.2025	Kiga St. Jakobus	9 - 11 Uhr
12.01.2026	Kiga Bokel	14 – 16 Uhr
21.01.2026	DRK-Kita Mastholte	14 -16 Uhr

### **Erziehungs- und Familienberatung für Eltern, Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene**

Niederschwelliges Beratungsangebot bei Fragen und Problemen im Zusammenhang mit Erziehung und Familie

Ort	Familientreff Neuenkirchen, Alte Volksschule, Gütersloher Straße 18
Zeit	montags bis freitags
Veranstalter	Erziehungsberatungsstelle der Diakonie Gütersloh e. V.
Anmeldung	FON 05241 / 98 67 41 00

### **Elternsprechstunde im Familienzentrum Neuenkirchen**

- + Wenn Sie sich Sorgen um die Entwicklung Ihres Kindes machen
- + Sie Fragen zur Erziehung haben
- + Sie sich nicht sicher sind, ob Ihre Reaktionen auf das Verhalten Ihres Kindes richtig sind
- + Sie Unterstützung bei Veränderungen in Ihrer Familie brauchen

Berater	Achim Illig, Diakonie Gütersloh
Ort	AWO Kita Feldmaus, Feldstraße 55, Neuenkirchen
Datum	1 x monatlich, wechselnd vormittags 9 - 11 Uhr oder nachmittags 14:30 - 16:30 Uhr
Anmeldung	Irene Mentis FON 05244 / 32 99 <a href="mailto:fz-kita-feldmaus@awo-owl.de">fz-kita-feldmaus@awo-owl.de</a>



## Schwangerschafts- / -konfliktberatung

Beraterin	Barbara Schmidt, Anja Voß-Brink, Sozialdienst katholischer Frauen Gütersloh
Ort	Familienzentrum Rietberg, Wiedenbrücker Straße 36
Datum	<b>1. Mittwoch im Monat</b>
Zeit	8.30 bis 12.00 Uhr
Anmeldung	FON 05241 / 96 18 511 <a href="mailto:b.schmidt@skf-guetersloh.de">b.schmidt@skf-guetersloh.de</a> <a href="mailto:a.voss-brink@skf-guetersloh.de">a.voss-brink@skf-guetersloh.de</a>

profemina

Online-Beratungsangebot [www.profemina.org](http://www.profemina.org)

kostenlose **Beratungshotline 08000 606767**

montags bis freitags von 08:30h bis 17:30h





Weitaus mehr Frauen als gemeinhin angenommen stürzen rund um die Geburt ihres Kindes in eine seelische Krise. Sie geraten durch die Erkrankung oft in starke Selbstzweifel und Schuldgefühle, da sie plötzlich ihren Alltag nicht mehr bewältigen und keine Beziehung zu ihrem Kind aufbauen können.

**Ängste und Unsicherheit in der Schwangerschaft?  
Statt Mutterglück nur Tränen und Schuldgefühle?**

Häufig ziehen die Frauen sich zurück, versuchen ihren Zustand zu verbergen und trotz tiefster Verzweiflung die Fassade der glücklichen und perfekten Mutter zu bewahren.

Die Ursachen für diese peripartalen Reaktionsformen sind individuell verschieden, da biologische, psychische, soziale und gesellschaftliche Faktoren in unterschiedlicher Gewichtung ineinanderfließen. Dabei sind graduelle Abstufungen von leichteren Anpassungsstörungen bis hin zu schweren suizidalen Formen möglich. Typisch ist eine schleichende Entwicklung. Ungefähr 10 bis 20 Prozent aller Mütter sind hiervon betroffen.

Auch Väter / PartnerINNEN berät [vanessa.zobel@t-online.de](mailto:vanessa.zobel@t-online.de)  
(0151 / 68 11 90 54).

Infos und EPDS-Selbsteinschätzungstest: [www.schatten-und-licht.de](http://www.schatten-und-licht.de)

**Schatten  
& Licht e.V.**



Initiative peripartale  
psychische Erkrankungen

# Herzlich willkommen!

## Cafè Babyzeit

jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 15:00 bis 16:30 Uhr  
im Familienzentrum Rietberg, Wiedenbrücker Straße 36



Die Diakonie-Mitarbeiterin und Hebamme Gabriele Hesse ([hebigabi@hotmail.com](mailto:hebigabi@hotmail.com)) lädt ein zum Austausch über alle Fragen rund um Mutter und Kind.

### Treff für junge Eltern mit Baby

- Brauchen Sie Unterstützung beim Stillen?
- Wie ist Ihr eigenes Befinden?
- Was hilft Ihrem Kind bei Bauchschmerzen?
- Wann sollte mit der Beikost begonnen werden?
- Was darf Ihr Kind essen?
- Was kann man gegen Schmerzen beim Zahnen tun?

**Diakonie**   
Gütersloh e.V.

  
HEBAMMENPRAXIS  
Kleine Wunder

## Cafè Freiraum - *Offener Frühstückstreff*

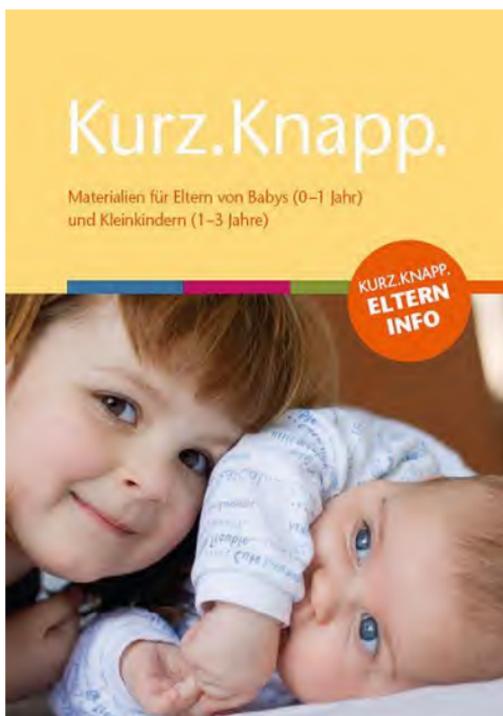
Alle Väter/Mütter sind mit ihren Kindern zum Frühstückstreff in gemütlicher Runde eingeladen. Gleichzeitig möchten wir mit Ihnen über ganz alltägliche Fragen der Kindererziehung ins Gespräch kommen.

Ort	Familienzentrum Rietberg, Wiedenbrücker Straße 36
Datum	<b>jeden 1. Mittwoch im Monat</b>
Zeit	09.30 bis 11.00Uhr
Veranstalter	Familienzentrumsverbund Rietberg
Anmeldung erwünscht	Julia Unruh FON 05244 / 986-15016



Familien  
zentrum





Erhältlich in den Sprachen Deutsch, Türkisch, Russisch, Arabisch und Englisch

<https://www.bzga.de/infomaterialien/kinder-und-jugendgesundheit/kurzknapp-elterninfo/>

Schutzgebühr keine

[www.elternguide.online.de](http://www.elternguide.online.de)

## **Schritt für Schritt zur richtigen Information**

### **Elternbriefe in leichter Sprache**

Der Arbeitskreis Neue Erziehung e.V. (ANE) aus Berlin gibt seit vielen Jahren Elternbriefe heraus und informiert darin junge Eltern über das Wichtigste, das sie über die Erziehung von Kindern wissen sollten. Von der Geburt des Kindes an, werden insgesamt 64 Briefe über acht Jahre an die Eltern verschickt, die darin zu den Erziehungsfragen, die in dem jeweiligen Alter des Kindes relevant sind, informiert werden. Die Elternbriefe beschränken sich dabei auf das Wesentliche und geben ganz pragmatische Ratschläge. Neben deutsch-türkischen Elternbriefen gibt es zwei Elternbriefe in leichter Sprache. Die pdf-Datei zum Download, eine Hörversion und weitere Informationen zu den Elternbriefen finden Sie hier:

[www.ane.de/elternguide/leichte-sprache/](http://www.ane.de/elternguide/leichte-sprache/)

# Eltern-Kind-Turnen

Beim Eltern-Kind-Turnen unterstützen Sie, als Eltern, die ganzheitliche Entwicklung Ihres Kindes. Sie erfahren bewusst Phasen der frühkindlichen Entwicklung. Über diese können Sie sich mit anderen Eltern austauschen.

Mit Freude und Spaß genießen Sie die Zeit bei vielen gemeinsamen Aktivitäten.

Angebot 1 **Eltern-Kind-Turnen** mit Kindern von 1 1/2 bis 3 Jahren

Weitere Infos unter [www.viktoria-rietberg.de](http://www.viktoria-rietberg.de)

Ort	Einfachturnhalle, Torfweg
Datum	<b>montags</b>
Zeit	15.30 bis 16.30 Uhr
Veranstalter	TuS Viktoria Rietberg
Auskunft	Manuela Winkel FON 0171 / 80 18 462

Angebot 2 **Purzelturnen** für Eltern mit Kindern ab 1 Jahr

Ort	Turnhalle, Diekamp
Datum	<b>donnerstags</b>
Zeit	09.00 bis 10.00 Uhr
Veranstalter	TuS Westfalia Neuenkirchen
Auskunft	Maria Allerbeck FON 05244 / 22 28

Angebot 3 **Eltern-Kind-Turnen** mit Kindern von 2 bis 4 Jahren

Ort	Turnhalle, Diekamp
Datum	<b>donnerstags</b>
Zeit	15.00 bis 16.00 Uhr
Veranstalter	TuS Westfalia Neuenkirchen
Auskunft	Sybille Hildebrand FON 0176 / 51 17 64 39

Angebot 4 **Eltern-Kind-Turnen** mit Kindern von 2 bis 4 Jahren

Ort Turnhalle, Diekamp  
Datum **donnerstags**  
Zeit 16.00 bis 17.00 Uhr  
Veranstalter TuS Westfalia Neuenkirchen  
Auskunft Sybille Hildebrand  
FON 0176 / 51 17 64 39

Angebot 5 **Krabbelkäfer** für Eltern mit Kindern von 1 Jahr (wenn das Kind laufen kann) bis 3 Jahren

Ort Kleine Turnhalle, Rietberger Straße  
Datum **donnerstags**  
Zeit 16.15 bis 17.15 Uhr  
Veranstalter Sportverein Rot Weiß Mastholte  
Auskunft Eva Bierstedt  
FON 0170 / 12 21 665

Angebot 6 **Purzelturner** für Eltern mit Kindern ab 3 (bis 6 Jahren)

Ort Kleine Turnhalle, Rietberger Straße  
Datum **freitags**  
Zeit 16.15 bis 17.15 Uhr  
Veranstalter Sportverein Rot Weiß Mastholte  
Auskunft Marina Brese  
FON 02944 / 58 71 54



## „Sports4kids“

Die Einlösung der 50-Euro-Gutscheine (für ein Jahr kostenfreien Sport in einem Rietberger Verein), den alle Kinder seit Jahresbeginn 2020 zu ihrem 4. Geburtstag geschenkt bekommen haben, wird bis zum 6. Geburtstag verlängert. Angebote [www.rietberg.de/leben-in-rietberg/sport-freizeit.html](http://www.rietberg.de/leben-in-rietberg/sport-freizeit.html)

## Schwimmkurse

Im Hallenbad am Torfweg in Rietberg gibt es Schwimmkurse für Kinder ab 6 Jahre.

Anmeldung unter 05244-986-34009 oder über [schwimmkurse@stadt-rietberg.de](mailto:schwimmkurse@stadt-rietberg.de).

Kinder können auch bei der DLRG Rietberg

[www.rietberg.dlrg.de](http://www.rietberg.dlrg.de)

und der TuS Viktoria Rietberg das Schwimmen erlernen.

[www.schwimmen.viktoriarietberg.de/trainingszeiten](http://www.schwimmen.viktoriarietberg.de/trainingszeiten)

Anmeldung: [schwimmen@viktoria.rietberg.de](mailto:schwimmen@viktoria.rietberg.de)

Erwachsenenschwimmkurse der VHS Reckenberg-Ems im Rietberger Hallenbad geben auch Eltern die Möglichkeit, rasch sicher Schwimmen zu können.

[www.vhs-re.de](http://www.vhs-re.de)

## Ferienbetreuung

Sehr beliebt sind die Theater- und Themen-Wochen im Jugendhaus Südtorschule (1. Woche in Osterferien, viertägig; in den Sommerferien sowie die 1. Woche Herbstferien, jeweils fünftägig) und der „Spaß im Park“ in den beiden ersten Sommerferienwochen im Gartenschaupark ([www.suedtorschule.de/Angebote/Ferienspiele](http://www.suedtorschule.de/Angebote/Ferienspiele)). Die Offene Jugendarbeit der Stadt Rietberg veranstaltet diese Wochen teils integrativ zusammen mit der Lebenshilfe.

Außerhalb dieser Wochenangebote haben das Jugendhaus Südtorschule und der Jugendtreff Neuenkirchen (schon ab 9 Uhr !) geöffnet.

Die Rietberger **Sommerferienspiele** ([www.ferienspiele.rietberg.de](http://www.ferienspiele.rietberg.de)), ebenfalls ein Projekt der Lokalen Bündnisse für Familie Rietberg, sind seit Jahrzehnten auf die „großen Ferien“ beschränkt. Die 150 bis 200 Angebote engagierter Akteure umfassen Kurse im Stundenumfang, aber auch Halbtages-, Tages- und Wochenangebote (Fußball, Ponyhof, Tierschutz). Da haben nicht nur die Kinder viel Spaß, sondern es freuen sich auch so manche Eltern; auch weil hier eine für sie wichtige Kinderbetreuung erbracht wird. Beispiele: Ponyhof-Woche, Fußballcamp, Sommertheater im Jugendtreff, Tagesfahrt nach Fort Fun.

# FÜN<sup>®</sup> Baby/Kleinkind

Familie und Nachbarschaft

für Eltern mit Kindern von 6 bis 18 Monate bzw. 1,5 bis 3 Jahre

Beim FuN-Baby-Programm steht im Mittelpunkt: Entwicklungsförderung des Kindes, Wahrnehmungsübungen, Lieder, Spiele, Gesprächsrunde mit einem kleinen Essen.

Referentinnen	Katharina Kneuper + Julia Unruh
Ort	Familienzentrum Rietberg, Wiedenbrücker Straße 36
Datum	dienstags (8 x) oder donnerstags (8 x)
Termin	nach Absprache
Zeit	09.30 bis 11.00 Uhr
Veranstalter	Familienzentrumsverbund Rietberg in Kooperation mit der Regionalstelle Ost, Kreis Gütersloh
Gebühr	keine
Anmeldung	Julia Unruh FON 05244 / 986-15016 <a href="mailto:julia.unruh@stadt-rietberg.de">julia.unruh@stadt-rietberg.de</a>



Familien  
zentrum





## TonArt Minis

### Musikalisches Angebot für (Groß-)Eltern mit Kindern im Alter von 1 – 2 Jahren

Wichtiges Ziel der Minis ist es, Kinder so früh wie möglich auf spielerische Weise an die Musik heran zu führen. Durch Beobachten, Zuhören, Nachahmen und selbstgestalten entwickeln Kinder ihre Freude am Musizieren.

Die Musik hat eine besondere Wirkung auf Kinder und kann dazu beitragen, ihre sprachlichen, motorischen und sozialen Fähigkeiten zu fördern.

Chorleiterin

Stefanie Westerbarkey

Ort

Probenraum

Baumweg 18, Varense

Wiedenbrücker Straße 36

Datum

**donnerstags** (wöchentlich außer in den Schulferien)

Zeit

15.30 bis 16.15 Uhr

TN-Beitrag

10 € mtl. / Geschwisterkind 3 €

Veranstalter

TonArt Varense e. V.

Chorarbeit für Kinder und Jugendliche

[www.tonart-varense.de](http://www.tonart-varense.de)

Anmeldung

Stefanie Westerbarkey

FON 0151 / 75 09 01 90





Telefonische und Online-Beratung bietet das **Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“** unter **FON 116 016** und auf [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de) – anonym, kostenfrei, rund um die Uhr und barrierefrei in deutscher Sprache und 18 Fremdsprachen.

## **Man-o-mann Männerberatung**

Väterberatung, Trainingsprogramm gegen häusliche Gewalt, ...

0521 / 68 676

## **MutMachMobil**

Die Frauenberatungsstelle und Fachstelle für sexualisierte Gewalt kommt nun ins städtische Familienzentrum.

Ort	Familienzentrum Rietberg, Wiedenbrücker Straße 36
Datum	2. Mittwoch im Monat
Zeit	10:00 – 16:00 Uhr
Infos	<a href="http://www.frauen4frauen.de">www.frauen4frauen.de</a> <a href="mailto:frauenberatung-gt@frauen4frauen.de">frauenberatung-gt@frauen4frauen.de</a>

# Kostenloses Beratungsangebot für Eltern und Alleinerziehende

Im Rahmen des vom Bundesministerium für Arbeit & Soziales geförderten ESF Programm Akti(F) Plus – Aktiv für Familien und Ihre Kinder, wurde unter der Projektleitung von Pro Arbeit e. V. das Beratungsangebot **GaHi - ganzheitliche Hilfe für Alleinerziehende und Familien im Kreis Gütersloh** entwickelt, welches sich inhaltlich mit der Beratung und Unterstützung von Eltern und Alleinerziehenden in Bezug auf die Arbeitsaufnahme- und/oder Ausweitung beschäftigt. Ziel der Beratung ist eine bessere Vereinbarkeit von Familie & Beruf und eine niedrigschwellige Unterstützung bei den damit einhergehenden Herausforderungen aus dem Familienalltag.

Wir beraten und unterstützen bei:

- Erstellen von Bewerbungsunterlagen (Lebenslauf, Anschreiben)
- Unterstützung bei der Jobsuche/Praktika
- Hilfe bei Anträgen (Bürgergeld, Wohngeld, Kinderzuschlag, Kindergeld, Elterngeld usw.)
- Unterstützung bei der Kommunikation mit Ämtern (Jobcenter, Jugendamt etc.)
- Lotsenfunktion zu anderen Akteuren (Schuldnerberatung, Familienberatungsstelle, Ärzte usw.)
- Kitaplatzsuche/Anmeldung

**Wann?** dienstags und mittwochs 08:00 - 12:00 Uhr

**Wo?** Haus der Beratung & Bildung,  
Bahnhofstraße 40, Rietberg

Rebecca Maruschke 0176/20918859 [r.maruschke@proarbeit.biz](mailto:r.maruschke@proarbeit.biz)





**Agentur  
für Arbeit**

## **Berufsberatung im Erwerbsleben**

Wiedereinstieg in den Beruf, Fördermöglichkeiten, Berufsorientierung,  
...

Im persönlichen Gespräch lassen sich viele Fragen klären, können  
weitere Ansprechpartner vermittelt werden, Wege zum und im Beruf  
aufgezeigt werden.

ReferentIN	Maren Koester, Markus Specker, Berufsberater
Ort	Familienzentrum Rietberg, Wiedenbrücker Straße 36
Datum	<b>1. Freitag im Monat</b>
Zeit	08:30 bis 12:00 Uhr
Veranstalter	Agentur für Arbeit
Gebühr	keine
Anmeldung	0800 4 5555 00 <a href="mailto:paderborn.181-berufsberatung-im-erwerbsleben@arbeitsagentur.de">paderborn.181-berufsberatung-im-erwerbsleben@arbeitsagentur.de</a>



**ZUSAMMENHALT.  
VOR ORT UND  
FÜR FAMILIEN.**

# Börse für Kinderkleidung Herbst / Winter mit Kiga-Cafè (Kuchenverkauf)

Ort	St. Benediktus Kindergarten, Schulstraße 12 - 14, Varensell
Datum	<b>Samstag, 20.09.2025</b>
Zeit	14.00 bis 16.00 Uhr Schwangere mit Mutterpass dürfen mit einer Begleitperson schon ab 13.30 Uhr stöbern!
Veranstalter	Förderverein Kindergarten St. Benediktus
Nummernvergabe	Freitag, 05.09.2025, ab 17.00 bis 19.00 Uhr <a href="mailto:foerderverein-kiga-varensell@gmx.de">foerderverein-kiga-varensell@gmx.de</a> Gegen eine Tortenspende am Veranstaltungstag gibt es eine Verkaufsnummer. 15 % des Verkaufserlöses gehen an den Förderverein des Kindergartens.
Abgabe der Kleidung	Freitag, 20.09.2024, 14:00 – 15:30 Uhr





## **Bokeler Basar**

**Kinderbekleidung Herbst und Winter  
Spielzeug, Laufräder, Roller, etc.  
Kindersitze, Hochstühle,  
Kinderwagen**

Samstag, 13.09.2025,  
von 09:30 bis 11:30 Uhr,  
im Dorfhaus in Bokel, Doppstraße 16

Für Schwangere ist bereits ab 9:00 Uhr geöffnet.  
Bitte keine Begleitpersonen und Kinder mitbringen.



Die Nummernvergabe ist am  
29.08.2025 unter [basarbokel@gmail.com](mailto:basarbokel@gmail.com).



## „Leben in Deutschland“

Integrationsspiel für (Groß)Eltern mit Kindern ab 12 Jahre

Spielend miteinander ins Gespräch kommen, mit Spaß lernen. Moderiert durch einen erfahrenen Spielleiter unterstützt das einfache Würfelspiel die Interkulturelle Kommunikation. Die Frage- und Antwortkarten des Spiels gelten als Beitrag zur Integrationshilfe, zur Bildung, vermitteln Werte, führen zur Zusammenarbeit der Kulturen und zum Miteinander in unserer Gesellschaft und kann zur Vorbereitung auf den Einbürgerungstest eine Hilfestellung leisten. Grundkenntnisse über Deutschland werden zu unterschiedlichsten Themen nähergebracht: Demokratie, Fragen zum Einbürgerungstest, Geografie, Kunst, Kultur, Umgangsformen, Rechte und Pflichten, Hilfestellungen im Alltag, wo finde ich was, Land und Leute, u.v.m.

Teilnehmen können Einzelpersonen, Paare, Familien; animieren Sie bitte jemanden aus Ihrem Umfeld zum Mitspielen ☺

Referent

Ahmed Saber Mahmud

Ort

Familienzentrum Rietberg,  
Wiedenbrücker Straße 36

Datum

**Samstag, 04.10. + 22.11.2025**

Zeit

10.00 bis 12.00 Uhr

Veranstalter

Familienzentrumsverbund Rietberg

Anmeldung

FON 05244 / 986-15005

[martin.hillemeyer@stadt-rietberg.de](mailto:martin.hillemeyer@stadt-rietberg.de)

# PEKiP®

## Prager-Eltern-Kind-Programm

Babys der Geburtsmonate November, Dezember 2024 und Jan. 2025

Das Prager-Eltern-Kind-Programm vermittelt altersentsprechende Spiel- und Bewegungsanregungen für Eltern mit ihren Babys im ersten Lebensjahr. Im Spiel macht das Baby Erfahrungen, die für seine soziale, geistige und sprachliche Entwicklung wichtig sind. Die Babys machen ihre ersten Erfahrungen im Umgang mit Gleichaltrigen. Als Mutter / Vater haben Sie Raum und Zeit zum Informations- und Erfahrungsaustausch.

[www.babykurse-hoffmann.de](http://www.babykurse-hoffmann.de)

Ort	Familientreff Neuenkirchen, Gütersloher Straße 18
Datum	<b>ab Montag, 06.10.2025</b> (10 x)
Zeit	09.00 bis 10.15 Uhr
Gebühr	120,00 €
Veranstalter	Daniela Hoffmann
Anmeldung	FON 05246 / 93 12 96 <a href="mailto:info@babykurse-hoffmann.de">info@babykurse-hoffmann.de</a>

# PEKiP®

## Prager-Eltern-Kind-Programm

Babys der Geburtsmonate April, Mai, Juni 2025

(Text wie oben)

Ort	Familientreff Neuenkirchen, Gütersloher Straße 18
Datum	<b>ab Montag, 06.10.2025</b> (10 x)
Zeit	10.30 bis 11.45 Uhr
Gebühr	120,00 €
Veranstalter	Daniela Hoffmann
Anmeldung	FON 05246 / 93 12 96 <a href="mailto:info@babykurse-hoffmann.de">info@babykurse-hoffmann.de</a>



# GLÜCKSSPIELSUCHT

Ursachen, Folgen, Auswege



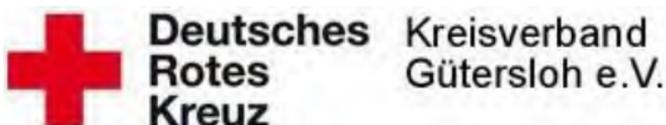
# Glücksspielsucht

bei Familien mit Migrationshintergrund

Angebot für Eltern von Kindern ab 10 Jahren

Die Anzahl der glücksspielsüchtigen Menschen mit Zuwanderungsgeschichte, vor allem der Jugendlichen, ist in den letzten Jahren immer weiter gestiegen. Schon jetzt macht diese Gruppe einen bedeutenden Anteil in der Beratung und Behandlung glücksspielbetroffener Personen aus. Neben der Beratung der Glücksspielenden selbst ist auch die der Angehörigen wichtig. Daher sollen in diesem Gesprächskreis die Angehörigen zusammenkommen, sich austauschen und vernetzen.

Referent	Dr. Cemil Sahinöz
Ort	Familienzentrum Rietberg, Wiedenbrücker Straße 36, Rietberg
Datum	<b>Dienstag, 07.10.2025</b>
Zeit	15:00 bis ca. 16:30 Uhr
Veranstalter	Familienzentrum Rietberg und DRK
Kreisverband Gütersloh e.V.	
Anmeldung	nicht erforderlich
Infos	<a href="mailto:cemil.sahinoez@drk-guetersloh.de">cemil.sahinoez@drk-guetersloh.de</a>



**INTEGRATIONS-  
AGENTUREN NRW**  
Integration. Einfach. Machen.



## „Schulreife“ – „Schulfähigkeit“ – „Schulbereitschaft“

Angebot für Eltern von Kindern bis 10 Jahren

Der Übergang vom Kindergarten zur Grundschule bedeutet für das Kind eine große Umstellung. Plötzlich muss das Kind still sitzen und zuhören, sich in ein Gespräch einbringen und selbstständig Aufgaben bewältigen.

Sie können Ihr Kind bei dieser Umstellung mit kleinen Tricks unterstützen und ihm so den Schulanfang erleichtern. Die Unsicherheit der Eltern bezüglich der erforderlichen Entwicklung ihres Kindes wird thematisiert. Dabei wird die Motivation der Eltern aufgegriffen, z. B. wie kann ich meinem Kind in der Schule helfen, damit der Schulstress erst gar nicht aufkommt oder aktiv bewältigt werden kann.

Referent

Wilfried Frintrop

Ort

David-Kinderarten in der Villa  
Kemper, Lange Straße 109,  
Neuenkirchen

Datum

**Dienstag, 28.10.2025**

Zeit

19:30 bis ca. 21:30 Uhr

Veranstalter

Familienzentrum David + Margareta

Anmeldung

FON 05244 / 10 397 + 05244 / 2221

[davidneuenkirchen@kath-kitas-mirali.de](mailto:davidneuenkirchen@kath-kitas-mirali.de)

# Gesprächs- und Informations- nachmittag mit der Kinderärztin

Angebot für Eltern von Kindern bis 10 Jahren

Nach einem Impulsvortrag gibt es wertvolle Einblicke und praktische Tipps rund um die Gesundheit Ihrer Kinder. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, ihre persönlichen Fragen direkt zu stellen – sei es zu aktuellen Anliegen, Unsicherheiten oder allgemeinen Themen rund um die kindliche Entwicklung und Gesundheit. Dieser Nachmittag bietet zudem viel Raum für offene Gespräche und den Austausch mit anderen Eltern, um gemeinsam Erfahrungen zu teilen, Ängste abzubauen und wertvolle Anregungen für den Alltag zu sammeln. So können Sie den Weg Ihrer Kinder mit mehr Sicherheit begleiten.

Referentin  
Ort

Dr. Annette Weeg  
St. Margareta Kinderarten,  
Ringstraße 17a, Neuenkirchen

Datum  
Zeit

**Mittwoch, 05.11.2025**  
14:30 bis ca. 16:00 Uhr

Veranstalter  
Anmeldung

Familienzentrum David + Margareta  
FON 05244 / 10 397 + 05244 / 2221  
[davidneuenkirchen@kath-kitas-  
mirali.de](mailto:davidneuenkirchen@kath-kitas-mirali.de)



# Börse für Spielzeug mit Kiga-Cafè (Kuchenverkauf)

Ort	St. Benediktus Kindergarten, Schulstraße 12 - 14, Varensell
Datum	<b>Samstag, 08.11.2025</b>
Zeit	14.00 bis 16.00 Uhr Schwangere mit Mutterpass dürfen mit einer Begleitperson schon ab 13.30 Uhr stöbern!
Veranstalter	Förderverein Kindergarten St. Benediktus
Nummernvergabe	Freitag, 24.10.2025, ab 17.00 bis 19.00 Uhr <a href="mailto:foerderverein-kiga-varensell@gmx.de">foerderverein-kiga-varensell@gmx.de</a> Gegen eine Tortenspende am Veranstaltungstag gibt es eine Verkaufsnummer. 15 % des Verkaufserlöses gehen an den Förderverein des Kindergartens.
Abgabe des Spielzeugs	Freitag, 07.11.2025, 14:00 – 15:30 Uhr



# Die Welt der Gesellschaftsspiele spielend entdecken

Angebot für Eltern von Kindern bis 10 Jahren

Entdecken Sie die Welt der Gesellschaftsspiele indem Sie ...

- viele empfehlenswerte Spieleneuheiten kennen lernen
- Einblick nehmen in jede Schachtel
- Spiele mit anderen Interessierten anspielen
- erfahren, warum das Spielen von Gesellschaftsspielen in der heutigen Zeit so wichtig ist
- kompetent beraten werden
- Vielleicht suchen Sie ja für Ihr Kind ein passendes Geschenk zu Weihnachten, zum Geburtstag, ...

Referent	Thomas Henze (Inhaber „Haus der Spiele“)
Ort	St. Margareta Kinderarten, Ringstraße 17a, Neuenkirchen
Datum	<b>Donnerstag, 13.11.2025</b>
Zeit	19:30 bis ca. 21:30 Uhr
Veranstalter	Familienzentrum David + Margareta
Anmeldung	FON 05244 / 10 397 + 05244 / 2221 <a href="mailto:davidneuenkirchen@kath-kitas-mirali.de">davidneuenkirchen@kath-kitas-mirali.de</a>



# „Töpferspaß für Familien“

für Mamas und Papas oder Großeltern mit Kindern ab 5 Jahren

Mit etwas Kreativität, Fantasie entstehen individuelle Kunstwerke aus Ton.

Dieses Angebot eignet sich auch für ganze Familien

Ort	Kunstwerkstatt Rietberg Rügenstraße 6
Datum	<b>Freitag, 21.11. und 12.12.2025</b> 16:00 bis 17:30 Uhr
Teilnehmerzahl	maximal 8 Personen
Gebühr	17,00 € / Person, zzgl. Material- und Brennkosten
Veranstalter	Karin Wolf
Anmeldung	info@kunstwerkstattrietberg.de FON 0171 / 79 46 354



# PEKiP®

## *Prager-Eltern-Kind-Programm*

Babys der Geburtsmonate April, Mai, Juni 2025

Das **Prager-Eltern-Kind-Programm** vermittelt altersentsprechende Spiel- und Bewegungsanregungen für Eltern mit ihren Babys im ersten Lebensjahr. Im Spiel macht das Baby Erfahrungen, die für seine soziale, geistige und sprachliche Entwicklung wichtig sind. Die Babys machen ihre ersten Erfahrungen im Umgang mit Gleichaltrigen. Als Mutter / Vater haben Sie Raum und Zeit zum Informations- und Erfahrungsaustausch.

[www.babykurse-hoffmann.de](http://www.babykurse-hoffmann.de)

Ort	Familientreff Neuenkirchen, Gütersloher Straße 18
Datum	<b>ab Montag, 12.01.2026</b> (10 x)
Zeit	09.00 bis 10.15 Uhr
Gebühr	120,00 €
Veranstalter	Daniela Hoffmann
Anmeldung	FON 05246 / 93 12 96 <a href="mailto:info@babykurse-hoffmann.de">info@babykurse-hoffmann.de</a>

# PEKiP®

## *Prager-Eltern-Kind-Programm*

Babys der Geburtsmonate Juli, August, September 2025

(Text wie oben)

Ort	Familientreff Neuenkirchen, Gütersloher Straße 18
Datum	<b>ab Montag, 12.01.2026</b> (10 x)
Zeit	10.30 bis 11.45 Uhr
Gebühr	120,00 €
Veranstalter	Daniela Hoffmann
Anmeldung	FON 05246 / 93 12 96 <a href="mailto:info@babykurse-hoffmann.de">info@babykurse-hoffmann.de</a>





# Sarah Wiener Stiftung

## Familienküche - digital Kochen mit und für Kinder



„Ich kann Kochen“ ist eine Initiative der die in Rietberg für Fachkräfte aus Kita- und Schule bereits eine Fortbildung angeboten hat. Sie schreibt: Mit der Expertise der TrainerInnen und den Erfahrungen aus der praktischen Ernährungsbildung wollen wir Euch beim gemeinsamen Schnuppeln, Probieren und Genießen mit Euren Kindern zu Hause beiseite stehen. Denn wir sind überzeugt: Kochen ist eine fantastische Aktivität – mit der Familie!

<https://familienkueche.de/tipps-fuer-eltern/gesunde-ernaehrung/>

Das ist unser digitales Kochbuch: 16 Wochenpläne, 80 Rezepte, viele Tipps und die wichtigsten Grundlagen für das vollwertige Kochen mit der ganzen Familie

**Kochbuch** zum kostenfreien Herunterladen

[www.ichkannkochen.de/fileadmin/ichkannkochen/content/Familienkueche\\_Digitales\\_Kochbuch\\_Ikako\\_2020.pdf](http://www.ichkannkochen.de/fileadmin/ichkannkochen/content/Familienkueche_Digitales_Kochbuch_Ikako_2020.pdf)



# Obstretter aktiv

## Initiative für die ganze Familie

Auf so manchen städtischen Flächen (Straßenränder, Pumpstationen der Kläranlagen, Gartenschauparkteil Süd, Spielplätze, ...) wurden in der Vergangenheit Obstbäume gepflanzt. Auch auf vielen privaten Grundstücken wachsen die insektenfreundlichen Vitaminspender.

Viele kennen die im Frühjahr herrlich blühenden Obstbäume, deren Obst manchmal unbeachtet im Herbst am Boden liegt.

Während so mancher Haushalt mit der Zeit schrumpft, die Bäume aber gerade mit zunehmendem Alter reichlich Früchte tragen, genügen Grundstückseigentümern ein Teil des Obstes, wird auf Anleitern und Kletterpartien verzichtet, dabei könnte das Obst vielen Familien Freude bereiten und zumeist ungespritzt, also in Bio-Qualität, für eine gesunde Vitamin-Versorgung genutzt werden.

„Wahr-Äppel“ lassen sich kühl gelagert bis ins Frühjahr (dann luftgetrocknet etwas „schrumpeliger“) unverarbeitet aufbewahren, aber auch selbstgemachtes Kompott freut sich zunehmender Beliebtheit.

So manch eine Garten- und Obstwiesenbesitzerin fragt sich: Wohin mit der ganzen Ernte?

Nun gilt es, die Interessenten zusammen zu bringen, Erntehelfer, private Obstliebhaber, Menschen mit Expertenwissen (Pomologen und andere für Obstanbau und -baupflege, soziale Verteiler, Früchteverwerter (Konservierung, Marmelade, Kompott, Chutney, Saft, ...).

Gemeinsame Naturerfahrungen, ein wachsendes Bewusstsein für traditionelle und regionale Produkte, der Wissenstransfer und ein Engagement gegen die Verschwendung wertvoller Rohstoffe sind Elemente einer nachhaltigen Strategie, derer sich eine noch zu bildende Initiative (Vereine, Schulen, Kitas, ...) annimmt.

Recht spontan als Familien-Mehrgenerationen-Projekt im Spätsommer 2020 mit zahlreichen Aktionen erfolgreich gestartet und letztes Jahr fortgeführt gibt es eine kleine Initiative, die sich hier engagiert.

Lust mitzumachen? Dann bitte melden beim Familienzentrum Rietberg ([martin.hillemeyer@stadt-rietberg.de](mailto:martin.hillemeyer@stadt-rietberg.de) FON 05244 / 986-15005).

<https://klimaschuetzen-rietberg.de/portfolio/die-obstretter-von-rietberg-findensich-zusammen/>

<https://www.rietberg.de/rathaus/aktuelles/detail/obst-pfluecken-erlaubt-und-erwuenscht.html>



**KLIMASCHÜTZEN**  
**RIETBERG**

# Familien sportabzeichen

## Sportabzeichen-Aktion in der Stadt Rietberg

Seit vielen Jahrzehnten organisiert der Stadtsportverband Rietberg die Rietberger Sportabzeichen-Aktion mit den Schulen auf den Sportplätzen in Mastholte und Rietberg, den Schwimmbädern und bei manchen Disziplinen (Sondertermine Walking, Radfahren) auch in der schönen Rietberger Landschaft.

Neben den Kindern (ab 6 Jahre) können auch Erwachsene die Leistungsnachweise erbringen. Familien mit mindestens drei erfolgreichen Teilnehmenden aus mindestens zwei Generationen erhalten eine gesonderte Urkunde und werden zusammen mit den erwachsenen AbsolventINNen und erfolgreichen Leistungssportlern unserer Stadt in einer gesonderten Veranstaltung geehrt. Neben Urkunden gibt es kleine Aufmerksamkeiten für Familien und die „SportjubilantINNen“ seitens der Stadt Rietberg.

So mancher benötigt das Sportabzeichen für das Berufsleben (BewerberINNEN für die Polizei, den Bundesgrenzschutz, ein Sportstudium, ...). So mancher Arbeitgeber „belohnt“ diesen „Fitness-Nachweis“, aber auch Krankenkassen gewähren Vergünstigungen.

[www.rietberg.de/leben-in-rietberg/sport-freizeit.html](http://www.rietberg.de/leben-in-rietberg/sport-freizeit.html)

[www.facebook.com/SportabzeichenRietberg](https://www.facebook.com/SportabzeichenRietberg)

Die erforderlichen Leistungsnachweise in den Bereichen Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Koordination müssen in einem Kalenderjahr erbracht werden; zudem erhalten nur nachgewiesene Schwimmer diese bundesweit anerkannte Auszeichnung.

Die erforderlichen Leistungen können je nach Alter und Geschlecht differenziert erbracht werden.

Ganzjährig unterstützen die Bäder der Region die Aktion, da kann man schon im Januar z. B. einen Fachangestellten Bäderbetriebe ansprechen; auch die DLRG Rietberg bietet diese Möglichkeit grundsätzlich kostenlos donnerstags ab 20 Uhr in der Schwimmhalle am Torfweg. Auf dem Sportplatz in Rietberg am Torfweg werden Leistungsnachweise **ab Mai mittwochs abends** ab 18:00 bis 19:45 Uhr und ab Mitte September bis zu den Herbstferien von 17:00 bis 18:45 abgenommen; daneben gibt es noch Sondertermine (Radfahren, Walking, Schwimmen, ...)



**STADTSportVERBAND  
RIETBERG**

# Relax & Fit mit Pferd

Es sind heute oft vielschichtige Herausforderungen, die Eltern bewältigen müssen. Und wie oft bleibt dann durch die Anforderungen des familiären Alltags wieder mal zu wenig Zeit für sich selbst? Doch ebenso wie ein Auto regelmäßig betankt wird, so sollten auch Eltern, die tagtäglich den Spagat zwischen Beruf und Familie bewältigen, Zeit für sich nehmen, um ihre mentalen und psychischen Reserven wieder aufzufüllen. Und genau hier setzt dieses besondere Kursangebot an: Der achtsame Kontakt mit diesen außergewöhnlichen Tieren kann sich heilsam und entspannend auswirken. Das Herz-Kreislaufsystem wird durch verschiedene Sitzübungen auf dem Pferd moderat trainiert, und die Bodenarbeit, welche unabdingbar für die Klärung des Dominanzverhältnisses zwischen Mensch und Pferd ist, fördert nicht zuletzt Fitness und Mobilität.

Es ist also mehr als ein erwünschter Nebeneffekt dieses tiergestützten Seminars, dass man durch die sehr intensive und konzentrierte Arbeit mit den Pferden ganz hervorragend vom Alltag mit all seinen Herausforderungen abschalten und dadurch neue Kraftreserven mobilisieren kann.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen sind feste (nicht Schnür-)Schuhe, Fahrradhelm, gern auch Reithelm.

Ort	Bicks Ponyhof, Bicksweg 48, Varenzell
Dauer	3 Kurstermine je 2 UE à 45 Min.
Termin	nach Absprache
Veranstalter	Daniela Geißmann
Anmeldung	<a href="mailto:d.geissmann@t-online.de">d.geissmann@t-online.de</a>



# Sind Ponys gute Lehrer?

Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Viele Eltern kennen das nur zu gut: Ponys und Pferde üben seit jeher eine große Faszination auf Kinder aus. Gerne möchte man ihnen daher den Kontakt zu diesen so außergewöhnlichen Tieren ermöglichen, ist aber oft unsicher, wenn die Kinder noch sehr jung sind, oder es ergibt sich vielleicht einfach nicht die passende Gelegenheit.

Sicherlich sind Eltern gut beraten, Wert auf den fachgerecht angeleiteten und vor allem ganzheitlichen Umgang mit dem Pony zu legen, denn es sollte bei weitem nicht lediglich darum gehen, dass die Kinder sich einfach nur von einem Pony tragen lassen. Welche Bedürfnisse hat ein Pony und was kann ich selber tun, damit es ihm gut geht?

Und ist es nicht auch so, dass Ponys und Pferde regelrechte Meister darin sein sollen, (uns oft körperunbewusste) körperliche Signale zu lesen und darauf entsprechend zu reagieren?

Was aber heißt das für den Umgang mit dem Pferd, und kann man diese Ergebnisse auch auf andere Lebensbereiche übertragen?

Es ist mehr ein Nebeneffekt dieses tiergestützten Seminars, dass man durch die sehr intensive und konzentrierte Arbeit mit den Ponys ganz hervorragend vom Alltag mit all seinen Herausforderungen abschalten kann. Warum also nicht einmal Spaß & Fitness sowie Entspannung & Lernen miteinander verbinden?!

Mitzubringen sind feste (nicht Sandalen oder Schnür-)Schuhe, Reit- oder Fahrradhelm (Kind).

Ort

Bicks Ponyhof, Bicksweg 48, Varenzell

Dauer

3 Kurstermine je 2 UE à 45 Min.

1 x Theoriemodul nur für Erwachsene

2 x Praxismodule für Eltern und Kinder

Termin

nach Absprache

Veranstalter

Daniela Geißmann

Anmeldung

[d.geissmann@t-online.de](mailto:d.geissmann@t-online.de)





## **Sprachlotsenpool hilft Eltern**

Verständigung in vielen Sprachen

Der Sprachlotsenpool im Kreis Gütersloh hilft Sprachbarrieren in Schulen, Kindertageseinrichtungen, Familienzentren, Beratungsstellen, Behörden und weiteren Institutionen zu überwinden. Hier leisten Menschen (vielfach mit einer Zuwanderungsgeschichte), die sich für ihre Einsätze in Schulungsmaßnahmen qualifiziert haben, ehrenamtlich Einsätze und unterstützen mit ihren fremdsprachlichen Kenntnissen so die Personen und Institutionen bei ihren Integrationsbemühungen. In Rietberg bearbeitet das städtische Familienzentrum die Buchungsanfragen und betreut die Sprachlotsen.

Nachdem einige Frauen und Männer aus verschiedenen Gründen (Wohnortwechsel, veränderte Erwerbszeiten, ...) ausgeschieden sind, gibt es in Rietberg aktuell besonders Bedarf für Sprachen wie Polnisch, Rumänisch, Ukrainisch, Bulgarisch.

Vielleicht können Sie selbst oder jemand aus Ihrem Umfeld mit guten fremdsprachlichen Kenntnissen hier mitwirken. Bitte melden bei [martin.hillemeyer@stadt-rietberg.de](mailto:martin.hillemeyer@stadt-rietberg.de)





Tipps für Eltern

## Gesund Aufwachsen

Perfekte Kinder gibt es nicht. Perfekte Eltern auch nicht.

Geborgenheit  
schenken

Nimm Dein Kind ernst und höre ihm zu. Schenke ihm Zeit, Liebe, Ruhe und Geduld. Achte auf Anzeichen von Krankheit. Wenn Du unsicher bist, suche Rat beim Kinderarzt.

Dein Kind braucht Menschen, auf die es sich verlassen kann. Es braucht andere Kinder, denn Freundschaften sind wichtig. Beziehungen müssen sich entwickeln dürfen.

Beziehungen pflegen



Essen  
genießen

Probiert mal! Achte auf eine ausgewogene, bedarfsgerechte und vollwertige Ernährung. Gemeinsames Essen ist wichtig und soll allen Beteiligten Freude machen.

Feste Abläufe bei Essen, Einschlafen und Hygiene geben Struktur und Sicherheit. Sie helfen allen in der Familie, den eigenen Rhythmus zu finden.

Rituale  
einführen



Täglich bewegen

Kinder wollen aktiv sein. Sie brauchen Bewegung und frische Luft. Beim Sport kann Dein Kind soziale Kontakte knüpfen. Gemeinsame Aktivitäten stärken den Familienzusammenhalt.

Typisch Junge oder typisch Mädchen?  
Hilf Deinem Kind zu spüren, wie einzigartig es ist. Gib ihm Raum, den eigenen Interessen nachzugehen. So wie Du bist, bist Du OK!

Persönlichkeit  
stärken

Regeln  
entwickeln

Sprecht in der Familie gemeinsam über Grenzen und Möglichkeiten. An Eure Familienordnung könnt Ihr Euch konsequent halten.



Die Bedürfnisse aller Familienmitglieder sind wichtig. Mitbestimmen dürfen macht stark. Küsschen und Umarmungen sind Geschenke – aber nur, wenn das Kind es möchte!

Grenzen achten

Selbstständigkeit  
fördern

Im Familienalltag helfen alle mit – auch bei der Hausarbeit. Dein Kind ist stolz, wenn Du ihm etwas zutraust.



Kinder sind genaue Beobachter. Lebe Deinem Kind maßvolles Verhalten vor. Alkohol und Zigaretten gehören nicht auf den Tisch.

Vorbild sein



## **bke-elternberatung.de**

Eltern brauchen Unterstützung. Hilfestellung bietet die bke-Onlineberatung bei der Erziehung und vermittelt so Sicherheit im Umgang mit Kindern in schwierigen Situationen.

## **bke-jugendberatung.de**

In einer digitalisierten Welt ohne geographische und kulturelle Grenzen suchen viele Jugendliche nach Halt, Orientierung und Maßstäben. Fragen wie *Wer bin ich? Was will ich? Und Wo soll es in meinem Leben hingehen?* Sind zentrale Fragen. In dieser Phase brauchen Jugendliche Begleitung. Über das Medium Internet sind Jugendliche bereit, mit erwachsenen Beraterinnen und Beratern wie auch gleichaltrigen in einen konstruktiven Dialog einzutreten.

Die bke-Onlineberatung berät Jugendliche in Einzelberatung, Gruppenchat und Foren von 14 bis 21 Jahren und Eltern mit Kindern bis zum 21. Lebensjahr.

Bundeskongress für Erziehungsberatung e. V.

bke.de



# Verteilung der Familienarbeit

Manchmal ist es angebracht, über die Verteilung der Familienarbeit nachzudenken, sich diese bewusst zu machen und neu zu organisieren. Das partnerschaftliche Gespräch ist da hilfreich. Die „Last der Verantwortung“ gehört zur Care-Arbeit und ist der Anteil, der oftmals wenig gesehen wird.

**Beispiel:** Kind bringt eine Einladung zu einer Geburtstagsfeier nach Hause

Check / Was ist zu tun? / ToDos

- Familienkalender / Überblick über andere Termine haben
- den Termin notieren, sodass auch andere Familienmitglieder davon erfahren
- Wo findet der Geburtstag statt? Adresse? Anfahrtsdauer?
- Wer hat an dem Tag Zeit, das Kind hinzubringen und/oder abzuholen?
- Lässt sich evtl. eine Bring- und Abholgruppe mit anderen Eltern organisieren?
- Abholvollmacht für Kita schreiben?
- ggf. andere Eltern kennen und anrufen
- das Geburtstagskind kennen (bzw. die Freund\*innen des Kindes) und wissen, wer wahrscheinlich auch eingeladen ist. Sonst:
- Steht eine Telefonnummer auf der Einladung?
- eine Geschenkidee haben (Evtl. bei den Eltern Wunsch erfragen)
- Geschenk besorgen, verpacken, mitgeben
- Besonderheiten? Motto-Party? Verkleidung nötig?

## Do you equal care? – Test zur Mental Load in Haushalt und Familie

zu finden auf Deutsch, Englisch, Türkisch hier:

<https://equalcareday.de/mental-load/>



# STARK

Streit und Trennung meistern  
Alltagshilfe, Rat & Konfliktlösung

„STARK – Streit und Trennung meistern: Alltagshilfe, Rat & Konfliktlösung“ wird vom Deutschen Jugendinstitut im Auftrag des Bundesfamilienministeriums betrieben.

Trennungen haben nicht nur emotionale und soziale Auswirkungen auf die beteiligten Erwachsenen, sondern sie stellen besonders Kinder und Jugendliche vor große Herausforderungen.

Die kostenfrei zugängliche STARK-Plattform

[www.stark-familie.info](http://www.stark-familie.info)

hilft Eltern dabei, in Trennungssituationen respektvoll miteinander umzugehen, das fördert auch das Wohl der Kinder.

Etwa 120.000 Kinder und Jugendliche erleben jedes Jahr die Trennung ihrer Eltern. Die Auswirkungen sind weitreichend – emotional, sozial und finanziell.

Für Kinder und Jugendliche bietet die Plattform einen eigenen Bereich, der altersgerecht bei Trennung unterstützt.

Die allermeisten Paare recherchieren auf der Suche nach Beratung zunächst online.

Für Paare und Eltern bietet die Plattform Informationen zu rechtlichen, finanziellen und psychologischen Aspekten, gerade wenn Kinder betroffen sind, sowie praxisorientierte Trainings zur Konfliktbewältigung und Entscheidungsfindung.

Das Online-Angebot unterstützt ergänzend zur Beratung vor Ort.

# Thema Pflege

Manche Eltern pflegen ihre Kinder, den Kindesvater, eigene Eltern oder andere, da kommt man schnell an seine Grenzen; pflegende Angehörige brauchen Unterstützung.

Beratung gibt es bei der Stadt Rietberg:

<https://www.pflege-gt.de/info-beratungsangebote/pflegeberatungsstellen/institut/pflegeberatungsstelle-im-rathaus-rietberg.html>

Unterstützung auch hier:

## Gesprächskreis für pflegende Angehörige in Rietberg

Regelmäßige Treffen finden jeden ersten Dienstag im Monat von 19 bis 20.30 Uhr im Rathaus, Verwaltungsgebäude Erdgeschoss, Rügenstraße 1, statt.

Interessierte können ohne eine vorherige Anmeldung zum Treff kommen.

Infos:

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

05241/ 85 2884

[kops@kreis-guetersloh.de](mailto:kops@kreis-guetersloh.de)

# Smartphone-App: PflegeNetz

Mit der neuen App „PflegeNetz“ möchte der Volkssolidarität Bundesverband pflegende Angehörige und Nahestehende unterstützen. Die App bietet eine Plattform zur Vernetzung und zum Austausch, um sich gegenseitig zu stärken und praktische Tipps zur besseren Bewältigung der täglichen Belastungen zu geben. Darüber hinaus bietet die App einen einfachen Zugang zu Informationen und Angeboten der Volkssolidarität, die den Pflegealltag erleichtern. Die App steht kostenlos im Google Play Store und im Apple App Store zum Herunterladen zur Verfügung.

<https://www.volkssolidaritaet.de/beitraege/volkssolidaritaet-pflegenetz/>



**Volkssolidarität PflegeNetz**

Die NEUE APP der Volkssolidarität für  
Pfleger, Pflegebedürftige und  
Selbsthilfeinteressierte

Vernetzung, Information und beratende  
Unterstützung

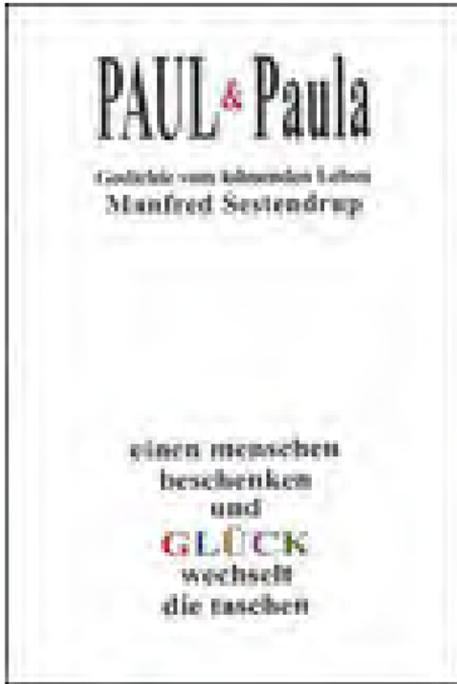
Laden Sie die App  
jetzt herunter!

**VOLKSSOLIDARITÄT**

# Zeit für Solidarität

Viele Familien sind in großer Not, weil so manche Staaten ihre oftmals verarmte Bevölkerung nicht so unterstützen können wie es z. B. in der EU getan wird. Da fehlt es dann häufiger sogar an der für uns selbstverständlichen Lebensmitteln, Fehlernährung bedeutet da in der Regel Mangelernährung.

Vielleicht gefällt das folgende Projekt, dessen Erlös der **Welthungerhilfe** zu Gute kommt.



„Einen Menschen beschenken, und Glück wechselt die Taschen“, dieses Motto meiner aktuellen Sonderedition „PAUL & Paula“ ist in diesem äußerst ungewöhnlichen Jahr gar nicht so einfach umzusetzen. Persönliche Treffen, Umarmungen, Vertrautheiten ... entfallen leider im Moment immer häufiger, umso wichtiger, dass wir uns im übertragenen Sinne mit Glück beschenken - wenn das „Poetische Projekt PAUL“ ein klein wenig Glück beisteuern könnte, wäre das super.

Gerade ist die Sonderedition „PAUL & Paula“ herausgekommen (48 S., 5 €), nachdem viele PAUL-Fans immer häufiger nach der Frau an PAULs Seite gefragt hatten – „PAUL & Paula“ ist die aktuelle Antwort.

„PAUL kleinsein“ (Kindergedichte für Erwachsene), Leseproben und Infos finden unter [www.paulgedichte.de](http://www.paulgedichte.de) unter der Rubrik „PAUL Gedichtbände“.

Interessant auch: 10-minütige Youtube-Ersatzlesung aus „BEST of PAUL“, [www.youtube.com/watch?v=9YF01RJ0TD0](https://www.youtube.com/watch?v=9YF01RJ0TD0)

# Eichenprozessionsspinner

## Toller Tipp aus Herzebrock-Clarholz

Mancherorts hat sich Eichenprozessionsspinner stark vermehrt, soll zurückgedrängt werden, weil sich durch den Kontakt mit den Härchen der Raupen allergische Reaktionen z. B. an den betroffenen Hautstellen zeigen können. Statt mit Gift und Köderfallen hat man in der Nachbarkommune sehr gute Erfahrungen mit Meisen, zu deren Futter auch solche Raupen gehören gemacht: Die bei befallenen Bäumen aufgehängten Nistkästen für Meisen sind zu 70 % angenommen worden; die starke Vermehrung des hier in großem Maße unerwünschten Insektes wurde verhindert.



Nistkastenbausatz für eine Familien-Aktion z. B. hier:

[www.nistkasten-online.de/Bauprojekt-fuer-Meisen](http://www.nistkasten-online.de/Bauprojekt-fuer-Meisen)

14,50 € inkl. MwSt. zzgl. Versandkosten

Es handelt sich hierbei um einen kompletten Bausatz für einen Nistkasten / Meisenkasten, gefertigt in einer regionalen Werkstatt für Menschen mit Behinderung. Das Einflugloch hat einen Durchmesser von 3,2cm. Das heißt es ist optimal für Kohlmeisen und Kleiber, aber auch für die meisten Meisenarten, für die auch ein Durchmesser von 2,6cm – 2,8cm ausreicht.

BUND Regionalverband Südlicher Oberrhein

Wilhelmstraße 24a, 79098 Freiburg

Tel.: +49 761 30 383 [bund-rvso-shop@bund-freiburg.de](mailto:bund-rvso-shop@bund-freiburg.de)



## Spielen und Bewegen

Die **Bewegungsbaustelle** wurde bereits bei verschiedenen Anlässen in Rietberg (Weltspieltagen, Sport- und Spielplatzfesten, Bewegungskindergärten und Tagen der offenen Tür) eingesetzt und kann bei der Gartenschaupark Rietberg gGmbH, [info@gartenschaupark-rietberg.de](mailto:info@gartenschaupark-rietberg.de), FON 05244/986-18012, mit einem praktischen Anhänger ausgeliehen werden.



Die **Riesenbaustelle** ist ein Element der Spielleitplanung Rietberg, bei dem generationenübergreifend aus Eichenstäben sowohl indoor als auch outdoor spielerisch Konstruktionen angefertigt werden können. Ausleihe möglich über: Familienzentrum Rietberg, FON 05244 / 986-15005 [martin.hillemeyer@stadt-rietberg.de](mailto:martin.hillemeyer@stadt-rietberg.de)





## Die EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz

Unter [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de) finden Kinder und Eltern verschiedene Angebote zum Thema Internet und Neue Medien. So können sich Eltern über aktuelle Apps informieren oder Kinder die neuesten sicheren Trends finden.

Erwähnenswert ist auch der Verein Internet-ABC e.V. Auf der Homepage [www.internet-abc.de](http://www.internet-abc.de) finden sich Themenseiten für Kinder, Eltern und Lehrkräfte. Kinder können zum Beispiel einen Surfschein machen und sich zu verschiedenen Themen informieren. Eltern und Lehrkräften werden zu Bereichen wie Apps, Blogs und Technik informiert.

**Medien in der Familie:  
Regeln finden – Streit vermeiden**  
[www.mediennutzungsvertrag.de](http://www.mediennutzungsvertrag.de)

Problemlose Unterstützung durch  
**Ralph Caspers**  
4. September 2014  
Mit Verträgen kann man nicht dick genug anhängen. Mit dem Mediennutzungsvertrag regeln Eltern und Kinder einen wichtigen Teil ihres Familienlebens.

 **internet-ab**  
Das Portal für Kinder,  
Eltern und Pädagogen

**klicksafe.de**  
Mehr Sicherheit im Internet  
durch Medienkompetenz

# Mediennutzung in der Familie

Ein Patentrezept gibt es leider nicht –  
aber ein paar sinnvolle Zutaten:

Wählen Sie mit Ihrem Kind gemeinsam Sendungen,  
Hörspiele, Webangebote oder auch Computerspiele  
aus, die für das Alter Ihres Kindes geeignet sind.

## Gemeinsam auswählen

### Tipps für Eltern

Achten Sie darauf, wie Sie selbst Medien nutzen  
und welchen Umgang mit Fernsehen, Smartphone,  
Internet und anderen Medien Sie vorleben.

Schalten Sie den Fernseher und andere Medien  
auch einmal bewusst aus und unternehmen  
Sie etwas mit Ihrem Kind. Oder nutzen Sie Medien  
für kreative Aktionen.

### Alternativen finden

Schaffen Sie eine vertrauensvolle Atmosphäre,  
um bei Fragen oder negativen Erfahrungen  
ansprechbar zu sein. Holen Sie sich

bei schwierigen Themen Unterstützung.

Tauschen Sie sich mit anderen Eltern aus.

Interessieren Sie sich für die Mediennutzung  
Ihres Kindes. Sprechen Sie z. B. über das, was  
im Fernsehen spannend war. Helfen Sie ihm  
oder ihr, die Medienerlebnisse zu verarbeiten.

Bleiben Sie dran! Spielen, gucken, lesen oder  
hören Sie gemeinsam mit Ihrem Kind. Lassen  
Sie sich neue Medienangebote zeigen, die Sie  
noch nicht kennen.

### Kind begleiten

Besprechen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind  
klare Regeln, welche Medieninhalte wann  
und wie lange genutzt werden. Handeln Sie  
zum Beispiel einen Vertrag aus, wenn  
das erste Smartphone angeschafft wird.

### Regeln vereinbaren

### Vorbild sein

### Hilfe anbieten

### Darüber reden

[www.elterntalk-nrw.de](http://www.elterntalk-nrw.de)

## Nachrichten in einfacher Sprache

Vertrauenswürdige tagesaktuelle Nachrichten für alle - die sind nicht nur wichtig, um sich informieren zu können - sondern auch, um am gesellschaftlichen Diskurs teilzuhaben. Doch die klassischen Nachrichten sind nicht immer für alle Menschen verständlich. Deshalb gibt es seit Juni 2024 die Tagesschau in Einfacher Sprache täglich um 19 Uhr auf [tagesschau24](https://www.tagesschau24.de). Ebenfalls ist die Tagesschau in einfacher Sprache unter [tagesschau.de/einfache-sprache](https://www.tagesschau.de/einfache-sprache) sowie in der Tagesschau-App sowie in der [ARD-Mediathek](https://www.ardmediathek.de) und auf dem [YouTube](https://www.youtube.com/channel/UC...)-Kanal zu finden.

Eltern schauen mit ihren Kindern vielleicht auch gern „logo“ ([www.zdf.de/kinder/logo](https://www.zdf.de/kinder/logo) - Nachrichten für Kinder im ZDF). Das kennen die Kinder sicherlich vom KIKA-Fernsehen oder der ZDFtivi-App.

Leiten Sie die Links gerne an interessierte Eltern, insbesondere mit einer jungen Zuwanderungsgeschichte, weiter!

**Demokratie**  
*leben!*



## Vorlesen und Lesen

regt die Fantasie an und fördert die Sprach- und Leseentwicklung. Kinder, denen viel vorgelesen wird, lernen selbst leichter und schneller lesen. Lesekompetenz ist deshalb eine Fähigkeit im Umgang mit Medien. Wöchentlich stehen auf der Internetseite

[einfachvorlesen.de](http://einfachvorlesen.de)

(Angebot

der Stiftung Lesen und der Deutsche Bahn Stiftung gGmbH) drei neue Vorlesegeschichten kostenfrei zur Verfügung. Die Geschichten eignen sich für Kinder ab 3, 5 und 7 Jahren. Die Geschichten sind jeweils vier Wochen lang online. Eltern oder andere Vorleser können ganz leicht unterwegs oder daheim auf das Angebot mit ihrem Smartphone oder Tablet zugreifen. Eine Anmeldung oder separate App ist nicht notwendig.

Regelmäßige Vorlesestunden für Drei- bis Sechsjährige bietet die **Stadtbibliothek Rietberg** alle zwei Wochen am Samstagvormittag als »**Lesewiese**« an. Dabei wird von 10.30 Uhr bis 11.00 Uhr für Drei- und Vierjährige vorgelesen und von 11.15 Uhr bis 12 Uhr können Fünf- und Sechsjährige spannenden und lustigen Geschichten lauschen, die von ehrenamtlichen Lesepatinnen und -paten vorgelesen werden.

Beim »**Bilderbuchkino**« geht es nicht nur ums Zuhören, sondern auch ums Anschauen. Ein Lesepate liest aus einem Buch vor, und die entsprechenden Bilder sind auf einer Leinwand zu sehen. Der Ratssaal im Alten Progymnasium ist währenddessen abgedunkelt, die Kinder können sich auf große Kissen kuscheln.

Das gemütliche Kinoerlebnis für Vier- bis Siebenjährige wird jeden ersten Mittwoch im Monat von 16.30 bis 17 Uhr angeboten.

Für alle Geschichtenlauscher gibt es außerdem ein Stempelheft, in dem sie für jeden Besuch auf der Lesewiese und dem Bilderbuchkino einen Stempel sammeln können. Bei drei Stempeln können sich die Kinder eine kleine Überraschung aus dem blauen Schatzkoffer aussuchen. Die Veranstaltungen sind kostenlos, nur um eine kurze Anmeldung beim Team der Stadtbibliothek Rietberg wird gebeten:

FON 05244-986 14010 [stadtbibliothek@stadt-rietberg.de](mailto:stadtbibliothek@stadt-rietberg.de)  
oder direkt vor Ort in der Emstraße 10.

[www.rietberg.de/leben-in-rietberg/stadtbibliothek](http://www.rietberg.de/leben-in-rietberg/stadtbibliothek) aktuelle Veranstaltungen

### **Grimms Märchen „Der süße Brei“– vielsprachig**

auf Arabisch, Dari, Deutsch, Englisch, Farsi, Französisch, Kurdisch, Paschto, Russisch, Somalisch, Tigrinya, Türkisch und Urdu hier:

[www.grimmwelt.de/grimmwelt-kassel/erzaehl-mir-deine-geschichten/maerchen-der-brueder-grimm/der-suesse-brei/](http://www.grimmwelt.de/grimmwelt-kassel/erzaehl-mir-deine-geschichten/maerchen-der-brueder-grimm/der-suesse-brei/)





# Familien zentrum

Weitere Informationen bei der Koordinierungsstelle  
der „Lokalen Bündnisse für Familie Rietberg“:

Familienzentrum Rietberg  
Wiedenbrücker Straße 36  
33397 Rietberg

## Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 09:00 bis 12:00 Uhr  
Donnerstag auch 15:00 bis 18:00 Uhr

[www.familienzentrum.rietberg.de](http://www.familienzentrum.rietberg.de)

Martin Hillemeier FON 05244 / 986-15 005  
[martin.hillemeier@stadt-rietberg.de](mailto:martin.hillemeier@stadt-rietberg.de)

Julia Unruh FON 05244 / 986-15 016  
[julia.unruh@stadt-rietberg.de](mailto:julia.unruh@stadt-rietberg.de)