



## Programm Januar bis April 2025



**Familienstützpunkt Isartal**

Sabrina Westerbarkey

0175 6828651, [fsp-isartal@caritasmuenchen.org](mailto:fsp-isartal@caritasmuenchen.org)

Caritas-Zentrum, Dompfaffstraße 1, 82467 Garmisch-Partenkirchen

## **Vorlesenachmittag**

Gemeinsam werden wir fantastische Geschichten erleben und in die aufregende Welt der Bücher eintauchen. Freut euch auf spannende Abenteuer, lustige Erzählungen und bunte Bilderwelten.

**Wer:** Eltern und andere Bezugspersonen mit Kindern ab 3 J.

**Wann:** Dienstags, 16:30-17:30 Uhr

**Wo:** Mittenwald, Gemeindebücherei im Bürgerhaus:

**14.1. | 11.2. | 11.3. | 8.4.**

Wallgau, Gemeindebücherei im Haus des Gastes:

**28.1. | 25.2. | 25.3. | 29.4.**

## **Taekwon-Do für Väter und Kinder**

Du möchtest mit deinem Kind aktiv Zeit verbringen und gemeinsam etwas Neues erleben? In dieser Veranstaltung stehen spannende Bewegungseinheiten im Mittelpunkt, die sowohl Fitness und Koordination fördern als auch die Bindung stärken. Durch spielerische Übungen und kleine Wettkämpfe wird gezeigt, wie viel Freude Bewegung bringen kann. Zudem werden Selbstbewusstsein, Teamgeist und ein respektvoller Umgang miteinander gefördert. Praktische Tipps zeigen, wie einfache Übungen leicht in den Alltag integriert werden können, um langfristig aktiv zu bleiben.

**Wer:** Väter und andere männliche Bezugspersonen mit Kindern ab 8 J.

**Wann:** Samstag, **18.1.**, 10:30-12 Uhr (Anmeldung bis 12.1.)

**Wo:** Mittenwald, Dekan-Karl-Platz 5

**Referent:** László Varga, Leiter des TaeKwon-Do Center LaVa

## **Pflegeberatung für Kinder, Jugendliche und Eltern**

Wenn Kinder oder Eltern pflegebedürftig werden oder sind, kann dies das ganze Familiensystem auf den Kopf stellen. Welche Leistungen gibt es? Welche Ansprüche haben wir? Welche Unterstützungsmöglichkeiten stehen zur Verfügung? Der Pflegestützpunkt ist Ansprechpartner für das Thema Pflege und unterstützt Familien dabei, sich im "Pflegedschungel" zurecht zu finden. An diesem Abend können sich Eltern und Erziehende über das Thema Pflege informieren. Die Kolleginnen des Pflegestützpunkts beantworten Ihre Fragen.

**Wer:** (Werdende) Eltern und andere Bezugspersonen

**Wann:** Dienstag, **21.1.**, 19-21 Uhr

**Wo:** Online, über folgenden Link: <https://lmy.de/JogMU>

Zugriffscod: 2552 374 6880

**Referentin:** Anna Becker Pflegestützpunkt Garmisch-Partenkirchen

## **Kreativvormittag**

In dieser kreativen Veranstaltung entstehen gemeinsam bunte und fantasievolle Werke, die die Vorfreude auf die Faschingszeit wecken. Die Teilnehmenden können sich auf eine entspannte und fröhliche Atmosphäre freuen, in der sie zusammen basteln und dabei schöne gemeinsame Momente erleben. Es ist die perfekte Gelegenheit, um kreativ zu werden und gleichzeitig wertvolle Zeit miteinander zu verbringen.

**Wer:** Eltern und andere Bezugspersonen mit Kindern ab 3 J.

**Wann:** Samstag, **22.2.**, 10-11:30 Uhr (Anmeldung bis 19.2.)

**Wo:** Mittenwald, Kolpingheim, Ecke Malerweg / Kolpingweg, 2.OG

## ● **Online-Vortrag: Gut Alleinerziehend**

Trennung, Stress mit dem Ex-Partner und die Herausforderungen des Alltags können Alleinerziehende stark belasten. In dieser Veranstaltung erhältst du praktische Tipps für den Umgang mit dem Ex-Partner, Anregungen zur Selbstfürsorge und Infos zu Unterstützungsangeboten wie Alleinerziehenden-Treffs und Kinderbetreuung. Außerdem hast du die Möglichkeit, dich mit anderen Alleinerziehenden auszutauschen und neue Perspektiven zu gewinnen.

**Wer:** (Werdende) Eltern und andere Bezugspersonen

**Wann:** Donnerstag, **20.3.**, 20-21 Uhr (Anmeldung bis 16.3.)

**Wo:** Online, einen Link erhältst du per E-Mail

**Referentin:** Juliane Conradt, Psychologin der Familienberatungsstelle des Caritas-Zentrums in Garmisch-Partenkirchen

## ● **Osterbastelei**

Gestaltet eure gemeinsame Zeit mit bunten Bastelideen rund um Ostern! Zusammen könnt ihr in gemütlichem Rahmen kreativ werden, Spaß haben und euch auf die Osterzeit einstimmen. Die Veranstaltung bietet eine tolle Gelegenheit, mit Kindern etwas Besonderes zu erleben, die Verbindung zueinander zu stärken und nebenbei schöne Erinnerungen zu schaffen. Ob Eltern, Großeltern oder andere Bezugspersonen – wir freuen uns auf euch!

**Wer:** Eltern und andere Bezugspersonen mit Kindern ab 6 J.

**Wann:** Freitag, **11.4.**, 15-17 Uhr (Anmeldung bis 6.4.)

**Wo:** Mittenwald, Karwendel-Grund- und Mittelschule (Treffpunkt Pausenhof)

## Eltern ABC

Das Eltern-ABC ist ein Bildungsprogramm für Eltern des Landkreises, bei dem Sie sich Anregungen für den Familienalltag holen können, sich mit anderen Eltern austauschen und einen Einblick in die Entwicklung ihrer Kinder im Alter von 0-3 Jahren erhalten. Erfahrene Referentinnen und Referenten geben nicht nur theoretische Inputs, sondern auch praktische und hilfreiche Tipps. Suchen Sie sich einfach die Bausteine heraus, die für Sie wichtig und interessant sind.

Bausteine:

- WIR bekommen ein Baby
- Das KIND ist da
- VATER werden, VATER sein
- Spielend lernen, Spaß, Förderung
- Milchbubis und Breiprinzessinnen
- Regeln und Rituale im Familienalltag

Weitere Informationen:



### **Spielend lernen, Spaß, Förderung**

**Wann:** Montag, **20.1.**, 18-19:30 Uhr

**Wo:** Online

### **VATER werden, VATER sein**

**Wann:** Freitag, **24.1.**, 19-20:30 Uhr

**Wo:** Familienstützpunkt Murnau, Dr.-August-Einsele-Ring 18

### **Regeln und Rituale im Familienalltag**

**Wann:** Donnerstag, **13.3.**, 19:30-20:45 Uhr

**Wo:** Familienstützpunkt Burgrain, Kirchweg 4

### **WIR bekommen ein Baby**

**Wann:** Donnerstag, **27.3.**, 18-19:30 Uhr

**Wo:** Online

Anmeldung per E-Mail unter [koki@lra-gap.de](mailto:koki@lra-gap.de)

## ● Elternsprechstunde

Beratung bei allen Fragen rund ums Familienleben. Du kannst dein Anliegen schnell und unbürokratisch besprechen, weitere Informationen erhalten und bei Bedarf eine passende Anlaufstelle finden. Melde dich gerne, damit wir einen Termin vereinbaren können. Eine Beratung kann persönlich, telefonisch sowie online erfolgen und ist selbstverständlich vertraulich und kostenlos.

**Wann:** Nach Terminvereinbarung

**Wo:** Krün, Mittenwald, Wallgau

Der Familienstützpunkt bietet auch **Onlineberatung** an – per Chat oder Video. Du kannst die für dich passende Beratungsform bequem von zu Hause aus wählen. Einfach Termin vereinbaren und los geht's! Falls gewünscht, ist auch anonyme Beratung möglich, um deine Privatsphäre zu wahren.

Eine Anmeldung ist per E-Mail oder telefonisch möglich. Die Angebote werden vom Amt für Kinder, Jugend und Familie des Landkreises Garmisch-Partenkirchen gefördert und sind daher kostenfrei.

Informationen und  
weitere Angebote:



[caritas-familienstuetzpunkt-isartal.de](mailto:caritas-familienstuetzpunkt-isartal.de)

Der Familienstützpunkt ist für alle Familien da. Wenn du Hilfe brauchst, zum Beispiel, weil du Unterstützung bei der Barrierefreiheit benötigst oder jemanden, der dir hilft, die Sprache zu verstehen, damit du an den Angeboten teilnehmen kannst, dann sag es mir einfach. Ich möchte, dass alle mitmachen können. Sprich mich auch gerne an, wenn du Ideen hast oder dir etwas wünschst.