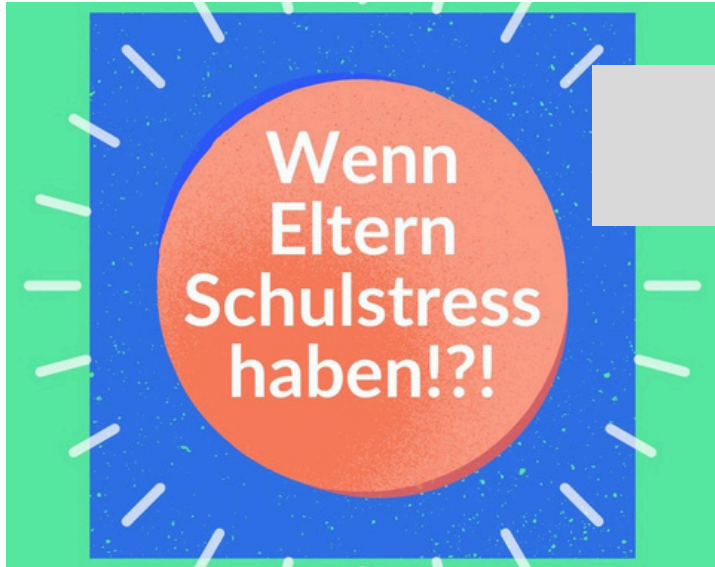


VAMV OV OS

*Newsletter mit Hinweisen auf nächste Termine und Infos
Oktober, November, Dezember, Januar*



ELTERN IM SCHULSTRESS

Montag den 27.10.25 treffen wir uns um 17:00-18:30.

Kommt vorbei, wenn Ihr Schulstress habt oder ihr Euch unsicher in der richtigen Schulwahl seid. Jede Frage ist erlaubt.

ELTERNINFO UNTERHALTSVORSCHUSS

Mittwoch 8.10.25 16-18 Uhr mit Kinderbetreuung. Wenn ihr Fragen zum Thema Unterhaltsvorschuss habt, dann seid ihr heute richtig, denn wir können unserem Gast ganz unverbindlich alle Fragen stellen, die wir haben. Antragstellung, Folgen für Unterhaltspflichtige etc. Bitte melde dich schnell an



EINELTERNCAFÉ

Am 2. Sonntag im Monat findet das Einelterncafé von 15:00-17:00 Uhr statt. i.d.R. ist eine liebe Kinderbetreuung da. Im Dezember adventlich mit Wichteln für die Eltern. Teilnahmegebühr für Mitglieder frei, für Gäste 1,50



RESILIENZKURS

In diesem zweitägigen Elternworkshop könnt ihr eure eigene Selbstwirksamkeit prüfen und stärken und werdet gleichzeitig darin geschult, wie ihr eure Kinder fördern könnt. Bitte melde dich bei Interesse im Büro an, damit wir bei Bedarf eine Kinderbetreuung organisieren können. Beide Tage hängen zusammen. Samstag 11.10 15-18 Uhr und Sonntag 12.10. 9:30-12:30 Mitglieder zahlen 5,- und Gäste 10,-

SOLOMAMA BY CHOICE

Offene Gruppe

Herzlich willkommen sind alle Solo-Mamas by Choice mit ihren Kindern und alle, die es gern werden wollen.

Hier habt ihr die Möglichkeit neue Leute kennenzulernen, euch auszutauschen und zu vernetzen.

Wenn Fragen aufkommen, dann scheu dich nicht und melde dich bei Alice in der Beratungsstelle. 5.11. 15:30-17:30 Wenn eine Kinderbetreuerin gewünscht ist bitte anmelden. Unkostenbeitrag 1,50,-



MINI-WORKSHOP WIE RESILEIT BIN ICH EIGENTLICH?!



Herzliche Einladung an alleinerziehende Eltern zum kleinen Workshop mit Alice. Heute schauen wir uns einmal an, was dieses "Resilientsein" überhaupt sein soll. Ist das ein Modewort oder ein Trend, der mir und meinen Kindern vielleicht ganz gut tut? Mitglieder sind frei und Gäste bezahlen 2,50 Es ist eine Kinderbetreuung Vorort.

HERAUSFORDERUNG - MEDIENERZIEHUNG



ELTERNABEND ONLINE

Wir freuen uns Prof.Dr. Daniel Hajok für einen Online-Elternabend gewonnen zu haben. Der Vortrag skizziert die aktuellen Lebenswelten junger Menschen, führt ein in die medienbezogenen Fähigkeiten von Kindern und Jugendlichen zu einem bestimmten Alter bzw. Entwicklungsstand und zeigt uns die Möglichkeiten einer angemessenen erzieherischen Begleitung des Medienumgangs auf, mit denen junge Menschen sinnvoll an digitale Medien herangeführt und familiäre Konflikte minimiert werden können. **17.11. 20-22 Uhr via Zoom**, Bitte um Anmeldung per Mail.

FINANZ-FIT FÜR DIE EINELTERNFAMILIE

Was ist zB der Unterschied zwischen Fonds und Aktien oder Anlage VL? Kann man trotz Schulden sparen? ... Themen an die wir uns nicht dran trauen, weil wir denken, dass es für uns nicht in Frage kommt oder wir keine Lust haben uns damit auseinander zusetzen.

Wir bekommen Besuch von zwei ganz netten Expertinnen aus der Sparkasse. Sie stellen uns ein wenig vor und wir können Sie mit Fragen löchern. Das Angebot ist mit Kinderbetreuung und für Mitglieder kostenfrei, von Gästen sammeln wir 1,50,- Euro

24.11.25 16:00-18:00 Uhr



INTENSIV-WORKSHOP FÜR ALLEINERZIEHENDE MAMAS*

2 Tage Selbstbehauptung vom Feinsten. Wir haben mit Hilfe von Respektplus Stiftung der Volksbank die Chance einen super Kurs mit Trainer*innen von Redhandfist für euch anbieten zu können. Meldet Euch bitte an, damit wir die Bereuung planen können.

28.11.25 15:00-18:30 und
29.11.25 10:00-14:00

**AM 12. JANUAR 2026
VON 14-18 UHR**

**AUF-UND HERANWACHSEN IN DER
DIGITALEN WELT**

mit Prof. Dr. Daniel Hajok aus Berlin



MEDIENPÄDAGOGIK

Wir begrüßen Prof. Dr. Daniel Hajok für einen intensiven Elternworkshop rund um das Auf- und Heranwachsen in der digitalen Welt.

Mit Vortrag und interaktivem Austausch werden wir eine Menge erfahren und können viele Fragen und Unsicherheiten ansprechen. Für eine Kinderbetreuung wird um Anmeldung gebeten.

Mitglieder bezahlen 5,- und Gäste 10,-

Der Kurs wird von der Sparkasse Osnabrück unterstützt.

FAMILIENRECHT OFFENE FRAGERUNDE

Wir haben Besuch von der Anwältin Frau Henke. Sie kennt sich gut im Familien - und Strafrecht aus. Heute könnt ihr Fragen stellen und mit ihr ins Gespräch kommen. Meldet Euch gern in der Beratungsstelle an. Ihr dürft aber auch spontan kommen. Es wird eine Teilnahmegebühr von 2,- für Mitglieder und 3,50 für Gäste erhoben. Eine Kinderbetreuung wird da sein.

27.1.26 von 10:00-12:00 Uhr



KINDER WORKSHOP

Für Kinder ab 7 Jahren und älter, die schon eigenes Taschengeld bekommen oder bald bekommen werden. Wir bekommen Besuch von zwei supernetten Expertinnen der Sparkasse und sie erzählen den Kindern wie sie am schlauesten mit ihrem Taschengeld umgehen können. Das ist mal eine richtig gute Sache zu der ihr Eure Kinder bitte zahlreich anmelden werdet. Für kleinere Geschwister wird eine Kinderbetreuung da sein.

29.01.26 16:00-17:30



**Taschengeld-
Held*innen** ???

Besuch von der:  **Sparkasse
Osnabrück**