



## Krabbelgruppen Aarau Treffpunkt für Eltern mit Babys und Kleinkindern

Suchen Sie Kontakt und Austausch mit anderen Eltern?  
 Haben Sie Fragen zur Entwicklung Ihres Kindes?  
 Suchen Sie in Ihrer Rolle als Mutter oder Vater Unterstützung?  
 Oder möchten Sie ganz einfach einen Kaffee geniessen  
 an einem kleinkindfreundlichen Ort?

In den Aarauer Krabbelgruppen können Sie in ungezwungener Atmosphäre neue Bekanntschaften schliessen und Erfahrungen austauschen. Die Kinder kommen währenddessen beim Strampeln, Krabbeln oder Spielen miteinander in Kontakt. Neben einer Gastgeberin ist regelmässig eine erfahrene pädagogische Fachperson anwesend, die offen ist für Ihre Anliegen und es versteht, Sie als Eltern in Ihrer anspruchsvollen Aufgabe zu stärken.

Die Krabbelgruppen finden während der Mütter- und Väterberatung statt, Kommen und Gehen ist jederzeit möglich.  
**Das Angebot ist gratis und offen für alle Aarauer Familien mit Kindern zwischen 0 – 4 Jahren.**

Weitere Informationen unter [www.ff-aarau.com](http://www.ff-aarau.com)



## Krabbelgruppen und Mütter- und Väterberatung (MVB)

**Wo?** **Standort Rohr:** Saal der reformierten Kirche, Kirchweg  
**Standort Stadtzentrum:** Oberhalb Ex Libris, Hintere Vorstadt 22  
**Standort Telli:** Gemeinschaftszentrum, Girixweg 12

**Wann?** siehe Kalender  
**Kosten:** gratis  
**Anmeldung:** für die Krabbelgruppe: keine Anmeldung nötig!  
 für die Mütter- und Väterberatung: Bitte Beratungstermin vereinbaren unter **062 723 05 42**. Jeweils am 4. Donnerstag im Monat findet im Stadtzentrum von 15 – 17 Uhr die MVB ohne Anmeldung statt.

**Weitere Infos:** [www.ff-aarau.com](http://www.ff-aarau.com) und [www.mvb-aarauplus.ch](http://www.mvb-aarauplus.ch)

## Vortrag «Bewegungsförderung – jenseits von Anleitung und Animation»

Bewegung, Berührung, Sinneserfahrungen - durch sie findet in den ersten Lebensjahren des Menschen die Auseinandersetzung mit der Umwelt statt. Seine motorischen Fähigkeiten ermöglichen es dem Kind, die Welt zu erforschen und zu „begreifen“, seinen Lebensraum beständig zu erweitern, seine Unabhängigkeit zu steigern und neue Erfahrungen zu sammeln, die für seine weitere Entwicklung entscheidend sind.

Das Referat entführt in Wort und Bild in die faszinierenden Spiel und Bewegungswelten, die sich Kinder selber erschaffen. Es zeigt Eltern und Fachpersonen auf, mit welchem Material und welcher Begleitung sie die kindliche Entwicklung in den ersten Lebensjahren wirksam unterstützen.

Referent: Dominique Högger, Leiter der Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention der Pädagogischen Hochschule FHNW sowie Autor mehrerer Bücher zur Bewegungsförderung und der Bedeutung der Bewegung für die Entwicklung und das Lernen.

**Wo?** Rathausaal (Rathaus, 3. Stock)  
**Wann?** 23. Januar 2019, 19 – 20 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos, Anmeldung erwünscht unter [najdl@aarau.ch](mailto:najdl@aarau.ch), aber auch Kurzentschlossene sind willkommen.

Das Referat ist Teil des Projekts „Kinder in Bewegung – im freien Spiel“ und wird finanziert von der Gemeinnützigen Gesellschaft Aargau.



## LeckerWissen

Erfahren Sie Wissenswertes rund ums Familienleben. Es gibt einen Fachinput und Erfahrungsaustausch, die Kinder sind mit dabei und können im gleichen Raum spielen.

**Wo?** Standort Stadtzentrum, Oberhalb Ex Libris, Hintere Vorstadt 22  
**Wann?** einzelne Donnerstage, 15 – 16 Uhr (NEU!) 14 – 15 Uhr  
**Anmeldung:** nicht nötig  
**Kosten:** gratis

Schwangerschaft, Geburt und der damit verbundene Übergang zum Familienleben sind freudige, aber auch anspruchsvolle Entwicklungsphasen, in der sich die Lebensrealitäten aller Beteiligter fundamental verändern. Nicht nur das Kind kommt auf die Welt, sondern auch die Eltern: Sie tragen plötzlich eine riesige Verantwortung, sind rund um die Uhr gefordert, sehen sich mit widersprüchlichen Emotionen konfrontiert, werden von der eigenen Kindheit eingeholt, müssen sich als Paar neu finden und sich meist auch beruflich neu einspielen. Auch für Geschwister bringt eine neue Familienkonstellation auf verschiedenen Ebenen Veränderungen mit sich.

Was braucht es, damit der Übergang für alle gut gelingt?

2019 befasst sich LeckerWissen mit Blick auf die psychische Gesundheit genau mit dieser Frage. In Kooperation mit dem Schwerpunktprogramm «Psychische Gesundheit» des Kantons Aargau. [www.ag.ch/ggesundundzwäg](http://www.ag.ch/ggesundundzwäg)



### Die LeckerWissen-Themen:

21. Februar 2019, 15 – 16 Uhr  
**Achtsamkeit - ein Ansatz für jede Lebenslage**  
 Eltern sein: eine Aufgabe, die Freude bereitet, aber auch anspruchsvoll und fordernd ist! Achtsamkeit ist eine Form, um den vielfältigen Ansprüchen als Eltern Stand zu halten. Was ist Achtsamkeit? Wie kann ich sie erlernen und anwenden? Gerne teile ich meine Erfahrungen damit!  
 In Kooperation mit Andrea Häfliger, Achtsamkeits-Trainerin, Entwicklungspsychologin, [andrea.haefliger@gmail.com](mailto:andrea.haefliger@gmail.com)

7. März 2019, 15 – 16 Uhr  
**«gesund sein – zwäg bleiben» – 10 Schritte für psychische Gesundheit**  
 Eltern sein – ein unbeschreibliches Gefühl der Freude, Zärtlichkeit und überwältigender Liebe. Und gleichzeitig eine Zeit der grossen Veränderungen, ein anspruchsvoller Full-Time-Job. Die meisten Menschen wissen, wie sie in dieser Lebensphase körperlich fit bleiben können, Strategien zur Förderung der psychischen Gesundheit sind dagegen kaum bekannt. Sie erhalten ein paar simple Tipps, was Eltern kleiner Kinder tun können, um trotz aller Herausforderungen gesund und zwäg zu bleiben und immer wieder die Balance zu finden.  
 In Kooperation mit Michèle Bowley, lic. phil.I., Gesundheitspsychologin mit langjähriger Erfahrung in der Gesundheitsförderung und Prävention, [www.psychologie-staerken.ch](http://www.psychologie-staerken.ch)

21. März 2019, 15 – 16 Uhr  
**Eltern sein – Paar bleiben**  
 Kinder verändern das Leben eines Paares komplett, vieles wird anders als erwartet. Der Fokus richtet sich auf das Kind und die Erziehung. Wir sind bemüht, die bestmöglichen Eltern zu sein. Dabei geht leider oft die Aufmerksamkeit und Zeit für die Partnerschaft verloren. Und genau dies ist der falsche Weg. Sie lernen konkrete Techniken kennen, die Ihrer Partnerschaft gut tun und sich positiv auf den Familienalltag auswirken werden.  
 In Kooperation mit Peter Michalik, Dipl. Beziehungs-, Paar- und Eheberater IKP mit eigener Praxis in Aarau, [www.praxis-michalik.ch](http://www.praxis-michalik.ch) [www.beziehungs-abc.ch](http://www.beziehungs-abc.ch)

4. April 2019, 15 – 16 Uhr  
**Vereinbarkeit von Beruf und Familie/Privateben aktiv gestalten**  
 Wie gelingt ein ausgewogenes oder harmonisches Verhältnis zwischen Erwerbsarbeit und Haus- und Familienarbeit? Was braucht es, damit es funktioniert? Worauf gilt es speziell zu achten? Welche Hilfsmittel gibt es? Welchen Einfluss haben Ihre Haltung und Einstellung zum Thema? Welches sind Ihre Vorbilder? Welches Vorbild wollen Sie sein? Wie kommen Sie dahin? Die Fachstelle UND stellt Ihnen Tipps und Tricks vor und freut sich auf eine angeregte Diskussion.  
 In Kooperation mit Sandra Zurbuchen, Co-Leiterin Fachstelle UND, [www.fachstelle-und.ch](http://www.fachstelle-und.ch)

9. Mai 2019, 15 – 16 Uhr  
**Mein wunderbares wütendes Kind**  
 Kindliche Wutanfälle gehören zum Familienalltag dazu wie Schmutzwäsche. Alle Eltern kennen sie und dennoch spricht man ungern darüber, da sie einen oft an die eigenen Grenzen bringen. Wir sprechen über kindliche Wutanfälle und wie wir ihnen begegnen können, sowie auch darüber, was sie bei uns Eltern auslösen und wie wir (besser) damit umgehen können.  
 In Kooperation mit Sara Michalik, lic. phil. Fachpsychologin für Psychotherapie, Kinder- und Jugendpsychologin mit eigener Praxis in Aarau, [www.praxis-michalik.ch](http://www.praxis-michalik.ch) [www.elternpodcast.de](http://www.elternpodcast.de)

23. Mai 2019, 15 – 16 Uhr  
**«gesund sein – zwäg bleiben» – 10 Schritte für psychische Gesundheit**  
 Beschrieb siehe 7.3.

13. Juni 2019, 15 – 16 Uhr  
**Vereinbarkeit von Beruf und Familie/Privateben aktiv gestalten**  
 Beschrieb siehe 4.4.

### Weitere Angebote für Familien mit Kleinkindern:

## Kunst für Kleine

Krabbeln im Aargauer Kunsthaus! Betätigen Sie sich mit Ihrem Kind spielerisch und kreativ im Atelier. Für Eltern mit Kindern von 0 – 4 J.

**Wo?** Aargauer Kunsthaus  
**Wann?** Jeden Montag (ausser Schulferien), Einlass zwischen 14.00 – 14.30 Uhr, offen bis 16.30 Uhr  
**Kosten:** 10.– pro Familie

## Kinderkafi Müsli

Gemeinsam wird gespielt, gebastelt, gesungen und ein Znüni gegessen. Bei schönem Wetter mit Spaziergang. Für Eltern mit Kindern jeden Alters. Organisiert vom Familienclub Rohr.

**Wo?** Hinterdorfstrasse 14  
**Wann?** einmal pro Monat am Mittwoch, 9.00 – 11.00 Uhr  
**Kosten:** 5.– erstes Kind, jedes weitere Kind 2.50  
**Infos:** [www.familienclubrohr.ch](http://www.familienclubrohr.ch), 079 697 25 26

## Gigampfe, Värkli stampfe

Ungezwungen und ganz auf die Bedürfnisse der Jüngsten abgestimmt, probieren wir Verse als Krabbelmärchen und Finger- und Wortspiele und Kinderreime aus.

**Wo?** Stadtbibliothek, Graben 15, 2. Stock  
**Wann?** jeweils 1. Mittwoch des Monats, 9.30 und 10.30 Uhr sowie einige Sonntage, 10.30 und 11.30 Uhr (Dauer: ca. 30 Minuten)  
**Kosten:** gratis

## Waldgeschichte

Geschichten mitten aus dem, über und rund um den Wald erzählt. Für Kinder von 2 bis 4 Jahren und ihre Begleitpersonen.

**Wo?** Roggenhausen (Steinbockgehege) oder Stadtbibliothek  
**Wann?** einzelne Sonntage, 15 Uhr  
**Kosten:** gratis

## Fremdsprachige Geschichtenstunden

Für Kinder von 4 bis 7 Jahren und ihre Eltern in Albanisch, Arabisch, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Tamilisch und Türkisch. Alle Termine unter: [www.stadtbibliothekaarau.ch](http://www.stadtbibliothekaarau.ch). (unter Aktivitäten > Fremdsprachige Geschichtenstunden)

## Kinder entdecken die Welt, angespornt durch ihre Neugier, aufmerksam begleitet von uns.

[www.orientierungsrahmen.ch](http://www.orientierungsrahmen.ch)

Die Stadt Aarau anerkennt den hohen Wert und die Leistungen von Familien für die Gesellschaft und engagiert sich für kinder- und familiengerechte Rahmenbedingungen.

Mit dem Programm «FrühEffekt» und dem Projekt «Bildungslandschaft Aarau» setzt sie sich in Kooperation mit diversen Partnerinstitutionen dafür ein, dass Kinder in Aarau gut ins Leben starten.

[www.ff-aarau.com](http://www.ff-aarau.com)



