

## Januar – Januar – Januar – Januar – Januar

### Eine schmackhafte und bekömmliche Getreideküche

Das Getreide war seit altersher das Grundnahrungsmittel der Menschen. Doch in der neuen Zeit sind Hirse, Gerste und Hafer nahezu vergessen. In diesem Kurs werden wir aus Getreide, frischem Gemüse, Salat und Früchten ein ansprechendes Menü bereiten.

Ref.: Heidi Pust, Hauswirtschafterin und Yogalehrerin  
Ort: Peiting, priv. bei Heidi Pust  
Zeit: Frühjahr 2012, nach Vereinbarung  
Kosten: Nichtmitglieder 20 €, Mitglieder 18 €  
Anm.: Tel. 08861 / 900830

### Kinder wachsen, ist mehr als Großwerden!

Wachstum geht einher mit körperlichem Stress vom Baby bis zum Jugendlichen.  
Folgen: Infektanfälligkeit, Ängstlichkeit, Übergewicht, Allergien usw. Was Eltern schon immer über Glück und Gesundheit wissen wollten, erfahren Sie in diesem Vortrag!

Ref.: Rita Beirer Wellnesstherapeutin, Vitalstofftrainerin  
Nicola Köhler Naturkosmetikerin, Vitalstofftrainerin  
Ort: Gasthof Dragoner, Peiting, Ammergauerstraße  
Zeit: Di. 17.01.12, 19:00 Uhr  
Kosten: Nichtmitglieder 6 €, Mitglieder 5 €  
Anm.: Rita Beirer 08861 – 9092969  
Anmeldeschluß 13.01.12

## Februar – Februar – Februar – Februar– Februar

### Erste Hilfe bei Babys und Kleinkindern

In Theorie u. Praxis wird Ihnen gezeigt, wie Sie in Notfällen reagieren und helfen sollten. Nach erfolgreicher Teilnahme wird eine Bescheinigung ausgestellt. Geeignet für Eltern, Großeltern, Babysitter,..

Ref.: Margitha Fritsche  
Ort: Peitinger Hebammenpraxis Müllerstr. 28  
Zeit: Fr. 10.02.12, 16.00-20.00 Uhr  
Sa. 11.02.12, 10.00-14.00 Uhr  
Kosten: Nichtmitglieder 40 €, Mitglieder 37 €  
Paare 50 €  
Anm.: Tel. 08861 / 693869  
Max. 10 Teilnehmer

## März – März – März – März – März – März - März

### Grundseminar „Effektive Mikroorganismen (EM)“

EM: Wir wollen diese Heinzelmännchen der Natur kennenlernen, was sie können und wie sie uns nützen.

Ref.: Gunda Birett  
Ort: Steingadener Weg 8, Peiting  
Zeit: Fr. 02.03.12, 19.30-21.30 Uhr  
Sa.03.03.12, 10.00-12.00 Uhr  
Kosten: Nichtmitglieder 12 €, Mitglieder 10 €  
Anm.: Karin Barnsteiner, Tel. 08861-693869,  
max. 8 Teilnehmer

## Von der Milch zum Brei

Vortrag über die Einführung der Beikost mit Gemüse-, Obst- und Milchbrei nach den aktuellen Empfehlungen ab dem 5. bis 7. Lebensmonat des Kindes. Sie erhalten Tipps und Rezepte zum Selberkochen, zur Gläschenkost unter Berücksichtigung der Allergieprävention.

Ref.: Maria Weiß, Hebamme  
Ort: Schongauer Hebammenpraxis Lichtblick Amselstr. 13 in Schongau  
Zeit: Sa. 10.03.12, 10.00-11.30 Uhr  
Kosten: Nichtmitglieder 12 €, Mitglieder 10 €  
Anm.: Tel. 08861-9785  
max. 10 Teilnehmer

### „Wann gehen die wieder??“ – Von geschwisterlicher Zuneigung und anderen Erscheinungsformen

Ein neues, weiteres Baby bedeutet eine enorme Veränderung der bisherigen Familienkonstellation – und das nicht nur für die Eltern, sondern auch für die Geschwister! Nicht für jedes Kind ist der kleine Bruder, die kleine Schwester „süß und niedlich“ und herzlich willkommen. Was tun, wenn Neid und Eifersucht auf das neue Familienmitglied belastende Störfaktoren im Zusammenwachsen werden?

Ref.: Andrea Reineke, Dipl. Sozialpädagogin  
Ort: Schongauer Hebammenpraxis Lichtblick Amselstr. 13 in Schongau  
Zeit: Fr. 30.03.12, 19.30-21.00 Uhr  
Kosten: Nichtmitglieder 12 €, Mitglieder 10 €  
Anm.: bis 28.03.12 bei Maria Weiß,  
Tel. 08861-9785  
max. 10 Teilnehmer

**April – April – April – April – April – April – April**

### **Wilde Kreaturen**

Im Frühling entstehen gar seltsame Wesen, Tiere und Ungeheuer...! Zum Glück jedoch nur aus der Phantasie geboren und mit Pappe, Papier und Schere umgesetzt!

Ein vergnüglicher und abenteuerlicher Bastel-nachmittag für Kinder von 6 bis 8 Jahren.

Ref.: Andrea Reineke, Dipl. Sozialpädagogin  
Ort: Familienzentrum Lichtschaukel, Peiting  
Zeit: Do. 12.04.12, 14.30-17.00 Uhr  
Kosten: Nichtmitglieder 12 €, Mitglieder 10 €.  
Anm.: bis 10.04.12 bei Maria Weiß,  
Tel. 08861-9785

**Juni – Juni – Juni – Juni – Juni – Juni – Juni**

### **Heilende Blüten**

Sommer ist die "Hoch-Zeit" der Heilpflanzen. Alle Kraft steckt in den Blüten, die über die Schönheit ihrer Farben und Formen, ihre Symbolik, Heilkraft und durch genussvolle Gaumenfreude auf unser Wohlbefinden wirken können.

Ref: Carmen Mayr  
Allgäuer Wildkräuterführerin,  
Iris Noerpel-Schneider  
'Coeurfleur- Die Kraft der Blume im Bild'  
Ort: Blütenreich, Füssener Straße 13,  
86975 Bernbeuren  
Zeit: 26.06.2012, 19.00– 21.00 Uhr  
Kosten: Nichtmitglieder 14 €, Mitglieder 13 €  
inkl. Kostproben und Rezepte  
Anm.: 08860-9227441

## **10 Jahre Frauen- und Familienzentrum Lichtschaukel**

### **Jubiläumsveranstaltung mit Dr. Doeblingers Kasperltheater**

Schlossberghalle, Peiting  
Samstag, 28. April 2012

Kartenvorverkauf ab Mo. 26.03.12 bei  
Schreibwaren Wild, Peiting  
Ludwigstr. 2a, Tel. 08861-25020

### **Unsere laufenden Angebote:**

#### **Haushaltshilfe**

Bei Problemen in der Schwangerschaft, bei krankheitsbedingten Ausfällen der Mutter oder der haushaltsführenden Person, Wochenbett.  
Annemarie Seidel, Hauswirtschaftsmeisterin  
Tel. 08861-66483  
[www.lichtschaukel.de](http://www.lichtschaukel.de)

#### **Spielgruppe**

Immer montags, mittwochs, donnerstags und freitags  
jeweils von 8.30 bis 11.30 Uhr  
Birgit Gnahs, Kinderpflegerin  
Tel. 08861-5638

#### **Krabbelgruppen**

In altersgerechten Gruppen treffen sich bis zu 10 Mütter mit ihren Kindern in den Räumen der Lichtschaukel.  
Karin Barnsteiner  
Tel. 08861-693869

## **Frauen- und Familienzentrum**

## **Lichtschaukel e. V.**



Entlastung  
Austausch  
Information

### **Kontaktadresse:**

Annemarie Seidel  
Drosselstr. 2  
86971 Peiting  
Tel. 0 88 61-6 64 83  
Fax: 0 88 61-6 64 35  
[www.lichtschaukel.de](http://www.lichtschaukel.de)

**Januar – Juni 2012**