

## EIN ENTSPANNTER NACHMITTAG FÜR ELTERN UND KINDER „LOCKER BLEIBEN“ MIT FAULTIER FU

Der tägliche Stress im Alltag hält uns alle auf Trab. Auch unsere Kinder bewegen sich zwischen: Schule, Hausaufgaben, Hobbys, Freundschaften etc. Diese Termine und Verbindlichkeiten müssen zusätzlich zu allen „erwachsenen Verpflichtungen“ organisiert werden. Es ist kaum verwunderlich, dass wir, zunehmend auch unsere Kinder, mit körperlichen Symptomen auf diesen Druck reagieren.

An diesem entspannten Nachmittag schnuppern wir gemeinsam in unterschiedliche Entspannungsmethoden wie z.B. Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Fantasiereisen, Qigong- oder Yoga-Übungen. In einer Kleingruppe (maximal 6 Eltern-Kind-Teams) machen wir erste Erfahrungen, wie gut es tut zur Ruhe zu kommen und wie schön eine gemeinsame, entspannte Zeit sein kann.

Durchgeführt von:



**Britta Kortsteger**

- Diplom Sozialpädagogin
- Zertifizierte Entspannungspädagogin
- Zertifizierte Systemische Beraterin

Web: [britta-kortsteger.de](http://britta-kortsteger.de)

**Freitag, 15.03.24 und/oder Freitag, 27.09.24**

16:30 – 18:00 Uhr (90 Minuten)

Veranstaltungsort: SKF Soest, Waisenhausstraße 13, 59494 Soest

Teilnahmebeitrag: 10,00 € pro Eltern/Kind Paar

Anmeldung bei Julia Meierkord

Mobil: 0171 3127466

E-Mail: [meierkord@skf-soest.de](mailto:meierkord@skf-soest.de)



**Sozialdienst kath. Frauen  
Soest-Warstein-Werl e.V.**

Waisenhausstr. 13 | 59494 Soest

Telefon: 02921 96950-0

[info@skf-soest.de](mailto:info@skf-soest.de) | [www.skf-soest.de](http://www.skf-soest.de)

## SELBSTBEHAUPTUNGSKURS FÜR KINDER VON 4-11 JAHREN

Referentin: Verena Steins-Blume

Wie schön ist es, wenn Kinder löwenstark sind?

Die Kinder lernen gemeinsam:

- Was mache ich, wenn mir was weggenommen wird?
- Wie kann ich Probleme selbstständig bewältigen?
- Wie gehe ich mit Beleidigungen um?
- Wann hole ich mir richtig Hilfe?
- Was ist Selbstbewusstsein?

**Samstag, 13.04.24 und Samstag, 20.04.24**

Kinder von 4-7 Jahre 9:00 – 11:00 Uhr

Kinder von 8-11 Jahre 12:00 – 14:00 Uhr

Veranstaltungsort: In den Räumen des SKF-Soest

Teilnahmebeitrag: 10,00 € pro Kind, die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Anmeldung bis zum 21.3.24 bei Lisa Meschede:

Mobil: 0151 70427613 | E-Mail: [meschede@skf-soest.de](mailto:meschede@skf-soest.de)

## FIT IN ERSTER HILFE AM KIND – ERSTHELFERKURS

Referentin: Christine Futter

DRK Kreisverband Lippstadt-Hellweg e.V.

**Donnerstag, 21.03.24** 17:00 – 20:00 Uhr

Veranstaltungsort: In den Räumen des SKF Soest

Teilnahmebeitrag: 10,00 € pro Teilnehmer

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, nach dem Kurs wird ein Zertifikat über die Teilnahme ausgehändigt.

Anmeldung bis zum 21.3.24 bei Lisa Meschede:

Mobil: 0151 70427613 | E-Mail: [meschede@skf-soest.de](mailto:meschede@skf-soest.de)



## SOMMERFEST

Die Adoptions- und Pflegekinderdienste im Kreis Soest laden zu einem tollen Fest mit Spiel und Spaß ein! Es erwartet euch/Sie ein bunter Nachmittag mit vielen Attraktionen: Kletterwand, Spielmobil uvm... Für´s Kulinarische ist natürlich gesorgt. Es gibt Herzhaftes, aber auch Kaffee und Kuchen. Gutes Wetter ist bestellt, gute Laune ist mitzubringen!

**Samstag, 22.06.24** 14:00 – 18:00 Uhr

Veranstaltungsort: Schützenhalle Einigkeit, Danziger Weg 26, Soest

Anmeldung bis zum 07.06.24 bei Ihrer zuständigen Fachkraft der Pflegekinderhilfe.

## BIOGRAFIEARBEIT MIT PFLEGEKINDERN

Pflegekinder haben Trennungen von Bezugspersonen, Lebensorten und Gewohnheiten erlebt. Zu ihren besonderen Herausforderungen gehört es, die Zugehörigkeit zu zwei Familiensystemen auszubalancieren. Mit Hilfe der verschiedenen Methoden in der Biografiearbeit bietet sich die Chance, die eigene Lebensgeschichte zu rekonstruieren. Den Pflegeeltern möchten wir anhand praktischer Beispiele einen Einblick in dieses Thema anbieten.

**Donnerstag, 21.03.24** 10:00 – 12:00 Uhr oder

**Dienstag, 18.11.24** 18:00 – 20:00 Uhr

Anmeldungen bis 14 Tage vorher bei Julia Meierkord:

Tel.: 02921 9695011 | E-Mail: [meierkord@skf-soest.de](mailto:meierkord@skf-soest.de)

oder Bettina Lellesch

Tel.: 02921 9695014 | E-Mail: [lellesch@skf-soest.de](mailto:lellesch@skf-soest.de)



**JAHRESPLANUNG 2024**



## BOGENSCHIESSEN UND ACHTSAMKEIT

Das intuitive Bogen-Schießen bietet die tolle Gelegenheit, Aktivität und Entspannung zu verbinden. Bei diesem Kurs lassen wir Pfeile fliegen und machen Sie mit leichten Übungen zum Thema Achtsamkeit vertraut. Genau für Einsteiger und Einsteigerinnen das Richtige, um erste Eindrücke zu gewinnen. Daher ist dieser Kurs auch kein Sport-Angebot.

Schnupper-Kurs für Pflegeeltern (max. 6 Teilnehmende) in Kooperation mit dem TuS Lipperode

**Sonntag, 14.04.24** 11:00 – 12:30 Uhr

Anmeldung bis zum 02.04.24 bei Michael Butterweck:  
E-Mail: butterweck@skf-soest.de

## EINFACHMAL PFEILE FLIEGEN LASSEN!

Möchtest du einmal das Bogen-Schießen ausprobieren? Dann bist du bei uns genau richtig. Wir möchten mit dir ein paar Pfeile fliegen lassen. Es geht ums Ausprobieren. Gerade, wenn du noch keine Erfahrungen mit dem Bogen-Schießen hast, bieten wir dir den passenden Rahmen.

Schnupper-Kurs für Pflegekinder im Alter von 12 bis 14 Jahren (max. 6 Teilnehmende) in Kooperation mit dem TuS Lipperode

**Sonntag, 26.05.24** 11:00 – 12:30 Uhr

Anmeldung bis zum 13.05.24 bei Michael Butterweck:  
E-Mail: butterweck@skf-soest.de

## ANGEBOTE ZUM THEMA FASD

Pflegeeltern für ein Kind mit Fetalem Alkoholsyndrom zu sein ist ein Alltag mit immensen Herausforderungen. Vor allem weil es sich beim FASD um eine fast unsichtbare Behinderung handelt. Dennoch brauchen die Kinder Sie häufig als ihr „externes Gehirn“ und sind dauerhaft auf sehr enge Begleitung angewiesen. Erfahrungsgemäß ist neben all dem Fachwissen der Austausch unter den Pflegeeltern sehr hilfreich. Zu wissen, dass Sie nicht allein dastehen, sondern andere genauso denken und empfinden wie Sie ist oft eine große Entlastung. Daher freuen wir uns auch weiterhin Gruppentreffen für Pflegeeltern von Kindern mit FASD anbieten zu können. Neben einem fachlichen Input bleibt immer auch Zeit für Austausch und Gespräche. Geplante Termine für das 1. Halbjahr 2024 sind:

**Dienstag, 23.01.24** 18:00 Uhr

**Dienstag, 05.03.24** 18:00 Uhr

**Dienstag, 16.04.24** 18:00 Uhr

Weitere Termine folgen! Dauer etwa 2 Stunden.

Veranstaltungsort: Dienststelle SKF, Waisenhausstr. 13, Soest

Anmeldung erforderlich bei Julia Meierkord (zertifizierte FASD-Fachkraft):  
Mobil: 0171 3127466 | E-Mail: meierkord@skf-soest.de

## SUPERVISION FÜR PFLEGEELTERN

Supervision ist eine Methode, die Pflegefamilien zusätzlich zur Beratung und Begleitung durch die FachberaterInnen unterstützen kann. Im geschützten Rahmen der Supervision können Schwierigkeiten sowie mögliche Umgangsweisen mit herausfordernden Situationen im Alltag von Pflegefamilien offen angesprochen werden.

Supervision kann neue Impulse geben, um Belastungen und Krisen besser zu bewältigen. In einem geschützten Rahmen können eigene Verhaltensweisen, Gedanken und Gefühle reflektiert werden, Ängste, Unsicherheiten oder diffuse Gefühle können besprochen werden. Dies dient der Entlastung, kann zur Entwicklung neuer Herangehensweisen führen und unterstützt in schwierigen Phasen des Pflegefamilienlebens.

**Freitag, 19.04.24** 9:00 – 10:30 Uhr

**Dienstag, 14.05.24** 18:00 – 19:30 Uhr

**Dienstag, 18.06.24** 18:00 – 19:30 Uhr

**Freitag, 23.08.24** 9:00 – 10:30 Uhr

**Dienstag, 01.10.24** 18:00 – 19:30 Uhr

**Dienstag, 19.11.24** 18:00 – 19:30 Uhr



Anmeldung erforderlich über Katja Baum (Dipl. Sozialpädagogin, Systemische Beraterin, Systemische Supervisorin i.A.):  
Mobil: 0171 9932360 | E-Mail: baum@skf-soest.de

## GEMEINSAMES FRÜHSTÜCK FÜR BEREITSCHAFTSPFLEGEFAMILIEN

**Dienstag, 12.03.24**

**Dienstag, 10.09.24**

**Donnerstag, 05.12.24** jeweils ab 9:00 Uhr

Anmeldung bei Katja Baum:  
Mobil: 0171 9932360 | E-Mail: baum@skf-soest.de

oder Lisa Meschede:  
Mobil: 0151 70427613 | E-Mail: meschede@skf-soest.de

## GEMEINSAMES FRÜHSTÜCK FÜR STEPPKE PFLEGEFAMILIEN

**Dienstag, 23.04.24** 9:30 Uhr – 11:30 Uhr

**Dienstag, 26.11.24** 9:30 Uhr – 11:30 Uhr



Anmeldung bei Bettina Lellesch:  
Tel.: 02921 9695014 | E-Mail: lellesch@skf-soest.de

oder Julia Meierkord  
Mobil: 0171 3127466 | E-Mail: meierkord@skf-soest.de

## REITERTAG AUF DEM REITERHOF VON STEIGAUF E.V.

Auf dem Reiterhof von SteigAuf e.V. in Soest gibt es sowieso schon viel zu entdecken und natürlich wollen wir gemeinsam die Ponys satteln und reiten. Hierbei werden wir von Mitarbeitenden des Vereins angeleitet und unterstützt. Ein gemeinsames Picknick steht ebenfalls auf dem Programm.

Durchgeführt von:



**Samstag, 07.09.24** 14:00 – 17:00 Uhr

Veranstaltungsort: Auf dem Reiterhof von SteigAuf e.V. in Soest

Teilnahmebeitrag: 15,00 € pro Kind  
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 20 Kinder mit jeweils einem Elternteil/einer Betreuungsperson, die das Kind begleitet!

Anmeldung bis zum 24.08.24 bei: Julia Meierkord  
Mobil: 0171 3127466 | E-Mail: meierkord@skf-soest.de

