

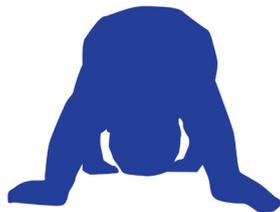


[www.oldenburg.de/gesundheitsamt](http://www.oldenburg.de/gesundheitsamt)

# GUSTL

## Guter Start ins Leben

Informationen für Familien



Stadt  
Oldenburg

# Guter Start ins Leben

Гарного старту у життя!

um bom começo para a vida

Hayata güzel bir başlangıç

καλό ξεκίνημα στη νέα σου ζωή

un bon départ dans la vie

კარგი დასაწყისი ცხოვრებაში

Good start in life

Dobry start w życie

Хорошего начала жизни

Un buen comienzo en la vida

bun început in viață

en bra start i livet

En god start i livet

شروع خوب در زندگی

بداية موفقة في الحياة

Buon inizio di vita

Jó kezdés az életben

以好的开始迎接人生

Een goede start in het leven



Foto: Oliver Klas/Pixelio.de

## GUSTL: „Guter Start ins Leben“

Von einem guten Start hängt vieles ab. Das gilt für unterschiedliche Situationen und Lebenslagen – das gilt aber ganz besonders auch für den Start ins Leben.



Foto: Hauke-Christian Dittrich

Studien belegen immer wieder von neuem, wie zentral die ersten Jahre für die weitere Entwicklung von Kindern sind, und entsprechendes Gewicht erhalten die ersten Tage, Wochen und Monate.

Damit Kinder – und ihre Eltern – eine glückliche erste Zeit erleben können mit dem Schutz und der Unterstützung, die sie brauchen, hat die Stadt Oldenburg das Programm GUSTL ins Leben gerufen. Denn Fragen gibt es anfangs viele – und nicht immer liegen die Antworten auf der Hand.

Was braucht unser Kind für eine gesunde Entwicklung? Was, um sich glücklich und geborgen zu fühlen? Was kann man tun, wenn es schreit, und wie viel Schreien ist normal? Wie viel Schlaf braucht unser Kind? Welche Angebote gibt es für Kinder, und an wen richten wir uns im Notfall?

Kinder sind unterschiedlich, und so unterschiedlich sind auch die Bedürfnisse, die sie an ihre Eltern herantragen. Unsere Familienhebammen und Kinderkrankenschwestern stehen allen Eltern zur Verfügung, bis zur Vervollständigung des ersten Lebensjahrs ihres Kindes. Sie hören zu, beraten, entlasten, geben Anregungen und machen Mut. Auch zusätzlich zu ihrem Erstbesuch einige Wochen nach der Geburt vereinbaren sie gerne Termine oder beantworten Fragen am Telefon. Rufen Sie einfach an!

Wer es lieber etwas allgemeiner mag, für den hält der vorliegende GUSTL-Ordner Informationen bereit. Er liefert Ideen für den Umgang mit kleinen Kindern, erklärt wichtige Entwicklungsschritte, verweist auf Institutionen und Ansprechpartner und zählt schließlich Möglichkeiten auf, die Oldenburg für junge Familien bereithält – und das sind eine ganze Menge.

Denn nicht umsonst hat die Stadt Oldenburg „Familienfreundlichkeit“ zu einem Leitthema ihrer Stadtentwicklung gemacht. Wir sind überzeugt, dass es sich nicht nur lohnt, in die Zukunft unserer Kinder zu investieren, sondern dass es zu unseren wesentlichen Pflichten gehört. Nur wenn wir ihnen die Aufmerksamkeit schenken, die sie brauchen, um körperlich und seelisch gesund aufzuwachsen, können wir auch erwarten, dass sie sich zu verantwortlichen Mitgliedern unserer Gesellschaft entwickeln.

Dabei haben wir in Oldenburg bereits vergleichbar gute Voraussetzungen. Die kleinteilige Bebauung, die vielen ruhigen Straßen, unsere Grünanlagen und die rund 150 Spielplätze im Stadtgebiet nehmen auf kindliche Bedürfnisse Rücksicht. Aber das allein reicht nicht aus. Dementsprechend investiert die Stadt in aufeinander abgestimmte Bildungs- und Betreuungsangebote, in Rahmenbedingungen, die Kindern und ihren Familien größtmögliche Sicherheit und soziale Geborgenheit bieten, sie unterstützt Unternehmen, die sich an familienfreundlichen Vorbildern orientieren, und nicht zuletzt fördert sie ein öffentliches Bewusstsein, das Kinder wertschätzt – durch alle gesellschaftlichen Gruppen hindurch.

GUSTL ist einer von vielen Schritten, die Lebensqualität für Kinder in Oldenburg weiter zu erhöhen, und wir freuen uns, Sie in diesem Rahmen bei Ihrer einzigartigen Tätigkeit als Eltern unterstützen zu können.

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem Familienzuwachs und alles Gute für eine gemeinsame Zukunft!

Jürgen Krogmann  
Oberbürgermeister

# Vorwort und Empfehlungen



Foto: Jan Vasek/Pixabay

Liebe Eltern,

wir haben in dieser Mappe hilfreiche Informationen für das erste Lebensjahr Ihres Kindes zusammengestellt.

Auf unserer Homepage finden Sie noch weitere Informationen zu verschiedenen Themen über diesen QR Code:



Sollten Sie Fragen zu einem bestimmten Thema haben, vereinbaren Sie gerne einen Termin über den QR Code oder rufen Sie uns an: 0441 235-8639.



**Ihr GUSTL-Team**  
Gesundheitsamt Oldenburg  
Telefon: 0441 235-8639  
E-Mail: [gustl@stadt-oldenburg.de](mailto:gustl@stadt-oldenburg.de)

## Unsere Empfehlungen

**Apps**  
Baby und Essen



iPhone App



Android App



Kinderschutzhotline



iPhone App



Android App



Alle gesammelten Informationen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und stellen keine rechtsverbindliche Auskunft dar. Es sind gegebenenfalls weitere Angebote verfügbar.

**Familienportal**

[www.familienportal.de](http://www.familienportal.de) – Checkliste nach der Geburt



**Instagram**

[www.instagram.com/elternsein\\_info](https://www.instagram.com/elternsein_info)



**Sportverein suchen**

[www.Vereinskompass.de](http://www.Vereinskompass.de)



**Betreuungsmöglichkeiten Stadt Oldenburg**

[www.oldenburg.de/kindertagesbetreuung](http://www.oldenburg.de/kindertagesbetreuung)



**Tipps zum Umgang mit Medien**

<https://bildschirmfrei-bis-3.de/>



**Auf einen Blick**



An diesem Symbol erkennen Sie Stillplätze in der Stadt Oldenburg.

# Telefonnummern für den Notfall



Foto: Stephanie Hofschlaeger/Pixelio.de

## Notruf und wichtige Telefonnummern

Polizei: 110  
Notfall/Feuerwehr: 112  
Giftnotruf: 0551 19240  
Die kostenlose Rufnummer  
für ärztliche Hilfe außerhalb  
der Praxisöffnungszeiten: 116117

## Hilfen am Wochenende und „Rund um die Uhr“

### Kinderärztlicher Notdienst

Kinderklinik Oldenburg  
Rahel-Straus-Straße 10  
Telefon: 0441 116 117

### Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag und Donnerstag von 20 bis 22 Uhr  
Mittwoch und Freitag von 16 bis 22 Uhr  
Samstag, Sonntag und Feiertage von 10 bis 20 Uhr

### Notaufnahme Kinderklinik

Telefon: 0441 403-2015

### Hilfetelefon

Gewalt gegen Frauen  
08000 116016  
[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

### Frauenhaus

Telefon: 0441 47981

## Sonstige Telefonnummern

### Nummer gegen Kummer

Elterntelefon: 0800 1110550  
Montag bis Freitag von 9 bis 17 Uhr  
Dienstag und Donnerstag bis 19 Uhr  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

### Hilfe-Portal

Sexueller Missbrauch  
Hilfe-Telefon 0800 2255530  
[www.hilfe-telefon-missbrauch.de](http://www.hilfe-telefon-missbrauch.de)

### Präsenzdienst des Allgemeinen Sozialdienstes (Amt für Jugend und Familie)

Montag bis Donnerstag von 8 bis 15.30 Uhr  
Freitag von 8 bis 13 Uhr  
Team West, Telefon: 0441 235-3180  
Team Nord, Telefon: 0441 235-3169  
Team Süd, Telefon: 0441 235-3050  
Team Mitte, Telefon: 0441 235-3190  
Nach Dienstschluss wenden Sie sich in Krisensituationen  
an die Polizei: 110

### Psychosozialer Krisendienst (für Erwachsene)

Telefon: 0441 235-8626 oder 0177 6458668  
Freitag von 16 bis 20 Uhr  
Samstag, Sonntag und an Feiertagen von 13 bis 20 Uhr

### Olena

#### Beratungsstelle für gewaltbetroffene Migrantinnen und geflüchtete Frauen

Stau 73, 3. OG, Raum 318  
26122 Oldenburg  
Telefon: 0441 235-3490  
E-Mail: [olena.beratung@web.de](mailto:olena.beratung@web.de)  
Sprech-/Öffnungszeiten:  
Mittwoch 15 bis 17 Uhr  
Freitag 9 bis 11 Uhr  
sowie nach Vereinbarung

### BISS

#### Beratungs- und Interventionsstelle gegen häusliche Gewalt

Telefon: 0441 235-3798  
E-Mail: [biss.oldbg-ammerland@web.de](mailto:biss.oldbg-ammerland@web.de)  
Sprechzeiten:  
Dienstag 14 bis 16 Uhr  
Donnerstag 9 bis 11 Uhr

### Männer-Wohn-Hilfe e.V.

Telefon: 0162 8783013

### Netzwerk ProBeweis - Beweissicherung

Pappelallee 4  
26122 Oldenburg  
Gewaltambulanz Oldenburg  
Telefon: 0176 15324572  
[ProBeweis@mh-hannover.de](mailto:ProBeweis@mh-hannover.de)  
[www.probeweis.de](http://www.probeweis.de)

# Sicherheitsliste

## Für Säuglinge und Kleinkinder



Foto: Kraftprotz/Pixelio.de

Diese Sicherheitsliste soll Sie unterstützen, Ihren Haushalt für Ihr Kind/Ihre Kinder noch sicherer zu gestalten!

### 0 bis 6 Monate

Keine Kordeln und Schnüre im Bereich des Kindes.

- Das Kind schläft auf dem Rücken. Der Kopf muss unbedeckt sein.
- Das Baby wird erst gebadet, wenn das Wasser bereits eingelaufen und die Temperatur überprüft ist.
- Beim Baden und Wickeln steht alles griffbereit.
- Der Wickeltisch steht fest und sicher und bietet eine ausreichend große Wickelfläche.
- Auch mit Wickelaufgabe sind die Seitenteile des Wickeltisches noch deutlich erhöht (25 Zentimeter).
- Im Auto fährt das Kind immer nur vorschriftsmäßig gesichert mit.
- Kindersitz und Kinderwagen entsprechen den Sicherheitsnormen und besitzen die entsprechenden Prüfzeichen.

### ab 6 Monaten

- Babys bewegen sich gern. Manchmal ist es sicherer, sie auf einer Unterlage auf dem Fußboden zu wickeln.
- Alle Steckdosen, Fenster und Balkontüren sind mit einer Kindersicherung gesichert.
- Stecker und Kabel werden regelmäßig auf Defekte überprüft und gegebenenfalls ausgetauscht.
- Es hängen keine ungesicherten Stromkabel aus den Wänden.
- Die Treppe ist mit einem Schutzgitter versehen.
- Stolperfallen wie Teppichläufer sind entfernt, Teppiche haben eine rutschsichere Unterlage.
- Flachbildschirme befestigen.
- Putz- und Reinigungsmittel, sowie andere gefährliche Substanzen sind in Oberschränken untergebracht.
- Medikamente sind stets im Arzneischränk (mindestens 1,60 Meter Höhe) verschlossen.
- Tischdecken sind entfernt.
- Plastiktüten werden außer Reichweite des Kindes aufbewahrt.

- Der Gartenteich ist mit einem kindersicheren Zaun eingezäunt.
- Regentonne und andere Wasserbehälter sind mit Deckel oder Gitter verschlossen.
- Es gibt keine herumliegenden Zigaretten oder gefüllte Aschenbecher in den Wohnungen.
- Heiße Flüssigkeiten sind nicht für Kinder erreichbar.

### Was sonst noch wichtig ist:

- Kinder nie alleine auf dem Wickeltisch lassen!
- Im Auto immer im passenden Kindersitz transportieren.
- An das Anschnallen denken.
- Beim Fahrradfahren an Kindersitz und Fahrradhelm denken.
- Falls doch ein Unfall geschehen ist: Auch wenn es schwer fällt; Ruhe bewahren und die Ärztin oder den Arzt anrufen! (Kontakt siehe Notfallliste)
- Beim Kauf eines Spielzeuges spielt die Sicherheit eine entscheidende Rolle. Jede Gefahr von Verletzungen oder Vergiftungen durch Verschlucken, Einatmen oder Berührung mit der Haut und Schleimhäuten oder den Augen, muss ausgeschlossen sein.
- Das Baby nie mit kleinen Kindern und Haustieren allein lassen.
- Spielzeug älterer Geschwisterkinder: Kleinteile außer Reichweite des Babys aufbewahren. Sie können verschluckt werden, es besteht Erstickungsgefahr.
- Möbel und Regale müssen an der Wand festgeschraubt werden, da Kinder gern klettern.

**(Vergleiche: Kinder schützen – Unfälle vermeiden, BzGA 2006)**

# Kinder und Wetter

## Sommer und Winter



Foto: Michael Horn/Pixelio.de

### Babys im Sommer

Die Haut von Säuglingen und Kleinkindern ist besonders empfindlich!

Doch wenn Sie einige „Verhaltensregeln“ beachten, können Sie schädlichen Einflüssen der Sonne wirkungsvoll begegnen. Jeder Sonnenbrand schädigt die Haut unwiderruflich. Die Haut vergisst nichts.

#### Es gelten folgende Grundregeln:

- Im ersten Lebensjahr Babys niemals der direkten Sonne aussetzen.
- Meiden Sie selbst mit Sonnenschutz die direkte Mittagssonne zwischen 11 und 16 Uhr. Achten Sie darauf, dass Ihr Baby immer einen Schattenplatz hat.
- Wenn sich eine direkte Sonneneinstrahlung nicht vermeiden lässt, sollten Sie eine spezielle Sonnenschutzcreme für Babys benutzen.
- Auf sonnengerechte Kleidung achten, die möglichst viel vom Körper bedeckt:
  - Hut, Kappe oder Tuch mit Schirm und Nackenschutz
  - Luftige, möglichst langärmlige T-Shirts oder Hemden aus nicht zu locker gewobenem Material
  - Wenn möglich, auf Textilien mit speziellem UV-Schutz (ab UV-Protektions-Faktor 30 oder Prüfsiegel „UV-Standard 801“) achten.
- Kinder brauchen auch im Schatten viel Flüssigkeit, am besten Wasser und ungesüßte Tees, im Hochsommer bei Bedarf sogar zusätzlich zum Stillen.

Schützen Sie Ihr Kind zuverlässig vor der Sonne, dann kann es sie ein Leben lang genießen!

Tipp: Sonnensegel am Kinderwagen haben sich bewährt.

### Babys im Winter

Auch im Winter brauchen Babys viel Licht und Sauerstoff. Frische Luft und die unterschiedlichen Reize kalter und warmer Temperaturen stärken das Immunsystem.

#### Es gelten folgende Grundregeln:

- Egal ob es nieselt, regnet oder schneit: Täglich mit dem Baby spazieren gehen.
- Einkleiden in Zwiebeltechnik: Mehrere locker sitzende Kleidungsstücke übereinander, die bei Bedarf ausgezogen oder ergänzt werden können.
- Prüfen Sie die Hauttemperatur Ihres Babys im Nacken und Schulterbereich.
- Die Wohnung dreimal täglich für 10 Minuten lüften.
- Trockene Heizungsluft belastet die Schleimhäute ihres Babys. Öfter einmal feuchte Tücher auf die Heizung legen. Luftfeuchtigkeit sollte bei 50 bis 70 Prozent liegen.
- Zum Schlafen braucht das Baby auch jetzt nur eine Zimmertemperatur von 18 bis 19 Grad.
- Schützen Sie bei starker Kälte das Gesicht mit einer speziellen Creme mit hohem Fettgehalt.
- Denken Sie an die tägliche Vitamin D-Gabe.
- Wärmflaschen und Körnerkissen können ein hohes Verbrennungsrisiko für Kinder bedeuten.

Nutzen Sie unbedingt einen Winterschlafsack statt Bettdecke (SIDS Gefahr des plötzlichen Kindstod).

# Einführung von Beikost



Foto: Markus Hein/Pixelio.de

## Rezepte

Ab dem 5. Lebensmonat können Sie mit der Einführung der Beikost beginnen. Beobachten Sie Ihr Baby und richten Sie sich nach seinen Bedürfnissen. Füttern Sie es auf Ihrem Arm. Zunächst beginnen Sie mit zwei Teelöffeln einer Gemüsesorte (zum Beispiel Möhre, Pastinake oder Kürbis), geben Sie nach einer Woche Kartoffeln dazu und steigern Sie die Gesamtmenge. Nach weiteren ein bis zwei Wochen geben Sie das Fleisch dazu (siehe Rezept). Hinweis: Zur Zubereitung benötigen Sie einen Pürierstab und eine Waage.

### Gemüse-Kartoffel-Mahlzeit (ab dem 5. Lebensmonat)

zum Beispiel 1 bis 2 Karotten (circa 100 bis 120 g)  
1 mittlere Kartoffel (circa 50 g)  
1 Esslöffel Rapsöl

Gemüse und Kartoffeln schälen, waschen und klein schneiden. In wenig Wasser 15 Minuten dünsten und mit dem Pürierstab fein pürieren. Dann das Öl dazugeben.

Nach einer Eingewöhnungsphase kann auch anderes Gemüse wie Pastinake, Blumenkohl, Kohlrabi und Zucchini angeboten werden.

### Gemüse und Kartoffeln mit Fleisch oder Fisch (ab Mitte/Ende des 5. Lebensmonat)

100 g Gemüse (zum Beispiel Kürbis, Möhren, Fenchel, Pastinake oder Zucchini)  
1 mittelgroße Kartoffel (circa 50 g)  
1 Esslöffel Rapsöl  
1 bis 2 Esslöffel Fleisch oder Fisch (circa 20 g)  
circa 30 ml Obstmus

Kartoffel und Gemüse schälen, waschen, das Fleisch unter fließendem Wasser abspülen, klein schneiden und alles etwa 15 Minuten in wenig Wasser dünsten. Mit einem Pürierstab pürieren, Öl unterrühren. Dazu oder danach reichen Sie Ihrem Kind das Obstmus.

## Vegetarischer Brei

100 g Gemüse  
50 g Kartoffel  
10 g Hirse- oder Haferflocken  
1 Esslöffel Rapsöl  
Bei Instantflocken werden die Flocken nur in das abgekochte Wasser eingerührt.

Babys lieben auch Nudeln und Reis

### Milch-Getreidebrei (ab dem 6. Lebensmonat)

200 ml Milch (Vollmilch oder Säuglingsmilchpulver)  
2 Esslöffel Vollkornflocken oder Vollkorngrieß (circa 20 g)  
circa 20 ml Obstmus

#### Zubereitung mit Vollmilch:

Milch und Getreideflocken oder Grieß in einen Topf geben, unter Rühren eine Minute aufkochen und drei bis vier Minuten quellen lassen. Zum Schluss das Obstmus hinzufügen.

#### Zubereitung mit Säuglingsmilchpulver:

Wasser und Getreideflocken oder Grieß in einen Topf geben, unter Rühren eine Minute aufkochen und drei bis vier Minuten quellen lassen. Nach etwas Abkühlung die entsprechende Menge Säuglingsmilchpulver einrühren. Dazu oder danach reichen Sie Ihrem Kind das Obstmus.

### Milchfreier Getreidebrei (ab dem 7. Lebensmonat)

90 ml Wasser  
2 bis 3 Esslöffel Getreide (circa 20 g)  
Weizen-, Gerste- oder Hirseflocken, Grieß oder Gemische  
½ Esslöffel Rapsöl  
circa 100 g Obstmus (Äpfel, Birnen und Bananen)

Bei Fragen wenden Sie sich an Ihre Hebamme, an das Team GUSTL (siehe Beratungsstellen) oder an Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt.

# Tipps zum Kochen auf Vorrat



Foto: Mensi/Pixelio.de

## Allgemeines

- Zum Einfrieren benötigen Sie Gefrierbeutel oder Gefriergefäße.
- Portionen müssen nach dem Abkühlen sofort zur Vermeidung krankmachender Keime und zum Schutz der Vitamine eingefroren werden.
- Eingefrorene Breiportion am Abend vorher in den Kühlschrank stellen und über Nacht auftauen lassen.
- Einmal aufgewärmte Breiportionen dürfen auf keinen Fall ein zweites Mal erwärmt werden.



Foto: euthymia/Fotolia.com

## Rezepte

### Gemüse-Kartoffel-Brei

500 g Gemüse  
(zum Beispiel Brokkoli, Kürbis, Pastinake, Zucchini)  
250 g Kartoffeln  
4 Esslöffel Rapsöl

### Kürbis mit Rind

250 g Kartoffeln  
400 g Hokkaidokürbis  
250 g Möhren  
100 g Rindfleisch  
5 Esslöffel Rapsöl

### Kohlrabi mit Geflügel

300 g Kartoffeln  
600 g Kohlrabi  
100 g Geflügelfleisch  
5 Esslöffel Rapsöl

anschließend reichen Sie Ihrem Kind Obstmus.

Es wird empfohlen viermal in der Woche Fleisch (Rind, Lamm oder Geflügel) und einmal in der Woche Fisch zu geben.



Foto: siraphol/Fotolia.com

*Babys 1. Jahr*

# Ernährungs- Fahrplan

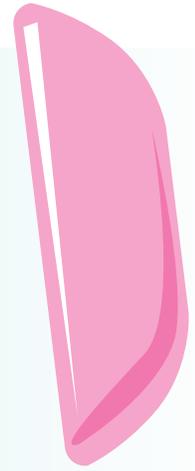
	morgens	vormittags	mittags	nachmittags	abends
1. - 4. Monat	 oder 	 oder 	 oder 	 oder 	 oder 
ab 5. Monat	 oder 	 oder 	 oder 	 oder 	 oder 
ab 6. Monat	 oder 	 oder 	 oder 	 oder 	
ab 7. Monat	 oder 	 oder 	 oder 	 oder 	
10. - 12. Monat	 + 	 + 	 +  + 	 + 	 +  + 

Quelle: Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund

**Das bedeuten die Symbole:**

-  Stillen
-  Flaschen-  
mahzeit
-  Milch
-  Gemüse-Kartoffel-  
Fleisch-Brei
-  Getreide-  
Obst-Brei
-  Milch-  
Getreide-Brei
-  Gemüse
-  Kartoffeln
-  Getreide-  
produkte
-  Fleisch
-  Obst
-  Brot

Stillen dürfen Sie unabhängig von der Tageszeit, je nach Hunger des Babys!



# Meine ersten Zähne



Foto: Rainer Sturm/Pixelio.de

## Die richtige Zahnpflege

- Ab dem ersten Zahn darf ich schon Zähne putzen. Meine Mama oder mein Papa helfen mir dabei.
- Ich mache alles nach, was meine Eltern mir vormachen, deswegen putzen wir gemeinsam unsere Zähne.
- Ich singe gerne ein Zahnputzlied.
- Ich möchte keinen Nuckelflaschenkaries!
- Ich möchte keinen Zucker, das ist schlecht für meinen Körper und meine schönen, neuen, weißen Zähne!
- Wenn meine Mama oder mein Papa zur Zahnärztin oder zum Zahnarzt gehen, möchte ich gerne mit, um es mir dort anzusehen. Vielleicht traue ich mich auch mal auf diesen tollen Stuhl.

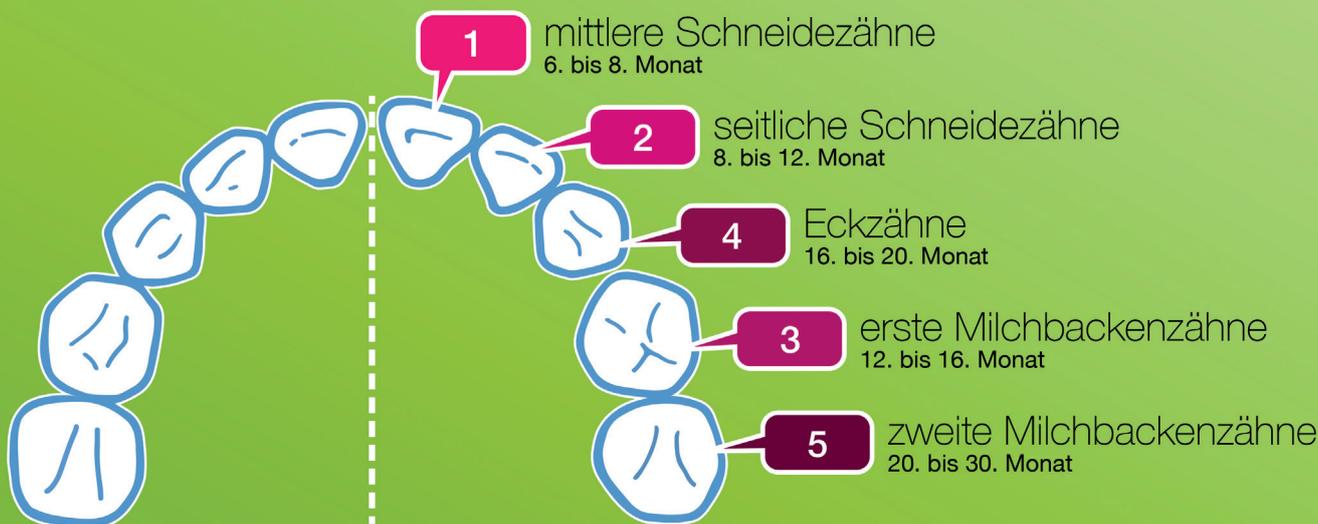


Foto: privat

Bieten Sie Ihrem Kind ab dem ersten Brei (5. bis 7. Monat) etwas zu trinken an. So wie sich Ihr Kind löffelweise an den Brei gewöhnt, wird es schlückchenweise lernen, aus einem offenen Becher zu trinken.

Geben Sie einen Becher mit in die Spielzeugkiste oder in die Badewanne, so kann das Baby spielerisch das Trinken üben. Am besten ist Wasser oder ungesüßter Tee für Ihr Kind. Bleiben Sie geduldig, Übung macht die Meisterin oder den Meister!

## Die ersten Zähne



Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) | [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de) | Stand: Juli 2019



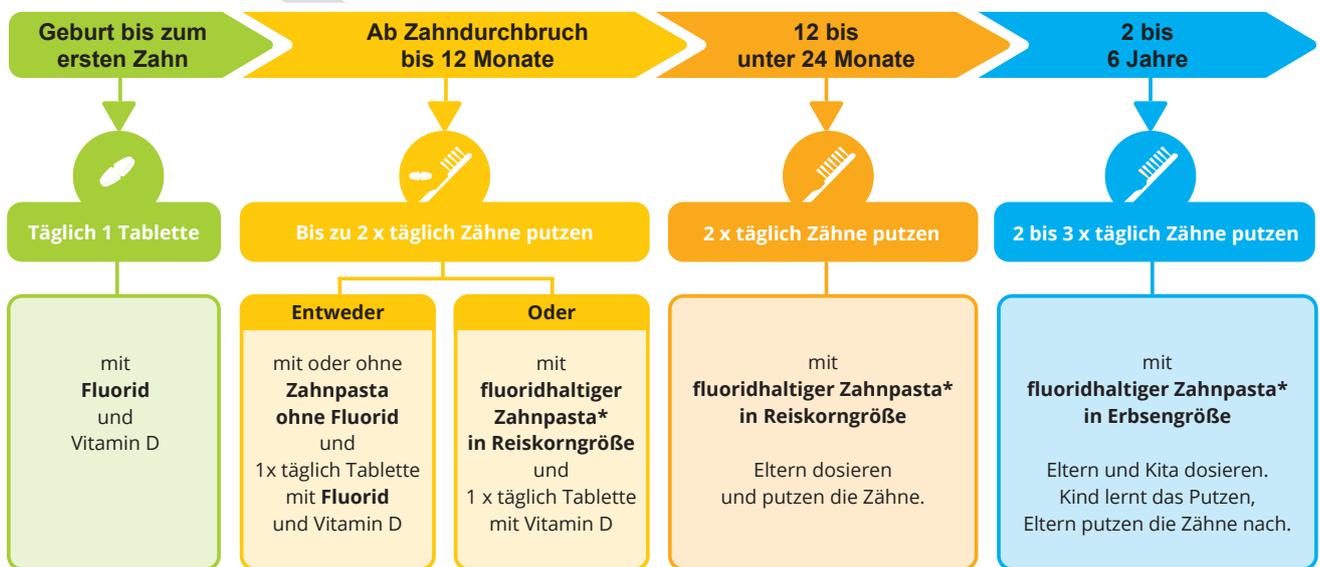


Foto: Tim Reckmann/Pixelio.de



## Kariesprävention mit Fluorid

im Säuglings- und frühen Kindesalter



\* Fluoridhaltige Zahnpasta mit 1.000 ppm Fluorid

© BLE 2021/www.gesund-ins-leben.de



C. Liepe, © BLE



C. Liepe, © BLE

# Das braucht Ihr Baby



Foto: motorradcbr/Fotolia.com



Fotos: Olesia Bilkei /AdobeStock, Lichtfisch/Fotolia.com, lagom/Fotolia.com, Sandra Werner/Fixeide, drubig-photo/Fotolia.com

# Motorische Entwicklung im ersten Lebensjahr



Foto: Lupo/Pixelio.de

Liebe Eltern,

unterstützen Sie Ihr Kind in seinem Bewegungsdrang und in seiner Entwicklung, indem Sie es zum Spielen auch in die Bauchlage legen. Der sicherste Ort dafür ist der Fußboden. Schenken Sie Ihrem Kind die Zeit, sich in seinem Tempo zu entwickeln.



Foto: Stadt Oldenburg

Rückenlage mit beginnender Drehung



Foto: Stadt Oldenburg

Bauchlage



Foto: Oksana Kuzmina/Fotolia.com

Vierfüßlerstand



Foto: lithafotodesign/Fotolia.com

Aufrechtes Sitzen



Foto: Arkady Chubykin/Fotolia.com

Beginnendes Hochziehen

# Alltag mit Baby



Foto: Oksana Kuzmina/Fotolia.com



Ein täglicher Spaziergang an der frischen Luft



Krabbeldecke: Ermöglicht Bewegungsfreiheit



Der Autositz gehört ins Auto



Laufstall: Ein sicherer Ort für die erste Zeit



Wippe: So selten und kurz wie möglich



Tragehilfe: Sicherheit und Geborgenheit



Hochstuhl: Wenn das Baby sich selbstständig hinsetzen kann



Fahrradanhänger: In der Babyschale gesichert unterwegs

Fotos: Stadt Oldenburg; Lisa Schwarz, J. Krautheim, Danielle, R. Krautheim, [www-hamburg-fotos-bilder.de/Pixelio.de](http://www-hamburg-fotos-bilder.de/Pixelio.de);

# Spiele mit dem Kind



Foto: motorradcbr/Fotolia.com

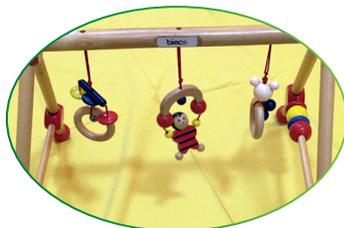
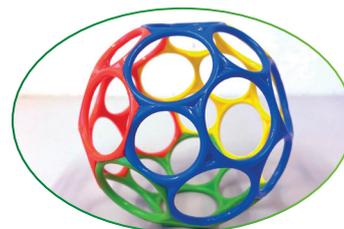


Foto: Stadt Oldenburg

# Sprachentwicklung im 1. Lebensjahr



Foto: Nappy/Pexels.de

## Wichtiges im Überblick

Bereits in der Schwangerschaft beginnt das Baby zu hören: Mit Sprache, Musik und Berührung sind Sie in dieser Phase schon miteinander in Kontakt.

Indem Sie Ihrem Kind erzählen was Sie tun, lernt das Kind Sprachmelodie, Wörter und ihre Bedeutung kennen.

Sprache stellt eine Interaktion dar. Sie treten mit Ihrem Kind ständig in einen Austausch, zum Beispiel beim Begrüßen, Lächeln, Zeigen und Benennen. Wecken Sie das Interesse Ihres Kindes für sprachliche Laute durch Lautmalereien, Singen oder Nachahmen des Lallens.

**Versuchen Sie dabei auch Aufmerksamkeit für Ihr Mundbild zu erzeugen. Das Kind hört und sieht was der Mund für Bewegungen zur Sprache macht.**

- Anfangs probiert Ihr Kind Stimme und Tonhöhen aus, danach unterschiedliche Laute. Reagieren Sie auf die sprachlichen Äußerungen Ihres Kindes.
- Suchen Sie den Blickkontakt, ahmen Laute nach oder greifen Sie die Laute auf und geben Sie den Lauten Bedeutung.
- Sprechen Sie langsam und deutlich.



Foto: Souza/Pixelio.de



Fotos: Stadt Oldenburg



Foto: BeTa-Artworks/Fotolia.com

## Steigt ein Büblein auf den Baum

### Sprechtext

Steigt ein Büblein auf den Baum,  
oh, so hoch, man sieht es kaum!  
Schlüpft von Ast zu Ästchen,  
hüpft zum Vogelneestchen.

Ei! Da lacht es! Hui! Da kracht es!  
Plumps! Da liegt es unten.

### Bewegung zum Text

- Der aufgestellte linke Arm mit gespreizten Fingern ist der Baum. Die rechte Hand klettert am Baum empor.
- Die linke Hand bildet das Nest
- Bei „Ei! Da lacht es!“ in die Hände klatschen und diese bei „Plumps!“ schnell fallen lassen

## Wie das Fähnchen auf dem Turme

### Sprechtext

Wie das Fähnchen auf dem Turme  
sich kann dreh'n bei Wind und Sturme.

So soll sich mein Händchen dreh'n,  
dass es eine Lust ist, es anzuseh'n.

### Bewegung zum Text

- Die Ellenbogen aufstützen und die Hände als Fähnchen hin und her schwenken

## Kommt ein Mäuschen

### Sprechtext

Kommt ein Mäuschen,  
will ins Häuschen.  
Da hinein! Da hinein!

Kommt ein Mäuschen,  
kriecht ins Häuschen,  
macht ein bisschen kribbel, krabbel!

### Bewegung zum Text

- Zwei Finger nähern sich dem Hals des Kindes (in Schlangenlinien durch die Luft oder den Arm hinauf)
- Das Baby sanft am Hals kitzeln

## Bruder Jakob - Traditionell

1 4 3 2

Bru - der Ja - kob, Bru - der Ja - kob, Schläfst Du noch? Schläfst Du noch?

5 Hörst Du nicht die Glo - cken? Hörst Du nicht die Glo - cken? Ding dang dong,

8 ding dang dong.



Foto: Karina Sturm/Pixelio.de

## Oldenburger Beratungsstellen

### **AWO Familienberatungsstelle**

Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatung  
Cloppenburger Straße 65  
26135 Oldenburg  
Telefon: 0441 9737720  
E-Mail: schwangerschaftsberatung@awo-ol.de

### **Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche**

Donnerschweer Straße 43  
26123 Oldenburg  
Telefon: 0441 235-3500  
E-Mail: psychologische.beratung@stadt-oldenburg.de

### **Ökumenische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen Oldenburg**

Peterstraße 22-26  
26121 Oldenburg  
Telefon: 0441 980760  
E-Mail: efl.oldenburg@caritas-sozialwerk.de  
www.ehefamilieleben.de  
Onlineberatung: <https://efl-muenster.assisto.online/>

### **Kinderschutzbund Oldenburg Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern**

Donnerschweer Straße 171 b  
26123 Oldenburg  
Telefon: 0441 84590  
E-Mail: info@kinderschutzbund-oldenburg.de  
www.kinderschutzbund-oldenburg.de

### **Vertrauensstelle Benjamin im Kinderschutz-Zentrum Oldenburg**

Zuwachs – zusammen wachsen, bevor aus kleinen Problemen große werden.  
Beratung und Interaktionsbegleitung für Mütter und Väter mit Kindern von 0 bis 3 Jahren  
Friederikenstraße 3  
26135 Oldenburg  
Telefon: 0441 17788  
E-Mail: info@kinderschutz-ol.de  
www.kinderschutz-ol.de

### **Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft (KOS)**

Beratungsstelle für Frauen und Elternzeitnehmende in allen beruflichen Fragen, zur beruflichen Weiterentwicklung und zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie: kostenfrei, individuell, vertraulich  
Telefon: 0441 235-2135  
www.frauen-und-wirtschaft.de

### **Wildwasser Oldenburg e. V.**

Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt an Mädchen und Frauen  
Lindenallee 23  
26122 Oldenburg  
Telefon: 0441 16656  
E-Mail: info@wildwasser-oldenburg.de  
www.wildwasser-oldenburg.de

### **Kinderzentrum Oldenburg – Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) auch bei Regulations- und Interaktionsstörungen (0 bis 3 Jahre)**

Cloppenburger Straße 361  
26133 Oldenburg  
Telefon: 0441 969670  
E-Mail: kinderzentrum@diakonie-ol.de  
www.kinderzentrum-oldenburg.de

### **SkF – Sozialdienst kath. Frauen e.V.**

Schwangerschaftsberatung  
Beratung für Frauen, Paare und Familien  
Peterstraße 22-26  
26121 Oldenburg  
Telefon: 0441 25024  
E-Mail: info@skf-oldenburg.de  
www.skf-oldenburg.de

### **pro familia Beratungsstelle Oldenburg**

Beratung in Fragen zu Schwangerschaft, Sexualität, Partnerschaft, Verhütung  
Rosenstraße 44  
26122 Oldenburg  
Telefon: 0441 88095  
E-Mail: oldenburg@profamilia.de  
www.profamilia.de

### **DRK-Landesverband Oldenburg e.V.**

Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatung  
Maria-von-Jever-Straße 2  
26125 Oldenburg  
Telefon: 0441 92179-52  
E-Mail: sskb@lv-oldenburg.drk.de

# Wichtige Adressen



Foto: Jutta Rotter/Pixelio.de

## Hilfreiche Anlaufstellen

### Stillberatung Ev. Krankenhaus

Station 26 (Aufenthaltsraum)  
Sr. Swaantje Langfeldt, IBCLC, Still- und Laktationsberaterin  
Telefon: 0441 236-3260  
E-Mail: swaantje.langfeldt@evangelischeskrankenhaus.de

### Stillberatung Klinikum Oldenburg

Telefonische Beratung  
Montag bis Freitag 9 bis 14 Uhr  
Telefon: 0441 403-70707 und 0441 403-2293

### Tränenreiche Babyzeit

Emotionelle erste Hilfe  
Imke van der Linde  
Kärntner Straße 41  
26131 Oldenburg  
Telefon: 0441 4088663  
E-Mail: info@eeh-oldenburg.de  
www.eeh-oldenburg.de

### BeKoS

Beratungs- und Koordinationsstelle für  
Selbsthilfegruppen e.V.  
Lindenstraße 12 a, 26123 Oldenburg  
Telefon: 0441 884848  
E-Mail: info@bekos-oldenburg.de  
www.bekos-oldenburg.de

### VAMV

Verband alleinerziehender Mütter und Väter  
Landesverband Niedersachsen e.V.  
Telefon: 0541 25584  
E-Mail: info@vamv-niedersachsen.de  
www.vamv-niedersachsen.de

### Behindertenbeirat

c/o Gesundheitsamt Oldenburg  
Industriestraße 1 b, 26121 Oldenburg  
Telefon: 0441 235-8675  
E-Mail: behindertenbeirat@stadt-oldenburg.de

### Schatten & Licht e.V.

Psychische Krise rund um die Geburt  
Initiative peripartale psychische Erkrankungen  
Telefon: 08293 965864  
E-Mail: info@schatten-und-licht.de  
www.schatten-und-licht.de

### Stiftung Hospizdienst Oldenburg

Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst  
Haareneschstraße 62, 26121 Oldenburg  
Telefon: 0441 770346-0  
E-Mail: info@hospizdienst-oldenburg.de  
www.hospizdienst-oldenburg.de

### Trostreich

Oldenburger Trauerbegleitung für  
Kinder- und Jugendliche e.V.  
Am Patentbusch 6, 26125 Oldenburg  
Telefon: 0441 18000399  
E-Mail: info@trostreich-ol.de  
www.trostreich-ol.de

### VEID

Bundesverband Verwaiste Eltern und trauernde  
Geschwister in Deutschland e.V.  
Bundesweite Hilfe und Begleitung für Familien  
nach dem Tod eines Kindes  
Telefon: 0341 9468884  
E-Mail: kontakt@veid.de  
www.veid.de

### Leere Wiege

Krisenbegleitung bei Trauer, Trennung und Verlust  
Christine Lambert  
Telefon: 0441 9608030

# Migration und Integration



Foto: M.H./Fotolia.com

## Beratungsstellen und Unterstützungsangebote

### **AWO**

#### **Bezirksverband Weser-Ems e.V.**

Wallstraße 11  
26122 Oldenburg  
Telefon: 0441 95722415  
E-Mail: [info@migrationsberatung-oldenburg.de](mailto:info@migrationsberatung-oldenburg.de)

### **DRK Migrations- und Flüchtlingsberatung**

Moslestraße 3  
26122 Oldenburg

### **Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer (MBE)**

Telefon: 0441 95039544  
E-Mail: [migrationsberatung@lv-oldenburg.drk.de](mailto:migrationsberatung@lv-oldenburg.drk.de)

### **Flüchtlingsberatung**

Telefon: 0441 95039545  
E-Mail: [fluechtlingsberatung@lv-oldenburg.drk.de](mailto:fluechtlingsberatung@lv-oldenburg.drk.de)

### **Sprechzeiten:**

Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag  
von 9 bis 12 Uhr  
Montag, Dienstag und Donnerstag von 14 bis 16 Uhr  
sowie nach vorheriger Vereinbarung

### **Diakonisches Werk Oldenburg Stadt**

Bremer Straße 28  
26135 Oldenburg  
Berater: Ulrich Schleppegrell  
Telefon: 0441 97093-16  
E-Mail: [ulrich.schleppegrell@diakonie-ol.de](mailto:ulrich.schleppegrell@diakonie-ol.de)  
Montag und Donnerstag von 9 bis 12 Uhr  
Dienstag von 14 bis 16 Uhr  
und nach Vereinbarung

### **Christliches Jugenddorfwerk Deutschlands e.V.**

Huntestraße 4  
26135 Oldenburg  
Berater/-in: Michael Telkmann, Ida Hense,  
Siegfried Duchna  
Telefon: 0441 17864  
E-Mail: [cjd.oldenburg@ewetel.net](mailto:cjd.oldenburg@ewetel.net)  
Beratungstermine bitte telefonisch vereinbaren

### **IBIS - Interkulturelle Arbeitsstelle e.V.**

Integrationskurse und Kinderbetreuung  
Lernförderung  
Psychosoziales Zentrum für traumatisierte Geflüchtete  
Migrationsberatung, Asylverfahrensberatung, psychosoziale Beratung, Therapie  
Antidiskriminierungsstelle  
Klävemannstraße 16  
26122 Oldenburg  
Telefon: 0441 92058210  
E-Mail: [info@ibis-ev.de](mailto:info@ibis-ev.de)  
[www.ibis-ev.de](http://www.ibis-ev.de)

### **Amt für Zuwanderung und Integration**

Bloherfelder Straße 39  
26129 Oldenburg  
Telefon: 0441 235-3581  
[www.oldenburg.de/integration](http://www.oldenburg.de/integration)

Weitere Informationen zum Thema „Zuwanderung und Integration“ finden Sie auch über den QR Code:



# Migration und Integration



Foto: Helene Souza/Pixelio.de

## Beratungsstellen und Unterstützungsangebote

### **Griffbereit und Rucksack KITA, Stadt Oldenburg** Projekte zur Bildung und Sprachförderung für Eltern mit 1 bis 6 jährigen Kindern

Jekaterina Nesukaitiene-Pommer  
Bergstraße 25  
26122 Oldenburg  
Telefon: 0441 235-2979  
E-Mail: jekaterina.nesukaitiene-pommer@stadt-oldenburg.de

Saadet Yüce  
Bergstraße 25  
26122 Oldenburg  
Telefon: 0441 235-2058  
E-Mail: saadet.yuece@stadt-oldenburg.de

### **Integrationslotsen**

Schulung und Begleitung  
Koordination und Vermittlung von Ehrenamtlichen im  
interkulturellen Kontext  
Bloherfelder Straße 39  
26129 Oldenburg  
Telefon: 0441 235-2466  
E-Mail: claudia.wronna@stadt-oldenburg.de

### **Mütterzentrum Oldenburg e.V.**

Migrantenlotsin  
Hundsmühler Straße 100  
26131 Oldenburg  
Telefon: 0441 777232

### **Kulturzentrum Rennplatz**

Kurlandallee 4  
26125 Oldenburg  
Telefon: 0441 381424

### **Stadtteiltreff Kreyenbrück**

Gemeinwesenarbeit  
Alter Postweg 1  
26133 Oldenburg  
Telefon: 0441 235-3292

### **AWO Freizeit- und Bewegungsstätte „Frisbee“**

EFi - Elternarbeit, Frühe Hilfen und Migrationsfamilien  
Dwaschweg 281  
26133 Oldenburg  
Telefon: 0441 4853663

### **Stadtteiltreff Dietrichsfeld**

Gemeinwesenarbeit  
Alexanderstraße 331  
26127 Oldenburg  
Telefon: 0441 5707892

### **Gemeinwesenarbeit**

#### **Treffpunkt Bloherfelde/Eversten**

Bloherfelder Straße 173  
26129 Oldenburg  
Telefon: 0441 5601165



Foto: elnariz/Fotolia.com

## Liebe Eltern,

die Oldenburger Bürgerstiftung möchte Ihnen zur Geburt Ihres Kindes gratulieren!

Ein Kind aufwachsen und gedeihen zu sehen ist ein tägliches Wunder mit vielen Freuden – und auch eine große Herausforderung und viel Arbeit. In den nächsten Jahren werden Sie wunderbare, aufregende und beglückende Augenblicke erleben. Manchmal gibt es auch schwierige Situationen und Zeiten, in denen man unsicher ist, besorgt oder wütend und nicht weiß, wo einem der Kopf steht. Zu diesen Zeiten ist man froh über einen guten Rat, eine sachliche Information oder einfach erleichtert, wenn man weiß, dass es anderen Eltern ebenso geht!

Wir möchten Sie – neben all den Tipps und Hinweisen, die Sie sicherlich von vielen Seiten erhalten – auf eine besonders verlässliche und bewährte Ratgeber-Quelle hinweisen:

### Die Elternbriefe des Arbeitskreises „Neue Erziehung“ im Internet unter [www.ane.de](http://www.ane.de)

In diesen Briefen, formuliert von Fachleuten unter Mitwirkung erfahrener Eltern und somit genau auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt, finden Sie fast alles, was Sie über die Entwicklung und Erziehung Ihres Kindes wissen sollten.

Auf der oben genannten Homepage finden Sie weitere Informationen. Sie können dort auch die Briefe direkt lesen und ausdrucken (allerdings in optisch reduzierter Form und nicht ganz so aktuell wie die laufend überarbeiteten Druckausgaben). Zudem können Sie gezielt

nach einzelnen Themen suchen und Extrabriefe zu speziellen Themen lesen.

In Kooperation mit der Aktion „Aktiv für Kinder“ ([www.a4k.de](http://www.a4k.de)) stehen Elternfilme zur Verfügung. Dort können Sie auch spezielle Texte zur Sprachentwicklung abrufen, die es in zehn verschiedenen Sprachen gibt. Die Elternbriefe des ANE sind übrigens auch in türkischer Sprache (mit deutscher Übersetzung) erhältlich.

Die insgesamt 46 Elternbriefe begleiten Sie bis zum achten Lebensjahr Ihres Kindes. Sie können die Briefe bestellen, zum Beispiel online beim Arbeitskreis „Neue Erziehung“ über die oben genannte Homepage, oder über die Oldenburger Bürgerstiftung dank Sonderkonditionen für nur 35 Euro.

In jedem Fall gilt: Eine gute Investition. Sie erhalten die Briefe einzeln zugesandt, jeweils rechtzeitig zum passenden Alter, anfangs monatlich, später alle zwei, drei oder vier Monate.

### Sie möchten die Elternbriefe erhalten?

Kontaktieren Sie bitte die Oldenburger Bürgerstiftung unter [info@oldenburger-buergerstiftung.de](mailto:info@oldenburger-buergerstiftung.de) oder Telefon 0441 50501613

beziehungsweise senden Sie den unteren Abschnitt an:  
**Oldenburger Bürgerstiftung**  
Osterstraße 10  
26122 Oldenburg

### Absender

Name der Eltern

Straße

PLZ und Ort

Name des Kindes

Geburtsdatum

Telefon

Datum

Unterschrift:

### Einverständniserklärung

Gerne nehme ich Ihr Angebot der Elternbriefe an und erkläre mich einverstanden, dass meine Daten an den Arbeitskreis Neue Erziehung e.V. übermittelt werden. Jedoch nur zu dem Zweck, mir die Elternbriefe bis zum 8. Lebensjahr zuzustellen. Eine Weitergabe an Dritte ist ausgeschlossen. Die Sonderkondition nehme ich gerne in Anspruch und überweise dazu 35 Euro auf Ihr Konto Landessparkasse zu Oldenburg, DE03 2805 0100 0002 0820 06

Mir ist bekannt, dass die Bürgerstiftung die Weiterleitung der Daten erst nach Eingang des Betrages veranlassen kann.

- Ich wünsche eine Zusendung in deutscher Sprache.  
 Ich wünsche eine Zusendung in türkischer Sprache.

Ich kann die Elternbriefe jederzeit, ohne Angaben von Gründen, abbestellen.



# Wenn es anders kommt



Foto: N. Schmitz/Pixelio.de

## Für den Fall der Fälle

Es ist ein unbeschreibliches Gefühl ein Kind zu bekommen und es in seinen Armen zu halten. Die Freude auf eine gemeinsame Zukunft, Überlegungen und Träume, wie Ihr Kind einmal sein wird.

Wenn Ihr Baby krank ist, ein Handicap oder eine Behinderung hat, ist zunächst einmal vieles anders. Es ist gut, sich von Anfang an Rat zu holen. Es gibt viele Anlaufstellen, die Ihnen Unterstützung anbieten.

### **www.familienratgeber.de**

Online-Service der Aktion Mensch mit Informationen zu allen für Familien wichtigen Themen sowie Adressen regionaler Ansprechpartner der Behindertenhilfe und -selbsthilfe

### **www.kindergesundheit-info.de**

Das Online Portal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bietet Informationen zum gesunden Aufwachsen von Kindern sowie Links zu weiteren Anlaufstellen für Familien

### **www.bag-selbsthilfe.de**

Bundesarbeitsgemeinschaft SELBSTHILFE von Menschen mit Behinderung, chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e.V.  
Kirchfeldstraße 149,  
40215 Düsseldorf  
Telefon: 0211 31006-0

### **www.nakos.de**

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen  
Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.  
Otto-Suhr-Allee 115  
10585 Berlin  
Telefon: 030 31018960

### **www.bvkm.de**

Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V.  
Brehmstraße 5-7  
40239 Düsseldorf  
Telefon: 0211 64004-0

### **www.lebenshilfe.de**

Bundesvereinigung Lebenshilfe e.V.  
Raiffeisenstraße 18  
35043 Marburg  
Telefon: 06421 491-0

### **www.achse-online.de**

Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen (ACHSE) e.V.  
c/o DRK Kliniken Berlin/Mitte  
Drontheimer Straße 39  
13359 Berlin  
Telefon: 030 3300708-0  
E-Mail: [beratung@achse-online.de](mailto:beratung@achse-online.de)

### **www.fruehgeborene.de**

Bundesverband „Das frühgeborene Kind“ e.V.  
Darmstädter Landstraße 213  
60598 Frankfurt am Main  
Telefon: 0800 8758770

### **www.bvhk.de**

Bundesverband Herzranke Kinder e.V.  
Vaalser Straße 108  
52074 Aachen  
Telefon: 0241 912332

### **BeKoS**

Beratungs- und Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen e.V.  
Lindenstraße 12 a  
26123 Oldenburg  
Telefon: 0441 884848

## Weitere Unterstützungs- und Beratungsmöglichkeiten

### **Kinderzentrum Oldenburg**

Cloppenburger Straße 361  
26133 Oldenburg  
Telefon: 0441 969670  
E-Mail: [kinderzentrum@diakonie-ol.de](mailto:kinderzentrum@diakonie-ol.de)  
[www.kinderzentrum-oldenburg.de](http://www.kinderzentrum-oldenburg.de)  
Montag bis Donnerstag 8 bis 15 Uhr  
und Freitag 8 bis 13 Uhr

### **Gesundheitsamt**

Stadt Oldenburg  
Industriestraße 1 b  
26121 Oldenburg  
Antrag auf Frühförderung mit Hausbesuch durch eine sozialpädagogische Fachkraft  
Telefon: 0441 235-8645

### **Stiftung Hospizdienst Oldenburg**

Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst  
Haareneschstraße 26  
26121 Oldenburg  
Telefon: 0441 770346-0  
[info@hospizdienst-oldenburg.de](mailto:info@hospizdienst-oldenburg.de)  
[www.hospizdienst-oldenburg.de](http://www.hospizdienst-oldenburg.de)



Foto: kaboompics/Pexels.com

## Kindertagesbetreuung

Die Plätze werden nur an Kinder vergeben, die ihren ersten Wohnsitz in Oldenburg haben. Die Anmeldung einer Nebenwohnung ist nicht ausreichend.

### Anmeldeverfahren für Krippen

Die Anmeldungen erfolgen im Januar eines Jahres für die freiwerdenden Plätze im August online über die Seite [www.oldenburg.kitaav.de](http://www.oldenburg.kitaav.de). Eine spätere Anmeldung im Laufe des Kitajahres ist aber grundsätzlich auch möglich, gegebenenfalls sind die freien Plätze dann jedoch vergeben. Umfassende Informationen zum Thema Kindertagesbetreuung in der Stadt Oldenburg finden Sie unter [www.oldenburg.de/kindertagesbetreuung](http://www.oldenburg.de/kindertagesbetreuung)

Hilfreich ist auch die interaktive Karte, auf der alle Kinderbetreuungen der Stadt Oldenburg angezeigt werden und man mit der Adresssuche die Kitas der Umgebung finden kann.

Eltern, denen eine Online-Anmeldung nicht möglich ist, können sich direkt an das Servicebüro Kindertagesbetreuung in der Bergstraße 25, 26122 Oldenburg wenden. Grundsätzlich steht das Servicebüro gerne persönlich und telefonisch für weitere Fragen zur Verfügung:

### Servicebüro Kindertagesbetreuung im Amt für Jugend und Familie der Stadt Oldenburg:

Petra Bröffel-Hempfen: Telefon 235-3739  
Anke Keller: Telefon 235-3753  
Sigrid Ziethe: Telefon 235-3736

## Fachberatung Kindertagespflege - Beratung und Vermittlung

In der Fachberatung Kindertagespflege im Amt für Jugend und Familie erhalten Sie eine ausführliche Beratung zur Betreuung von Kindern in der Kindertagespflege. Aufgrund der kleinen Gruppengröße und der familiären Nähe ist sie besonders für Kinder im Alter bis zu 3 Jahren geeignet. Die Fachberatung unterstützt Sie auch gerne, eine geeignete Kindertagespflegeperson zu finden. Individuelle Betreuungswünsche im Rahmen der Vereinbarkeit von Familie und Beruf werden größtmöglich berücksichtigt.

Weitere Informationen sowie ein Kontaktformular zur Beratung und Vermittlung in Kindertagespflege finden Sie unter: [www.oldenburg.de/kindertagesbetreuung](http://www.oldenburg.de/kindertagesbetreuung).

Gerne können Sie sich auch direkt an die für Sie zuständige Ansprechperson wenden:

### Buchstaben A-G

Annette Steineck  
Telefon: 0441 235-2894  
E-Mail: [annette.steineck@stadt-oldenburg.de](mailto:annette.steineck@stadt-oldenburg.de)

### Buchstaben H-Q

Mehmet Avcu  
Telefon: 0441 235-3095  
E-Mail: [mehmet.avcu@stadt-oldenburg.de](mailto:mehmet.avcu@stadt-oldenburg.de)

### Buchstaben R-Z

Gabriele Siebert  
Telefon: 0441 235-2153  
E-Mail: [gabriele.siebert@stadt-oldenburg.de](mailto:gabriele.siebert@stadt-oldenburg.de)

\* Nachname des Kindes

Über diesen QR Code gelangen Sie zur Internetseite der Stadt Oldenburg - Kindertagesbetreuung:



## Evangelische Familien-Bildungsstätte (EFB)

Hier gibt es eine Babysitterkartei, in der auch die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aufgeführt sind, die einen Babysitterkurs bei der EFB absolviert haben. Die Kartei ist nach Stadtteilen geordnet.

Telefon: 0441 480656-90  
Montag bis Freitag von 10 bis 12 Uhr  
Montag, Dienstag, Donnerstag von 15 bis 17 Uhr  
E-Mail: [info@efb-oldenburg.de](mailto:info@efb-oldenburg.de)  
[www.efb-oldenburg.de](http://www.efb-oldenburg.de)

## Kinderschutzbund Oldenburg

Kleinkindbetreuung für Ein- bis Dreijährige  
Ansprechpartnerin: Antje Fischer  
Telefon: 0441 361466-32  
[kinderbetreuung@kinderschutzbund-oldenburg.de](mailto:kinderbetreuung@kinderschutzbund-oldenburg.de)

Betreuung in zwei Kleingruppen jeweils 15 Stunden verteilt auf drei Tage pro Woche.

# Rückbildungsgymnastik



Foto: JenkoAtaman/Fotolia.com

## Rückbildung „an Land“

### **Elternschule des Ev. Krankenhauses**

Marienstraße 11  
26122 Oldenburg  
Telefon: 0441 2367766

### **Oldenburger Hebammenpraxis**

Bloherfelder Straße 82  
26129 Oldenburg  
E-Mail: kontakt@oldenburgerhebammenpraxis.de  
www.oldenburgerhebammenpraxis.de

### **Geburtshaus im Ökozentrum**

Uhlhornsweg 99 a  
26129 Oldenburg  
Telefon: 0441 4086662

### **Isabell Baum**

Alexanderstraße 9 (Stiftung Zeit und Raum) oder  
Alter Postweg 1 (Stadtteiltreff Kreyenbrück)  
Telefon: 0441 30429222  
E-Mail: hebamme-isabellbaum@posteo.de

### **Bettina Friggi**

Fitness im Ziegelhof  
Friedhofsweg 15  
26121 Oldenburg  
Telefon: 0441 5007103  
E-Mail: friggis@web.de

### **Hebammenzentrale Oldenburg im Sozialdienst kath. Frauen e.V.**

Peterstraße 22-26  
26121 Oldenburg  
Telefon: 0151-10671753  
E-Mail: hebammenzentrale@skf-oldenburg.de

Über diesen QR Code gelangen Sie zu den Kursen:



### **Christine Lambert**

Rückbildungsgymnastik bei leerer Wiege  
für verwaiste Mütter  
Ofenerdieker Straße 48 b  
26125 Oldenburg  
Telefon: 0441 9608030

## Rückbildung „im Wasser“

### **Bürgerfelder Turnerbund e. V.**

Alexanderstraße 207  
26121 Oldenburg  
Telefon: 0441 8099320

### **OLantis Huntbad**

Am Schloßgarten 15  
26122 Oldenburg  
Telefon: 0441 361316-16

# Babymassage und Babyschwimmen



Foto: Melanie-Mieske/Pixelio.de

## Babymassage Intensive Beziehung durch Massage

Massage ist die Kunst, durch Berührung Gutes zu tun, Ihr Baby besser kennenzulernen und zu verstehen. Durch den direkten Hautkontakt wird die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Baby intensiviert.

Egal wie alt Ihr Baby ist, Sie können jederzeit mit einer Massage beginnen. Sobald Ihr Kind mobiler wird, brauchen Sie etwas mehr Geduld, um Ihr Baby zu massieren.

Schon eine leichte Bauchmassage im Uhrzeigersinn kann Bauchweh lindern.

Nach einer Massage kann ein Bad für ein Baby genau das Richtige sein, ebenso entspannend finden die Kinder es, wenn sie nach dem Baden mit einem neutralen Öl sanft massiert werden. Genießen Sie diese Zeiten der Berührung und Zuwendung für sich und Ihr Baby.

Wenn Sie mehr über Babymassage erfahren möchten, können Sie sich bei den nebenstehenden Adressen zu einem Kurs anmelden.

**Christine Lambert**  
Ofenerdieker Straße 48 b  
26125 Oldenburg  
Telefon 0441 9608030

**Oldenburger Hebammenpraxis**  
Bloherfelder Straße 82  
26129 Oldenburg  
E-Mail: kontakt@oldenburgerhebammenpraxis.de  
www.oldenburgerhebammenpraxis.de

**Isabell Baum: Bindung durch Berührung**  
Alexanderstraße 9 (Stiftung Zeit und Raum) oder  
Alter Postweg 1 (Stadtteiltreff Kreyenbrück)  
Telefon: 0441 30429222  
E-Mail: hebamme-isabellbaum@posteo.de

## Baby- und Kleinkindschwimmen

**OLantis Huntbad**  
Am Schloßgarten 15  
26122 Oldenburg  
Telefon: 0441 361316-16  
www.olantis.com

**Bürgerfelder Turnerbund e. V.**  
Alexanderstraße 207  
26121 Oldenburg  
Telefon: 0441 80993-0  
www.btb-oldenburg.de

**Babyschwimmen  
Verein für Prävention und Bewegung e.V  
Birgit Harde**  
Telefon: 04481 936199  
E-Mail: info@baby-kinderschwimmen.de  
www.baby-kinderschwimmen.de



Foto: Barbara-Ribeiro/Pexels.com

# Weitere Angebote



Foto: Daria Shevtsova/Pexels

## Kurse für Mütter mit Ihren Babys

### **Mama & Baby Yoga**

mit Cathrin Gressieker  
Freiraum Studios Nadorster Straße 60  
26123 Oldenburg  
Telefon: 0179 4416888  
E-Mail: newlifeyoga@web.de  
www.newlifeyoga.de

### **Pilates für Mütter mit Baby**

Kerstin Jany (Physiotherapeutin)  
Präventionskurs  
Telefon: 0179 5530004  
www.sportys-ol.de

### **Babysprechstunde: Hilfe für unruhige Babys und erschöpfte Eltern**

Praxis Jasmin Sanftleben  
Silke Eggert  
Telefon: 0160 95814316  
E-Mail: eggert.s@web.de  
www.beo-bindung-leben.de

### **Mutter-Kind-Fitness**

TuS Bloherfelde  
Brandsweg 56  
26131 Oldenburg  
Telefon: 0441 9571957  
E-Mail: info@tus-bloherfelde.de

### **Mama & Baby workout**

GVO Oldenburg  
Uhlenweg 6  
26135 Oldenburg  
Telefon: 0441 2069883

## Krabbel- und Spielkreisgruppen

### **Minifanten (0 bis 1 Jahre)**

Kinderschutzbund Oldenburg  
Donnerschweer Straße 171 b  
26123 Oldenburg  
Telefon: 0441 361466-33

### **Krabbelgruppe (0 bis 2 Jahre)**

GVO Oldenburg  
Uhlenweg 6  
26135 Oldenburg  
Telefon: 0441 2069883  
E-Mail: gvo@gvo-oldenburg.de

### **Kirchengemeinde Ofenerdiek**

Dietrich Bonhoeffer Haus  
Am Alexanderhaus 163  
26127 Oldenburg  
Telefon: 0441 3046071  
E-Mail: kirchenbuero.OL-Ofenerdiek@kirche-oldenburg.de  
www.thomas-kirche.de

### **Kinderspielcafé**

Ev.-Luth. Kirchengemeinde Osterburg  
Gemeindezentrum Lukas-Haus  
Helmsweg 21  
26135 Oldenburg  
Telefon: 0441 36137811  
kirchenbuero.osternburg@kirche-oldenburg.de  
www.ev-kirche-osternburg.de

### **Krabbelgruppe Zwergenwiese**

Ev. freie Gemeinde Oldenburg e.V.  
Elbestraße 1-5  
26135 Oldenburg  
Telefon: 0441 3098656  
www.efg-ol.de/veranstaltungen/krabbelgruppe/

### **Spiel- und Bewegungsraum für Säuglinge und Kleinkinder nach Emmi Pikler**

Alexanderstraße 9  
26121 Oldenburg  
Telefon: 0441 8007460  
www.stiftungzeitundraum.org

# Café mit Kinderwagen



Foto: VisionPic.net/Pexels

## Café mit Kinderwagen

**Offenes Café für Eltern mit Babys  
vom 3. bis 12. Lebensmonat**

### Stadtnorden

#### **Kulturzentrum Rennplatz**

Kurlandallee 4  
26125 Oldenburg  
Telefon: 0441 381424  
donnerstags von 10.30 bis 12 Uhr

#### **Stadtteiltreff Dietrichsfeld**

Gemeinwesenarbeit  
Alexanderstraße 331  
26127 Oldenburg  
Telefon: 0441 5707892  
freitags von 9.30 bis 11 Uhr

#### **Thomas-Kirche Ofenerdiek**

Am Alexanderhaus/Ecke Am Stadtrand 17  
26127 Oldenburg  
Telefon: 0441 235-8639  
donnerstags von 10.30 bis 12 Uhr  
**Hinweis:** für Babys und Kleinkinder bis zum dritten Lebensjahr

### Stadtmitte/Ost

#### **Jugendhilfezentrum**

Wehdestraße 48  
26123 Oldenburg  
Telefon: 0441 235-8639  
dienstags von 9.30 bis 11 Uhr

#### **Deutscher Kinderschutzbund**

Donnerschweer Straße 171 b  
26123 Oldenburg  
Telefon: 0441 84590  
montags von 10 bis 11.30 Uhr

### Stadtwesten

#### **Gemeinwesenarbeit Bloherfelde**

Bloherfelder Straße 173  
26129 Oldenburg  
Telefon: 0441 5601165  
donnerstags von 10.30 bis 12 Uhr

## **ViertelRaum**

Bodenburgallee 48/Ecke von-Thünen-Straße  
26131 Oldenburg  
Telefon: 0441 235-8639 oder 0441 235-2058  
mittwochs von 14.30 bis 16 Uhr

### Stadtsüden

#### **Stadtteiltreff Kreyenbrück**

Gemeinwesenarbeit  
Alter Postweg 1  
26133 Oldenburg  
Telefon: 0441 235-3292  
freitags von 10 bis 12 Uhr

#### **AWO Freizeit- und Begegnungsstätte Frisbee**

Dwaschweg 281  
26133 Oldenburg  
Telefon: 0441 4853663  
montags von 9.30 bis 11 Uhr

#### **Freizeitstätte Osternburg**

Kampstraße 22  
26135 Oldenburg  
Telefon: 0441-25893  
dienstags und donnerstags von 10.30 bis 12 Uhr  
**Hinweis:** für Babys und Kleinkinder von null bis drei Jahren

#### **Ev. Familien-Bildungsstätte**

Familienzentrum Osternburg  
Gorch-Fock-Straße 5 a  
26135 Oldenburg  
Telefon: 0441 480656-74  
mittwochs von 15.30 bis 17 Uhr  
**Hinweis:** nur für Mütter

# Café mit Bobbycar und weitere Angebote



Foto: VisionPic.net/Pexels

## Café mit Bobbycar

**Offenes Café für Eltern mit Kindern im Alter von 1 bis 3 Jahren**

### Stadtnorden

#### **Stadtteiltreff Dietrichsfeld**

Gemeinwesenarbeit  
Alexanderstraße 331  
26127 Oldenburg  
Telefon: 0441 5707892  
freitags von 9.30 bis 11 Uhr

#### **Thomas-Kirche Ofenerdiek**

Am Alexanderhaus/Ecke Am Stadtrand 17  
26127 Oldenburg  
Telefon: 0441 235-8639  
donnerstags von 10.30 bis 12 Uhr  
**Hinweis:** für Babys und Kleinkinder von drei Monaten bis drei Jahren

### Stadtmitte/Ost

#### **Mädchenhaus Oldenburg e.V.**

Alexanderstraße 65  
26121 Oldenburg  
Telefon: 0441 12864 oder 0157-31096630  
donnerstags von 10 bis 12 Uhr

## Stadtsüden

#### **Freizeitstätte Osterburg**

Kampstraße 22  
26135 Oldenburg  
Telefon: 0441 25893  
dienstags und donnerstags von 10.30 bis 12 Uhr  
**Hinweis:** für Babys und Kleinkinder von null bis drei Jahren

#### **Ev. Familien-Bildungsstätte**

Familienzentrum Osterburg  
Gorch-Fock-Straße 5 a  
26135 Oldenburg  
Telefon: 0441 480656-74  
dienstags und donnerstags von 15.30 bis 17 Uhr  
**Hinweis:** nur für Mütter

## Weitere Angebote

#### **Mütterzentrum Oldenburg e.V.**

Frau Punke  
Hundsmühler Straße 100  
26131 Oldenburg  
Telefon: 0441 777232

# Evangelische Familien-Bildungsstätte (EFB) und Familienzentrum Osternburg (FAZO)



Foto: Victoria Borodina/Pexels

## Kursangebote

In der Ev. Familien-Bildungsstätte treffen sich Eltern, die ihre Aufgabe wahrnehmen und sie mit Selbstvertrauen und Humor erfüllen möchten. Im Gespräch mit anderen Eltern und unter Anleitung von qualifizierten Kursleiterinnen und Kursleitern erfahren Eltern hier viel über die Entwicklungsphasen der Kinder. Sie sind mit ihren Fragen nicht alleine und oft erweisen sich schwierige Alltagssituationen so als ganz normal.

Vielleicht haben Sie ja auch Lust, mit Ihrem Kind einen DELFI-Kurs zu besuchen, zur Babymassage zu kommen oder in einer Krabbel- und Spielgruppe mitzumachen oder einen Elternabend zu einem interessanten Thema zu besuchen. Wir laden Sie dazu herzlich ein und würden uns freuen, Sie und Ihr Kind in unseren Kursen begrüßen zu dürfen.

Wir bieten laufend neue Kurse an.  
Gerne beantworten wir Ihre Fragen.

## DELFI: „Denken-Entwickeln-Lieben-Fühlen-Individuell“

Für Eltern und ihre Babys ist das erste Lebensjahr eine wichtige, schöne, spannende und aufregende Zeit! In diesem Kurs begleiten Eltern die Bewegungs- und Sinnesentwicklung ihres Babys. Sie erleben, wie sie einfühlsam die Bedürfnisse des Kindes wahrnehmen können und regen es an, die Welt mit allen Sinnen zu entdecken. Die Kursleiterin/der Kursleiter gibt vielfältige Anregungen und Informationen.

Die Eltern knüpfen Kontakte zu anderen Familien und tauschen sich über alle Fragen des Alltags aus. Die Babys genießen es, die eigenen Fähigkeiten und ihre Umwelt ohne Kleidung im wohligen warmen Raum zu erproben.

## PEKiP - Spiel und Bewegung nach dem „Prager-Eltern-Kind-Programm“

Dieser Kurs unterstützt ganzheitlich die Entwicklung der Kinder im 1. Lebensjahr. Eltern begegnen sich hier mit ihren Babys und erfahren im intensiven Kontakt, was ihren Kindern Spaß macht und Anregungen bietet. PEKiP fördert die Beziehung zwischen Eltern und Kind. Kontakte zu anderen Familien können aufgebaut werden, auch um über Erfahrungen und Schwierigkeiten sprechen zu können. Die Teilnehmenden bleiben ein Jahr in der Gruppe mit maximal sechs Müttern/Vätern zusammen und belegen den 1. und 2. Teil. Bitte Handtücher mitbringen.

## Babymassage für Babys von 2 bis 6 Monaten

Mit dieser sanften Massage können Eltern die Körperwahrnehmung ihres Babys fördern und die Weiterentwicklung der Sinne anregen. Es werden verschiedene Massagegriffe erlernt. Um den Effekt der Massage zu vertiefen, werden die Babys nach der Massage gebadet. Bitte mitbringen: Badehandtuch, Babymassageöl

## Krabbel- und Spielgruppe

Eltern, die ihr Kind von fünf bis zwölf Monaten seiner Entwicklung gemäß anregen möchten, lernen Bewegungs-, Finger- oder Singspiele kennen. Durch das gemeinsame Spiel wird der gute Kontakt zwischen Eltern und Kind, die wichtigste Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung, verstärkt. Außerdem bietet die Gruppe Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch untereinander - auch dafür soll Zeit in der Gestaltung des Programms vorhanden sein.

## Café mit Kinderwagen in der EFB Schwangere, Mütter und ihre Babys

Jeden Mittwochnachmittag von 15.30 bis 17 Uhr sind Sie herzlich eingeladen zum Kaffee trinken, andere Mütter treffen und plaudern.

## Wellcome Praktische Hilfen für Familien nach der Geburt

Wer keine Hilfe hat, bekommt sie von wellcome! Wie ein guter Engel kommt die oder der von wellcome vermittelte ehrenamtliche Mitarbeiterin oder Mitarbeiter zu Ihnen ins Haus. Gerade während der ersten Wochen und Monate nach der Geburt erhalten Sie individuelle Hilfe zum Beispiel zweimal in der Woche für zwei bis drei Stunden.

Für die Vermittlung berechnen wir 10 Euro, die anschließende Betreuung kostet 5 Euro pro Stunde. Eine Ermäßigung ist möglich. Unsere wellcome-Koordinatorin Karola Mehrhardt gibt Ihnen gerne weitere Auskünfte.

## Ev. Familien-Bildungsstätte Oldenburg

Gorch-Fock-Straße 5 a  
26135 Oldenburg  
Telefon: 0441 480656-90  
E-Mail: info@efb-oldenburg.de  
www.efb-oldenburg.de  
www.fazo-oldenburg.de

# Oldenburg für Väter und ihre Kinder

## Ev. Familien-Bildungsstätte



Foto: Marina Abrosimova/Pexels.com

### Papa-Zeit

#### Väter und ihre Kinder ab 6 Monaten

Einmal wöchentlich treffen sich die Väter mit ihren Kindern. Die Kinder lernen andere Kinder kennen und erleben das Zusammensein in einer Gruppe. Die Väter haben die Gelegenheit, andere Väter kennenzulernen und Erfahrungen auszutauschen. Väter und Kinder können bei Sing- und Spielangeboten sich selbst und andere erleben. Die Vätertreffen bieten die Möglichkeit eines Austausches über das eigene Vater-Sein und Fragen des alltäglichen Familienlebens. Ein tolles Angebot – immer freitags von 15.30 bis 17.45 Uhr

### Väter-Kinder-Treff

#### Frühstücken, Spielen und Klönen

Hier treffen Väter mit ihren Kindern andere Väter mit Kindern. Sie können ausgiebig klönen, mit den Kindern draußen oder in der Halle spielen und toben, mit Holz oder Ton arbeiten, puzzeln, basteln und malen, mit Lego bauen, vorlesen, entspannen, klettern, kickern und vieles mehr. Für das gemeinsame und ausführliche Frühstück ist gesorgt.

Die Treffen finden jeweils von 10 bis 14 Uhr statt. Es ist keine Anmeldung erforderlich. Die Gebühr beträgt 7 Euro pro Treffen für einen Vater mit Kind(ern). Die Treffen finden im Wechsel an einem Samstag auf dem Abenteuer- und Bauspielplatz in Eversten und am nächsten Sonntag im Kulturzentrum Rennplatz statt.

### Väter & Kinder unterwegs

#### „Heute gehört Papi mir“

In dieser Reihe sind Unternehmungen und Besichtigungen verschiedener interessanter Orte geplant. Von Bauernhof und Feuerwehr bis in die Oldtimerwerkstatt und vieles mehr - ein Angebot für Groß und Klein.

Mit anderen Vätern und Kindern wollen wir etwas unternehmen, Interessantes sehen, entdecken und ausprobieren, was sonst nicht so leicht möglich ist, und zusammen mehr Spaß macht. Diese Veranstaltungen richten sich ausschließlich an Väter und Großväter und ihre Kinder.



Foto: Tatiana Syrikova/Pexels



Foto: Lena Helfinger/Pexels

## Sportvereine

### **Bürgerfelder Turnerbund e. V.**

Alexanderstraße 207  
26121 Oldenburg  
Telefon: 0441 809930  
[www.btb-oldenburg.de](http://www.btb-oldenburg.de)

### **Oldenburger Turnerbund 1859**

Haareneschstraße 70  
26121 Oldenburg  
Telefon: 0441 205280  
E-Mail: [kinderturnen@oldenburger-turnerbund.de](mailto:kinderturnen@oldenburger-turnerbund.de)  
[www.oldenburger-turnerbund.de](http://www.oldenburger-turnerbund.de)

### **VfL Oldenburg von 1894 e.V.**

Rebenstraße 51  
26121 Oldenburg  
Telefon: 0441 81726  
E-Mail: [verein@vfl-oldenburg.de](mailto:verein@vfl-oldenburg.de)  
[www.vfl-oldenburg.de](http://www.vfl-oldenburg.de)

### **SG Schwarz-Weiß Oldenburg e.V.**

Auguststraße 78  
26121 Oldenburg  
Telefon: 0441 72374  
E-Mail: [swo@swo-online.de](mailto:swo@swo-online.de)  
[www.swo-online.de](http://www.swo-online.de)

### **Donnerschweer Turnverein**

Flötenstraße 28 A  
26125 Oldenburg  
Telefon: 0441 1812314  
E-Mail: [donnerschweertv@t-online.de](mailto:donnerschweertv@t-online.de)  
[www.donnerschweer-tv.de](http://www.donnerschweer-tv.de)

### **Sportverein Eintracht Oldenburg e.V.**

Hellmskamp 65  
26125 Oldenburg  
Telefon: 0441 39871  
[www.sv-eintracht-oldenburg.de](http://www.sv-eintracht-oldenburg.de)

### **Sportverein Ofenerdiek e.V.**

Lagerstraße 38  
26125 Oldenburg  
Telefon: 0441 601133 oder Frau Buse: 0176 32228657  
E-Mail: [info@sv-ofenerdiek.de](mailto:info@sv-ofenerdiek.de)  
[www.sv-ofenerdiek.de](http://www.sv-ofenerdiek.de)

### **Post SV Oldenburg e.V.**

Alexanderstraße 490  
26127 Oldenburg  
Telefon: 0441 62324  
[www.postsv-oldenburg.de](http://www.postsv-oldenburg.de)

### **Turnverein vor dem Haarentor e.V.**

Schützenweg 25  
26129 Oldenburg  
Telefon: 0441 73591  
E-Mail: [info@tvdh.de](mailto:info@tvdh.de)  
[www.tvdh.de](http://www.tvdh.de)

### **Turn- und Sportverein Bloherfelde e.V.**

Brandsweg 56  
26131 Oldenburg  
Telefon: 0441 9571957  
E-Mail: [info@tus-bloherfelde.de](mailto:info@tus-bloherfelde.de)  
[www.tus-bloherfelde.de](http://www.tus-bloherfelde.de)

### **Turn- und Sportfreunde Eversten von 1894 e.V.**

Tegelkamp 32  
26131 Oldenburg  
Telefon: 0441 505969  
[www.tus-eversten.de](http://www.tus-eversten.de)

### **Blau-Weiß Bümmerstede**

Dwaschweg 280  
26133 Oldenburg  
Telefon: 0441 36165500  
[www.bwbuemmerstede.de](http://www.bwbuemmerstede.de)

### **GVO Oldenburg e.V.**

Uhlenweg 6  
26135 Oldenburg  
Telefon: 0441 2069883  
[www.gvo-oldenburg.de](http://www.gvo-oldenburg.de)

### **Tura 76 Oldenburg e.V.**

Ekkardstraße 5  
26135 Oldenburg  
Telefon: 0441 44388  
[www.tura76.de](http://www.tura76.de)

### **DSC-Oldenburg Deutscher Sportclub e.V.**

Breitensportabteilung (Herr Theiß)  
Klingenbergstraße 60  
26133 Oldenburg  
Telefon: 0175 5224007  
E-Mail: [wolfgang.theiss@dsc-ol.de](mailto:wolfgang.theiss@dsc-ol.de)

Weitere Informationen und Sportarten finden Sie unter:  
[www.Vereinskompass.de](http://www.Vereinskompass.de)

# Nachhaltigkeit



Foto: Helene Souza/Pixelio.de

## Wieder- und Weiterverwendung

Es muss nicht immer neu sein. Einige Institutionen in Oldenburg bieten nachhaltige Alternativen an. Es können zum Beispiel Baby- und Kinderkleidung, Hausrat, Möbel und Spielzeug für wenig Geld erworben werden.

Hier finden Sie eine Übersicht aller teilnehmenden Institutionen »



