

**Generationen-Zentrum  
Matthias-Ehrenfried**

Bahnhofstr. 4 - 6, 97070 Würzburg

Tel.: 0931 386 68700, E-Mail: [info@generationen-zentrum.com](mailto:info@generationen-zentrum.com)

[www.generationen-zentrum.com](http://www.generationen-zentrum.com)

**1095**

**Ritalin ist auch (k)eine Lösung**

Online-Vortrag zum Umgang mit High Energy Kids

Donnerstag, 20.01.2022 von 20.00 - 21.30 Uhr

5,3 % aller Kinder haben AD(H)S, Jungs viermal sooft wie Mädchen. Viele Eltern verzweifeln an der schier unerschöpflichen Energie ihrer Kinder. Der Referent gibt einen Überblick über die aktuelle wissenschaftliche Entwicklung, er zeigt Einflussfaktoren, die aufzeigen, warum dieses Thema so aktuell ist.

Erfahren Sie in diesem Vortrag, warum wir so viele Probleme mit diesen Kindern haben, welche Methoden man ausprobieren kann, um besser klar zu kommen und die 3 besten Wege, um mit High Energy Kids umzugehen.

Referent: Andreas Wagner, Lerncoach, Kinder/Jugendcoach

Teilnahmebeitrag: 11,00 €

Anmeldung erforderlich

**1122**

**Brotzeit - kindgerechte Highlights**

für Eltern mit Kindern von 1 - 3 Jahren

Dienstag, 25.01.2022 von 15.30 - 17.30 Uhr

Wie hoch ist der Energiebedarf für mein Kind? Wie viel davon wird durch Zwischenmahlzeiten gedeckt? Wir sprechen über die sinnvolle Zusammenstellung einer Zwischenmahlzeit für Kleinkinder, über geeignete Portionsgrößen und beurteilen das Frühstück auf Basis der Ernährungspyramide. Auf wichtige Hygieneregeln bei Herstellung und Verpackung von Brotzeiten für Krippe oder Ausflüge wird eingegangen. Anschließend schnippeln, schälen, kochen und backen wir gemeinsam leckere vegetarische und kindgerechte Alternativen zum üblichen Brotbelag.

Weitere Informationen unter: [www.aelf-wu.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-wu.bayern.de/ernaehrung/familie)

Referentin: Caroline Laux, Sportpädagogin, Gesundheitsförderung B.A.

Lebensmittelpauschale: 3,00 €

Anmeldung erforderlich

**1096**

**Weniger weinen, besser schlafen - mein Baby verstehen**

Vortrag für Eltern mit Kindern von Geburt - 1 Jahr

Donnerstag, 27.01.2022 von 19.30 - 21.00 Uhr

Warum schlafen Babys anders als Erwachsene? Warum brauchen Babys keine Schlafprogramme ("Schreien-lassen")? Hier erfahren Sie, welche Begleitung Sie als Eltern anbieten können, um ihrem Kind das Einschlafen zu erleichtern.

Referentin: Magdalena Bieberstein, Pädagogin (B.A.), Zusatzausbildung Frühe Hilfen und frühe Intervention im Kinderschutz, Tragetuchberaterin

Teilnahmebeitrag: 11,00 €

Anmeldung erforderlich