

# NEWS & Tipps für (werdende) Eltern

## KoKi-NEWSletter für Familien 2021/1

### Liebe Eltern,

herzlichen Glückwunsch! Mit der Anmeldung zu diesem NEWSletter haben Sie einen wichtigen Schritt für eine gesunde Entwicklung Ihres Kindes/Ihrer Kinder gemacht!

Hier erhalten Sie die wichtigsten Infos über Veranstaltungen und Angebote für (werdende) Eltern – ab der Schwangerschaft bis zum dritten Lebensjahres Ihres Kindes. Außerdem stellen wir Ihnen Anlaufstellen bei allgemeinen oder speziellen Fragestellungen vor und geben Tipps für eine aktive Freizeitgestaltung zu Hause und in der Natur.

### Junge Familie – Vortragsreihe Frühjahr 2021 – Ernährung und Bewegung

Egal ob zum Thema Stillen, gesunde Ernährung in der Schwangerschaft, Beikost, Familienkost, Bewegung in der Natur - beim **Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Weiden** gibt es viele Seminare rund um die Themen Ernährung und Bewegung für (werdende) Familien mit Kindern von 0-3 Jahren. Viele Termine werden derzeit online angeboten. Alle angebotenen Kurse sind kostenfrei.

Für eine Übersicht über die einzelnen Kurse und Anmeldung klicken Sie [hier](#)

### Getrübtes Mutterglück – Angebot für Frauen mit postnataler Depression

Nicht jede Mama, die, ein Kind zur Welt gebracht hat, kann sich uneingeschränkt darüber freuen. Tränenausbrüche, Stimmungsschwankungen, Traurigkeit, Desinteresse, Ängste, Zwangsgedanken können Symptome für eine Depression sein.

Die Caritas Weiden bietet ein **Gruppenangebot** zu diesem Thema an. Da das Angebot derzeit leider nicht stattfinden kann, findet **derzeit eine telefonische Sprechstunde** statt. Jeden Mittwoch von 9:00 – 11:00 Uhr unter der 0961 40 18 22 80.

### Familienleistungen – Das ändert sich 2021

Zum 01.01.2021 sind wichtige Änderungen für Familienleistungen in Kraft getreten.

#### Die wesentlichen Änderungen im Überblick:

- Zum 01.01.2021 wurde das **Kindergeld** für das erste und zweite Kind jeweils um 15 € auf 219 €, für das dritte Kind auf 225 € und ab dem vierten Kind auf 240 € erhöht.
- Der **Kinderzuschlag** steigt auf max. 205 € pro Kind und Monat.

- Die **Kinderfreibeträge** erhöhen sich auf 2730 € je Elternteil. Der Freibetrag für den Betreuungs-, Erziehungs- und Ausbildungsbedarf steigt auf 1464 € je Elternteil.
- Die Sätze für den **Unterhaltsvorschuss** werden für Kinder bis zu fünf Jahren auf 174 €, für Kinder von sechs bis elf Jahren auf 232 € und für Kinder von zwölf bis 17 Jahren auf 309 € erhöht. Unterhaltsvorschuss können Alleinerziehende beantragen, die vom anderen Elternteil keinen oder nur unregelmäßig Unterhalt für ihr Kind erhalten.

Ausführlichere Infos und weitere Neuerungen finden Sie [hier](#).

## Kurz und knapp – Das Netzwerk frühe Kindheit stellt sich vor

### Allgemeine Sozialberatung der Caritas Weiden/Neustadt Frau Elisabeth Hirn

#### Was wird angeboten?

Allgemeine Sozialberatung und Beratung zur Müttergenesung, Mutter-Vater-Kind-Kuren

#### An wen richtet sich dieses Angebot?

An alle, die ein Problem haben und sich informieren wollen, wer in solchen Fällen weiter helfen kann.

#### (Aktuelle) Erreichbarkeit für Familien?

Beratungsstelle in der Bismarckstraße 21 in 92637 Weiden, Tel. 0961/39890-130  
Um eine Terminvereinbarung für persönliche Beratungsgespräche wird gebeten.  
Die Beratung ist kostenlos und vertraulich.



### Stillspezialistin® Kristina Knorr, Stillberatung First Months



#### Was wird angeboten?

Stillvorbereitungskurse, Stillberatung, Beikostkurse für Selbstzahlerinnen

#### An wen richtet sich dieses Angebot?

Schwangere und Stillende

#### (Aktuelle) Erreichbarkeit für Familien?

kristina.knorr@t-online.de, 0175/5285406  
Facebook: Stillberatung First Months

#### Was die Familien noch wissen sollten ...

Stillen müssen Mutter und Kind erst lernen, danach ist es das Einfachste auf der Welt!



## Freizeitgestaltung – drinnen

Auf der Internetseite [www.elternsein.info](http://www.elternsein.info) stellt das Nationale Zentrum Frühe Hilfen Ideen für Familien vor, die den Alltag erleichtern. Alle Ideen sind einfach umsetzbar.

Die Angebote gliedern sich in fünf Rubriken: „Gemeinsam etwas Schönes tun!“, „Stark werden und stark bleiben!“, „Als Eltern entspannt und gelassen bleiben!“, „Dinge, die uns Hoffnung geben!“ und „Als Familie stark bleiben!“.

## Freizeitgestaltung – draußen

Die letzten Wochen hat der Winter nochmal so richtig gezeigt, was er kann. Schlittschuhfahren, Rodeln und winterliche Spaziergänge waren da bestimmt bei vielen Familien an der Tagesordnung. Wichtig war dabei „in Bewegung bleiben“ und dass nach einer gewissen Zeit wieder an einen kuschelig, warmen Ort zurückgekehrt werden konnte.

Egal bei welchem Wetter – ein Ausflug zur **Walderlebnisbühne mit Aussichtsturm und Wildpark bei Eslarn** macht immer Spaß. Das beliebte Ausflugsziel verfügt über zahlreiche Attraktionen wie Mitmachstationen und einen Kinderspielplatz. Und der Blick in das Schwarzwildgehege ist allemal für Groß und Klein eine spannende Sache.

### Anfahrt

92693 Eslarn „am Stückberg“ – Schönseer-/Eslarner Straße über die A6 Ausfahrt Waidhaus Richtung Eslarn Beschilderung „Wildpark“ folgen

Genauere Infos und weitere Tipps für eine aktive Freizeitgestaltung im Landkreis Neustadt an der Waldnaab finden Sie [hier](#) auf der interaktiven Karte der FREU.ZEIT.

**Alle NEWSletter können auf unserer Homepage im Archiv jederzeit eingesehen werden.**

Sie haben Fragen, Anregungen oder möchten uns etwas mitteilen?  
Dann kontaktieren Sie uns gerne:

[koki@neustadt.de](mailto:koki@neustadt.de)

09602/79-2545 oder 09602/79-2547

**Ihre KoKi Neustadt an der Waldnaab**

