



August 2023 – Dezember 2023

TIPPS & TERMINE

Bildungsprogramm
der Evangelischen Familienzentren
in Mülheim an der Ruhr

Herzlich Willkommen,

in den Evangelischen Familienzentren in Mülheim an der Ruhr. Ausgehend von den Kindertageseinrichtungen strahlen die Familienzentren in die Stadtteile und bieten zusätzliche Angebote für alle Interessierten. Welche Angebote das sind, erfahren Sie in diesem Heft. **Also:** Herzliche Einladung zum Stöbern!

Unser Bildungsprogramm ist für alle da, ganz gleich, ob Ihr Kind eine unserer Einrichtungen besucht oder nicht.

Alle Interessierten sind bei uns herzlich willkommen.

KB Ev. Kirchengemeinde Broich-Saarn

KH Ev. Kirchengemeinde Heißen

MK Ev. Markuskirchengemeinde

KS Ev. Kirchengemeinde Speldorf

BS Bethanien Diakonissen-Stiftung

GR Graf-Recke-Stiftung

Bewegung & Entspannung	05
Gesundheit & Ernährung	10
Kunst & Kreatives	14
Rat & Hilfe	15
Begegnung	28
Feste & Märkte	28
Mit uns unterwegs	29
Verschiedene Angebote	29
Regelmäßige Gruppen	30
Kontakte	37

Die Familienzentren:

- begleiten die Kinder in ihrer Lebenswelt und fördern ihre Entwicklung.
- machen Mütter und Väter stark für den (manchmal anstrengenden) Familienalltag.
- helfen Beruf und Familie zu vereinbaren.
- sind Treffpunkt für Menschen aus der Kirchengemeinde und aus dem Stadtteil.
- stehen in lebendigem Austausch mit Akteuren und Organisationen in der Nachbarschaft.
- profitieren vom Fachwissen ihrer Kooperationspartner.

Neben der täglichen Arbeit laden die Familienzentren zu Treffs für Jung und Alt, ebenso zu themenbezogenen Angeboten ein.

Das „Evangelisch“ in unserem Namen bedeutet:

In unserem Alltag entdecken wir gemeinsam mit den Kindern das Evangelium und dürfen die Liebe Gottes spüren.

Wir feiern zusammen die Feste des Kirchenjahres. Träger der Evangelischen Familienzentren in Mülheim sind die jeweiligen Ortskirchengemeinden.

Haben Sie noch Fragen?

Bitte sprechen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie!

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.kita.kirche-muelheim.de

Liebe Eltern, liebe interessierte Kursteilnehmer und Kursteilnehmerinnen,

auch für das kommende 2. Halbjahr 2023 können wir Ihnen vielfältige, interessante Angebote für alle Eltern, Großeltern, Kinder und andere Interessierte machen. Es ist uns eine Herzensangelegenheit, Ihren Familienalltag mit unseren Kursen zu bereichern und auch unterstützen zu können.

Einige Angebote werden als Digitalangebot weiterhin stattfinden. Sie sind extra gekennzeichnet. Sie bekommen dann als Teilnehmer oder Teilnehmerin per Link eine Einladung zu einer Zoom-Veranstaltung unter dem Angebotsthema. All das erfahren Sie bei Ihrer Kurs-Anmeldung im jeweiligen Familienzentrum.

Bei Rückfragen stehen wir Ihnen natürlich beratend zur Seite.

Wenn Eltern mit ihren Kindern über Tod und Trauer sprechen.

GR

Dienstag, 26. September 2023, 15.30 – 17.00 Uhr
Ökumenisches Familienzentrum Muhrenkamp,
Muhrenkamp 8, 45468 MH

KS

Dienstag, 7. November 2023, 19.30 – 21.00 Uhr
Ev. Familienzentrum Speldorf-West,
Artur-Brocke-Allee 21, 45478 Mülheim

Wenn ein Familienmitglied, ein Freund oder ein Haustier stirbt, dann sind Erwachsene oft sprachlos, wenn es darum geht, mit Kindern oder Jugendlichen über Tod und Trauer zu reden, insbesondere, wenn sie selbst von Trauer betroffen sind. An diesem Abend nehmen wir uns Zeit, über die Trauer von Kindern und Jugendlichen zu sprechen, denn Kinder und Jugendliche trauern anders als Erwachsene. Anhand von Ritualen und kreativen Impulsen lernen Sie, wie Sie aus der Sprachlosigkeit heraus in ein gutes kindgerechtes Gespräch finden können. Sie signalisieren: "Ich bin vorbehaltlos für dich da". So bestärken Sie die Kinder, dass sie ihre Gedanken und Gefühle offen und ehrlich ausdrücken dürfen.

Veranstalter: Die Familienzentren in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Referentin: Kerstin Altenrath,
zertifizierte Familien-Trauerbegleiterin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Anmeldungen werden bis zu fünf Werktagen vorher angenommen, im jeweiligen Familienzentrum oder in der Ev. Familienbildungsstätte.

Was gibt mir Halt in meinem Leben – und wie nehme ich meine Kinder dabei mit?

BS

Montag, 13. November 2023, 19.00 – 20.30 Uhr
Familienzentrum Kita Kunterbunt, Schildberg 1, 45475 MH

Was trägt mich eigentlich in meinem Leben? Was gibt mir Halt? Ist es mein Glaube, die Familie, das soziale Umfeld oder die Arbeit? Wie kann ich meine Kinder stärken und welche Werte möchte ich ihnen – auch im Kleinen mitgeben? Diese und andere Fragen treiben Sie vielleicht um und Sie haben Lust darüber gemeinsam zu philosophieren, bzw. sich damit auseinanderzusetzen? Dann sind Sie zu diesem Abend herzlich eingeladen. Gemeinsam mit Pfarrerin Alexandra Cordes wollen wir uns mit diesen Themen beschäftigen und Raum bieten uns über Fragen und vielleicht auch Sorgen oder Unsicherheiten auszutauschen.

Veranstalter: Familienzentrum Kita Kunterbunt in Kooperation mit der Ev. Lukaskirchengemeinde

Referentin: Pfarrerin Alexandra Cordes

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis Mittwoch, 8. November 2023 unter
Tel. 0208.7 13 73

Fit & Fun

KH

Mittwochs, 20.00 Uhr

**Ev. Familienzentrum Sonnenschein,
Kleiststr. 58, 45472 MH**

Rückengymnastik mit Musik für Erwachsene.
Bitte Sportsachen mitbringen!

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Sonnenschein in
Kooperation mit Sabine Uhren

Leitung: Sabine Uhren, Übungsleiterin

Kostenbeitrag: 60,00 €

Anmeldung: jederzeit unter Tel. [0208.49 03 16](tel:0208.49.03.16)

Krabbelmäuse

KH

**Mittwochs, 16.30 – 17.30 Uhr,
Donnerstags, 15.15 – 16.15 Uhr**

**Ev. Familienzentrum Sonnenschein,
Kleiststr. 58, 45472 MH**

Eltern und ihre Kleinkinder (U3) treffen sich zu einer
Bewegungsstunde. Bequeme Kleidung und Stoppersocken
werden benötigt.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Sonnenschein in
Kooperation mit Sabine Uhren

Leitung: Sabine Uhren, Übungsleiterin

Kostenbeitrag: 40,00 €

Anmeldung: jederzeit unter Tel. [0208.49 03 16](tel:0208.49.03.16)

Bewegungsgruppe im „Lindenhof“ – für Eltern mit ihren Kindern ab 1 bis 3 Jahren

KB

**Dienstags, 15. August 2023 – 12. Dezember 2023,
14.30 – 16.00 Uhr**

Ev. Familienzentrum Lindenhof, Waldbleeke 47, 45481 MH

Klettern und balancieren, hüpfen und schaukeln – Kinder sind
gerne in Bewegung. Sie erleben dabei Lebensfreude und schulen
ihren Körper und ihre Wahrnehmung. Der vorbereitete Raum
und ausgewählte Materialien geben den Kindern dafür
Spielanreize. Gemeinsam erleben sie in der Gruppe Kreis-,
Bewegungs- und Fingerspiele. Dadurch werden sie zusätzlich in
ihrer Sprachentwicklung unterstützt. Kontakte und Austausch der
Eltern sind außerdem ein wichtiger Bestandteil in den
Gruppenstunden. Bitte bringen Sie Wechselschuhe oder
rutschfeste Socken, etwas zu trinken sowie einen kleinen
gesunden Imbiss für die gemeinsame Pause mit.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Lindenhof in Kooperation
mit der Ev. Familienbildungsstätte Mülheim

Kursleitung: Frau Melanie Klemm

Kostenbeitrag: 99,- € (16 Termine)

Anmeldung: in der Ev. Familienbildungsstätte unter
Tel.: [0208.300 33 33](tel:0208.300.33.33), www.evfamilienbildung.de

Yoga – gut für Körper, Geist und Seele

BS

**Donnerstags, 17. August – 28. September 2023
und 19. Oktober – 14. Dezember 2023, jeweils 9.45 – 10.45 Uhr**
Ev. Familienzentrum Die kleinen Strolche,
Feldstr. 17, 45476 MH

Zur Ruhe kommen, abschalten, qualitative Zeit für sich. Der zentrale Schwerpunkt im Yoga ist das Praktizieren der sogenannten Asanas, also bestimmter körperlicher Übungen. Hier werden Anfänger langsam und vorsichtig in die Übungen hineingeführt, so dass der Körper die Möglichkeit hat, mit vielleicht ungewohnten Bewegungen vertraut zu werden.

Veranstalter: Familienzentrum Die kleinen Strolche in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Referentin: Frau Susanne Heimbach,
Heilpraktikerin, Yogalehrerin

Kostenbeitrag: August / September (7 Termine)
Gebühr: 37,60 € (ermäßigt 26,32 €)
Oktober / Dezember (9 Termine)
Gebühr: 47,20 € (ermäßigt 33,04 €)

Anmeldung: bis 3. August 202 / 5. Oktober 2023
unter Tel. [0208.2023](tel:0208.2023) oder unter
www.evfamilienbildung.de oder
Tel. [0208.3003-333](tel:0208.3003-333)

Wirbelsäulengymnastik

BS

**Donnerstags, 17. August – 28. September 2023
und 19. Oktober – 14. Dezember 2023, jeweils 11.00 – 12.00 Uhr,**
Familienzentrum Die kleinen Strolche, Feldstr. 17, 45476 MH

Alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten, können in unseren Wirbelsäulenkursen die Muskulatur stärken, dehnen und entspannen. Neben dem funktionalen Training wollen wir die Körperwahrnehmung verbessern sowie die Koordination und das Gleichgewicht trainieren. Das Erspüren und Erkennen von Fehlhaltungen ist ein wichtiger Bestandteil des Kurses. Rückengerechtes Verhalten und Übungen können dadurch auch im Alltag Verwendung finden.

Veranstalter: Familienzentrum Die kleinen Strolche in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Referentin: Frau Susanne Heimbach,
Heilpraktikerin, Yogalehrerin

Kostenbeitrag: August / September (7 Termine) Gebühr:
37,60 € (ermäßigt 26,32 €)
Oktober / Dezember (9 Termine)
Gebühr: 47,20 € (ermäßigt 33,04 €)

Anmeldung: bis 3. August 2023 / 5. Oktober 2023
unter Tel. [0208.40 11 87](tel:0208.401187) oder unter
www.evfamilienbildung.de oder
Tel. [0208.3003-333](tel:0208.3003-333)

Yoga für Männer und Frauen

BS

Dienstags, 22. August – 12. Dezember 2023, 18.30 – 20.00 Uhr
Familienzentrum Kita Kunterbunt, Schildberg 1, 45475 MH

Für alle, die Yoga erlernen und einen Ausgleich zum Alltag wünschen. Yoga führt zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden. Bewegungs- und Entspannungsübungen sowie achtsam eingenommene Körperhaltungen werden mit bewusst geführtem Atem verbunden und wirken sich so positiv auf Körper und Geist aus. Die Wirbelsäule wird beweglich gehalten, Spannungszustände lösen sich, die Konzentrationsfähigkeit nimmt zu und die Gesundheit wird allgemein gestärkt. Bitte bringen Sie bequeme, warme Kleidung, Socken und eine Decke mit.

Veranstalter: Familienzentrum Kita Kunterbunt in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Kursleitung: Evelyn Freida, Yogalehrerin

Kostenbeitrag: 100,- € (15 Termine)

Anmeldung: in der Ev. Familienbildungsstätte unter
Tel. [0208.300 33 33](tel:0208.3003333), www.evfamilienbildung.de

Yoga mit und ohne Vorerfahrung

BS

Mittwochs, 30. August – 29. November 2023, 10.45 – 11.45 Uhr
Familienzentrum Kita Kunterbunt, Schildberg 1, 45475 MH

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Yoga erlernen und einen Ausgleich zum Alltag wünschen. Unter dem Leitmotiv "Entspannt bewegen- bewegt entspannen" erkunden wir die Freude an der Beweglichkeit und der Balance unseres Körpers. Auf klassische Yoga-Haltungen wird in kleinen Schritten vorbereitet. Wir führen die Haltungen mit besonderer Achtsamkeit auf den Atem und die Körperwahrnehmung aus. In der abschließenden Entspannung genießen wir den Gleichklang von Körper und Seele. Bitte bringen Sie bequeme, warme Kleidung, Socken, eine Decke und eigene Matte mit, es sind aber auch Matten vor Ort.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Kita Kunterbunt in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Kursleitung: Lisa Klahold, Yogalehrerin

Kostenbeitrag: 44,00 € (10 Termine)

Anmeldung: in der Ev. Familienbildungsstätte unter
Tel. [0208.300 33 33](tel:0208.3003333), www.evfamilienbildung.de

Meditatives Yoga

KB

Mittwochs, 6. September – 29. November 2023

von 17.00 – 18.30 Uhr

Ev. Familienzentrum Lindenhof, Waldbleeke 47, 45481 MH

In diesem Kurs üben wir abseits von Leistungs- und Erfolgsdruck sanfte Körperübungen und nehmen ganz bewusst unseren Atem wahr. Im Vordergrund steht dabei nicht die äußere Form, sondern die Wahrnehmung unserer Empfindungen und Gefühle. Dabei begegnen wir unserem Körper mit liebevoller Aufmerksamkeit, lernen in uns hineinzuhören und durch die Entspannung des Körpers den Geist zur Ruhe kommen zu lassen.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Lindenhof in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte Mülheim

Leitung: Sandra Hoffmann, Yogalehrerin

Kostenbeitrag: 72,40 € (9 Termine)

Anmeldung: in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. 0208.3003 33, www.evfamilienbildung.de

Mit Klopfakupressur gegen den Stress

BS

Dienstag, 12. September 2023, 15.00 Uhr

Familienzentrum Kita Kunterbunt, Schildberg 1, 45475 MH

Wissen Sie manchmal nicht mehr, wo Ihnen der Kopf steht? Möchten Sie Ihre innere Balance wiederfinden? Klopfakupressur ist eine Selbsthilfemethode, die auf der Traditionellen Chinesischen Medizin basiert. Bestimmte Akupressurpunkte am Körper werden mit den Fingern beklopft, um Blockaden in den Energiebahnen / Meridianen zu lösen und wieder positive Energie freizusetzen. Mit dieser Selbsthilfetechnik können Sie selbst aktiv werden, Ihren Stress reduzieren und Ihren eigenen Weg finden, mit Alltagsanforderungen entspannter umzugehen. In einer kleinen Gruppe lernen Sie die Grundlagen dieser Methode praktisch kennen, die sie dann zu Hause weiter nutzen können. Bei Bedarf können die Kinder parallel betreut werden.

Veranstalter: Familienzentrum Kita Kunterbunt in Kooperation mit der Ev. Beratungsstelle für Erziehungs-, Ehe- und Lebensfragen

Referentin: Birgit Kolmetz, Dipl.-Sozialarbeiterin, System. Familientherapeutin

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: bis Donnerstag, 7. September 2023 unter Tel. 0208.7 13 73

Bewegung ist das Tor zum Lernen

KS

Donnerstag, 14. September 2023, 19.00 – 20.30 Uhr
Familienzentrum Speldorf West,
Artur-Brocke-Allee 21, 45478 MH

Was hat das Schaukeln mit dem Schreiben, was hat das Rückwärtsgehen mit dem Rechnen lernen zu tun? Was vordergründig wie ein Spaß an Bewegungserfahrungen aussieht, ist eine Form der Reifung des kindlichen Gehirns und der daraus resultierenden Entwicklung des Lernvermögens. In den ersten Lebensjahren verarbeitet das Kind in Bewegung eine Fülle von Sinnesreizen zu einem gigantischen Netzwerk. An diesem Abend erfahren Sie viel Spannendes über den Zusammenhang von Bewegung und Lernen und erhalten Anregungen, wie Sie ihr Kind unterstützen können.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Speldorf-West in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte Mülheim an der Ruhr

Leitung: Frau Carola Budde, Erzieherin, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin nach Dore Jacobs, Fortbildung in Sensorischer Integration

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Anmeldungen werden bis fünf Werktage zuvor im Ev. Familienzentrum Speldorf-West oder unter Tel. [0208.59 01 60](tel:0208.59.01.60) oder unter www.evfamilienbildung.de oder Tel. [0208.30 03-333](tel:0208.30.03.333) angenommen.

Kreativer Tanz – Auszeit für Mütter – Workshop

BS

Donnerstag, 14. September 2023, 19.00 – 20.30
Familienzentrum Kita Kunterbunt, Schildberg 1, 45475 MH

„Wenn ich tanzen will, dann tanze ich nur für mich“
Dieser Workshop soll Müttern eine ganz besondere Auszeit im Alltag ermöglichen. Mit viel Spaß kann der kreative Tanz neue Wege aufzeigen, um den eigenen Körper und Geist wieder in Balance zu bringen. Die Kombination aus Bewegungs- und Entspannungselementen fördert die Achtsamkeit für sich, stärkt die Selbstwahrnehmung und erhöht das eigene Körperbewusstsein. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bequeme Kleidung, ein körpergroßes Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

Veranstalter: Familienzentrum Kita Kunterbunt in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Leitung: Stefanie Lotter, Tanzpädagogin

Kostenbeitrag: 8,50 €

Anmeldung: bis Montag, 11. September 2023 unter Tel. [0208.7 13 73](tel:0208.7.13.73) oder in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. [0208.300 33 33](tel:0208.300.33.33)

Wassergymnastik für Erwachsene

KS

Donnerstag, 19. Oktober 2023

und Donnerstag 26. Oktober 2023, 20.00 – 20.45

Treffpunkt: Südbad, An den Sportstätten 2, 45468 MH

Sich wohlfühlen und dem Körper etwas Gutes tun. Bewegung in geselliger Runde und sich fit halten im Wasser – egal in welchem Alter: Dafür bietet Wassergymnastik die beste Gelegenheit. Wasser trainiert das Herz-Kreislauf-System, fördert Beweglichkeit und stärkt die Muskulatur. Der Auftrieb verringert das Körpergewicht und entlastet die Gelenke. Idealer Ausgleich für Berufs- und Alltagsbelastungen

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Speldorf West in Kooperation mit dem Schwimmverein Wassersportfreunde 1912

Kursleitung: Sarah Lienemeyer und Diana Hitzigrath
Zertifizierte Aquafitness Trainerin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Anmeldungen werden bis fünf Werktage zuvor im Ev. Familienzentrum Speldorf-West oder unter der Tel. [0208.590 160](tel:0208.590160) angenommen.

GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG

Was kommt aus der (Brot) Dose?“ – Gesunde Ideen für das Kita-Frühstück

BS

Donnerstag, 31. August 2023, 15.00 – 16.30 Uhr

Familienzentrum Kita Kunterbunt, Schildberg 1, 45475 MH

Sicher finden auch Sie als Eltern es gar nicht so einfach, jeden Tag etwas Leckeres und Gesundes für die Brotdose Ihres Kindes auszuwählen. Schließlich soll das Kind es mögen, schnell zubereitet sein und auch nach einiger Zeit noch lecker aussehen. Im Supermarkt finden wir natürlich Muffins, Waffeln, Stütchen, Kekse, Riegel und Co, die schnell mitgenommen sind. Aber ist das Kind damit abwechslungsreich und gut versorgt? Diese Infoveranstaltung möchte zeigen, was täglich in die Brotdose sollte damit Ihr Kind sie mit Freude öffnet und mit Appetit isst. Außerdem erläutern wir, warum Fertiggebäck und „Kinderlebensmittel“ nur ab und zu in die Box gehören. An diesem Nachmittag können Sie verschiedene leckere Dinge zubereiten, probieren und sich mit anderen Teilnehmern und der Referentin über dieses Thema austauschen. Auch Ihre Kinder haben die Möglichkeit, zu probieren.

Veranstalter: Familienzentrum Kita Kunterbunt in Kooperation mit dem Gesundheitsamt im Rahmen des Projektes „Prima Leben“.

Referentin: Andrea Joachim,
Stabsstelle Gesundheitsförderung

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis Montag, 28. August 2023 unter
Tel. [0208.7 13 73](tel:0208.71373)

Stillzeit – Informations- und Vorbereitungsabend

GR

Montag, 4. September 2023 oder 6. November 2023,
jeweils 17.30 – 19.00 Uhr

Ökumenisches Familienzentrum Muhrenkamp,
Muhrenkamp 8, 45468 MH

Einen Geburtsvorbereitungskurs zu besuchen, ist für viele werdende Eltern selbstverständlich. Wofür ist dann dieser zusätzliche Abend sinnvoll? Bei diesem Angebot kann das Wissen rund um Muttermilchernährung, Stillmanagement und Bindung weiter vertieft werden. Die Erfahrung zeigt, dass Frauen, die sich mit diesen Themen schon während der Schwangerschaft beschäftigen, mit mehr Leichtigkeit und Sicherheit in ihre Stillzeit starten. Neben einem Vortrag lernen Sie u.a. Stillpositionen kennen. Auch gibt es Zeit für einen offenen Austausch mit Fragerunde. Sie können diesen Abend vor oder nach der Geburt besuchen. Er richtet sich an:

- Eltern mit ihrem ersten Kind
- Frauen, die bisher keine stärkenden Stillerefahrungen sammeln konnten
- Menschen, die die stillende Frau unterstützen möchten

Veranstalter: Ökumenisches Familienzentrum Muhrenkamp und die Kath. Kindertagesstätte St. Mariä Geburt/ Lummerland in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Referentin: Stephanie Ständer, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Stillberaterin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis fünf Tage vorher im Familienzentrum unter der Tel. [0208.35 84 1](tel:0208.35841) oder in der Ev. Familienbildungsstätte unter der Tel. [0208.3003 333](tel:0208.3003333), www.evfamilienbildung.de

Alltagstaugliche Erste Hilfe

KH

Donnerstag, 05. Oktober 2023, 18.00 – 20.15 Uhr

Ev. Familienzentrum Sonnenschein,
Kleiststr. 58, 45472 MH

Kinder erforschen die Welt. Ihre Experimentierfreude und Lebendigkeit sind groß und bereichern uns. Eltern, Großeltern und andere Betreuungspersonen müssen dennoch für Notfälle Wissen erwerben und es rasch umsetzen können. Besprochen werden: Erste Hilfemaßnahmen bei akuten Notfällen, Unfallverhütung, Stürze und Vergiftungen.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Sonnenschein in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Referent: Frau Gabriele Egerer, Fachschwester für Anästhesie und Intensivmedizin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis Freitag, 29. September 2023 unter Tel. [0208.49 03 16](tel:0208.490316)

Erste Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder

BS

Donnerstags, 19. und 26. Oktober 2023, jeweils 19.15 – 21.30 Uhr
FZ Kita Kunterbunt, Schildberg 1, 45475 MH

Samstag, 21. Oktober 2023, 10.00 – 15.15 Uhr
Familienzentrum Die kleinen Strolche, Feldstr. 17, 45476 MH

Viele Unfälle, an denen Kinder beteiligt sind, ereignen sich im privaten Bereich, im Haushalt oder bei Freizeitaktivitäten. Im Notfall ist es wichtig zu wissen, wie man schnell und richtig reagiert. In diesem Kurs wird über das Erkennen von Gefahren im Vorfeld informiert. Sie werden sicherer bei der Erstversorgung von akuten Verletzungen und Atemstörungen.

Veranstalter: Familienzentren Kooperation mit der
 Ev. Familienbildungsstätte

Referentin: Dr. phil. Farina Marx, Kursleiterin Erste Hilfe

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Siehe Kontakte Seite 37. Anmeldungen werden bis zu fünf Werktage vorher angenommen

Erste Hilfe bei Gemüsemuffel

GR

Mittwoch, 18. Oktober 2023, 19.00 Uhr
Ökumenisches Familienzentrum Muhrenkamp,
Muhrenkamp 8, 45468 MH

Donnerstag, 26. Oktober 2023, 19.00 – 20.30 Uhr
Ev. Familienzentrum Lindenhof, Waldbleeke 47, 45481 MH

KB

„liiii, das mag ich nicht!!!“ Wer kennt diesen Satz nicht? Wie kommen die Vitamine in mein Kind? Tipps und Anregungen für den Familienalltag.

Veranstalter: Ev. Familienzentren in Kooperation mit der
 Ev. Familienbildungsstätte Mülheim

Leitung: Heike Stuhmann,
 ganzheitliche Ernährungsberaterin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Siehe Kontakte Seite 37. Anmeldungen werden bis zu fünf Werktage vorher angenommen

Väter kochen mit ihren Kindern (ab 4 Jahren)

KH

Samstag, 21. Oktober 2023, 11.00 – 14.00 Uhr
Ev. Familienzentrum Sonnenschein, Kleiststr. 58, 45472 MH

Samstag, 28. Oktober 2023, 11.00 – 14.00 Uhr
Familienzentrum Kita Kunterbunt, Schildberg 1, 45475 MH

BS

Kinder kochen und backen gemeinsam unter fachkundiger Anleitung. Mit diesem Angebot wird das Selbstvertrauen der Kinder unterstützt und ihr Spaß an der Zubereitung leckerer, frischer Speisen gefördert. Darüber hinaus werden Eltern und Kinder ermutigt, im häuslichen Alltag gemeinsam gesunde Mahlzeiten zu planen und zuzubereiten.

- Veranstalter:** Ev. Familienzentren in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte
- Referent:** Frau Damberger, Ulrike; Oecotrophologin
- Kostenbeitrag:** kostenfrei
- Anmeldung:** Siehe Kontakte Seite 37. Anmeldungen werden bis zu fünf Werktage vorher angenommen.

Was braucht ein Kind am Tag? – Interessantes rund um die Kinderernährung

BS

Donnerstag, 25. Oktober 2023, 15.00 – 16.30 Uhr
Familienzentrum Kita Kunterbunt, Schildberg 1, 45475 MH

Sie als Eltern möchten ihren Kindern ein gesundes Aufwachsen ermöglichen und ihnen möglichst positive Essgewohnheiten vermitteln. Gleichzeitig sollen Kinder genießen dürfen und das tägliche Essen soll entspannt und am liebsten ohne Stress und Konflikte ablaufen. Aber wie lernen Kinder essen? Wie viele Vorgaben, Anregungen aber auch wieviel Freiraum sollten wir ihnen geben? Diese Veranstaltung möchte über das Thema informieren und beispielhaft zeigen, welche Lebensmittelmengen ein Kind am Tag braucht. Im praktischen Teil stellen wir gemeinsam eine gesunde und leckere Kleinigkeit her, die sofort probiert werden kann. Die meisten Kinder mögen es nämlich, Lebensmittel zuzubereiten und sind sehr stolz auf ihre eigenen „Werke“. Oft probieren sie auf diese Weise auch Speisen, die sie sonst ablehnen würden. Während des ca. 30-minütigen Informationsteils werden Ihre Kinder in der Gruppe betreut.

- Veranstalter:** Familienzentrum Kita Kunterbunt in Kooperation mit dem Gesundheitsamt MH im Rahmen des Projekts „Prima Leben“
- Referentin:** Andrea Joachim, Stabsstelle Gesundheitsförderung
- Kostenbeitrag:** kostenfrei
- Anmeldung:** bis Freitag, 20. Oktober 2023 unter Tel. [0208.7 13 73](tel:020871373)

Lebkuchendorf – Backen für Kinder ab 3 Jahren

Mittwoch, 22. November 2023, 14.30 – 16.00 Uhr
Familienzentrum Speldorf West,
Artur-Brocke-Allee 21, 45478 Mülheim

KS

Dienstag, 28. November 2023, 14.30 Uhr
Ökumenisches Familienzentrum Muhrenkamp,
Muhrenkamp 8, 45468 MH

GR

Mittwoch, 29. November 2022, 9.30 Uhr
Ev. Familienzentrum Kita Kunterbunt,
Schildberg 1, 45475 MH

BS

Mittwoch, 29. November 2023 von 14.30 – 16.00 Uhr
Ev. Familienzentrum Lindenhof,
Waldbleeke 47, 45481 MH

KB

Donnerstag, 30. November 2023, 14.30 Uhr
 Ev. Familienzentrum Speldorf-Mitte,
 Duisburger Str. 276, 45478 MH

KS

Freitag, 1. Dezember 2023, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ev. Familienzentrum Die kleinen Strolche,
 Feldstr. 17, 45476 MH

BS

Montag, 4. Dezember 2023, 14.00 – 15.30 Uhr
 Ev. Kindertagesstätte Sternenzelt,
 Fünter Weg 38, 45472 MH
 (Anmeldung über FZ Sonnenschein)

KH

Samstag, 9. Dezember 2023, 10.00 – 12.00 Uhr
 Ev. Familienzentrum Sonnenschein,
 Kleiststr. 58, 45472 Mülheim

KH

Auf einer Lebkuchenplatte können Sie mit Ihrem Kind aus Keksen und weiteren Süßigkeiten ein dekoratives, weihnachtliches Dorf herstellen. Bitte bringen Sie ein Tablett oder Backblech mit.

Veranstalter: Familienzentren in Kooperation mit der
 Ev. Familienbildungsstätte

Referent: Frau Damberger, Ulrike; Oecotrophologin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Siehe Kontakte Seite 37. Anmeldungen werden
 bis zu fünf Werktage vorher angenommen.

KUNST & KREATIVES

Musikalische Frühförderung für Kinder ab 3,5 Jahren

KB

Montags, 7. August 2023 – 18. Dezember 2023
 von 14.15 – 15.00 Uhr und von 15.15 – 16.00 Uhr
 (in den Ferien findet der Kurs nicht statt)

Ev. Familienzentrum Lindenhof, Waldbleeke 47, 45481 MH

Durch vielfältige musische Gruppenaktivitäten, durch gemeinsames Musizieren und spielerisches Lernen wird die Sozialkompetenz der Kinder gefördert. Die Erlebniswelt der Kinder leitet den Unterricht.

- Spielen auf Rhythmik- und Melodie Instrumenten
- Singen von modernen und traditionellen Kinderliedern
- Tanzen und Rhythmik
- Gehörbildung: Training des Gehörs für musische Inhalte und persönliche Intuition
- Sprechen, Spielen und Gestalten von kindgemäßen Geschichten und Versen
- Instrumentenkunde und elementare Notenlehre: Die Kinder werden auf einen späteren weiterführenden Instrumentalunterricht vorbereitet.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Lindenhof in Kooperation
 mit der Musikschule „penami – Musik macht
 einfach Spaß“

Leitung: Peter Naekel, Erzieher und Leiter der
 Musikschule

Kostenbeitrag: 30,- € pro Monat

Anmeldung: Tel. 0208.299 85 05 oder unter info@penami.de

Drachenbau – Bastelangebot für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

KB

Samstag, 2. September 2023, 10.00 Uhr – 13.00 Uhr
Ev. Familienzentrum Lindenhof, Waldbleeke 47, 45481 MH

Ein Samstag für Mütter/Väter/Großväter mit Kindern, der Kreatives, Begegnung und Bewegung bietet. Zunächst werden Drachen nach Anleitung gebaut, die dann von den Kindern gestaltet werden können. Dann stärkt sich die Gruppe bei einem kleinen Imbiss. Werden Drachen gebaut, geht es dann gemeinsam nach draußen, um diese fliegen zu lassen. Bitte einen kleinen Mittagsimbiss mitbringen.

- Veranstalter:** Ev. Familienzentrum Lindenhof in Kooperation mit dem Ev. Familienbildungswerk Düsseldorf-Mettmann
- Leitung:** Herr Füsken
- Kostenbeitrag:** kostenfrei
- Anmeldung:** bis Freitag, 25. August 2023 unter Tel. [0208.48 69 33](tel:0208.48.69.33)

Sterne aus Beton

KB

Donnerstag, 19. Oktober 2023, 18.30 – 20.00 Uhr
Ev. Familienzentrum Lindenhof, Waldbleeke 47, 45481 MH

Wir starten auf vielfachen Wunsch, die nächste Aktion – Sterne aus Beton. Wer also noch ein etwas weihnachtliche Dekoration für zu Hause benötigt, ist an diesem Abend im Familienzentrum Lindenhof sicherlich richtig aufgehoben.

- Veranstalter:** Ev. Familienzentrum Lindenhof in Kooperation mit der Väterbastelgruppe
- Leitung:** Bernd Feldermann
- Kostenbeitrag:** kostenfrei
- Anmeldung:** bis Montag, 2. Oktober 2023 unter Tel. [0208.48 69 33](tel:0208.48.69.33)

Kürbisschnitzen

BS

Freitag, 27. Oktober, 16.00 Uhr
Ev. Familienzentrum Die kleinen Strolche, Feldstr. 17, 45476 MH

Pünktlich zu Halloween wollen wir gemeinsam dekorative Kürbisse schnitzen. Hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt und es muss auch nicht immer gruselig sein.

- Veranstalter:** Ev. Familienzentrum die kleinen Strolche
- Leitung:** Marcel Juretzko
- Kostenbeitrag:** kostenfrei
- Anmeldung:** bis 20. Oktober 2023 unter Tel. [0208.40 11 87](tel:0208.40.11.87)

Vorweihnachtliche Dekoration

KB

Dienstag, 14. November 2023, 19.30 – 21.00 Uhr

Ev. Familienzentrum Lindenhof, Waldbleeke 47, 45481 MH

Draußen werden die Tage allmählich kürzer und die Adventszeit ist nicht mehr fern. Damit wir es schön hyggelig (dänisch für gemütlich) machen können, laden wir Sie herzlich zu unserer Aktion „Vorweihnachtliche Dekoration“ ein und freuen uns auf einen schönen kreativen und geselligen Abend.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Lindenhof in Kooperation mit der Mütter-Bastel-Runde

Leitung: Heike Winkler und Iris Thissen

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis Freitag, 10. November 2023 unter Tel. [0208.48 69 33](tel:0208.48.69.33)

Basteln einer Tischlaterne für die Weihnachtszeit

KS

Mittwoch, 29. November 2023, 19.00 – 20.30 Uhr

**Familienzentrum Speldorf West,
Artur-Brocke-Allee 21, 45478 MH**

Wer Lust hat, eine Tischlaterne für die Weihnachtszeit zu basteln, ist herzlich willkommen. Gemütliches Beisammensein inklusive 😊

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Speldorf-West

Leitung: Heike Winkler (Frau Bothe wird ebenfalls anwesend sein)

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis Mittwoch, 22. November 2023 unter Tel. [0208.59 01 60](tel:0208.59.01.60)

Liebe, Grenzen, Konsequenzen

KB

Mittwoch, 23. August 2023, 19.00 – 20.30 Uhr

Ev. Gemeindehaus Mitte, Duisburger Str. 276, 45478 MH

Elterliche Liebe und Zuwendung bilden eine gute Basis für die kindliche Entwicklung und das familiäre Miteinander. Doch Kinder brauchen auch Struktur und Grenzen, die ihnen Orientierung bieten. Und Kinder können aus den Konsequenzen ihres Verhaltens lernen. Wie kann ich durch eine gute Beziehung mein Kind stärken? Was kann ich tun, wenn ich im Erziehungsalltag an meine Grenzen komme und wie kann ich dem vorbeugen? Zu diesen Fragen wird es einen Input und die Möglichkeit zum Austausch geben.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Speldorf-West in Kooperation mit der Ev. Beratungsstelle für Erziehungs-, Ehe- und Lebensfragen

Referent: Volker Rohse, Dipl. Psychologe, System. Familientherapeut

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Anmeldungen werden bis fünf Werktage vorher unter Tel. [0208.59 01 60](tel:0208.59.01.60) oder kigawest@kirche-muelheim.de angenommen.

Trotz – kindliche Machtprobe oder notwendige Phase in der Persönlichkeitsentwicklung?

KH

Montag, 28. August 2023, 15.00 – 16.30 Uhr

(mit Kinderbetreuung)

Ev. Familienzentrum Sonnenschein, Kleiststr. 58, 45472 MH

BS

Donnerstag, 30. November 2023, 15.00 – 16.30 Uhr

(mit Kinderbetreuung)

Familienzentrum Kita Kunterbunt, Schildberg 1, 45475 MH

Wir informieren Sie über diese spannende, aber manchmal auch nervenaufreibende Entwicklungsphase und geben Anregungen, um in kritischen Alltagssituationen mit mehr Geduld und Gelassenheit zu reagieren.

Veranstalter: Die Familienzentren in Kooperation mit der Ev. Beratungsstelle für Erziehungs-, Ehe- und Lebensfragen

Referentinnen: Birgit Kolmetz, Dipl.-Sozialarbeiterin, System. Familientherapeutin und Annette Zorn, Dipl.-Sozialpädagogin, System. Familientherapeutin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Siehe Kontakte Seite 37. Anmeldungen werden bis zu fünf Werktage vorher angenommen.

Was Kinder an Medien toll finden?

MK

Mittwoch, 30. August 2023, 14.00 – 15.30 Uhr
(mit Kinderbetreuung)

**Ev. Familienzentrum Unter dem Regenbogen,
Knappenweg 28, 45473 MH**

Immer früher kommen Kinder mit Medien in Berührung. Kinder lernen in der Familie, wie man mit Medien umgeht. Wir laden Sie ein zu einer Reise in kindliche Medienwelten und geben Ihnen Tipps, wie Sie Ihre Kinder im Umgang mit Medien begleiten und fördern können. Dabei werden wichtige Fragen beantwortet: Was begeistert Kinder so an Medien? Ab wann darf mein Kind ans Tablet oder Smartphone? Wie viel Fernsehen oder YouTube darf sein? Wie kann ich mein Kind mit Medien fördern?

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Unter dem Regenbogen in Kooperation mit der Evangelischen Beratungsstelle für Erziehungs-, Ehe- und Lebensfragen

Kostenbeitrag: kostenfrei

Referent: Volker Rohse, Diplom-Psychologe, System. Familientherapeut

Anmeldung: bis Mittwoch, 23. August 2023 unter Tel. [0208.76 24 39](tel:0208.76.24.39)

Kunterbunt, rund um den Mund: kindliche Mundmotorik

KB

Freitag, 1. September 2023, 16.00 – 18.15 Uhr

Ev. Familienzentrum Lindenhof, Waldbleeke 47, 45481 MH

KH

Freitag, 27. Oktober 2023, 15.00 – 16.30 Uhr

Ev. Familienzentrum Sonnenschein, Kleiststr. 58, 45472 MH

Eine gute Mundmotorik ist sehr wichtig für die Aussprache / Sprache unserer Kinder und auch für uns. Informationen und praktische Spielanleitungen!

Veranstalter: Die Familienzentren in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Leitung: Birgit Schlenker, Logopädin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Anmeldungen werden bis zu fünf Werktage vorher angenommen, im jeweiligen Familienzentrum oder in der Ev. Familienbildungsstätte.

Gewaltfreie und wertschätzende Kommunikation in der Familie

Montag, 18. September 2023, 19.00 – 20.30 Uhr
 Ev. Gemeindehaus Mitte, Duisburger Str. 276, 45478 MH

KS

Donnerstag, 19. Oktober 2023, 14.00 – 15.30 Uhr
 (mit Kinderbetreuung)

MK

Ev. Familienzentrum Unter dem Regenbogen,
 Knappenweg 28, 45473 MH

Was ist das überhaupt – gewaltfreie und wertschätzende Kommunikation? Lasse ich einfach Kraftausdrücke weg oder muss ich „jedes Wort auf die Goldwaage legen“. Wer daran interessiert ist, sich Familienkommunikation „unter dem Mikroskop“ anzuschauen, möglicherweise auch sein eigenes Gesprächsverhalten zu reflektieren und neue Ideen für wertschätzende Kommunikation kennenzulernen, ist hier herzlich willkommen. Nach einem kleinen theoretischen Input wird es viel Raum zum Gespräch miteinander geben, um Erfahrungen auszutauschen und neue Kommunikationswege zu entwickeln.

Veranstalter: Die Familienzentrum in Kooperation mit der Evangelischen Beratungsstelle für Erziehungs-, Ehe- und Lebensfragen

Leitung: Julie Küpny, Erziehungswissenschaftlerin B.A., System. Familientherapeutin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Siehe Kontakte Seite 37. Anmeldungen werden bis zu fünf Werktage vorher angenommen.

Was Kinder brauchen, um Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein zu entwickeln

Mittwoch, 20. September 2023, 14.00 – 15.30 Uhr
 (mit Kinderbetreuung)

MK

Ev. Familienzentrum Unter dem Regenbogen,
 Knappenweg 28, 45473 MH

Mittwoch, 25. Oktober 2023, 19.00 – 20.30 Uhr
 Gemeindehaus Mitte, Duisburger Str. 276, 45478 MH

KS

Mittwoch, 15. November 2023, 15.00 – 16.30 Uhr
 (mit Kinderbetreuung)

BS

Familienzentrum Kita Kunterbunt, Schildberg 1, 45475 MH

Eltern wünschen sich für Ihre Kinder, dass sie ein gutes Gefühl für sich selbst entwickeln und mit innerer Stärke an die Herausforderungen herangehen, die an sie gestellt sind. Herausforderungen können der Übergang in Kindergarten oder Schule sein, Auseinandersetzungen mit anderen in Kita oder Familie oder auch der Umgang mit der Pandemie sein. Es wird bei diesem Elternabend um vielfältige Möglichkeiten gehen, wie Eltern ihre Kinder bei der Entwicklung von Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein hilfreich unterstützen können. Auch für Fragen der Eltern wird Raum sein.

-
- Veranstalter:** Die Familienzentren in Kooperation mit der Ev. Beratungsstelle für Erziehungs-, Ehe- und Lebensfragen
- Referent:** Volker Rohse, Diplom-Psychologe, systemischer Familientherapeut
- Kostenbeitrag:** kostenfrei
- Anmeldung:** siehe Kontakte Seite 37. Anmeldungen werden bis zu fünf Werktage vorher angenommen
-

What children find great about media and how parents can deal with it (in English)

BS

Thursday, 21th September 2023, 14.30 – 16.00 Uhr

Familienzentrum Die kleinen Strolche, Feldstr.17, 45476 MH

Children come into contact with media at an ever earlier age. Children learn in the family how to deal with media. We invite you on a journey into children's media worlds and give you tips on how to accompany and support your children in dealing with media. Important questions will be answered: What is it that inspires children so much about media? When can my child use a tablet or smartphone? How much TV or YouTube can there be? How can I support my child with media?

- Organizer:** Familienzentrum Die kleinen Strolche in cooperation with the Evangelischen Beratungsstelle für Erziehungs-, Ehe- und Lebensfragen
- Costs:** free
- Speaker:** Volker Rohse, Graduated Psychologist, Systemic family therapist
- Registration:** till Thursday, 14th September 2023, phone [0208.40 11 87](tel:0208.40.11.87)

Vortrag und Austausch: "Rund um den Schlaf Ihres Kindes"

BS

Donnerstag, 21. September 2023, 15.30 – 17.00 Uhr
(mit Kinderbetreuung)

Familienzentrum Kita Kunterbunt, Schildberg 1, 45475 MH

Das Leben in einer Familie stellt uns als Eltern immer wieder vor neue Herausforderungen. Gerade das Thema: „Schlaf“ hat viele Facetten und Blickwinkel. Einige dieser Blickwinkel über den Schlaf des Kindes werden an diesem Abend näher beleuchtet. Auch ob und warum der Mittagsschlaf für einige Kinder eine große Bedeutung hat, werden wir thematisieren. Nach dem Vortrag können Sie mit der Referentin und den anderen TeilnehmerInnen, in einen lebhaften Austausch über alles was den Schlaf unserer Kinder leicht oder schwer macht, kommen.

Veranstalter: Familienzentrum Kita Kunterbunt in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Referentin: Anne Kionka, Erzieherin, Heilpädagogin, Mediatorin, Familien- und Paarberaterin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis Freitag, 15. September 2023 unter Tel. 0208.7 13 73 oder unter www.evfamilienbildung.de oder Tel. 0208.30 03-333

Jetzt ist aber Schluss! Regeln und Grenzen im Erziehungsalltag

BS

Montag, 25. September 2023, 19.00 – 21.15 Uhr

Ökumenisches Familienzentrum Muhrenkamp,
Muhrenkamp 8, 45468 MH

Regeln und Grenzen geben Kindern Orientierung und Halt. Viele Eltern beschäftigen sich mit der Frage, welche Regeln und Grenzen für ihre Kinder sinnvoll sind und wie sie sie im Umgang mit ihrem Kind angemessen umsetzen. Was können Eltern tun, damit ihnen das im Alltag gut gelingt? Manchmal ist es für Eltern nicht leicht, einen guten Weg für sich und ihre Kinder zu finden. Gemeinsam mit der Referentin und im Austausch mit der Gruppe können Sie gute Ideen für Ihren Familienalltag entwickeln.

Veranstalter: Ökumenische Familienzentrum Muhrenkamp und die Kath. Kindertagesstätte St. Mariä Geburt/ Lummerland in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Referentin: Grit-Angela von Bartenwerffer-Meyer, Dipl.-Pädagogin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis 20. September 2023 unter Tel. 0208.3 58 41 oder unter www.evfamilienbildung.de oder Tel. 0208.30 03-333

Die kindliche Sprachentwicklung verstehen und unterstützen

KS

Donnerstag, 31. September 2023, 19.00 Uhr

Gemeindehaus Mitte, Duisburger Str. 276, 45478 MH

Wie lernen Kinder sprechen? Welche Meilensteine gibt es? Kann oder muss ich mein Kind fördern? Eltern und Interessierte können an diesem Abend erfahren, wie der kindliche Spracherwerb verläuft und wie Kinder im Alltag mit einfachen Mitteln spielerisch unterstützt werden können.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Speldorf-Mitte

Referentin: Theresa Storm, Heilpädagogin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis Donnerstag, 24. August 2023 unter
Tel. [0208.5 39 13](tel:0208.53913)

Noch Kita-, bald Schulkind – den Übergang zur Schule schaffen

GR

Dienstags, 24. Oktober – 28. November 2023

(6 Termine á 3 UE), jeweils 18.30 – 21.45 Uhr

**Ökumenisches Familienzentrum Muhrenkamp,
Muhrenkamp 8, 45468 MH**

Die Kita-Zeit geht zu Ende und die Schulzeit steht bevor. Ein weiterer aufregender Abschnitt im Familienleben deutet sich an. In der Schulzeit beginnen die Kinder ihre eigenen Wege zu gehen und gleichzeitig gibt es viele Situationen, in denen Sie unsere Hilfe brauchen. Wie kann ich mein Kind bei diesem Übergang unterstützen? Welche Entwicklungsschritte durchlaufen Kinder in dieser Phase und wie können Sie die Veränderungen in Ihren Familienalltag integrieren? Wie verändert sich die Rolle als Eltern Das sind wesentliche Themen, auf die in diesem Kurs eingegangen werden.

Veranstalter: Ökumenische Familienzentrum Muhrenkamp und die Kath. Kindertagesstätte St. Mariä Geburt/ Lummerland in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Referentin: Vera Wollenberg, Ausbildung Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg, Kursleiterin nach der bindungs- und beziehungsorientierten Pädagogik

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis Freitag, 20. Oktober 2023 unter
Tel. [0208.3 58 41](tel:0208.35841) oder unter
www.evfamilienbildung.de oder
Tel. [0208.30 03-333](tel:0208.3003333)

Alleinerziehend – juristische Aspekte

KH

Donnerstag, 9. November 2023, 19.00 – 21.00 Uhr

Ev. Familienzentrum Sonnenschein, Kleiststr. 58, 45472 MH

Alleinerziehende stehen im Alltag vor besonderen Herausforderungen. Der Vortrag gibt einen Überblick über juristische Aspekte, die speziell Alleinerziehende betreffen, z. B. Fragen zum Unterhalt und Sorgerecht oder zur Aufnahme einer Berufstätigkeit. Der Bezug von staatlichen Leistungen wie Elterngeld und Unterhaltsvorschuss wird ebenfalls näher erörtert. Im Anschluss erhalten Sie die Möglichkeit, individuelle Fragen anzusprechen.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Sonnenschein in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Referent: Andrea Thul, Notarin, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis Freitag 3. November 2023 unter Tel. 0208.49 03 16 oder unter www.evfamilienbildung.de oder Tel. 0208.30 03-333

Familie digital-Tipps und Anregungen für Eltern und pädagogische Fachkräfte

GR

Dienstag, 14. November 2023, 14.30 – 16.45 Uhr

**Ökumenisches Familienzentrum Muhrenkamp,
Muhrenkamp 8, 45468 MH**

Unsere Kinder gehen ganz selbstverständlich mit digitalen Medien um. Doch wieviel „online“ ist gut für welches Alter? Welche Spiele und Apps sind sicher? Wie bin ich ein gutes Vorbild im Umgang mit digitalen Medien? Wie schütze ich mein Kind vor Gefahren im Netz? Eltern und pädagogische Fachkräfte haben viele Fragen und es ist nicht immer einfach, das richtige Maß an Regeln, Spaß und Vertrauen im Umgang mit den digitalen Medien zu finden. In dieser Veranstaltung bekommen Sie Tipps und praktische Hilfen vom „Netzführerschein“ bis hin zur „Handygarage“, wie Sie digitale Medien in den Familien- und Erziehungsalltag integrieren können.

Veranstalter: Ökumenische Familienzentrum Muhrenkamp und die Kath. Kindertagesstätte St. Mariä Geburt/ Lummerland in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Referentin: Maren Köhler, Dipl.-Ingenieurin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis Freitag, 10. November 2023 unter Tel. 0208.3 58 41 oder unter www.evfamilienbildung.de oder Tel. 0208.30 03-333

Wege aus der Brüllfalle

KH

Montag, 20. November 2023, 14.30 – 16.00 Uhr
(mit Kinderbetreuung)

Ev. Familienzentrum Sonnenschein, Kleiststr. 58, 45472 MH

Der Film „Wege aus der Brüllfalle“ vermittelt an konkreten Erziehungsbeispielen ein Konzept, das Eltern helfen kann, ihrer elterlichen Stimme mehr Gewicht zu geben, ohne dabei laut werden zu müssen oder Strafen anzudrohen. Wir laden Sie herzlich ein, mit uns Ideen zu entwickeln, die für Ihr Familienleben passend sind.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Sonnenschein in Kooperation mit der Ev. Beratungsstelle für Erziehungs-, Ehe- und Lebensfragen

Referenten: Annette Zorn, Dipl.-Sozialpädagogin, System. Familientherapeutin Volker Rohse, Diplom-Psychologe, System. Familientherapeut

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis Mittwoch, 15. November 2023 unter Tel. 0208.49 03 16

Geschwisterkonflikte

KH

Freitag, 24. November 2023, 19.00 – 21.00 Uhr

Ev. Familienzentrum Sonnenschein, Kleiststr. 58, 45472 MH

Konflikte und Streit zwischen den Geschwistern belasten den Familienalltag und stellen alle Familienmitglieder vor eine echte Herausforderung. Kann die Liebe, Zuwendung und Zeit auf alle Kinder gerecht verteilt werden? Wie gehen Eltern auf die unterschiedlichen Persönlichkeiten der Kinder ein? Wie können Eltern bei Konflikten vermitteln und die Beziehung zwischen den Kindern positiv beeinflussen? Ein Abend für Eltern, Großeltern und pädagogische Fachkräfte mit Impulsen, Anregungen und gegenseitigem Austausch.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Sonnenschein in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Referent: Vera Wollenberg, Ausbildung Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg, Kursleiterin nach der bindungs- und beziehungsorientierten Pädagogik

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis Montag, 20. November 2023 unter Tel. 0208.49 03 16 oder unter www.evfamilienbildung.de oder Tel. 0208.30 03-333

Vorbereitung auf den Schulbeginn – eine Orientierung für Eltern

BS

Freitag, 27. Oktober 2023**Familienzentrum Die kleinen Strolche, Feldstr. 17, 45476 MH**

Dieser Abend dient dazu, Ihnen eine grobe Orientierung zu den spannenden emotionalen Entwicklungsphasen von Kindern im Vorschulalter und zum Schulbeginn zu geben, um Sie als Familie auf die Schule vorzubereiten.

- Veranstalter:** Familienzentrum Die kleinen Strolche in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte
- Referentin:** Vera Wollenberg, Ausbildung Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg, Kursleiterin nach der bindungs- und beziehungsorientierten Pädagogik
- Kostenbeitrag:** kostenfrei
- Anmeldung:** bis Montag, 23. Oktober 2023 unter Tel. [0208.40 11 87](tel:0208.401187) oder unter www.evfamilienbildung.de oder Tel. [0208.30 03-333](tel:0208.3003333)

Kindertagespflege/Kinderpflegenester

Sehr gerne stellen wir den Kontakt zu verschiedenen Stellen der Kindertagespflege/ den Kinderpflegenestern her.
Kontakt siehe Seite 37.

Babysitterpool

Unsere Familienzentren verfügen alle über einen Babysitterpool. Nähere Informationen und Kontaktdaten der einzelnen Babysitter erhalten Sie über das jeweilige Familienzentrum. Sie möchten in unseren Babysitterpool aufgenommen werden ? Dann melden Sie sich bei unseren Familienzentren.

Kontakt siehe Seite 37.

Offene Sprechstunden der Ev. Beratungsstelle für Erziehungs-, Ehe- und Lebensfragen

In Kooperation mit der Ev. Beratungsstelle bieten die Familienzentren einmal monatlich offene Sprechstunden an. Das Angebot gilt für alle Menschen aus Mülheim an der Ruhr. Unabhängig von Alter, Geschlecht, Religionszugehörigkeit und Nationalität. In den Familienzentren sind darüber hinaus individuelle Terminvereinbarungen möglich.

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Siehe Kontakt auf Seite 37.
Anmeldungen werden bis zu fünf Werktagen zuvor angenommen.

Familienzentrum Lindenhof, Waldbleeke 47, 45481 MH

Di.,	05.09.23	08.30 – 10.30 Uhr,	Annette Zorn
Di.,	17.10.23	08.30 – 10.30 Uhr,	Julie Küpny
Di.,	14.11.23	08.30 – 10.30 Uhr,	Annette Zorn
Di.,	12.12.23	08.30 – 10.30 Uhr,	Julie Küpny

Familienzentrum Sonnenschein, Kleistr. 58, 45472 MH

Do.,	07.09.23	09.00 – 11.00 Uhr,	Birgit Kolmetz
Mi.,	04.10.23	10.30 – 12.30 Uhr,	Linda Braß
Do.,	02.11.23	09.00 – 11.00 Uhr,	Birgit Kolmetz
Do.,	07.12.23	10.30 – 12.30 Uhr,	Linda Braß

Familienzentrum Speldorf-Mitte, Duisburger Str. 276, 45478 MH

Mi.,	13.09.23	12.30 – 14.30 Uhr,	Annette Zorn
Mi.,	18.10.23	08.30 – 10.30 Uhr,	Volker Rohse
Mi.,	15.11.23	12.30 – 14.30 Uhr,	Annette Zorn

Familienzentrum Speldorf-West, Artur-Brocke-Allee 21, 45478 MH

Mo.,	25.09.23	08.30 – 10.30 Uhr,	Volker Rohse
Mi.,	25.10.23	08.30 – 10.30 Uhr,	Volker Rohse
Mi.,	22.11.23	12.00 – 14.00 Uhr,	Annette Zorn
Fr.,	15.12.23	08.30 – 10.30 Uhr,	Volker Rohse

Familienzentrum Kunterbunt, Schildberg 1, 45475 MH

Do.,	14.09.23	11.00 – 13.00 Uhr,	Annette Zorn
Do.,	19.10.23	09.00 – 11.00 Uhr,	Birgit Kolmetz
Do.,	16.11.23	11.00 – 13.00 Uhr,	Annette Zorn
Do.,	07.12.23	09.00 – 11.00 Uhr,	Birgit Kolmetz

FZ Unter dem Regenbogen, Knappenweg 28, 45473 MH

Do.,	28.09.23	12.30 – 14.30 Uhr,	Volker Rohse
Do.,	26.10.23	12.30 – 14.30 Uhr,	Birgit Kolmetz
Do.,	23.11.23	12.30 – 14.30 Uhr,	Volker Rohse
Do.,	14.12.23	12.30 – 14.30 Uhr,	Birgit Kolmetz

Ökumenisches Familienzentrum Kirchenhügel, Muhrenkamp 8, MH

Di.,	19.09.23	08.30 – 10.30 Uhr,	Julie Küpny
Di.,	17.10.23	14.00 – 16.00 Uhr,	Linda Braß
Di.,	14.11.23	08.30 – 10.30 Uhr,	Julie Küpny
Di.,	12.12.23	14.00 – 16.00 Uhr,	Linda Braß

Familienzentrum Die kleinen Strolche, Feldstr. 17, 45476 MH

Termine für die offene Sprechstunde können individuell abgesprochen werden, bitte melden Sie sich direkt beim Familienzentrum oder in der Beratungsstelle.

BEGEGNUNG

Info-Point für Eltern

Im Eingangsbereich des Familienzentrums.
Zugang und Nutzung sind während der Öffnungszeiten
des Familienzentrums möglich.

Broich-Saarn

Ev. Familienzentrum Lindenhof,
Waldbleeke 47, 45481 MH

KB

Winkhausen

Familienzentrum Unter dem Regenbogen,
Knappenweg 28, 45473 MH

MK

Speldorf

Ev. Familienzentrum Speldorf-West,
Artur-Brocke-Allee 21, 45478 MH

KS

Ev. Familienzentrum Speldorf - Mitte,
Duisburger Strasse 276, 5478 MH

Dümpten

Familienzentrum Kita Kunterbunt,
Schildberg 1, 45475 MH

BS

FESTE & MÄRKTE

Kunterbunter Kindertrödel

Samstag, 9. September 2023, 11.00 – 14.00 Uhr
Einlass für Schwangere mit Mutterpass ab 10.30 Uhr
Ev. Gemeindehaus, Oberheidstr. 231, 45475 MH

Wir verkaufen für Sie auf Kommission:

Kinderkleidung (Herbst/Winter), Spielzeug, Bücher, Fahrzeuge aller Art sowie weiteres Zubehör rund ums Kind (Kinderwagen, Autositze, etc.) Es erwarten Sie außerdem kalte Getränke, Kaffee und Kuchen. 20 % des Erlöses kommen dem Familienzentrum Kita Kunterbunt zu Gute.

Veranstalter: Eltern und Erzieherinnen
des Familienzentrums Kita Kunterbunt

Anmeldung: und Infos unter:
kunterbunter@kita-troedel-mh.de

Kunterbunter Kindertrödel

KH

Samstag, 16. September 2023, 10.00 – 14.00 Uhr
Ev. Familienzentrum Sonnenschein, Kleiststr. 58, 45472 MH

Es wird Kinderkleidung und Spielzeug verkauft. Es erwarten Sie kalte und warme Getränke und etwas Süßes für den kleinen Hunger. Ein Teil des Erlöses kommt dem Ev. Familienzentrum Sonnenschein zu Gute.

Veranstalter: Das Team & die Eltern des Ev. Familienzentrum
Sonnenschein

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: ab dem 21. August 2023 unter:
kiga-kleist@kirche-muelheim.de

Kinderkleider - und Spielzeugtrödelmarkt rund um die Lutherkirche

KS

Sonntag, 17. September 2023, 11.00 – 14.00 Uhr
Kirchplatz, Duisburger Str. 276, 45478 MH

Es werden gebrauchte Kinderkleidung und Spielzeug angeboten. Bitte bringen Sie einen eigenen Tisch mit, maximal 3m x 1m Länge. Der Verkauf wird durch Sie organisiert und findet im Freien statt.

Veranstalter: Familienzentrum Speldorf-Mitte und West

Leitung: Brigitte Schneiderei, Herlinde Bothe

Standgebühr: 10,- €

Anmeldung: für einen Verkaufsstand: 4. – 8. September 2023 im Familienzentrum Speldorf-Mitte bei Brigitte Schneiderei unter Tel. 0208.5 39 13 oder kigamitte@kirche-muelheim.de

Martinsmarkt und Laternenumzug

BS

Samstag, 4. November 2023, ab 15.00 Uhr
Immanuelkirche, Kaiser-Wilhelm-Str. 21, 45476 MH

Herzliche Einladung zum Martinsmarkt und Laternenumzug der Lukaskirchengemeinde. Das Familienzentrum die kleinen Strolche bietet, neben den Ständen der Lukaskirchengemeinde, eine Bastelaktion für Kinder an. Nachdem Gottesdienst um 16.30 Uhr werden wir uns gemeinsam mit St. Martin, Pferd, Kapelle und Laternen auf den Weg machen. Im Anschluss gibt es noch Puhmänner für die Kinder.

Veranstalter: Evangelische Lukaskirchengemeinde in Kooperation mit dem Familienzentrum Die kleinen Strolche

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: ohne Anmeldung

Laternenumzug

KS

Donnerstag, 9. November 2023, 17.00 – 19.00 Uhr
Ev. Familienzentrum Speldorf-West,
Artur-Brocke-Allee 21, 45478 MH

Mit selbstgebastelten Laternen und musikalischer Begleitung ziehen die Kinder und Familien durch die umliegenden Straßen unseres Kindergartens. Neben dem hellen Schein der Kinderlaternen sind, wie auch in den vergangenen Jahren, alle Nachbarn herzlichst dazu eingeladen an diesem Tag ihre Vorgärten und Haustüren für uns zu beleuchten. Wer möchte, kann sich für sich und seine Familie vorab telefonisch einen Stutenkerl bestellen.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Speldorf-West

Kostenbeitrag: je nach Verzehr

Anmeldung: bis Mittwoch, 1. November 2023 unter Tel. 0208.59 01 60

Tag der offenen Tür

BS

Samstag, 25. November 2023, 11.00 – 14.00 Uhr

**Familienzentrum Ev. Kindergarten Kunterbunt,
Schildberg 1, 45475 MH**

Das Familienzentrum stellt sich vor und bietet interessierten Eltern die Möglichkeit die Einrichtung kennenzulernen, ihr Kind anzumelden und sich mit anderen Eltern auszutauschen. Aktionen und Informationen der Kooperationspartner für Kinder und Eltern runden das Angebot an diesem Nachmittag ab. Auch Getränke und ein herzhafter Snack werden angeboten. Außerdem gibt es einen Spielzeugtrödel im Untergeschoss. Weitere Infos zum Ablauf können Anfang November gerne erfragt werden.

Veranstalter: Familienzentrum Ev. Kindergarten Kunterbunt in Kooperation mit verschiedenen Partnern.

Nikolausevent – Tag der offenen Tür

BS

Samstag, 9. Dezember 2023, 15.00 – 18.00 Uhr

Familienzentrum Die kleinen Strolche, Feldstr. 17, 45476 MH

An diesem Samstag öffnet das Familienzentrum der kleinen Strolche seine Türen und lädt zum Tag der offenen Tür ein. In vorweihnachtlicher Stimmung wollen wir gemeinsam singen und basteln. Auch der ein oder andere Keks oder ein Stück Kuchen warten auf Sie. Und wenn wir kräftig genug singen, hat der Nikolaus versprochen auch einmal vorbeizuschauen. Wir freuen uns Sie begrüßen zu dürfen!

Veranstalter: Familienzentrum Die kleinen Strolche in Kooperation mit dem Nikolaus

Kostenbeitrag: kostenfrei

MIT UNS UNTERWEGS

Abenteuer Wald

Samstag, 29. Juli 2023, 10.30 – 12.45 Uhr

Familienzentrum Speldorf-Mitte

KS

Samstag, 12. August 2023, 10.30 – 12.45 Uhr

Familienzentrum Speldorf-West

KS

Samstag, 04. November 2023, 10.30 – 12.45 Uhr

Ev. Familienzentrum Sonnenschein

KH

Treffpunkt: Naturfreundehaus, Böllrodt 3, 45470 MH. Gemeinsam erkunden wir den Wald. Die Sinne werden angeregt und die Phantasie geweckt. Je nach Jahreszeit und Wetter präsentiert sich der Wald auf ganz unterschiedliche Weise, so dass sich auch unser Waldabenteuer immer wieder neu und anders gestaltet. Vielleicht finden und sammeln wir beim Spielen Naturmaterialien, aus denen wir etwas basteln können. Je nach Witterung gehen wir auch zum Bach, dafür sind Gummistiefel oder Wasserschuhe notwendig. Mitzubringen sind auf jeden Fall wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk für Erwachsene und Kinder, eine Wechselgarnitur für die Kinder, sowie ein kraftspendendes Picknick.

- Veranstalter:** Die Ev. Familienzentren in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte Mülheim an der Ruhr
- Leitung:** Cornelia Bremer, Erzieherin, Zusatzausbildung Waldpädagogik
- Kostenbeitrag:** kostenfrei
- Anmeldung:** Anmeldungen werden bis zu fünf Werktage vorher angenommen, im jeweiligen Familienzentrum oder in der Ev. Familienbildungsstätte.

Schnupperklettern für Familien

Samstag, 19. August 2023, 14.00 – 17.00 Uhr
Familienzentrum Kita Kunterbunt

BS

Leitung: Trainer des DAV

Samstag, 23. September 2023, 14.00 – 17.00 Uhr
Ev. Familienzentrum Speldorf-West

KS

Leitung: Sabrina und Maik Hesse

Wie verhalte ich mich in einer Kletteranlage? Wie binde ich mich ins Seil ein? Und natürlich, wie klettere ich an der Wand hoch und komme aber auch sicher wieder unten an? Anmelden kann sich immer ein Erwachsener mit einem Kind.

Treffpunkt: Landschaftspark Nord, Haupteingang, Emscherstr. 71, 47137 DU

Voraussetzung: Mindestalter des Kindes: 5 Jahre, festes Schuhwerk und sportliche Kleidung

Veranstalter: Die Familienzentren Speldorf-West und Kunterbunt

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: siehe Kontakte Seite 37. Anmeldungen werden bis fünf Werktage zuvor angenommen.

WIESEndschungel * * * und die geheimnisvolle Bienenwelt

KB

Samstag, 26. August 2023, 10.00 – 11.30 Uhr
Naturschutzgebiet Auberg in Mülheim-Saarn,
(am Infoschild auf dem Berg vor dem Wald)

Eine Vielzahl von Tierarten nutzt die Wiese als Nahrung und Lebensraum. Neben Spinnen, Schnecken und Insekten gilt unsere Aufmerksamkeit auch den Honigbienen. Wir gehen mit der Lupe auf Forschungsreise und betrachten die Wiese aus der Ameisenperspektive. Erreichbar mit den Buslinien 133, 752, 753 **Haltestelle „Mats Kamp“**. Die Haltestelle befindet sich nur wenige Meter von der Strasse „Aubergweg“ entfernt.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Lindenhof in Kooperation mit der Naturwerkstatt-Duisburg

Leitung: Mitarbeiter der Naturwerkstatt Duisburg

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis Freitag, 18. August 2023 unter Tel. **0208. 48 69 33**

Der Zauberkoffer (Wasser)

GR

Mittwoch, 16. August 2023, 14.30 – 16.00 Uhr

**Ökumenisches Familienzentrum Muhrenkamp,
Muhrenkamp 8, 45468 MH**

„Kann eine Nadel auf dem Wasser schwimmen? Wie bastele ich mir mein eigenes Schwammboot? Wie funktioniert eine Wasseruhr? In diesem Kurs erforschen Kinder ab 4 Jahren gemeinsam mit ihren Eltern naturwissenschaftliche Phänomene. Dabei werden die Neugierde und die Lust auf das Experimentieren geweckt und manche Fragen beantwortet.“

Veranstalter: Ökumenische Familienzentrum Muhrenkamp und die Kath. Kindertagesstätte St. Mariä Geburt/ Lummerland in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Referentin: Maren Köhler, Dipl.- Ingenieurin

Kostenbeitrag: 5,- €

Anmeldung: bis Freitag, 11. August 2023 unter Tel. [0208.3 58 41](tel:0208.35841) oder unter www.evfamilienbildung.de oder Tel. [0208.30 03-333](tel:0208.3003333)

Der große Zauberkoffer – Naturwissenschaften und Mathematik

KS

Kurs mit 8 Terminen: 22. August, 29. August, 05. September, 19. September, 26. September, 17. Oktober, 07. November, 21. November 2023, 14.30 – 16.00 Uhr

**Ev. Familienzentrum Speldorf-West,
Artur-Brocke-Allee 21, 45478 MH**

Warum fliegt ein Flugzeug? Warum rauscht es in der Muschel und gibt es für „Nichts“ eine Zahl? Kinder haben viele Fragen. An acht aufeinanderfolgenden Terminen können Kinder im Alter von 4 – 6 Jahren diesen und weiteren Fragen auf den Grund gehen. Mit Neugierde und Kreativität erforschen die Kinder naturwissenschaftliche Phänomene und entdecken mathematische Zusammenhänge in ihrer unmittelbaren Umgebung.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Speldorf-West in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Leitung: Maren Köhler, Dipl.-Ingenieurin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis 15. August 2023 unter Tel. [0208.59 01 60](tel:0208.590160) oder kigawest@kirche-muelheim.de oder unter www.evfamilienbildung.de oder Tel. [0208.3003-333](tel:0208.3003333)

Entspannter Treff zum Basteln und Klönen

KS

Donnerstag, 31. August 2023, 19.00 – 21.00 Uhr
Ev. Familienzentrum Speldorf West,
Artur-Brocke-Allee 21, 45478 MH

Haben Sie Lust auf einen Abend mit anderen Eltern im Familienzentrum? Wir sitzen in netter Runde beieinander, klönen etwas und wer mag kann auch am Basteln teilnehmen ... Alles kann, nichts muss. ;-)

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Speldorf-West
Leitung: Herlinde Bothe, KiTa-Leitung, Erzieherin
Kostenbeitrag: kostenfrei
Anmeldung: bis Montag, 28. August 2023 unter
Tel. [0208.59 01 60](tel:0208.59.01.60)

Der Zauberkoffer „Alle Sinne“ für Eltern mit ihren Kindern ab 4 Jahren

KH

Donnerstag, 9. November 2023, 15.00 – 16.30 Uhr
Ev. Familienzentrum Sonnenschein, Kleiststr. 58, 45472 MH

Warum rauscht es in der Muschel? Wie funktioniert eine Lachtrummel? Was sind optische Täuschungen? Kinder haben viele Fragen. Um diesen Fragen auf den Grund zu gehen, braucht man nicht viel. Nur ein paar Ideen, einige Dinge aus Küche und Keller und etwas Zeit. An diesem Tag können Kinder ab 4 Jahren die Naturwissenschaften kennenlernen und gemeinsam mit ihren Eltern selbst Experimente rund um das Thema „Alle Sinne“ durchführen und verstehen.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Sonnenschein in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte
Leitung: Maren Köhler, Dipl.-Ingenieurin
Kostenbeitrag: kostenfrei
Anmeldung: bis Freitag, 3. November 2023 unter
Tel. [0208.49 03 16](tel:0208.49.03.16) oder in der
Ev. Familienbildungsstätte unter
Tel. [0208.30 03-333](tel:0208.30.03.333) oder
www.evfamilienbildung.de

Babysitter-Kurs „Fit fürs Babysitten“

KS

Kurs mit 2 Terminen, 21. Oktober und 22. Oktober 2023,
10.00 – 16.00 Uhr

Familienzentrum Speldorf-West,
Artur-Brocke-Allee 21, 45478 MH

Babysitter*innen sind heute gefragter denn je – nicht nur für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf, sondern auch für bestimmte Freizeitaktivitäten und Veranstaltungen. Umso wichtiger ist es, dass Eltern und Alleinerziehende ihren Nachwuchs in geschulter und verantwortungsbewusster Betreuung wissen. Unsere zertifizierte Babysitter*innen- Ausbildung bereitet Jugendliche ab 14 Jahren praxisnah auf diese verantwortungsvolle Tätigkeit vor und verbessert die Chancen bei der Jobsuche. Das Lernprogramm umfasst u. a. folgende Inhalte:

- Entwicklungspsychologische Grundlagen von 0 – 8 Jahren
- Säuglingspflege und Ernährung
- Altersgerechte Spiel- und Beschäftigungsangebote
- Verhalten in schwierigen Situationen
- Kommunikation mit den Eltern

Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses erhalten die Teilnehmenden ein DRK-Zertifikat. Es wird empfohlen, zusätzlich den DRK-Kurs „Fit in Erste Hilfe für Babysitter*innen“ zu belegen.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Speldorf-West in Kooperation mit dem Deutschen Roten Kreuz Duisburg

Leitung: Nina Rossenrath, Eltern-Kind Kursleiterin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis 12. Oktober 2023 unter Tel. [0208.59 01 60](tel:0208.59.01.60) oder kigawest@kirche-muelheim.de

REGELMÄSSIGE GRUPPEN

„Offene Spielgruppe Holunderstraße“ – für Eltern mit ihren Kindern ab 1 bis 3 Jahre

KB

Montags, 14. August 2023 – 11. Dezember 2023,
9.30 – 11.00 Uhr

Gemeindehaus, Holunderstr. 5, 45481 MH

Als Alternative oder Ergänzung zur festen Eltern-Kind-Gruppe Sie können ohne vorherige Anmeldung kommen, so oft Sie Zeit haben. Gemeinsam singen und spielen Sie mit den Kindern. Hier können Sie andere Familien kennenlernen oder wiedertreffen. Die Kinder erforschen mit dem Rückhalt der Eltern den Raum und die Angebote und knüpfen neue Kontakte. Bitte mitbringen: Wechselschuhe oder rutschfeste Socken, etwas zu trinken sowie einen kleinen gesunden Imbiss für die gemeinsame Pause

-
- Veranstalter:** Ev. Familienzentrum Lindenhof in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte
- Leitung:** Frau Daniela Fischer
- Kostenbeitrag:** 4,50 € pro Termin, wird vor Ort bezahlt
- Anmeldung:** Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. [0208.300 33 33](tel:0208.300.33.33) oder www.evfamilienbildung.de
-

Spielgruppe „Kunterbunt“ – für Eltern mit ihren Kindern von 9 bis 18 Monaten

BS

Freitags, 18. August – 15. Dezember 2023, 10.00 – 11.30 Uhr

Die Kinder werden nun immer mobiler, sind neugierig und aktiv. Eltern können viel zu einer gesunden Entwicklung beitragen, indem sie achtsam auf individuelle Entwicklungsphasen der Kinder eingehen. In der Spielgruppe können sie miterleben, wie sich die Kinder je nach Persönlichkeit erproben und beim Spielen und Singen einbringen. Mit dem Rückhalt der Eltern gehen die Kinder voll Vertrauen auf Entdeckungsreise. Mit Kindern wachsen, heißt auch als Eltern wachsen: Elternabende oder Familientage sind Teil des Kursangebotes. Die Termine werden im Kurs vereinbart. Bitte mitbringen: Wechselschuhe oder rutschfeste Socken, etwas zu trinken sowie einen kleinen gesunden Imbiss für die gemeinsame Pause

- Veranstalter:** Familienzentrum Kita Kunterbunt in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte
- Leitung:** Vanessa Sczyslo
- Kostenbeitrag:** kostenfrei
- Anmeldung:** Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. [0208.300 33 33](tel:0208.300.33.33) oder www.evfamilienbildung.de
-

Eltern – Kind Spielgruppe

KB

Freitags, ab 18. August – 15. Dezember 2023, 15.30 – 17.00 Uhr

Ev. Familienzentrum Lindenhof, Waldbleeke 47, 45481 MH

Kinder im zweiten Lebensjahr sind neugierig, aktiv und streben nach mehr Selbstständigkeit. Eltern können viel zu einer gesunden Entwicklung beitragen, indem sie achtsam auf individuelle Entwicklungsphasen der Kinder eingehen. In der Spielgruppe können sie miterleben, wie sich die Kinder je nach Persönlichkeit erproben und beim Spielen und Singen einbringen. Mit dem Rückhalt der Eltern gehen die Kinder voll Vertrauen auf Entdeckungsreise. Die Kursleitung strukturiert den Kursablauf. Die Gestaltung des Raumes und die ausgewählten Materialien spiegeln dabei die zugrunde liegende pädagogische Haltung wieder. Mit Kindern wachsen, heißt auch als Eltern wachsen: Elternabende oder Familientage sind Teil des Kursangebotes.

Die Termine für den Elternabend/ Familientag werden im Kurs vereinbart. Bitte mitbringen: Wechselschuhe oder rutschfeste Socken, etwas zu trinken sowie einen kleinen gesunden Imbiss für die gemeinsame Pause.

- Veranstalter:** Ev. Familienzentrum Lindenhof in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte Mülheim
- Kursleitung:** Ann Christin Bebendorf
- Kostenbeitrag:** 103,80 € (15 Termine)
- Anmeldung:** Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. [0208.300 33 33](tel:0208.300.33.33) oder www.evfamilienbildung.de
-

Offener Treff für Eltern & Kinder

BS

Jeden 2. Dienstag im Monat, 14.00 – 15.30 Uhr
Ev. Familienzentrum Sonnenschein,
Kleiststr. 58, 45472 Mülheim

In einem zwanglosen Treffen, haben Sie die Möglichkeit andere Eltern kennen zu lernen und sich auszutauschen. Die Räumlichkeiten und das Außengelände stehen den Kindern zur Verfügung. Wir planen von Treffen zu Treffen saisonale Aktionen und jeder kann sich einbringen, so wie er oder sie mag. Wir freuen uns auf Sie!

- Veranstalter:** Die Familienzentren in Styrum und Heißen
- Organisation:** Die Teams der jeweiligen Familienzentren
- Kostenbeitrag:** kostenfrei
- Anmeldung:** bis einen Tag vorher. Siehe Kontakte Seite 37
-

Väter-Bastel- Gruppe

KB

Am 1. Freitag im Monat
Ev. Familienzentrum Lindenhof, Waldbleeke 47, 45481 MH

- Veranstalter:** Ev. Familienzentrum Lindenhof in Kooperation mit der Väter-Bastel-Gruppe
- Leitung:** Bernd Feldermann
- Kostenbeitrag:** kostenfrei
- Anmeldung:** bei Bernd Feldermann unter Tel. [0208.48 08 09](tel:0208.48.08.09) und www.vbg-lindenhof.de

EVANGELISCHE FAMILIENZENTREN

Ev. Kirchengemeinde Broich-Saarn:

Familienzentrum Lindenhof

Waldbleeke 47, 45481 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208.48 69 33

E-Mail kiga-lindenhof@kirche-muelheim.de

Kontakt Beate Konze

Ev. Kirchengemeinde Heißen:

Familienzentrum Sonnenschein

Kleiststraße 58, 45472 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208.49 03 16

E-Mail kiga-kleist@kirche-muelheim.de

Kontakt Karin Rüdiger

Ev. Markuskirchengemeinde:

Familienzentrum Unter dem Regenbogen

Knappenweg 28, 45473 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208.76 24 39

E-Mail unterdemregenbogen@ekir.de

Web www.famz-regenbogen.de

Kontakt Katja Schwinkendorf

Ev. Kirchengemeinde Speldorf:

Familienzentrum Speldorf-Mitte

Duisburger Straße 276, 45478 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208.5 39 13

E-Mail kigamitte@kirche-muelheim.de

Kontakt Brigitte Schneidereit

Familienzentrum Speldorf-West

Artur-Brocke-Allee 21, 45478 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208.59 01 60

E-Mail kigawest@kirche-muelheim.de

Kontakt Herlinde Bothe

Bethanien Diakonissen-Stiftung:

Familienzentrum Kita Kunterbunt

Schildberg 1, 45475 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208.7 13 73

E-Mail kita_kunterbunt@bethanien-stiftung.de

Kontakt Tanja Haberkamp

Familienzentrum Die kleinen Strolche

Feldstraße 17, 45476 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208.40 11 87

E-Mail kita_die_kleinen_strolche@bethanien-stiftung.de

Kontakt Marcel Juretzko

Graf-Recke-Stiftung gGmbH:

Ökumenisches Familienzentrum Kirchenhügel

Ev. Kindergarten am Muhrenkamp

Muhrenkamp 8, 45468 Mülheim an der Ruhr,

Telefon 0208.3 58 41

E-Mail k.brueck@graf-recke-stiftung.de

Kontakt Katharina Brück

KOOPERATIONSPARTNER

Ev. Familienbildungsstätte

Scharpenberg 1b, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208.300 33 33

E-Mail info@evfamilienbildung.de
www.evfamilienbildung.de

Ev. Beratungsstelle für Erziehungs, Ehe- und Lebensfragen

Hagdorn 23, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208.3 20 14

E-Mail beratungsstelle@kirche-muelheim.de

Internet <http://beratung.kirche-muelheim.de>

Diakonisches Werk im Kirchenkreis An der Ruhr

Hagdorn 1a, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208.300 32 77

E-Mail gst@diakonie-muelheim.de

Verein für „Qualifizierte Kindertagespflege in Mülheim an der Ruhr e.V.“

Parsevalstraße 2d, 45470 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0176.244 397 35

Kontakt kontakt@tagesmuetter-mr.de

Stadt Mülheim an der Ruhr**Gesundheitsamt**

Heinrich-Melzer-Straße 3, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208.455 53 00

Amt für Kinder, Jugend und Schule

Am Rathaus 1, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208.455 45 00

Servicestelle für Betreuungsangebote

Am Rathaus 1, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208.455 45 20

Ev. Kirchenkreis an der Ruhr

Petra Busch

Althofstrasse 9, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208.300 31 27

Weitere Kooperationspartner entnehmen Sie bitte den einzelnen Einrichtungsflyern

Impressum:

Der Flyer „Tipps und Termine“ wird herausgegeben von den Ev. Familienzentren in Mülheim, dem ökumenischen Familienzentrum der Graf -Recke-Stiftung und den Familienzentren der Bethanien Diakonissen-Stiftung.

Redaktion:

Katharina Brück, Tanja Haberkamp, Marcel Juretzko, Beate Konze, Andrea Marx, Karin Rüdiger, Brigitte Schneiderei, Herlinde Bothe und Katja Schwinkendorf

Erscheinungsweise:

halbjährlich

Satz und Gestaltung:

Firestone Design

Martin Holtkamp, www.firestone-design.de

Titelbild:

Grafiken Copyright gst,

Benutzung unter Lizenz von Shutterstock.com



Ev. Beratungsstelle



Diakonie 



Ev. Kirchenkreis An der Ruhr
Althofstraße 9
45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon 0208.3 00 30

Weitere Informationen finden Sie unter
www.kita.kirche-muelheim.de