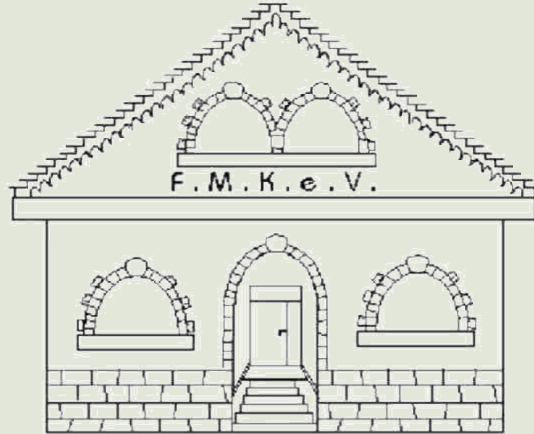


Frau-Mutter-Kind e.V.



Programmheft für das 1.Halbjahr 2024



Der Frau-Mutter-Kind Verein verlässlich und flexibel in 2024

„Das Leben ist kunterbunt, wenn wir es ausmalen.“ (Verfasser unbekannt)

Wenn wir uns Pläne machen, dann ist das oft noch sehr einfarbig ausgestaltet.

Vielleicht mit Bleistift begonnen, um die Veränderungen bei der Entwicklung des Vorhabens nochmals ausradieren und anpassen zu können. Aus der bleistiftgrauen Theorie wird dann aber vielleicht irgendwann ein Bau- oder Fahrplan für die Praxis. Aus der provisorischen Zeichnung wird etwas Konkretes. Die Praxis des Lebens hat mal mehr und mal weniger ausufernde Pläne. Aber klar ist: Wir können das Leben bunt gestalten, wenn wir es ausmalen. Raus aus dem grauen Alltag oder der Einsamkeit, rein in Erlebnisse, die uns bereichern in Gedanken, Emotionen und Begegnungen, welche das Leben bunter machen.

Seit Beginn an ist dies das Ziel unseres Vereins! Verbunden mit der niederschweligen Möglichkeit, jeder und jedem etwas Farbe für das eigene Leben mitzugeben.

Dank neuer Ideen, die wir aus der Theorie einfach in die Praxis umsetzen, dank unserer vielen Helferinnen und Helfer, die sich haupt- und ehrenamtlich engagieren, sowie die Unterstützung durch die Kommune, Firmen, Organisationen und nicht zuletzt dank der Beiträge unserer Mitglieder.

„Das Leben ist kunterbunt, wenn wir es ausmalen“ - ja, da ist eine Bedingung verknüpft: „Wenn“. Da Sie hier sogar unser Vorwort lesen, sind Sie sicher interessiert am „Ausmalen“. Vielleicht fällt Ihnen auch jemand ein, der noch nicht weiß, womit er oder sie das Leben „ausmalen“ soll.

Dann empfehlen Sie unser Programm bitte weiter oder nehmen Sie die Person, die Familie, einfach mit zu einem unserer nächsten Angebote.

Wir freuen uns auf Ihren/ Euren Besuch

Euer Vorstand des Frau Mutter Kind Verein

Der Verein

Zweck des Vereins ist es, Familien die Möglichkeit zu geben, in freundlicher und ungezwungener Atmosphäre Kontakte zu knüpfen. In Kursen oder bei geselligem Beisammensein können die Fähigkeiten und Kompetenzen der Eltern, sowie die der Kinder, gefördert werden. Auch eine aktive Mitwirkung an der Gestaltung des Vereinslebens ist jederzeit willkommen. An dieser Stelle weisen wir explizit darauf hin, dass auch Männer (Väter, Partner, Opas, etc.) angesprochen und willkommen sind.

Mitglied im Verein kann jeder werden, unabhängig von Alter, Beruf und Familienstand. Der Beitrag kostet für Aktive 4,50 €, für Passive 2,50 € pro Monat. Nähere Informationen und Beitrittserklärungen erhalten Sie im Büro zu den Bürozeiten (siehe Rückseite des Programmheftes) und natürlich auch im Internet unter www.frau-mutter-kind.de



C. Joob
1. Vorsitzende



A. Meissner
2. Vorsitzende



M. Schubert
Beisitzerin



F. Bader-Giangrasso
Geschäftsführerin



D. Loiotile
Büroassistenz

Inhaltsverzeichnis

- Unsere Einrichtung
- Haus und Spielzeugputz/ Flohmarkttermine / Sommerfest / Bücherbasar/ Boys & Girls Day
- Begegnungsangebote / Offene Treffs
- Rund ums Babys / Kleinkinder
- Service für Kinderbetreuung
- Kurse für Kinder und Erwachsene
- Unterstützer des Frau-Mutter-Kind Vereins
- Kursanmeldungen



Haus- und Spielzeugputz

Wo so viele Kinder spielen und Sachen in den Mund stecken, muss auch das sein.

An diesem Abend werden alle Spielsachen in den Spielräumen und auch die Räumlichkeiten **gründlich** geputzt.

Reinigungsmittel, Lappen, Eimer usw. werden vom Verein bereit gestellt.

Jede Spielgruppe muss mit mindestens 2 Personen vertreten sein.

Termine: Donnerstag, 14.03.2024

Donnerstag, 06.06.2024

Uhrzeit: 20.00 – 22.00 Uhr



Flohmarkt Termine

Samstag, 20.04.2024 08.00 - 12.00 Uhr

Rathaus-Innenhof, Mühlheim

Standvergabe

Mittwoch, 20.03.2024

Uhrzeit

15.00 - 17.00 Uhr

Ort

Hallgartenstraße 6

Telefonische Standvergabe:

Mittwoch, 20.03.2024, 15.30 - 17.00 Uhr

Standgebühr

Mitglieder: 7,-- Euro

Nichtmitglieder: 9,-- Euro

Es werden maximal 2 Stände pro Person vergeben

Samstag, 15.06.2024 08.00 - 12.00 Uhr

Rathaus-Innenhof, Mühlheim

Standvergabe

Mittwoch, 15.05.2024

Uhrzeit

15.00 - 17.00 Uhr

Ort

Hallgartenstraße 6

Telefonische Standvergabe:

Mittwoch, 15.05.2024, 15.30 - 17.00 Uhr

Standgebühr

Mitglieder: 7,-- Euro

Nichtmitglieder: 9,-- Euro

Es werden maximal 2 Stände pro Person vergeben



Reservierungen, die auf dem Anrufbeantworter hinterlassen werden, können nicht berücksichtigt werden. Reservierungen per Mail werden erst, insofern noch vorhanden, nach Beendigung der offiziellen Standvergabe, also nach 17.00 Uhr, berücksichtigt.

Sommerfest

Es ist wieder soweit.....

am Samstag den **22.Juni 2024 von 12.30 - 17:00 Uhr** findet unser traditionelles Sommerfest statt.

Wie jedes Jahr gibt es ein schönes Programm für die Kinder. Es werden verschiedene Stationen aufgebaut, an denen gespielt gebastelt und getobt werden darf.

Über die Hüpfburg und die Rollenrutsche bis hin zur Tombola ist für jeden etwas dabei.

Natürlich ist auch für das leibliche Wohl gesorgt.

Wir freuen uns euch alle auf dem Sommerfest begrüßen zu dürfen.

Bis dahin wünschen wir Euch alles Gute



Bücherbasar

„Bücher bringen unsere Fantasie zum Funkeln wie Sterne den Abendhimmel.“

Während unserem Bücherbasar haben Kinder und Erwachsene die Möglichkeit sich verschiedene Bücher aus der Stadtbücherei anzuschauen und sich Inspirationen zu verschiedenen Themenbüchern geben zu lassen. Außerdem werden Geschichten in verschiedenen Sprachen vorgelesen.

Im Obergeschoß findet unser Cafétreff statt, bei dem Sie frisch gebackenen Kuchen und eine Tasse Tee oder Kaffee genießen können.

Unser Bücherbasar findet am Mittwoch den 24.04.24 von 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr in unserem Verein statt.

Wir freuen uns Sie herzlich zu unserem Bücherbasar begrüßen zu dürfen.



Bundesweiter Aktionstag

Boys- und Girls-Day: 25.04.2024

Das Projekt „Boys' Day - Jungen-Zukunftstag“ gibt Jungen die Möglichkeit, Berufe kennenzulernen, in denen Männer immer noch unterrepräsentiert sind, vor allem Berufe aus dem sozialen, erzieherischen und pflegerischen Bereich.

Durch jungenspezifische Schnupperpraktika, aber auch Workshops, werden neue Zukunftsoptionen in der Berufs- und Lebensplanung eröffnet sowie Sozialkompetenzen gestärkt.

Das Teilprojekt „Neue Wege für Jungs“ thematisiert auf einer praxisorientierten und wissenschaftlichen Ebene die Überwindung der Barrieren im Berufswahlverhalten von Jungen, die eng verknüpft sind mit der Reflexion der zugrunde liegenden männlichen Rollenvorstellungen. Der Boys' Day findet deshalb einmal jährlich als eintägiges Schnupperpraktikum statt.

Interessenten melden sich bitte rechtzeitig im Büro zu den Bürozeiten.

Wir freuen uns auf Euren Besuch.



Inhaltsverzeichnis

OFFENE TREFFS

- Frühstückstreff
- Familienfrühstück
- Cafetreff
- BabyFamilienCafé
- Stillberatung
- Für Mehrlingsfamilien
- Für Alleinerziehende



Bitte reservieren Sie bitte telefonisch oder per Mail einen Platz wenn Sie am Frühstückstreff oder am Cafétreff teilnehmen möchten. Bei der Anmeldung per Mail bekommen Sie auf jeden Fall eine Rückmeldung, ob Sie teilnehmen können.

So können wir die Treffen besser planen und vermeiden es Essen unnötig weg zu werfen.

Bitte kommen Sie nicht zu einem der Treffs ohne eine Bestätigung von uns erhalten zu haben.

Wir danken für Ihre Unterstützung und Ihr Verständnis.

OFFENER TREFF

Das Cafetreff und Frühstückstreff sind DropIN Treffen für Eltern mit Kindern

Eltern können mit ihren Kindern im Rahmen unserer DropINs andere Eltern kennen lernen, Spielgefährten für ihre Kinder finden und das gemeinsame Frühstück und Kaffee & Kuchen genießen.

Unser Spielzimmer ist für Kleinkinder (0-4 Jahre) besonders schön eingerichtet.

In den Schulferien sowie an Feiertagen finden keine DropINs statt. Unsere betreuende Gastgeberin ist immer ganz Ohr für Ihre Fragen, Hinweise und Anregungen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



OFFENER TREFF

Frühstückstreff

Mütter und Väter, Omas, Opas, Tanten etc. treffen sich, mit oder ohne Kinder, zum gemeinsamen Frühstück und Schwatz. Frische Brötchen, reichlich Rohkost, Käse, Wurst, Marmelade und manchmal auch selbstgemachte Aufstriche kombiniert mit einer Tasse Kaffee oder einem Latte Macchiato machen den Vormittag zu etwas Besonderem.

Während des Halbjahres laden wir zum Themen-Frühstück ein. Diese reichen von Naturkosmetik bis zur Tragetuchtechnik.

Bitte auch unsere Aushänge und Plakate beachten.

Erwachsene: 4,50 € zzgl. Kaffee
Kinder: 1,00 €

Immer dienstags und freitags
Von 9.30 - 11.30 Uhr



Familienfrühstück

Sie möchten als Familie samstags oder sonntags in entspannter und einladender Atmosphäre frühstücken? Dann heißen wir Sie herzlich zu unserem Familienfrühstück willkommen. Ein- bis zweimal im Monat, wechselweise an einem Samstag- oder Sonntagvormittag von 09.00 bis 11.00 Uhr ist die Auswahl am Buffet groß und reichhaltig. Freuen Sie sich auf frische Brötchen, Käse, Wurst und Marmelade, aber auch auf Eier, Rohkost, Obst und vieles mehr. Der an den Frühstücksraum angrenzende Spielraum lädt die Kleinen nach dem Essen zum Spielen ein während Mama, Papa, Oma, Opa einen zweiten Kaffee genießen können.

Und auf Anfrage: z.B.: für einen Familienbruch im Bezug auf einen Geburtstag oder für eine Babyparty

Erwachsene: 12 € **Kinder (2-4):** 2 € **Kinder (5-10):** 5 €

Samstag, 04.05.2024
Sonntag, 10.03.2024, 09.06.2024

OFFENER TREFF

CAFÉ Treff

Für Eltern mit Kindern, Großeltern, Mitglieder und Freunde

Haben Sie Lust auf frische Waffeln und netten Austausch in schöner Atmosphäre? Dann sind Sie bei uns an der richtigen Adresse! Die Kinder können sich in dem gemütlichen Spielzimmer austoben und Sie dürfen entspannt Kaffee und Tee genießen.

Das Café Treff ist der Ort an dem Eltern mit Kindern, Großeltern mit Enkeln entspannt ins Gespräch kommen und sich austauschen können.

Wir freuen uns auf Sie!

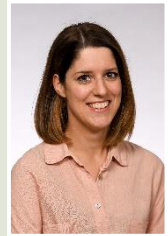
In der kalten Jahreszeit versüßen wir den Nachmittag mit frischem Kuchen, Bratäpfeln, Crêpes oder anderen Leckereien. Im Sommer werdet Ihr mit Eiskaffee, Eisschokolade, oder anderen Köstlichkeiten überrascht. Es lohnt sich immer vorbeizuschauen.

Immer mittwochs von 15.00 - 17.00

Jeden 1. Mittwoch im Monat findet im Rahmen des Café Treff eine Besonderheit für die Kinder statt. Es wird gebastelt, gemalt oder es wird den Kindern etwas vorgelesen.

Bitte meldet euch vorher per Mail an.

Kosten pro Kind: 0,50 €



OFFENER TREFF

Baby- und Stillberatung - auch für Schwangere

Sie sind schwanger?

Sie haben gerade erst entbunden?

Sie sind bereits seit ein paar Wochen stolze Mama?

Egal zu welcher Personengruppe Sie gehören, alle haben hier die Möglichkeit sich zu informieren und/oder auszutauschen.

Vor der Geburt, besonders beim ersten Kind, stürzen viele neue Dinge auf einen ein. Aber auch nach der Geburt und der ersten aufregenden Zeit mit Ihrem Neugeborenen erwacht in Ihnen vielleicht der Wunsch nach Kontakten und Austausch mit anderen Eltern.

Eventuell suchen Sie auch eine Unterbrechung Ihres Alltags?

Unsere Baby- und Stillberatung ist ideal für Sie:

Sie lernen Mütter und Väter in ähnlicher Situation kennen. Sie werden fachlich beraten in allen Fragen rund ums Stillen. Sie tauschen sich in den Themen aus, die Sie (neu) bewegen; zum Beispiel Ernährung, Einschlafen und Durchschlafen, Veränderung im Familienleben und Wiedereinstieg in den Beruf, Tagesmütter und Krippenplätze. Auch "mit der Flasche" ernährte Kinder sind willkommen.

Geschwisterkinder und Väter sind ebenfalls herzlich willkommen.

Die Termine finden während des Frühstück-Treffs statt.

Jeden ersten und dritten Freitag im Monat im Rahmen des Frühstück-Treffs 09.30 - 11.30 Uhr.

Zum Schutz der Privatsphäre gibt es, wenn gewünscht, Rückzugsmöglichkeiten, um auch alleine mit Frau Höhn sprechen zu können.

Was machen Sie mit einem Stuhl, an dem ein Bein kaputt ist? Mit einem Toaster, der nicht mehr funktioniert? Mit einem Wollpullover mit Mottenlöchern? Wegwerfen? Denkste!

Viele Menschen haben vergessen, dass man alte Gegenstände durchaus reparieren kann. Und sie wissen auch nicht mehr, wie man das macht. Das Wissen hierüber verschwindet zusehends. Dabei macht Reparieren viel Spaß und ist oft einfacher, als Sie denken.

Bei uns treffen sich leidenschaftliche Handwerker, Hobbybastler, Handarbeiterinnen und Computer-Profis, um ihr gesammeltes Reparaturwissen ehrenamtlich an Kinder, Jugendliche und Erwachsene weiterzugeben. Neue TüftlerInnen sind immer willkommen. Das Repair Café ist offen für alle und kostenlos.

Was können Sie uns bringen? Alles, was viel zu schade zum Wegwerfen ist und was Sie selbst zu uns tragen können. Ob Wecker, Staubsauger, Uhren, Kopfhörer, Spielzeug, Fahrrad, Laptop, Jacke ohne Knopf oder eine Hose mit Loch. Unsere Tüftler schauen sich Ihre Lieblingsstücke an und zeigen, wie Sie es reparieren können. Und sollte tatsächlich nichts mehr helfen, dann haben wir es wenigstens versucht.

Was Sie noch wissen sollten: Reparaturen erfolgen ausschließlich im Rahmen der Nachbarschaftshilfe. Es entsteht kein Haftungs- oder Garantieanspruch. Wer mehr über Repair Cafés und die gute Idee, die dahinter steckt, wissen möchte, schaut einfach nach unter www.repaircafe.de

- **letzter Donnerstag im Monat von 16.00 bis 18.00 Uhr bitte telefonisch vorher im Büro anmelden**

OFFENER TREFF

FÜR MEHRLINGSELTERN MIT KINDERN

Bei unserem Mehrlingstreffen sind alle Zwilling-/Mehrlingsfamilien mit Kindern von 0 bis 3 Jahren herzlich willkommen. In unserem Café bieten wir Raum andere Eltern kennenzulernen und sich über mehrlingsspezifische Fragen und Themen auszutauschen.

Wir freuen uns auf Euch!

Für mehr Infos bitte direkt bei uns Büro oder per Mail info@frau-mutter-kind.de

FÜR ALLEINERZIEHENDE MIT KINDERN

Allein muss nicht sein

Alleinerziehend ist nicht immer einfach! Deshalb finden im Familienzentrum regelmäßig offene Treffs für alleinerziehende Mütter und Väter statt. In einer angenehmen Atmosphäre soll alleinerziehenden Elternteilen die Möglichkeit gegeben werden, andere Mütter und Väter mit gleicher Problematik kennenzulernen und sich auszutauschen. Gemeinsam soll herausgefunden werden, was Alleinerziehende bewegt und was sie benötigen. Es gibt genügend Möglichkeiten zum Toben und Spielen für Kinder und Gelegenheit für Kontakt und Austausch der Eltern. Bei Interesse melden Sie sich bitte im Büro oder per Mail

Alleinerziehenden Treff

Immer der erster Montag im Monat 15:00 - 17:00 Uhr im Rahmen unseres Cafétreffs

OFFENER TREFF

Unseren Verein unterstützen

Für unseren Cafétreff, unsere Flohmärkte und unsere Feste benötigen wir immer Kuchen. Deshalb sind wir stets auf der Suche nach Menschen, die unseren Verein unterstützen möchten und uns einen Kuchen spenden.

Wenn Sie gerne einen Kuchen spenden möchten oder den Verein anders unterstützen möchten, sprechen Sie bitte eine/n unserer Mitarbeiter/-innen an oder kommen im Büro vorbei.

Wir sagen im Voraus: Vielen Dank!

Euer Frau-Mutter-Kind Verein

OFFENER TREFF

Offener Maltreff

Unsere Malwerkstatt ist im 1. Halbjahr zweimal geöffnet. Für Jeden, der das Malen nur einmal ausprobieren möchte, aber gerne auch für die Profis ist die Werkstatt an folgenden Terminen offen:

Termine:

Mittwochs am 06.03. und 13.03.2024

Uhrzeit : 18.00 - 20.00 Uhr

Kursleiterin : Ivana Pertold

Kursraum : Kreativraum (Untergeschoss)

Gebühr : 7,-- € pro Termin zzgl. Materialkosten



Offener Töpferabend

Unsere Töpferwerkstatt (auch offener Töpfer-Treff genannt) ist meistens einmal im Monat für Mitglieder und Nichtmitglieder geöffnet. Für Jeden, der das Töpfern nur einmal ausprobieren möchte, aber gerne auch für die Profis steht die Werkstatt an folgenden Terminen zur Verfügung:

Termine:

Dienstags an folgenden Tagen:

23.1./ 30.1./ 16.4./ 30.4/ 14.5./ 28.5./
11.6./ 25.6./ 9.7.2024

Uhrzeit: Ab 19.30 Uhr

Kursleiterin : Karin Reger-Fröhlich

Kursraum : Kreativraum (Untergeschoss)

Gebühr : 2,-- € für Nichtmitglieder

1,-- € für Mitglieder

Inhaltsverzeichnis

Rund ums Baby / Kleinkinder

- BabyBauchTöne
- GfG Geburtsvorbereitung
- GfG Rückbildung Neufindung
- Fabel
- Mini Club
- Vorträge und Workshops
- Trageberatung
- Bauch, Baby, Po Outdoor Fitness mit Baby



Baby-Bauch-Töne

Sie sind schwanger und wollen etwas für Ihr Wohlbefinden in dieser Zeit tun? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Baby-Bauch-Töne ist ein Konzept, in dem Singen, Musik und Entspannung während der Schwangerschaft eine wichtige Rolle spielen. Wir erlernen Lieder für die erste Zeit mit dem Baby, die auch schon während der Schwangerschaft auf das Neugeborene beruhigend wirken und eine Vertrautheit schaffen. Mit Körper- und Atemübungen vertiefen wir einzelne Elemente eines Geburtsvorbereitungskurses, zu dem der Kurs eine gute Ergänzung darstellt. Atemübungen vertiefen den Atem und helfen somit gegen Kurzatmigkeit.

Durch die Wahrnehmung unseres Körpers und den Kontakt zu uns selber und zum Ungeborenen, steigern wir das Wohlbefinden von beiden und wirken Stress und Unsicherheiten entgegen.

Mit diesem „Handwerkszeug“ stärken wir unser „Bauchgefühl“ für die Entbindung.

Der Kursbeginn : 4 Termine

Freitag den 02.02.2024 von 9.00-10.00 Uhr oder
Donnerstag den 25.04.2024 von 18.00-19.00 Uhr

Schnupperstunde: 8,-- €

Kursleitung: Iris Franke Musikpädagogin

Kursgebühr: 50,-- € für Nichtmitglieder
45,-- € für Mitglieder



GfG Geburtsvorbereitung®

ganzheitlich - informativ - bewegend

Der Kurs kann ab der 13. - 38. Schwangerschaftswoche besucht werden.

Achtung! Der Kurs ist auch via Skype möglich

Termine: Aktuell bietet Frau Nina Hagen ausschließlich exklusive Kurse für eine Mama, ein Paar oder auch befreundete Mamas / Paare (ohne fremde Teilnehmer) an. Sie treffen sich einmalig für 3 - 4 Stunden in ihrem Kursraum oder bequem von Zuhause aus per Jitsi/Skype. Hier bereiten Sie sich intensiv auf die Geburt und das Wochenbett vor. Die Kosten liegen bei 150 Euro. Im Anschluss teilt Frau Nina Hagen eine Teilnahmebestätigung aus. Diese kann bei der Krankenkasse eingereicht werden. Viele, jedoch nicht alle Krankenkassen übernehmen die Gebühren für einen GfG Geburtsvorbereitungskurs.

Bei Fragen hierzu bitte vor der Anmeldung an die Krankenkasse wenden.

Was erwartet Sie in einem Geburtsvorbereitungskurs nach GfG-Konzept?

Körperarbeit - Entspannungsübungen - Atemübungen - Massagen - Übungen zur Körperwahrnehmung - verschiedene Gebärhaltungen - Stressübungen.

Informationen über Ernährung und Körperpflege - Hilfen bei Beschwerden - die Phasen des Geburtsablaufs - das Wochenbett - Stillen - Tragen.

Gespräche über körperliche und psychische Veränderungen - die Zeit nach der Geburt - Mutterwerden - Vaterwerden - Veränderungen in der Paarbeziehung.

Eltern mit Behinderung, sowie Eltern die ein krankes oder behindertes Kind erwarten sind herzlich Willkommen.

Kursleitung: Nina Hagen Kosten: 150,-€

Ort: Anton-Dey-Str.99 in Mühlheim

Familienbindung Mühlheim

GfG Rückbildung Neufindung®

Ist eine sanfte und zugleich effektive Form unterstützender Rückbildung für die Mütter. Die Babys sind dabei (kein Muss) und können in viele Übungen integriert werden. Der ganzheitliche Ansatz der Kurse umfasst aber auch die Veränderungen in der Partnerschaft, dem Alltag und natürlich die körperlichen Veränderungen nach einer Geburt. Was bildet sich zurück? Und was nie? Nach einer Geburt ist es wichtig, sich neu-zu-finden, eine Orientierung im eigenen Körper, der sich verändert hat, wieder zu finden. Dieser Aspekt findet unter dem Begriff Neufindung einen Platz neben der körperlichen Rückbildung. In der Regel kann man ca. 6 - 8 Wochen nach der Geburt mit der Rückbildung beginnen. Eine spätere Teilnahme ist aber auch kein Problem. Es gibt kein "zu spät".

Eltern und Babys mit Behinderung sind herzlich Willkommen.

2x Wöchentlich (Dienstag / Mittwoch)

Ab Dienstag den 20.02.2024, 7x von 10.45 - 11.45 Uhr 85,--€.

Der Kurs findet ab 5 Teilnehmern statt.

Kursleitung: Nina Hagen

Ort: Familienbildung Mühlheim, Anton-Dey Str. 99, 63165 Mühlheim

Fabel®

Abendliches weinen? Stundenlanges stillen? Bauchschmerzen? Familienbett oder eigenes Zimmer? Wie ist das denn nun mit der Beikost? Diese und viele andere Fragen beantwortet Frau Nina Hagen in einem Fabelkurs (Familienzentriertes Baby-Eltern-Konzept). Jede Kursstunde enthält wechselnde Spiel- und Beobachtungsphasen und altersgerechte Sinnesanregungen für das Baby. Für die Mütter / Väter (oder Omas und Opas) gibt es wöchentlich wechselnde Themen wie zum Beispiel Schlafen, Zahnen, Beikost, Bewegungs- und Sprachentwicklung etc. Die Bindung zwischen Baby und Eltern verstärkt sich nachweislich durch eine verbesserte Wahrnehmung der frühkindlichen Signale.

Der Kursraum ist angenehm erwärmt, damit sich die Babys auch leicht oder nur mit Windel bekleidet dem eigenen Entwicklungsstand entsprechend frei bewegen können.

Abgerundet wird das Konzept durch Schaukel-, Bewegungs- und Fingerspiele sowie Kinderliedern. Kleine und große Kursteilnehmer profitieren gleichermaßen von einem Fabel®-Kurs.

Der Kurs ist begleitend im 1. Lebensjahr. Eltern und Babys mit Behinderung sind herzlich Willkommen.

Ab Dienstag den 09.01.2024
um 09.15 - 10.30 Uhr für Juni -
September 2023 geborene Babys.

Ab Mittwoch den 06.03.2024
um 09.15 - 10.30 Uhr für Oktober 2023 -
Januar 2024 geborene Babys.

Ab Dienstag den 14.05.2024
um 09.15 - 10.30 Uhr für Dezember 2023
- März 2024 geborene Babys.

9 Treffen für 100,- €

Für weitere Geburtsmonate oder bei
Unsicherheiten, nachfragen im Büro.
Der Kurs findet ab 6 Teilnehmern statt.

Kursleitung: Nina Hagen
Familienbildung Mühlheim

Mini Club

Mini-Club mit Kindern von 1 bis 2 Jahren

Der Mini-Club ist eine pädagogisch angeleitete Spielgruppe. Voraussetzung für die Teilnahme an dem Kurs ist, dass die Kinder bereits laufen und sich verständigen können. Gemeinsam mit den Eltern (Mütter, Väter, Omas, Opas) wird Kontakt zu gleichaltrigen Kindern und zu Erwachsenen geknüpft. Wir werden zusammen singen, malen und frühstücken.

Kursnummer 2a

Kursbeginn Montag, 15.01.2024

8 Termine insgesamt

Folgetermine

22.01./ 29.01./ 05.02./

19.02./ 26.02./ 04.03./

11.03.2024

Uhrzeit 09.30-11.30 Uhr

Kursnummer 2b

Kursbeginn Montag, 15.04.2024

11 Termine insgesamt

Folgetermine

22.04./ 29.04./ 06.05./ 13.05./

27.05./ 03.06./ 10.06./ 17.06./

24.06./ 01.07.2024

Uhrzeit 09.30-11.30 Uhr

Kursleiterin Daniela Loiotile

Kursgebühr

Mitglieder 40,-- € (2a)

55,-- € (2b)

Nichtmitglieder 48,-- € (2a)

66,-- € (2b)

zuzüglich Materialkosten

Vorträge im Frau-Mutter-Kind Verein

Vortrag: Meine Bedürfnisse, Familie & Job in Einklang bringen - Die große Herausforderung Care Arbeit

Job und Familie unter einen Hut zu bekommen, ist nicht immer einfach. Die Auswirkungen sind groß: Stress und Druck - viele Frauen sind gefangen in der Spirale der Belastungen. Ganz zu schweigen von den Dingen, die uns sowieso immer wieder durch den Kopf gehen: Sie möchten entspannter sein und eine gelungene Balance zwischen Kümern und den eigenen Bedürfnissen erleben? Sich weniger gereizt, weniger hin- und hergerissen fühlen? Sich nicht mehr vom schlechten Gewissen plagen lassen?

Inhalte des Vortrags:

- Spagat zwischen Familie und Job erkennen sowie eigene Lösungen finden
- Eigene Bedürfnisse erkennen und umsetzen
- Übungen zum Erleben im Umgang mit mentalen Herausforderungen
- Energiequellen/Energiefresser erkennen und Wege der Umsetzung schaffen
- Entspannung und Achtsamkeit direkt erleben und Umsetzungsmöglichkeiten im Alltag finden

Referentin: Kathrin Laborda, Autorin, Teamcoach, Bewusstseinstrainerin

Der Vortrag zu dem Thema findet am **Donnerstag, den 25.01.2024 um 19.00Uhr** in unserem Verein statt.

Weitere Vorträge entnehmen Sie bitte unseren Aushängen.

Bitte meldet euch für den Vortrag im Büro an.

Die nächsten Vorträge und Workshops sind:

Ein Teil der Workshops finden online statt. Termine werden auf der Homepage veröffentlicht.

- Babyschlaf. Wie lange schläft ein Baby und wo am besten? Was muss ich beachten? Warum schläft mein Kind nicht alleine und warum wird es immer wach? Verwöhne ich es?
- Trageberatung - Gruppenworkshop
- Infektionskrankheiten bei Babys und Kindern. Was für Hausmittel kann ich geben? Ist Fieber gefährlich? Ab wann sollte ich zum Arzt gehen? Inklusive Handout.
- Zahnen. Natürliche Mittel um Linderung zu verschaffen. Inklusive Handout.
- B(r)eikost Einführung, Reifezeichen, Rezepte... Inklusive Handout.
- Verreisen mit Babys und Kindern, inklusive Reiseapotheke. Welche Dokumente benötige ich, was darf ich mitnehmen, worauf muss ich achten? Inklusive Handout.
- Sicherheit im Haushalt. Was muss ich alles beachten? Was muss gesichert werden und wie? Was passiert wenn mein Kind sich verschluckt, in die Steckdose fasst, sich verbrennt?

Kursleitung: Nina Hagen

Ort: Familienbildung Mühlheim Anton-Dey Str.99

63165 Mühlheim am Main

Trageberatung

Jedes Baby wird getragen. Dies ist unumgänglich, da der Mensch von Natur aus ein Tragling ist.

Die Art und Weise, wie wir unser Kind tragen, können wir jedoch bestimmen.

Trägt man sein Kind z.B. im Tragetuch oder mit einer Tragehilfe hat man beide Hände frei. Der Haushalt wird zusammen mit dem getragenen Baby erledigt. Das Baby fühlt sich durch den Körperkontakt geborgen. Ebenso begünstigt das Tragen die Entwicklung des Gehirns und unterstützt die motorische Entwicklung.

Das Tragen stärkt das Urvertrauen und festigt die Bindung zwischen Mutter/ Vater und Kind.

Getragene Kinder sind zufriedener, leiden weniger an Bauchschmerzen und entwickeln sich in der Regel selbstbewusster im Vergleich zu nicht getragenen Kindern.

Erstberatung: 60,-- € für die ersten 60-90 Minuten.
Anschließend 10,-- € pro angefangene 15 Minuten.

Ab 3 Teilnehmern ist auch eine
Gruppentrageberatung möglich.
Für weitere Infos, melden Sie sich
bitte im Verein

Nina Hagen Familienbindung Mühlheim

Bauch, Baby, Po Outdoor Fitness mit Baby

Schwangere sind herzlich Willkommen.

Wir verbinden Ausdauer/Cardioworkout und Kräftigungsübungen. Zusätzlich unterstützen die Übungen die Rückbildung und den Beckenboden. Dies ist die ideale Sportkombination für alle Mütter, die sich während oder nach der Schwangerschaft sportlich betätigen möchten. Der ganze Körper wird trainiert, der Kreislauf angeregt und Muskeln aufgebaut. Das Schöne ist, das Baby kommt mit. Es ist während des Kurses genug Zeit vorhanden um das Baby zu füttern und zu wickeln.

Die Sportkurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene. Der Einstieg ist jeder Zeit möglich, die Geburt sollte aber mindestens 10 Wochen zurück liegen. Der Kurs findet immer draußen statt. Nur bei schlechtem Wetter findet der Kurs online statt.

Es wird ein Buggy/Kinderwagen oder Trage/Tuch sowie feste Schuhe benötigt.

Eltern und Babys mit Behinderung sind herzlich Willkommen.

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 5 Teilnehmer

Wöchentlich montags von 09.30-10.15 Uhr

Ab 26.02.2024 4 Termine (Kosten: 30,-- €)

Ab 15.04.2024 6 Termine (Kosten: 45,-- €)

Ab 03.06.2024 6 Termine (Kosten: 45,-- €)

Eine Schnupperstunde kostet 7,--€

Die Schnupperstunde muss vorher angemeldet werden

Kursleitung: Nina Hagen Familienbindung Mühlheim

Inhaltsverzeichnis

Angebote

- Spielgruppen
- Mini Kindergarten
- Kindergarten
- Tagesmüttervermittlung
- Babysitter Vermittlung
- Nachhilfe Vermittlung



Spielgruppen

- Eltern können Aktivitäten in den Räumen des Mütter - Familienzentrums in Form von Spielgruppen selbst organisieren
- Im großen Spielzimmer mit Wichtelburg toben die Kinder von ca. 1 $\frac{1}{2}$ bis 3 Jahre
- Im „Krabbelzimmer“ mit Bewegungselementen nehmen Kinder ab 3 Monate erste Kontakte zu Gleichaltrigen auf
- Die Gruppen treffen sich einmal in der Woche
- Diese Spielgruppen dienen gleichzeitig als Plattform für einen regen Austausch unter den Eltern
- Bei Interesse bitte im Büro melden oder per Mail info@frau-mutter-kind.de



Unser Mini Kindergarten

In unserem Mini-Kindergarten lernen Kinder ab 2 Jahren sich für ein paar Stunden von der Mutter zu lösen - eine gute Vorbereitung für den Kindergarten. Der Tag beginnt mit einem Begrüßungskreis, danach wird gemeinsam gefrühstückt, gesungen, gebastelt und gespielt. In unserem Außengelände gibt es einen Sandkasten und ein Spielgerät mit tollen Möglichkeiten zum Klettern, Kraxeln oder Rutschen. Wir haben eine Nestschaukel und ein Spielhäuschen. Auf diversen Fahrzeugen wird der Hof erkundet. Ein Wasseranschluss sorgt an heißen Tagen für Erfrischung. Wir unternehmen kleine Ausflüge mit unserem Kinderbus z.B. auf den Spielplatz um die Ecke oder auf den Markt. Das gemeinsame Mittagessen, wird von der Hauswirtschafterin frisch zubereitet. Wir verabschieden uns mit einem Singkreis.

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Kosten/Monat
Kleine Strolche	Dienstag u. Mittwoch	09.00-13.00 Uhr	80,--€ plus 12,--€ Essensgeld
Kleine Racker	Donnerstag	9.00 - 13.00 Uhr	40,--€ plus 6,--€ Essensgeld
Kleine Koblode	Freitag	9.00 - 13.00 Uhr	40,--€ plus 6,--€ Essensgeld



Isabella
Zumpano



Carina
Böhmkner



Lydia
Langner



Kindergarten

Unsere Kindertagesstätte ist eine eingruppige Einrichtung, in der maximal 25 Kinder im Alter von 3-6 Jahren von 7.30 bis 15.00 Uhr betreut werden. Das Kindergartenteam besteht aus drei Erzieherinnen, einer Praktikantin im Anerkennungsjahr und einer pädagogischen Fachkraft.

Das Mittagessen wird täglich frisch und saisonal von einer Hauswirtschafterin zubereitet.

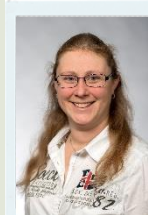
Unser Außengelände wird, wenn möglich, täglich genutzt. Bei absoluten Schlechtwetter Tagen toben sich die Kinder im Turnraum aus. Musikalische Früherziehung, Sprachförderung, Schulvorbereitung, gesunde Ernährung, altersgerechte Theaterbesuche, sind, um nur einige Beispiele zu nennen, wichtige Säulen unserer täglichen Arbeit.



Tanja Böhmker



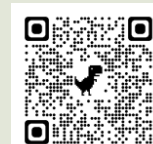
Ilona Mihal



Nora Hüller



Lydia Langner



Tagesmüttervermittlung



Familie mit Beruf oder Ausbildung zu vereinen, ist eine große Herausforderung. Es kann nur gelingen, wenn die Kinder mit gutem Gewissen und voller Vertrauen in einer liebevollen und kompetenten Betreuung gut aufgehoben sind. Der Service für Kinderbetreuung der Mühlheimer Tagesmüttervermittlung vermittelt individuelle Betreuung durch qualifizierte Kindertagespflegepersonen und Kinderfrauen.

Da diese zeitlich flexibel arbeiten und eine familiennahe Betreuung anbieten, können Sie auf individuelle Bedürfnisse der Familien eingehen. Die Vereinbarkeit von Familie und Arbeit wird dadurch einfacher für Sie.

Vereinbaren Sie ein erstes Beratungsgespräch und erfahren Sie mehr über Betreuung durch Kindertagespflegepersonen.



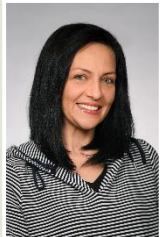
Tagesmüttervermittlung

KINDERTAGESPFLEGE - BERUFLICHE PERSPEKTIVE MIT ZUKUNFT



Kindertagespflege ist eine Kinderbetreuung im familiären, häuslichen Rahmen. Die Kindertagespflegeperson kann die Betreuung ganztags oder für einen Teil des Tages für bis zu 5 Kinder bei sich zu Hause oder in angemieteten Räumen anbieten. Als Mülheimer Tagesmüttervermittlung sind wir ein kompetenter Partner für die Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson. Es finden regelmäßig Infoveranstaltungen zur Qualifizierung statt. Darüber hinaus, können Sie gern jederzeit mit Ihren Fragen auf uns zu kommen.

Als Kindertagespflegeperson leisten Sie einen wichtigen Beitrag für ein starkes Miteinander in Mühlheim am Main! Die Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson erfolgt nach dem kompetenzorientierten Qualifizierungshandbuch (QHB) und ist in zwei Teile untergliedert (tätigkeitsvorbereitend und tätigkeitsbegleitend). Die **tätigkeitsvorbereitende Qualifizierung** wird im Auftrag des Jugendamt des Kreis Offenbach von der VHS des Kreis Offenbach angeboten. Die **tätigkeitsbegleitende Qualifizierung** baut auf der tätigkeitsvorbereitenden Qualifizierung auf.



Babysitter gesucht?

Wir bieten schnelle und kostenlose Vermittlung



Endlich einmal wieder zu zweit Essen, ins Kino oder Theater gehen oder sich am Abend mit Freunden treffen? Vielleicht finden aber auch zwei Elternabende zur gleichen Zeit statt oder parallel haben Sie eine berufliche Verpflichtung? Eltern können freie Stunden unbeschwerter und intensiver genießen, wenn sie die Sicherheit haben, dass ihr Kind in guten Händen ist. Deshalb vermitteln wir Ihnen Babysitter, die mit Ihren Kindern spielen, sie ins Bett bringen und nach dem Einschlafen bei Ihnen sind und auf sie aufpassen.

Tipps:

- Bitte prüfen Sie im persönlichen Kontakt, ob Sie Ihr Kind in die Obhut der entsprechenden Person geben möchten.
- Nehmen Sie sich genügend Zeit, um mit dem Babysitter alles Wesentliche zu besprechen.
- Geben Sie dem Babysitter Kontaktdaten, wo Sie erreichbar sind.
- Teilen Sie mit, wann Sie wiederkommen.

Schreiben Sie alle wichtigen Informationen zu Ihrem Kind und alle Regeln auf:

- Wie lange darf es aufbleiben?
- Darf es Fernsehen / Computer spielen?
- Gibt es Einschlaf-Rituale, die für Ihr Kind wichtig sind?
- Hat Ihr Kind Allergien oder darf bestimmte Sachen nicht essen?
- Braucht Ihr Kind Medikamente?

Das Wichtigste ist, dass es Ihrem Kind gut geht und Sie ein gutes Gefühl haben. Alle von uns vermittelten Babysitter haben einen Babysitter Kurs beim DRK absolviert. Für Vermittlungsanfragen wenden Sie sich bitte während der Bürozeiten an uns oder per Mail info@frau-mutter-kind.de

Angebote



Nachhilfe geben

Du gehst selbst noch zur Schule (ab 7. Klasse) und könntest Dir vorstellen, Schülern ab der 5. Klasse Nachhilfe zu geben? Dann melde Dich kostenlos bei uns an und trage Dein Unterrichtsangebot ein. Bei entsprechenden Anfragen können wir den Kontakt sofort herstellen und los geht es.

Nachhilfe bekommen

Schulische Nachhilfeangebote oder Nachhilfe-Institute bieten nicht immer die geeignete Unterstützung, die Ihr Kind benötigt. Die Vorteile privater Nachhilfe liegen in der oft höheren Flexibilität und Individualität. Schülerinnen und Schüler vermitteln den Unterrichtsstoff genau auf den Nachhilfeschüler zugeschnitten, sind meistens vergleichsweise günstig und zeitlich flexibler. Bei uns können Sie außerdem gezielt nach kurzfristig verfügbaren Nachhilfekräften suchen. So sind Ihre Kinder auch vor Klassenarbeiten und Diktaten durch eine intensive Wiederholung des Lernstoffs optimal vorbereitet.

Babysitter-Ausbildungswochenende

Du möchtest als qualifizierter Babysitter vermittelt und eingesetzt werden? Hierfür musst du mindestens 14 Jahre alt sein und beim Deutschen Roten Kreuz einen Babysitter-Kurs mit Zertifikat abschließen.

Vermittelt werden Grundkenntnisse in Spielpädagogik, Beschäftigungsmöglichkeiten mit Kindern, Entwicklung des Kindes, Erste Hilfe bei Krankheit und Unfall, Rechte und Pflichten eines Babysitters und Grundkenntnisse in der Säuglingspflege.

Bei Interesse wendest Du Dich bitte an das Deutsche Rote Kreuz in Offenbach oder AWO in Hanau.

Inhaltsverzeichnis

Kreative Kurse für Kinder

- Töpferkurs
- Malkurs
- Schmuck selber herstellen
- Nähkurs
- Osterbacken
- Tanzkurs für Kinder
- Tanzkurs für Jugendliche
- Italienischkurs für Kinder
- Batik- Nachmittag

Kreative Kurse für Erwachsene

- Naturkosmetik selbst herstellen
- Gin- Tonic Tasting
- Erste Hilfe Kurs am Kind



Kreative Kurse für Kinder

Für Kinder ist Ton die ideale „Knetmasse“. Auch wenn die Anfänge vielleicht noch etwas grob und krumm ausfallen, entstehen schon bald kleine Kunstwerke, auf welche die Kleinen mit Recht stolz sein können.

Töpfern für Kinder von 4-7 Jahren

Kursnummer 4

Kursbeginn Dienstag, 16.04.2024

(6 Termine)

Folgetermine 23.04./ 30.04./ 07.05./

14.05./ 21.05.2024

Uhrzeit 14.00 - 14.45 Uhr

Töpfern für Kinder von 4-7 Jahren

Kursnummer 5

Kursbeginn Dienstag, 16.04.2024

(6 Termine)

Folgetermine 23.04./ 30.04./ 07.05./

14.05./ 21.05.2024

Uhrzeit 15.00 - 15.45 Uhr

Töpfern für Kinder ab 7 Jahren

Kursnummer 6

Kursbeginn Dienstag, 16.04.2024

(6 Termine)

Folgetermine 23.04./ 30.04./ 07.05./

14.05./ 21.05.2024

Uhrzeit 16.00 - 17.00 Uhr

Kursleiterin Karin Reger-Fröhlich

Kursgebühr Mitglieder: 24,-- €

Nichtmitglieder: 30,-- €

zuzüglich Materialkosten



Kreative Kurse für Kinder

Kinder, die sich mit Farbe an der Leinwand „austoben“ wollen, sind hier richtig. Ivana gibt Tipps zur Farbwahl, vermittelt Maltechniken und lässt dabei jedem die individuelle Kreativität. In dem Kurs geht es nicht um Perfektionismus, sondern um Spaß am Malen und dem Ergebnis. In Ivanas zweiten Kurs wird wieder eure Kreativität gefordert, wer möchte einmal seine eigene Kette oder Armband herstellen. Oder vielleicht für Mama ein tolles Muttertags Geschenk. Bitte unbedingt einen Malkittel oder alte Kleidung anziehen!

Malen für Kids von 6-10 Jahren

Kursnummer 7a

Kursbeginn Mittwoch 06.03.2024, 2 Termine

Folgetermin 13.03.2024

Uhrzeit 15.00 - 16.00 Uhr

Kursleiterin Ivana Pertold

Kursgebühr

Mitglieder: 8,- €

Nichtmitglieder: 10,- €

zuzüglich Materialkosten



Schmuck selbst entwerfen von 6-10 Jahren

Kursnummer 7b

Kursbeginn Mittwoch 12.06.2024, 2 Termine

Folgetermin 19.06.2024

Uhrzeit 15.00 - 16.00 Uhr

Kursleiterin Ivana Pertold

Kursgebühr

Mitglieder: 8,- €

Nichtmitglieder: 10,- €

zuzüglich Materialkosten



Kreative Kurse für Kinder

Für alle Kids, die sich mal an der Nähmaschine versuchen möchten, um zu schauen, ob sie Spaß daran haben. Oder vielleicht auch nur, um ein eigenes Projekt vom Zuschnitt bis zum fertigen Produkt abzuschließen. Nähmaschinen können gerne mitgebracht, aber auch gestellt werden.

Nähkurs für Kinder ab 7 Jahren

Kursnummer 8a

Kursbeginn Mittwoch, 08.05.2024

Uhrzeit 15.00 - 17.00 Uhr

Kursleiterin Karin Reger-Fröhlich

Kursgebühr

Mitglieder: 10,-- €

Nichtmitglieder: 12,-- €

zuzüglich Materialkosten

Nähkurs für Kinder ab 7 Jahren

Kursnummer 8b

Kursbeginn Mittwoch, 15.05.2024

Uhrzeit 15.00 - 17.00 Uhr

Kursleiterin Karin Reger-Fröhlich

Kursgebühr

Mitglieder: 10,-- €

Nichtmitglieder: 12,-- €

zuzüglich Materialkosten



Kreative Kurse für Kinder

Ostergebäck für Kids von 3-6 Jahren

Für Ostern wird leckeres Ostergebäck hergestellt.....

Auch die ganz Kleinen haben schon Spaß am Kneten, Rühren und Ausstechen. Unser bewährter Kurs „Plätzchen backen für Kinder von 3-6 Jahren“ ist auch diesmal wieder ein Muss. Und ein Erlebnis für die kleinen Bäckermeister.

Kursteilnahme nur mit Begleitperson möglich.

Kursnummer 9

Kursbeginn Donnerstag, 21.03.2024

Uhrzeit 15.00 - 17.00 Uhr

Kursleiterin Ilona Mihal

Kursgebühr

Mitglieder: 8,-- €

Nichtmitglieder: 10,-- €

zuzüglich Lebensmittelkosten

Kreative Kurse für Kinder



Kindertanz für Kinder von 3 bis 6 Jahren

Der Kurs bietet eine spielerische Einführung in die Elemente des Tanzens. Wir entdecken gemeinsam die Freude an der Bewegung und erforschen verschiedene Ausdrucksmöglichkeiten. Durch die Musik wird unsere Fantasie geweckt und gefördert. Dadurch werden die Kinder selbstsicher und erlangen eine gute Basis für eine weitere tänzerische und motorische Entwicklung.

Kursnummer: 10a für 3 und 4 Jährige

Kursbeginn: Mittwoch 24.01.2024 (7 Termine)

Folgetermine: 31.01./ 07.02./ 14.02./ 21.02./
28.02./ 06.03.2024

Kursnummer: 10b für 3 und 4 Jährige

Kursbeginn: Mittwoch 22.05.2024 (6 Termine)

Folgetermine: 29.05./ 05.06./ 12.06./ 19.06./
26.06.2024

Uhrzeit: 15.15 - 16.00 Uhr

Kursnummer: 11a für 5 und 6 Jährige

Kursbeginn: Mittwoch 24.01.2024 (7 Termine)

Folgetermine: 31.01./ 07.02./ 14.02./ 21.02./
28.02./ 06.03.2024

Kursnummer: 11b für 5 und 6 Jährige

Kursbeginn: Mittwoch 22.05.2024 (6 Termine)

Folgetermine: 29.05./ 05.06./ 12.06./ 19.06./
26.06.2024

Uhrzeit: 16.00 - 16.45 Uhr

Kursgebühr:

Mitglieder:

10a/ 11a: 28,-- €

10b/ 11b: 24,--€

Nichtmitglieder:

10a / 11a: 35,-- €

10b/ 11b: 30,--€

Kursleitung:

Nicole Ringat

Kreative Kurse für Kinder

Tanzkurs für Jugendliche von 10 bis 15 Jahren

Auch für die Jugendlichen bieten wir einen Tanzkurs an.

Egal ob ihr schon in einem Tanzkurs wart oder es gerne mal ausprobieren möchtet, wichtig für den Kurs ist nur, dass ihr Spaß an der Musik und der Bewegung habt. Dann meldet euch an und werdet Teil unserer Tanzgruppe.

In dem Kurs tanzen wir auf latein-amerikanische Musik und lernen die unterschiedlichen Tänze kennen.

Wir freuen uns auf euch!



Kursnummer:	12a
Kursbeginn:	Dienstag 20.02.2024 (5 Termine)
Folgetermine:	27.02./ 05.03./ 12.03./ 19.03.2024
Uhrzeit:	18.00 - 19.00 Uhr
Kursgebühr:	Mitglieder: 20,-- € Nichtmitglieder: 25,-- €
Kursleitung:	Angela Perez

Kursnummer:	12b
Kursbeginn:	Dienstag 23.04.2024 (5 Termine)
Folgetermine:	30.04./ 07.05./ 14.05./ 21.05.2024
Uhrzeit:	18.00 - 19.00 Uhr
Kursgebühr:	Mitglieder: 20,-- € Nichtmitglieder: 25,-- €
Kursleitung:	Angela Perez

Kreative Kurse für Kinder



Italienisch für Kinder

In diesem Kurs sollen die Kinder sanfte und spielerisch an die italienische Sprache herangeführt werden. Zu Beginn werden wir die Zahlen, Farben und einfache Begriffe üben und diese beim Malen, Singen und Spiele spielen vertiefen. Nach dieser Gewöhnungsphase werden wir uns Kurzsätzen aus dem Kinderalltag widmen und landestypische Sachen kennenlernen. Aber das Wichtigste ist : **Noi ci divertiamo! (Wir haben Spaß!)**

Italienisch für Kinder von 5-7 Jahren

Kursnummer 13a
Kursbeginn Montag, 22.01.2024, 7 Termine
Folgetermine 29.01./ 05.02./ 19.02./ 26.02./
04.03/ 11.03.2024

Kursnummer 13b
Kursbeginn Montag, 22.04.2024, 9 Termine
Folgetermine 29.04./ 06.05./ 13.05./ 27.05.
03.06./ 10.06./ 17.06./ 24.06.2024
Uhrzeit 15.15 - 16.15 Uhr

Kursleiterin Antonella Vicari

Italienisch für Kinder von 8-10 Jahren

Kursnummer 14a
Kursbeginn Montag, 22.01.2024, 7 Termine
Folgetermine 29.01./ 05.02./ 19.02./ 26.02./
04.03/ 11.03.2024

Kursnummer 14b
Kursbeginn Montag, 22.04.2024, 9 Termine
Folgetermine 29.04./ 06.05./ 13.05./ 27.05.
03.06./ 10.06./ 17.06./ 24.06.2024
Uhrzeit 16.15 - 17.15 Uhr

Kursgebühr

Mitglieder: 28,-- € (13a/14a), 36,-- € (13b/14b)
Nichtmitglieder: 35,-- € (13a/14a), 45,-- € (13b/14b)

Kreative Kurse für Kinder

Batik- Nachmittag

Beim Batiken werden Stoffe mit einer Farbe in dem bekannten Batikmuster eingefärbt.

An unserem Batik- Nachmittag können die Kinder jeweils zwei weiße Teile (z.B. T-Shirts oder Tücher) mitbringen und diese unter Anleitung unserer Kursleitung batiken. In der Zeit während die Stoffe in der Farbe ziehen müssen, gibt es ein Bastelangebot und die Kinder können im Außengelände spielen.

Kinder unter 6 Jahren können mit einer Begleitperson auch gerne an dem Batik- Nachmittag teilnehmen.

Kursnummer 15

Kursbeginn Mittwoch, 22.05.2024

Kursnummer 15 b

Kursbeginn Mittwoch, 26.06.2024

Kursleiterin Svenja Dietzel

Uhrzeit 15.00 - 18.00 Uhr

Kosten

Mitglieder:

12,-- € pro Kind

Nichtmitglieder:

15,-- € pro Kind



Kreative Kurse für Erwachsene

Kosmetikkurs für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren

In der heutigen Zeit reagieren immer mehr Menschen auf Duft-, Konservierungs- und/oder Farbstoffe. Stellen Sie unter Anleitung der Kursleiterin Naturkosmetik selbst her, um zu wissen, was tatsächlich in Ihren Pflegeprodukten drin ist.

Wir mixen und rühren gemeinsam ein kleines Wohlfühlpaket für den Hausgebrauch zusammen.

Zum Einsatz kommen Naturmaterialien wie z. B. Bienenwachs, Kokosfett- und/oder butter, Honig etc.

Freuen Sie sich auf Massage-Bar, Körperbutter und Lippenpflege.

Das Material, die Cremedosen etc. bringt die Kursleiterin mit.

Kursnummer 16

Kursbeginn Dienstag, den 28.05.2024

Uhrzeit 15.00 - 17.00 Uhr

Kursleiterin Nora Hüller

Kursgebühr

Mitglieder 12,-- €

Nichtmitglieder 14,-- €

Zzgl. Materialkosten

Kurse für Erwachsene

Gin- Tonic

Longdrinks sind so vielschichtig wie die Menschen vor und hinter der Theke - bei unserem Tasting möchten wir euch an dem Themen- Abend die Vielfalt des Getränks näher bringen. Eine Kleinigkeit für das leibliche Wohl passend zum Getränk abgestimmt wird es natürlich auch geben.

Kursnummer	17
Thema	Gin- Tonic
Kursbeginn	Freitag, den 23.02.2024
Uhrzeit	20.00 - 22.00 Uhr
Kursgebühr	Mitglieder 10,-- € Nichtmitglieder 12,-- €
Kursleiterin	Conny Joob

Kurse für Erwachsene

„ Erste Hilfe Kurs am Kind“

um in Notfallsituation geschult zu reagieren.

Haben Sie schon einmal einen Erste Hilfe Kurs am Kind absolviert?

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, von unserem Ersthelfer Ausbilder an einer Schulung teilzunehmen. Er vermittelt Ihnen in diesem Kurs alles, was Sie im Notfall wissen müssen.

Neben dem Verhalten bei Kindernotfällen bleiben auch die allgemeinen Erste-Hilfe-Maßnahmen nicht außer Acht.

Wir bitten die Teilnehmer, wenn möglich ohne Kinder zu kommen

Kursnummer 18

Kursbeginn Sonntag, den 04.02.24 (18a)

Sonntag, den 24.04.24 (18b)

Sonntag, den 30.06.24 (18c)

Schwerpunkte der Ausbildung sind u.a.:

- die Verhinderung von Unfällen
- das Erkennen von Notfallsituationen bei Säuglingen und Kleinkindern sowie Erwachsenen
- Maßnahmen bei Verbrennungen, Vergiftungen und Knochenbrüchen
- Maßnahmen bei Bewusstlosigkeit und Atemstörungen

Uhrzeit 14.00 - 17.00 Uhr

Kursleiter Andreas Pils

Kursgebühr 20,-- € pro Teilnehmer

Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt auf 15 Personen

Inhaltsverzeichnis

- Unterstützer des Mütter- und Familienzentrums
- Anmeldungen
- Hier finden Sie uns



Wir bedanken uns für die Unterstützung



neue raths apotheke

Inhaber: Apotheker Dr. Manuel Kanitz e. K.

Bahnhofstraße 1 • 63165 Mühlheim am Main

Telefon: 06108 9788-0 • Fax: 06108 9788-20

E-Mail: info@neuerathsapotheke.com

Internet: www.neuerathsapotheke.com

Wir bedanken uns für die Unterstützung



Wir bedanken uns für die Unterstützung



Sport
Schweikard

Andreas Priestersbach
Inhaber

Elisabethenstraße 40
63165 Mühlheim am Main
Telefon: 061 08/675 57
Telefax: 061 08/99 09 79
Mobil: 01 70 / 928 09 40
info@sport-schweikard.de
www.sport-schweikard.de

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 10.00 - 13.00 Uhr
u. 14.00 - 18.30 Uhr
Sa. 10.00 - 14.00 Uhr

INTERSPORT
GRUPPE



Euler
hair & fashion

Euler Hair & Fashion

Offizieller Great Lengths Partner
Dietesheimerstraße 49 · 63165 Mühlheim am Main
www.friseur-euler.de · info@friseur-euler.de

Termine unter 06108 71017

Öffnungszeiten: Dienstag bis Freitag von 09:00 bis 18:30*
Samstag von 8:00 bis 13:30
*Von März bis Oktober donnerstag bis 20:00 Uhr geöffnet

Wir bedanken uns für die Unterstützung



petri
Heizung • Sanitär

Zeppelinring 31
63165 Mühlheim

Tel.: 06108/8256600
E-Mail: info@PetriGmbH.de
Web: www.PetriGmbH.de

Ristorante Pizzeria
Gorgonzola
Original Italienischer Familienbetrieb

LIEFERSERVICE
☎ 06 108 / 67426
oder 792983
☎ 0172 / 6820662

LIEFERDIENST Bei Jeder Lieferung 1€ Fahrtkosten
Mo-Sa 11:30-14:30 & 17:30-23:00
So 17:00-23:00
Dienstag Ruhetag

**Hanauerstraße 44,
63165 Mühlheim am Main**
info@pizzeria-gorgonzola.de
www.pizzeria-gorgonzola.de

PayPal **SOFORT** ÜBERWEISUNG
mastercard VISA

GET IT ON Google Play
Download on the App Store

Wir bedanken uns für die Unterstützung



Sabine Kieper, Anne Fröhlich
und Nima Anzalichi

Eisenbahnstraße 7
63512 Hainburg

Tel.: 061 82 - 829 222
Fax: 061 82 - 829 221

info@logopaedie-hainburg.de
www.logopaedie-hainburg.de

Termine nach Vereinbarung

Sabine Kieper und
Nima Anzalichi

Gutenbergstraße 4
63165 Mühlheim a. M.

Tel.: 061 08 - 824 124 - 0
Fax: 061 08 - 824 124 - 1

HAUSHALT & TECHNIK

OFEN-KAISER

Kundendienstservice • Küchenmodernisierungen Inh. Klaus Duttiné

Offenbacher Straße 4 • 63165 Mühlheim • Tel.: 061 08/7 43 31 • Fax: 061 08/70 58 94
E-Mail: ofenkaiser@aol.com

by **EK**/servicegroup

Unterstützung des Mütter- Familienzentrum

Entweder durch

- Anschaffung von kindgerechtem Spielzeug
- Bastelmaterial für Groß und Klein
- attraktive Gestaltung unserer Kurse + Vorträge
- Einsatz von handwerklich begabten Eltern, Großeltern, Geschwistern
- Kuchenspenden für unseren Cafétreff, Flohmärkte oder Feste

Oder eine Spende auf unser Konto

IBAN DE68 5019 0000 0001 8081 50
BIC FFVBDEFFXXX
Bank Frankfurter Volksbank

Unterstützung des Mütter- Familienzentrum

Wir suchen ...

... ehrenamtliche Helfer, die im Rahmen des Repair-Café bei uns tätig werden möchten.

Repair-Cafés sind Treffen, bei denen Freiwillige anderen Menschen helfen, ihre defekten Besitztümer zu reparieren, um sie so vor der Mülltonne zu retten.

Hilfe zur Selbsthilfe heißt das Konzept.

In der Wegwerfgesellschaft gehen die fürs Reparieren nötigen Kenntnisse und Fähigkeiten verloren. Die meisten von uns kennen kaum noch Mitmenschen, die uns etwas „mal schnell reparieren“ könnten.

Wenn das etwas für Sie wäre, melden Sie sich bitte. Entweder persönlich oder telefonisch während der Öffnungszeiten im Büro oder schreiben Sie uns eine Mail: info@frau-mutter-kind.de

Wir bedanken uns für ihre Unterstützung bei:

- der Stadt Mühlheim
- dem Land Hessen
- und unseren Inserenten

Bitte berücksichtigen Sie bei Ihren Einkäufen zuerst immer die Geschäfte, die uns durch ihre Anzeige bei der Erstellung unseres Programmes unterstützen



Wichtiges zur Anmeldung zu unseren Kursen

Die Anmeldung zu den Kursen und Vorträgen erfolgt ausschließlich schriftlich an das Mütterzentrum. Entsprechende Formulare finden Sie in diesem Programmheft und auf der Homepage. Eine Anmeldung ist auch per Email möglich (info@frau-mutter-kind.de). Ihre Anmeldung ist für uns verbindlich.

Anmeldeschluss ist immer 10 Tage vor Kursbeginn.

Die Kursgebühr ist bis 7 Tage vor Kursbeginn zu bezahlen und zwar durch Überweisung auf das nachfolgende Konto des Vereins oder bar im Büro.

IBAN: DE 68 5019 0000 0001 8081 50
BIC:FFVBDEFFXX, Frankfurter Volksbank

Als Verwendungszweck das Thema des Kurses oder Vortrages, Kursnummer und Datum angeben.

Ausnahme: Die Materialkosten und Lebensmittelkosten der Kochworkshops werden am Kochabend direkt mit der Kursleitung abgerechnet und bezahlt.

Sie erhalten keine Bestätigung, bei Änderungen werden Sie benachrichtigt. Sollte ein Kurs nicht stattfinden oder verschoben werden, melden wir uns so schnell wie möglich bei Ihnen.

Bei „Nicht-Erreichen“ der Mindest-Teilnehmerzahl wird die Gebühr anteilig erhöht.

Abmeldung: Sind Sie verhindert, müssen Sie sich im Mütterzentrum bis 7 Tage vor Kursbeginn abmelden, damit wir Ihren Platz anderweitig vergeben können. Versäumen Sie Ihre Abmeldung, werden Ihnen die Kursgebühren in vollem Umfang in Rechnung gestellt.

Sollte eine fehlende Kinderbetreuung Sie am Besuch einer Veranstaltung hindern, können Sie über unsere Babysitter-Vermittlung einen Babysitter engagieren. Für weitere Fragen stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen im Büro des Mütterzentrums gerne zur Verfügung.

Teilnehmer (bei Kindern das Alter)

Kursbezeichnung / Thema des Kurses _____

Datum und Uhrzeit _____

Kursnummer _____

Kursgebühr _____

Überweisung der Gebühr / des Eintritts bis 14 Tage vor Kursbeginn auf das Konto Mütterzentrum

Frau- Mutter-Kind e.V. Mühlheim

(IBAN: DE68 5019 0000 0001 8081 50, Frankfurter Volksbank)

Bei nicht Erreichen der Mindestteilnehmerzahl wird die Gebühr anteilig erhöht.

Mit der Anmeldung verpflichte ich mich zur Zahlung der Kursgebühr bzw. des Eintrittspreises.

Abmeldung: Sind Sie verhindert, bitte bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn im Büro FMK abmelden, damit Ihr Platz anderweitig vergeben werden bzw. dem Referenten abgesagt werden kann. Versäumen Sie Ihre Abmeldung, müssen wir Ihnen die Teilnahmegebühr in vollem Umfang in Rechnung stellen.

Name, Vorname, Anschrift, Telefon

Vereinsmitglied

JA

NEIN Bitte ankreuzen

Datum, Unterschrift

Hier finden Sie uns.....



Hallgartenstr.6
63165 Mülheim am Main
Telefon 06108/71563
Email: info@frau-mutter-kind.de
www.frau-mutter-kind.de



Telefonisch erreichen Sie uns von:
montags, dienstags von 8.30 - 14.30 Uhr
mittwochs von 15.00 - 17.30Uhr
freitags von 8 - 13 Uhr