



Netzwerk

Familienzentren  
in Hemer



*Angebote  
1. Halbjahr 2025*



Hinter dem Gütesiegel steht die Idee, Familien eine verlässliche Anlaufstelle für Alltagsfragen in ihrem Stadtteil zu bieten. Ein Familienzentrum bietet passgenaue Unterstützung, frühe Beratung und Hilfe in allen Lebenslagen an. Hier finden alle Familien ganz besondere Unterstützung und Angebote.

**Wir möchten Eltern und Kinder im Alltag begleiten und unterstützen.**

In Hemer tragen alle 15 Kindertageseinrichtungen das Gütesiegel „Familienzentrum NRW“:

<b>Familienzentrum der AWO</b>	KTE Ruth-Grohe-Haus
<b>Familienzentrum STÜPS</b>	Ev. KTE Westig Ev. KTE Kastaniennest
<b>Familienzentrum Kompass</b>	Städt. KTE Die Bärenbande Städt. KTE Haus Kunterbunt
<b>Familienzentrum Auf Draht</b>	Städt. KTE Sternenburg Ev. KTE Bredenbruch
<b>Familienzentrum Stübecken/Geitbecke</b>	Städt. KTE Räuberbande Kath. KTE St. Peter und Paul
<b>Familienzentrum Meilenstein</b>	Ev. KTE Stephanus
<b>Familienzentrum am Sauerlandpark</b>	Städt. KTE Zaubergarten
<b>Familienzentrum Mücke</b>	Ev. KTE Mühlackerweg Ev. KTE Becke
<b>Familienzentrum Summi</b>	Kath. KTE Christkönig Kath. KTE St. Bonifatius

In Hemer haben sich alle 9 Familienzentren zu einem Netzwerk zusammengeschlossen, um ihre Ziele und gemeinsame Arbeit besser steuern und optimieren zu können.

Zusammen mit unterschiedlichen Kooperationspartnern werden vielfältige Beratungs- und Bildungsangebote entwickelt, um Leistungen der Familienzentren **für alle in Hemer lebenden Kinder und ihre Familien** anzubieten. Einen kleinen Teil dieser Angebote finden Sie in dieser Broschüre. Fragen Sie in den Familienzentren nach, welche Veranstaltungen es noch gibt oder besuchen Sie unsere Homepage: [www.familienzentren-hemer.de](http://www.familienzentren-hemer.de)



**Gruppen für Kinder unter drei Jahren**



**Übersicht**



**Pädagogik/Elternkompetenz**



**Eltern und Kind**



**Kinder**



**Körper, Geist, Bewegung und Entspannung**



**Künstlerisch/Kreativ**



**Adressen**



## Gruppen für Kinder unter 3 Jahren

**Hier können Sie neue Kontakte knüpfen, Erfahrungen austauschen, gemeinsam spielen und vieles mehr.**

Genauere Informationen erhalten Sie im jeweiligen Familienzentrum.



### **Mini-Räuber-Club für kleine Mini-Räuber ab 8 Monaten**

Ein Angebot in Kooperation mit der AWO Familienbildung.

Bei uns finden Väter und Mütter einen einladenden Raum zum Austausch von Erfahrungen, zum Knüpfen neuer Kontakte und zur gemeinsamen Information. Währenddessen erleben die Kinder in einer fröhlichen Gruppe von Gleichaltrigen wertvolle soziale Momente. Sie singen, spielen, basteln und haben dabei jede Menge Spaß! Die Gruppe kann bis zum Eintritt in den Kindergarten bestehen bleiben.

- Datum:** Freitag, ab 17.01.2025 (10 Termine) und  
Freitag, ab 02.05.2025 (9 Termine),  
jeweils 8:30 – 10:00 Uhr
- Ort:** Städt. KTE Räuberbande, Birkenweg 77
- Leitung:** Danah Dettmann
- Anmeldung:** Jonas Stieglitz, Tel. 02372 / 551-773
- Gebühr:** 40 € / 36 €



## Spielgruppe „Sternschnuppen“ für Kinder ab 6 Monaten

Ein Angebot in Kooperation mit der AWO Familienbildung.

**Datum:** **Dienstag, ab 14.01.2025 (10 Termine)**  
und ab **06.05.2025 (6 Termine), jeweils 14:30 – 16:00 Uhr**  
**Freitag, ab 17.01.2025 (10 Termine)**  
und ab **09.05.2025 (6 Termine),**  
**jeweils 8:30 – 10:00 Uhr**

**Ort:** Städt. KTE Sternenburg, Sternstraße 10  
**Anm./Leitung:** Andrea Meyer zur Capellen, Tel. 0151-18750123  
**Teilnehmer:** max. 8  
**Gebühr:** 24 € (je 6 Einheiten), 40 € (je 10 Einheiten)

## Spielgruppe für Kinder bis 3 Jahre

Gemeinsam singen, spielen, turnen und lachen. In unserer Spielgruppe ist für jedes Kind das Passende dabei. Nebenbei haben die Kinder die Gelegenheit, mit Gleichaltrigen Kontakte zu knüpfen. Für die Begleitpersonen steht Kaffee bereit und auch für sie entstehen Gelegenheiten zum Austausch. Herzlich eingeladen sind U3-Kinder mit Mama/Papa, Oma/Opa, Tagesmütter/-väter...Einfach eine fröhliche „Qualitytime“.

**Datum:** **Freitag, 28.02. / 07.03. / 14.03. / 09.05. /**  
**16.05. / 23.05.2025, jeweils 9:15 – 10:30 Uhr**

**Ort:** Ev. KTE Bredenbruch, Ihmerter Straße 102  
**Leitung:** Natalia Drucks  
**Anmeldung:** Susanne Gimpel, Tel. 02372 / 80834  
**Gebühr:** keine



## Spielgruppe „Die Summis“ für Kinder ab 1 Jahr

Ein Angebot in Kooperation mit der AWO-Familienbildung.

Bei uns finden Väter und Mütter einen einladenden Raum zum Austausch von Erfahrungen, zum Knüpfen neuer Kontakte und zur gemeinsamen Information. Währenddessen erleben die Kinder in einer fröhlichen Gruppe von Gleichaltrigen wertvolle soziale Momente. Sie singen, spielen, basteln und haben dabei jede Menge Spaß!

Die Gruppe kann bis zum Eintritt in den Kindergarten bestehen bleiben. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

- Datum:** Montag, ab 27.01.2025, 14:15 – 15:45 Uhr /  
**8 Nachmittage**
- Ort:** Kath. KTE Christkönig,  
Beethovenstraße 21
- Leitung:** Lilli Bals
- Anmeldung:** Karin Arnold, Tel. 02372 / 12573
- Gebühr:** keine



## Mäusezähnen

für Kinder im Alter von 9 bis 16 Monaten

**Datum:** Jeden Freitag, 10:30 – 12:00 Uhr

## Löwenzahn

für Kinder im Alter von 16 bis ca. 24 Monaten

**Datum:** Jeden Freitag, 8:45 – 10:15 Uhr

**Anmeldung:** Ev. KTE Stephanus, Pastoratstraße 8,  
Andrea Krause, Tel. 02372 / 556366-15

**Gebühr:** 5 € / Monat



## Pekip für Babys ab 6 – 8 Wochen bis 1 Jahr

**Datum:** Jeden Dienstag

**Ort:** Ev. KTE Westig, Uhlandstraße 20

**Leitung:** Sigrid Jonas

**Anmeldung:** Sandra Fritsch, Tel. 02372 / 5598968



# Griffbereit

Familien entdecken gemeinsam  
Spiel und Sprache



### Für Kinder ab 12 Monaten mit Begleitperson

In Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum Märkischer Kreis findet jede Woche (außer in den Schulferien) in verschiedenen Hemeraner Familienzentren das kostenfreie Angebot „**Griffbereit**“ statt.

In entspannter Atmosphäre fördern wir die frühkindliche Entwicklung durch liebevoll gestaltete Aktivitäten wie gemeinsames Spielen, Singen und Malen – sowohl in den Familiensprachen als auch auf Deutsch. So legen wir spielerisch den Grundstein für den Erwerb von Sprachkompetenz und schaffen unvergessliche gemeinsame Momente!

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.





**Datum:** Jeden Montag, 9:00 – 10:30 Uhr  
**Ort:** Städt. KTE Zaubergarten,  
Dahlienweg 1-3  
**Leitung:** Naciye Celik  
**Anmeldung:** Katja Krone, Tel. 02372 / 551-770,  
E-Mail: zaubergarten@hemer.de



**Datum:** Jeden Freitag, 9:00 – 11:00 Uhr  
**Ort:** Städt. KTE Die Bärenbande,  
Berliner Straße 48  
**Leitung:** Frau Kolomez  
**Anmeldung:** Stephanie Wollmuth-Franke,  
Tel. 02372 / 551-772,  
E-Mail: baerenbande@hemer.de



**Datum:** Jeden Freitag, 9:00 – 11:00 Uhr  
**Ort:** Ev. KTE Mühlackerweg,  
Mühlackerweg 28  
**Leitung:** Renate Hohmann  
**Anmeldung:** Dagmar Demiet, Tel. 02372 / 14274,  
E-Mail: ev.kita.muehlackerweg@tvb-is.de

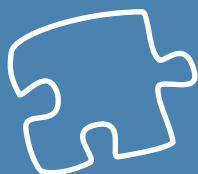


## Überblick in alphabetischer Reihenfolge

Alles unter Strom .....	5
Begleite die kleine Elfe „Flirr“ auf dem Weg zum „Zaubernuss-Baum“ ....	46
Bewegungsbaustelle für die ganze Familie .....	57
Bewegungsfreude für kleine Sportlerinnen und Sportler.....	56
Capoeira-Schnupperkurs für Kinder .....	63
Die Kunst des Makramee .....	61
Ein kunterbunt, bewegter Nachmittag .....	36
Ein Nachmittag im heimischen Wald .....	44
Einstiegsangebot in die Familienbildung mit dem Schwerpunkt Babymassage .....	29
Elterninformation zur Kindertagespflege in Hemer .....	18
Eltern-Kind-Kurs: Selbstbehauptungstraining „Stark auch ohne Muckis“ .....	30
Erste Hilfe am Kind .....	25
Erziehungssystem STEP .....	20
Essen mit Freude .....	13
Familienyoga und Klang mit Britta und Jutta .....	54
Fledermäuse – Koblode der Nacht .....	42
Forschen und Entdecken .....	39
Forschernachmittage im Kindergarten .....	37
Forschernachmittag zum Thema Wasser .....	38
Fröhliche Bewegung für Kinder und Eltern.....	53
Haus der kleinen Forscher.....	31
Holzwerkstatt – kreatives Gestalten mit der Laubsäge .....	64
Kinderbewegungsabzeichen.....	59



Kindernotfalltraining .....	19
Kleine Menschen – Große Gefühle .....	16
„Leisemäuse“ und „wilde Helden“ .....	24
Mit der Taschenlampe auf Schatzsuche .....	34
Mitmachzirkus .....	55
Naturkosmetik selber herstellen .....	62
Nun mach doch – bitte! .....	17
Osterbastelwerkstatt .....	63
Privatsphäre bei Kindern .....	21
Sanfte Eingewöhnung für mein Kind – Für einen gelingenden Start in die Kita .....	27
Schultüten-Basteln .....	65
ScienceLab Forschernachmittage .....	32
Sicher und gelassen Richtung Einschulung .....	26
Skye, Peppa, Minecraft und Co – Willkommen in der Medienwelt...	22
Spielzeit im Zaubergarten .....	58
Stifthaltung – Grafomotorik – Stift-Führerschein .....	45
Typgemäße Erziehung .....	15
Umgang mit neuen Medien .....	14
Waldrallye .....	43
Wellness-Nachmittag für mich und meine Mama oder „Ersatzmama“ zum Muttertag .....	41
Welt der Bienen .....	40
Willkommen in der Medienwelt .....	22
Yoga für Erwachsene .....	52



# Pädagogik / Elternkompetenz

## Angebote im Überblick

<b>Essen mit Freude.....</b>	<b>13</b>
<b>Umgang mit neuen Medien.....</b>	<b>14</b>
<b>Typgemäße Erziehung .....</b>	<b>15</b>
<b>Kleine Menschen – Große Gefühle .....</b>	<b>16</b>
<b>Nun mach doch – bitte!.....</b>	<b>17</b>
<b>Elterninformation zu Kindertagespflege in Hemer .....</b>	<b>18</b>
<b>Kindernotfalltraining .....</b>	<b>19</b>
<b>Erziehungssystem STEP .....</b>	<b>20</b>
<b>Privatsphäre bei Kindern .....</b>	<b>21</b>
<b>Skye, Peppa, Minecraft und Co –</b>	
<b>Willkommen in der Medienwelt .....</b>	<b>22</b>
<b>„Leisemäuse“ und „wilde Helden“ .....</b>	<b>24</b>
<b>Erste Hilfe am Kind.....</b>	<b>25</b>
<b>Sicher und gelassen Richtung Einschulung .....</b>	<b>26</b>
<b>Sanfte Eingewöhnung für mein Kind –</b>	
<b>Für einen gelingenden Start in die Kita.....</b>	<b>27</b>



## Essen mit Freude

### *Informationsveranstaltung für Eltern*

Viele Kinder sind neugierig und interessiert am Essen. Sie machen vielfältige Erfahrungen in der Essenssituation und probieren gern Neues aus.

Was brauchen Kinder, um mit Freude zu essen?

An diesem Abend werden Essregeln und Möglichkeiten eines entspannten Miteinanders bei Tisch besprochen.

Ihre Fragen sind herzlich willkommen.

Anhand von Beispielen und Videoclips wird sichtbar, wie es gelingen kann, Kindern in schwierigen Momenten unterstützend zur Seite zu stehen.

Ein Angebot des Familienzentrums Kompass.

**Datum:**                **Mittwoch, 08.01.2025, 19:30 Uhr**

**Ort:**                     Online-Angebot

**Leitung:**             Katrin Krüger

**Anmeldung:**      Familienzentrum Kompass,  
Städt. KTE Haus Kunterbunt  
Manuela Schneider, Tel. 02372 / 551-771 oder per  
E-Mail an: [haus-kunterbunt@hemer.de](mailto:haus-kunterbunt@hemer.de)

**Gebühr:**              keine



## Umgang mit neuen Medien

*Ein Online-Vortrag für Eltern*

Die neuen Medien gehören heutzutage zur Lebenswelt von Kindern und ihren Familien. Altersgerecht eingesetzt, können sie ein gutes Werkzeug sein. Leider gibt es auch Gefahren.

Inhalte des Vortrags sind daher:

- Welche Medien gibt es?
- Welche Chancen und Risiken treten auf?
- Wie können Medien altersgerecht eingesetzt werden?
- Was gibt es bei der Nutzung von Medien im Alltag zu beachten?

Ein Angebot des Familienzentrums Stübecken/Geitbecke.

**Datum:** Dienstag, 14.01.2025, 19:30 – ca. 21:30 Uhr

**Ort:** Online-Angebot

**Leitung:** Diana Pohl (Praxis für Psychotherapie und Prävention)

**Anmeldung:** Familienzentrum Stübecken/Geitbecke,  
Kath. KTE St. Peter und Paul  
Tobias Ludwig, Tel. 02372 / 10885

**Gebühr:** keine



## Typgemäße Erziehung

*Ein Angebot für Eltern, Erzieher:innen, Großeltern und Kindertagespflegepersonen*

In diesem Seminar lernen Sie die 4 verschiedenen Typen nach dem DISG-Profil kennen.

Wir werden:

- erkennen, wie der Persönlichkeitsstil unseren Erziehungsstil beeinflusst,
- lernen, wie wir das „Zusammenspiel“ zwischen Eltern und Kindern verbessern,
- den Zusammenhang zwischen Stärken und Schwächen des Kindes erkennen,
- lernen, ein gutes Elternteam zu werden,
- Wege zu einer typgemäßen Erziehung verwirklichen.

Ein Angebot des Familienzentrums Mücke in Kooperation mit Martina Pläskén.

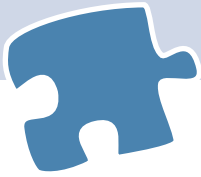
**Datum:** Donnerstag, 16.01.2025, 18:30 – ca. 20:00 Uhr

**Ort:** Familienzentrum Mücke,  
Ev. KTE Becke, Bodelschwingstraße 3

**Leitung:** Martina Pläskén

**Anmeldung:** Melanie Seeler, Tel. 02372 / 10302

**Gebühr:** keine



## Kleine Menschen – Große Gefühle

*Für alle Interessierten*

Das Interesse von Kindergartenkindern am eigenen Körper und am Körper Anderer ist groß. Schmusen, Kuseln, Doktorspiele und Rollenspiele „Vater-Mutter-Kind“ etc. gehören zum Alltag in der Familie.

Kinder sind neugierig und stellen Fragen, Eltern kennen dies sehr gut. Es ist daher notwendig, Sicherheit im Umgang mit kindlichen körperlich-sexuellen Verhaltensweisen zu entwickeln.

An diesem Elternabend wird der Schwerpunkt gelegt, Eltern über die psychosexuelle Entwicklung von Kindern im Alter von 0 – 6 Jahren zu informieren.

Unter Anderem wird erläutert, was alterstypische Ausdrucksformen sind und worin die Erwachsenensexualität sich abgrenzt.

Dieses Wissen dient vor allem auch dem Schutz der Kinder vor sexuellen Übergriffen.

**Datum:**                    **Mittwoch, 05.02.2025, 18:00 – ca. 20:00 Uhr**

**Ort:**                         Familienzentrum Auf Draht,  
Ev. KTE Bredenbruch, Ihmerter Straße 102

**Leitung:**                 Patrizia Hültenschmidt, Sozialarbeiterin (B.A.),  
Sexualpädagogin

**Anmeldung:**            Susanne Gimpel, Tel. 02372 / 80834

**Gebühr:**                    keine





## Nun mach doch – bitte!

Die meisten Eltern kennen diese Situation. Einmal nett und höflich, zweimal nett und höflich, dreimal nett und höflich, aber das Kind reagiert nicht.

Häufig versucht man, die Situation mit Hilfe von Lautstärke oder aus Verzweiflung mit Drohungen zu lösen. Wirklich hilfreich sind diese Strategien allerdings nur kurzfristig.

Wir suchen nach anderen Lösungsstrategien ohne erhobenen Zeigefinger.

Ein Angebot in Kooperation mit dem zfb - Zweckverband für psychologische Beratungen und Hilfen.

**Datum:** Donnerstag, 06.02.2025, 14:00 – 16:00 Uhr

**Ort:** Familienzentrum Auf Draht,  
Städt. KTE Sternenburg, Sternstraße 10

**Leitung:** Luisa Teixeira (zfb)

**Anmeldung:** Eva Jedrasik, Tel. 02372 / 551-774

**Teilnehmer:** maximal 15

**Gebühr:** keine



## Elterninformation zur Kindertagespflege in Hemer

### *Informationsveranstaltung für Eltern*

An diesem Vormittag haben Sie die Möglichkeit, sich umfassend über das Betreuungsangebot für Kinder unter drei Jahren in der Stadt Hemer zu informieren.

Eine Mitarbeiterin des Fachdienstes Kindertagesbetreuung beantwortet Ihre Fragen und berät Sie individuell.

Die Kindertagespflege bietet eine gesetzlich anerkannte, familiennahe Betreuung und Förderung, bei der die Bedürfnisse Ihres Kindes im Mittelpunkt stehen.

Ein Angebot des Netzwerks Familienzentren in Hemer in Kooperation mit dem Fachdienst Kindertagesbetreuung.

**Datum:** Montag, 10.02.2025, 9:30 – 10:30 Uhr

**Ort:** Familienzentrum am Sauerlandpark,  
Städt. KTE Zaubergarten, Dahlienweg 1-3

**Leitung:** Eine Mitarbeiterin des Fachdienstes  
Kindertagesbetreuung

**Anmeldung:** Katja Krone, Tel. 02372 / 551-770

**Gebühr:** keine



## Kindernotfalltraining

*Für Erwachsene*

Lassen Sie sich mit dem Kompaktkurs für den Kindernotfall vorbereiten. Wir schulen sowohl theoretisch als auch praktisch zu den folgenden Themen:

- Bewusstlosigkeit
- Wiederbelebung am Kind
- Atemstörungen wie Asthma oder das Verschlucken von Fremdkörpern
- Fieberkrampf
- Vergiftung
- Verhalten nach Stürzen
- ... und vieles mehr

Im Anschluss erhält jeder Teilnehmende ein Handout mit allen wichtigen Informationen.

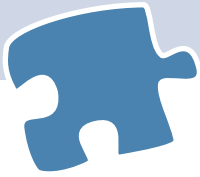
**Datum:** Samstag, 15.03.2025, 9:00 – ca. 13:00 Uhr

**Ort:** Familienzentrum Auf Draht,  
Ev. KTE Bredenbruch, Ihmerter Straße 102

**Leitung:** Felix Neuendorf

**Anmeldung:** Susanne Gimpel, Tel. 02372 / 80834

**Gebühr:** keine



## Erziehungssystem STEP

„Mama, ich will nicht, ich räume nicht auf, du bist doof.“

Wer kennt sie nicht, diese Tage, an denen die kleinen und großen Machtkämpfe kein Ende nehmen wollen?!

Wie gehen Sie als Eltern mit den alltäglichen Auseinandersetzungen um?

Wie vermeiden wir die Stressfalle?

Was können wir machen, um die Kinder respektvoll zu behandeln und gleichzeitig von den Kindern respektiert werden?

Anhand des anerkannten Erziehungssystems STEP bekommen Sie an 2 Abenden Tipps und Hilfestellungen für eine kompetente und stressfreie Erziehung.

### Themen:

Aktives Zuhören

Lob – Ermutigung

Machtkämpfe im Kinderzimmer

**Datum:** **Mittwoch, 19. und 26.02.2025, ab 19:00 Uhr**

**Ort:** Familienzentrum Stüps,  
Ev. KTE Westig, Umlandstr. 20

**Leitung:** Petra Sikinger-Losch und Jasmin Hübner

**Anmeldung:** Sandra Fritsch, Tel. 02372 / 5598968

**Gebühr:** keine



## Privatsphäre bei Kindern

Schützen oder verletzen? Wie verhalte ich mich richtig?

Auch Kinder haben ein Recht auf Privatsphäre.

Doch wie weit geht dieses Recht?

Was darf ich als Elternteil, Erzieher\*in oder Tagesmutter/-vater tun und wo überschreite ich vielleicht eine Grenze?

Wieviel Freiraum ist wichtig für eine gesunde Entwicklung?

Und wie schaffe ich es, den Freiraum einerseits und den Schutz des Kindes andererseits gleichermaßen zu berücksichtigen?

Diesen und ähnlichen Fragen möchte ich mit Ihnen auf den Grund gehen.

Ein Angebot des Familienzentrums Summi.

<b>Datum:</b>	<b>Montag, 24.02.2025, 18:00 Uhr</b>
<b>Ort:</b>	Pfarrheim St. Bonifatius, Hönnetalstraße 62a, Hemer
<b>Leitung:</b>	Patrizia Hültenschmidt, Sozialarbeiterin (B.A.), Sexualpädagogin
<b>Anmeldung:</b>	Familienzentrum Summi, Kath. KTE St. Bonifatius, Carina Rendelsmann, Tel. 02372 / 2045
<b>Teilnehmer:</b>	max. 30
<b>Gebühr:</b>	keine



## **Skye, Peppa, Minecraft und Co – Willkommen in der Medienwelt**

Medien in all ihrer Vielfalt sind aus der Familie nicht mehr wegzudenken. Von den ersten Bilderbüchern, über Fernsehserien, hin bis zu Spiele-Apps: Kinder leben eine Medienkindheit. Im Idealfall mit der allerbesten Begleitung!

Doch was macht die Faszination Fernsehen aus? Was bedeutet FSK? Warum sollten Medienhelden der Kinder auch unsere Freunde sein? Welche App kann ich mein Kind beruhigt spielen lassen?

Und wie gelingt es, Medienregeln in der Familie zu etablieren?

In entspannter Atmosphäre wollen wir an diesem Nachmittag bzw. Abend in den Austausch kommen: Über Chancen und Herausforderungen in der familiären Medienwelt, über den eigenen, achtsamen und reflektierten Medienumgang, über tolle und altersgerechte Apps.

Ein Angebot der Familienzentren Meilenstein und Kompass in Kooperation mit der Medienpädagogin Kerstin Freudenreich und der AWO Familienbildung.

Wir bieten je einen Termin nachmittags und abends an.



**Datum:** **Mittwoch, 12.02.2025, 14:30 – 16:30 Uhr**

**Ort:** Familienzentrum Meilenstein,  
Ev. KTE Stephanus, Pastoratstraße 8

**Anmeldung:** 02372 / 556366-22

**Datum:** **Montag, 17.03.2025, 19:30 Uhr**

**Ort:** Familienzentrum Kompass,  
Städt. KTE Haus Kunterbunt,  
Am Hammerscheid 40

**Anmeldung:** Manuela Schneider, Tel. 02372 / 551-771 oder  
per Mail an: [haus-kunterbunt@hemer.de](mailto:haus-kunterbunt@hemer.de)

**Leitung:** Kerstin Freudenreich (Medienpädagogin)

**Gebühr:** keine



## „Leisemäuse“ und „wilde Helden“

Leisemäuse – Bedürfnisse erkennen und verstehen vs.

„Wilde Helden“ – Annehmen, begeistern, einbinden, akzeptieren, genießen!

Das Kind steht immer im Hintergrund und zeigt in Gruppen sein Wesen und sein Potential leider nicht. Es schmerzt dich, die Leisemäuse immer allein und still zu sehen? Oder das Kind ist wild, laut, rücksichtslos, grob und hört die ausgesprochenen Regeln wieder nicht. Grenzen werden gesprengt, es gibt nur Streit?

Warum verhält sich das Kind so?

An diesem Abend versuchen wir, das Verhalten der Kinder zu ergründen, Bedürfnisse zu verstehen und eigene Unsicherheiten abzubauen. Wir setzen uns mit dem eigenen Druck auseinander, dass das Kind „anders“ sein sollte. An diesem Abend gibt es Hintergrundwissen, praktische Ideen und einen fachlichen Austausch, damit das Miteinander in der Familie oder der Einrichtung wieder harmonischer

<b>Datum:</b>	<b>Donnerstag, 20.03.2025, 19:30 Uhr</b>
<b>Ort:</b>	AWO Familienzentrum Ruth-Grohe-Haus, Feldstraße 42
<b>Leitung:</b>	Diana Kolbe-Schmidt
<b>Anmeldung:</b>	Marike Kesper-Vekens, Tel. 02372 / 10485, Silke Ittershagen-Becker, Tel. 02372 / 501885
<b>Gebühr:</b>	keine





## Erste Hilfe am Kind

*Kurs für (werdende) Eltern, Großeltern, Babysitter,  
Kindertagespflegepersonen und pädagogische Fachkräfte*

In diesem Erste-Hilfe-Kurs speziell für Kindernotfälle geht es um die häufigsten Gefahren- und Notfallsituationen, in die Kinder geraten können.

Sie erlernen, welche Maßnahmen Sie durchführen sollten, wenn ein Kind verletzt ist.

Kinder sind keine Miniatur-Erwachsenen und mache Vorgehensweisen unterscheiden sich durchaus im Detail von den Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Erwachsenen. Mit diesem Kurs sind Sie gerüstet und müssen nicht befürchten, kleinen Patienten durch falsches Handeln mehr zu schaden, als wirklich zu helfen.

Mit einem Umfang von neun Unterrichtsstunden ist dieser Kurs auch für Kita-Personal und andere pädagogische Fachkräfte geeignet.

<b>Datum:</b>	<b>Samstag, 29.03.2025, 8:30 – 16:00 Uhr</b>
<b>Dauer:</b>	1 Tag / 9 Unterrichtsstunden
<b>Ort:</b>	AWO Familienbildung, Feldstraße 42, Hemer
<b>Leitung:</b>	Felix Neuendorf – Erste Hilfe und mehr
<b>Anmeldung:</b>	AWO Familienbildung, Silke Ittershagen-Becker, Tel. 02372 / 501885, per E-Mail: familienbildung-hemer@awo-ha-mk.de
<b>Gebühr:</b>	50 € oder Bescheinigung



## Sicher und gelassen Richtung Einschulung

Erst 1, dann 2, dann 3, dann 4, bald steht die Einschulung vor der Tür.

Mit 5 oder 6 Jahren machen Kinder einen großen und aufregenden Schritt in ihrer Entwicklung, sie werden zum Schulkind.

Was sollte (m)ein Kind bis zur Einschulung können?

Wie kann ich (m)ein Kind unterstützen?

Und wie kann das praktisch im Alltag gelingen?

Solche und weitere Fragen sollen an diesem Abend erörtert werden.

Neben Informationen zu kindlichen Kompetenzen im Bereich von Bewegung und Sprache sowie kognitiven sozialen und emotionalen Kompetenzen werden verschiedene Anregungen und Möglichkeiten für Eltern vorgestellt, wie sie ihr/ein Kind bei diesem Übergang vom Kindergarten zur Grundschule unterstützend vorbereiten und begleiten können.

Ein Angebot in Kooperation mit der AWO-Familienbildung.

**Datum:** **Donnerstag, 03.04.2025, 19:30 Uhr**

**Ort:** Familienzentrum Stübecken-Geitbecke,  
Städt. KTE Räuberbande, Birkenweg 77

**Leitung:** Diana Kolbe-Schmidt

**Anmeldung:** Jonas Stieglitz, Tel. 02372 / 551-773

**Gebühr:** keine



## Sanfte Eingewöhnung für mein Kind – Für einen gelingenden Start in die Kita

### *Online-Elternabend*

Ihr Kind kommt in die Kita. Das ist eine aufregende Zeit.

An diesem Abend erfahren Sie, warum die Zeit der Eingewöhnung so eine große Bedeutung für Ihr Kind hat.

Sie sind eingeladen, die Eingewöhnungsphase aus der Sicht eines Kindes zu entdecken und erhalten Informationen, was Sie konkret tun können, um Ihrem Kind den Übergang in die Kita zu erleichtern.

Mit der Sicherheit, die durch Ihre Nähe entsteht, kann Ihr Kind in den ersten Tagen seine Bezugsperson in der Kita kennenlernen, mit ihr spielen und Kontakt zu anderen Kindern aufnehmen. Sie dürfen dabei sein und alles miterleben.

Bei diesem Online-Elternabend lernen Sie die Phasen der Eingewöhnung kennen und erfahren, wie Sie sich verhalten können, um Ihrem Kind Stabilität zu vermitteln. Sie bekommen Impulse, wie Sie Ihr Kind auf den Kita Besuch vorbereiten können.

Ihre Fragen sind willkommen.

Ein Angebot des Familienzentrums Meilenstein.

**Datum:** Montag, 05.05.2025, 19:30 Uhr

**Ort:** Online-Angebot

**Leitung:** Katrin Krüger (Marte Meo Supervisorin)

**Anmeldung:** per E-Mail an [kita@stephanus-kirche.de](mailto:kita@stephanus-kirche.de)  
Über die Anmeldung per Mail erhalten wir Ihre Mailadresse, an die wir den Zoom-Link für die Teilnahme frühzeitig an Sie weitergeben.

**Gebühr:** keine



## Eltern und Kind

### Angebote im Überblick

<b>Einstiegsangebot in die Familienbildung mit dem Schwerpunkt Babymassage</b> .....	<b>29</b>
<b>Eltern-Kind-Kurs: Selbstbehauptungstraining</b>	
„Stark auch ohne Muckis“ .....	<b>30</b>
Haus der kleinen Forscher.....	<b>31</b>
ScienceLab Forschernachmittage .....	<b>32</b>
Mit der Taschenlampe auf Schatzsuche .....	<b>34</b>
Alles unter Strom .....	<b>35</b>
Ein kunterbunt, bewegter Nachmittag.....	<b>36</b>
Forschernachmittage im Kindergarten .....	<b>37</b>
Forschernachmittag zum Thema Wasser .....	<b>38</b>
Forschen und Entdecken.....	<b>39</b>
Welt der Bienen .....	<b>40</b>
<b>Wellness-Nachmittag für mich und meine Mama oder „Ersatzmama“ zum Muttertag</b> .....	<b>41</b>
Fledermäuse – Koblode der Nacht .....	<b>42</b>
Waldrallye .....	<b>43</b>
Ein Nachmittag im heimischen Wald.....	<b>44</b>
Stifthaltung – Grafomotorik – Stift-Führerschein .....	<b>45</b>
<b>Begleite die kleine Elfe „Flirr“ auf dem Weg zum „Zaubernuss-Baum“</b> .....	<b>46</b>



## Einstiegsangebot in die Familienbildung mit dem Schwerpunkt Babymassage

*Kostenloses Angebot für Eltern mit Kindern  
im Alter von 5 – 16 Wochen*



Liebe, die unter die Haut geht – Sanfte Massagen für eine stärkere Bindung.

Bei einer Babymassage findest du zusammen mit deinem Baby einen Moment der Ruhe und Geborgenheit. Im Kurs kannst du dich auf eine liebevoll gestaltete Umgebung und eine entspannte Atmosphäre freuen.

Du lernst die Grundlagen der Babymassage, damit du wertvolle Massage-techniken sicher und effektiv bei deinem Baby anwenden kannst. Insgesamt ist die Babymassage eine ganzheitliche Methode, die nicht nur eine starke, liebevolle Verbindung zwischen Eltern und Kind, sondern auch die Gesundheit fördert.

**Datum:** Donnerstag, ab 16.01.2025, 10:45 – 12:15 Uhr  
(5 Vormittage)

**Ort:** Sauerlandpark Hemer, Nelkenweg 1 – 3  
(in dem Gebäude, in dem sich auch die Stadtbücherei befindet)

**Leitung:** Danah Dettmann

**Anmeldung:** AWO Familienbildung, Silke Ittershagen-Becker, Tel. 02372 / 501885, per E-Mail: familienbildung-hemer@awo-ha-mk.de

**Gebühr:** keine – ein Kursangebot über Elternstart NRW



## Eltern-Kind-Kurs: Selbstbehauptungstraining „Stark auch ohne Muckis“

*Ein Angebot für Kinder im Alter von 5 – 6 Jahren mit  
einem Erwachsenen*

Dieser Kurs nach dem Konzept „Stark auch ohne Muckis“ zielt auf die Stärkung des eigenen Selbstbewusstseins.

Durch Regeln und Merksätze erlernen die Kinder den Umgang mit Streit und Beleidigungen, um Konflikte selbst und gewaltfrei zu lösen. In verschiedenen Einheiten erfahren sie auch, wie sie ihre Körperhaltung bestärken können.

Der Kurs ermöglicht den Kindern, ihre Gefühle darzustellen, andere wahrzunehmen und Respekt für ihre Mitmenschen zu entwickeln.

Eltern lernen, wie sie ein wertschätzendes, respekt- und liebevolles Vorbild werden und so ihr Kind unterstützen können.

Ein Angebot des Familienzentrums Stübecken/Geitbecke in Kooperation mit der Katholischen Erwachsenen- und Familienbildung (kefb) Dortmund.

**Dauer:** 4 Module

**Datum:** **Freitag, 31.01.2025, 14:00 – ca. 15:30 Uhr**  
(45 Min. Elterneinführung, im Anschluss Einheit für die Kinder)

**Montag, 03.02.2025, 9:45 – ca. 11:15 Uhr**  
(Einheit für Kinder)

**Freitag, 07.02.2025, 9:45 – ca. 11:15 Uhr**  
(Einheit für Kinder)

**Montag, 10.02.2025, 14:00 – ca. 15:30 Uhr**  
(Einheit für Eltern und Kinder)



**Ort:** Familienzentrum Stübecken/Geitbecke  
KTE St. Peter und Paul, Geitbecke 8

**Leitung:** Marie-Therese Schmitz (kefb)

**Anmeldung:** Tobias Ludwig, Tel. 02372 / 10885

**Gebühr:** keine

## Haus der kleinen Forscher

*Für Kinder ab 4 Jahren mit einem Erwachsenen*

Kinder sind von Natur aus Forscher und Entdecker. Täglich gibt es Anlässe, wo sie staunen, fragen, ausprobieren und begreifen können.

Unser Experimentierworkshop möchte ihre Neugierde wecken und Fragen beantworten.

Gemeinsam mit Mama, Papa oder... wollen wir viele kleine Experimente erforschen, bestaunen und entdecken.

**Datum:** Samstag, 01.02.2025, 10:00 – 12:00 Uhr

**Ort:** Familienzentrum Stüps,  
Ev. KTE Westig, Uhlandstr. 20

**Leitung:** Melanie Wortmann und Jasmin Hübner

**Anmeldung:** Sandra Fritsch, Tel. 02372 / 5598968

**Teilnehmer:** 10 Kinder

**Gebühr:** 3 €



ScienceLab  
Kinder. Wissen. Mehr.



## ScienceLab Forschernachmittage

*Für Kinder ab 4 Jahren mit einem Erwachsenen*

Wenn du Lust und Interesse am Forschen hast, bist du hier genau richtig! Die Angebote können einzeln oder alle zusammen gebucht werden.

### **1. „Baumeister“**

Wir experimentieren mit dem eigenen Gleichgewicht, wollen schauen, welche Türme einem Erdbeben am besten Stand halten und Brücken bauen.

### **2. Magnetismus“**

Wir führen spannende Experimente mit Magneten durch, testen wie stark unterschiedliche Magnete sind und wie man die Kraft von Magneten sinnvoll nutzen kann

### **3. „Warm und kalt“**

Wir schauen uns an, was verschiedene Temperaturen bewirken können, wie Luftballons ihre Form verändern und bauen ein Thermometer selbst.

### **4. „Mit allen Sinnen“**

Wir experimentieren mit unseren Sinnen.





**Datum:** Jeweils Mittwoch, 15:30 – 17:00 Uhr

**Angebot 1 – Baumeister:** 05.02.2025

**Angebot 2 – Magnetismus:** 26.02.2025

**Angebot 3 – Warm und kalt:** 07.05.2025

**Angebot 4 – Mit allen Sinnen:** 04.06.2025

**Ort:** Familienzentrum Meilenstein,  
Ev. KTE Stephanus, Pastoratstraße 8

**Leitung:** Ivonne Henz (Science Lab e.V. –  
Naturwissenschaften für Kinder)

**Anmeldung:** Alexandra Kisker, Tel. 02372 / 556366-22

**Teilnehmer:** 6 Kinder mit einem Elternteil oder einer anderen  
Begleitperson

**Gebühr:** keine



## Mit der Taschenlampe auf Schatzsuche

*Für Kinder ab 3 Jahren mit einem Erwachsenen*

An diesem Nachmittag begeben wir uns an einem besonderen Ort auf eine spannende Schatzsuche mit unseren Taschenlampen.

In einer schönen Atmosphäre entdecken wir interessante Dinge und hören kurze Erzählungen und Geschichten dazu.

Bitte eigene Taschenlampen mitbringen.

**Datum:** Donnerstag, 13.02.2025, 14:30 – 16:00 Uhr

**Treffpunkt:** Parkplatz vor der Christkönig Kirche,  
Am Sinnerauwer 3, Hemer

**Leitung:** Jasmin Rifert-Plogmann und Karin Arnold

**Anmeldung:** Familienzentrum Summi, Kath. KTE Christkönig  
Karin Arnold, Tel. 02372 / 12573

**Gebühr:** keine



**ScienceLab**  
Kinder. Wissen. Mehr.



## Alles unter Strom

*Für Kinder ab 4 Jahren mit Begleitperson*

In spannenden Experimenten wollen wir alles rund um Stromkreise erforschen:

Wie kann ich eine Lampe zum Leuchten bringen? Welche Materialien leiten den Strom?

Außerdem bauen wir einen Lichtschalter selbst.

**Datum:**                **Mittwoch, 19.02.2025, 14:00 – ca. 15:30 Uhr**

**Ort:**                    Familienzentrum Auf Draht,  
Ev. KTE Bredenbruch, Ihmerter Straße 102

**Leitung:**             Ivonne Henz (Science Lab e.V. –  
Naturwissenschaften für Kinder)

**Anmeldung:**        Susanne Gimpel, Tel. 02372 / 80834

**Teilnehmer:**        max. 8 Kinder

**Gebühr:**              keine



## Ein kunterbunt, bewegter Nachmittag

*Für Kinder ab 4 Jahren mit einem Erwachsenen*

Ob Tücher, Zeitungspapier, Wäscheleine ... – alles hilft bei Langeweile!

An diesem Nachmittag wollen wir uns damit beschäftigen, was man mit „Alltagsmaterialien“ aus dem Haushalt alles so bewegen, konstruieren und wie man sich anderweitig damit beschäftigen kann.

**Datum:** Dienstag, 25.02.2025, 15:00 – 16:30 Uhr

**Ort:** Familienzentrum Meilenstein,  
Ev. KTE Stephanus, Pastoratstraße 8

**Leitung:** Simeon Henz (Motopäde – „Die Erfahrunginsel“)

**Anmeldung:** Simeon Henz, Tel. 02372 / 556366-22

**Gebühr:** keine



ScienceLab

Kinder. Wissen. Mehr.



## Forschernachmittage im Kindergarten

*Ein Angebot für Kinder im Alter von 4 – 6 Jahren*

Stellen Ihre Kinder auch so viele Fragen und möchten am liebsten alles selbst erforschen? Dann ist dieser Forscherkurs vielleicht genau das Richtige.

Wir erforschen wie der elektrische Strom fließt, was ein Magnet ist oder woraus die Luft besteht. Außerdem betrachten wir näher unsere Sinne und experimentieren mit Farben.

In allen Einheiten werden die Kinder mit verschiedenen Experimenten zum selbstständigen Forschen animiert.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, die Anmeldefrist endet eine Woche vor Angebotsbeginn

**Dauer:** 5 Module

**Datum:** **Mittwoch, 12.03. / 19.03. / 26.03. / 02.04. / 09.04.2025, jeweils 14:00 – ca. 15:00 Uhr**

**Ort:** Familienzentrum Stübecken/Geitbecke  
KTE St. Peter und Paul, Geitbecke 8

**Leitung:** Ivonne Henz (Science Lab e.V. –  
Naturwissenschaften für Kinder)

**Anmeldung:** Tobias Ludwig, Tel. 02372 / 10885

**Gebühr:** keine



## Forschernachmittag zum Thema Wasser

*Für Kinder im Alter von 4 - 6 Jahren mit Begleitung*

Kinder sind von Natur aus kleine Forscher.

Dabei geht es nicht immer darum, Ergebnisse zu liefern, sondern weiter die Neugier zu wecken.

An diesem Nachmittag bieten wir eine Sammlung verschiedener Experimente mit dem Wasser. Gemeinsam werden wir unterschiedliche Phänomene ergründen.

Ein Angebot in Kooperation mit der AWO-Familienbildung.

**Datum:** Dienstag, 18.03.2025, 14:30 – 16:00 Uhr

**Ort:** Familienzentrum Stübecken-Geitbecke,  
Städt. KTE Räuberbande, Birkenweg 77

**Leitung:** Christina Westig

**Anmeldung:** Jonas Stieglitz, Tel. 02372 / 551-773

**Gebühr:** keine



## Forschen und Entdecken

*Für Kinder ab 4 Jahren mit Vater  
(oder Opa, Onkel, Bruder, ...)*

Kinder sind von Natur aus Forscher und Entdecker. Täglich gibt es Anlässe zum Staunen, Fragen, Ausprobieren und Begreifen.

Unser Experimentier-Vormittag steht unter dem Motto Wasser.

Verschiedene Techniken zeigen die besonderen Eigenschaften von Wasser auf.

**Datum:** Samstag, 05.04.2025, 9:30 – 11:30 Uhr

**Ort:** Familienzentrum Mücke,  
Ev. KTE Mühlackerweg, Mühlackerweg 28

**Leitung:** Sylvia Falke

**Anmeldung:** Dagmar Demiet, Tel. 02372 / 14274

**Teilnehmer:** max. 8

**Gebühr:** keine



## Welt der Bienen

### *Ein Angebot für Familien*

An diesem Tag wollen wir in die Welt der Bienen eintauchen und ihre Wohnung kennenlernen.

Woher kommt der Honig? Wie fleißig sind die Bienen? Gibt es Unterschiede beim Geschmack des Honigs?

Anhand eines Schaukastens sehen wir das rege Treiben der Bienen, je nach Witterung kann eine Bienenbeute geöffnet und einzelne Waben gezogen werden. Fachkundige Imker geben Einblicke in ein lebendes Bienenvolk hinter Glas, die Kinder können die farblich gezeichnete Königin suchen, mit einem Hörrohr dem Bienenvolk lauschen oder am Futterloch die Bienen füttern.

Für Allergiker oder vorsichtige Besucher steht Bienenschutzkleidung zur Verfügung, alle Teilnehmer müssen lange Hosen und festes Schuhwerk tragen.

Ein Angebot des Familienzentrums am Sauerlandpark in Kooperation mit „WissensWert Natur“ (dem Grünen Klassenzimmer des Sauerlandparks) und dem Imkerverein aus Hemer.

**Datum:**                    **Mittwoch, 30.04.2025, 15:00 – 16:30 Uhr**

**Treffpunkt:**            Sauerlandpark Hemer, Eingang zum Park der Sinne,  
Deilinghofer Straße

**Leitung:**                Imker des Imkervereins aus Hemer

**Anmeldung:**        Familienzentrum am Sauerlandpark,  
Städt. KTE Zaubergarten,  
Katja Krone, Tel. 02372 / 551-770

**Gebühr:**                keine





## Wellness-Nachmittag für mich und meine Mama oder „Ersatzmama“ zum Muttertag

*Für Kinder ab 4 Jahren mit einer Begleitperson*

Heute laden die Kinder die Mütter mal ein, um Zeit mit der Mama zu verbringen.

Einfach einen Moment des Miteinanders genießen und dabei Spaß haben. Sich gegenseitig bei einer Massage verwöhnen und zur Ruhe finden.

Gemeinsam werden wir noch etwas Großartiges herstellen, was ihr am Ende des Workshops mitnehmen dürft.

- Datum:** Samstag, 03.05.2025, 12:00 – 14:00 Uhr
- Ort:** AWO Familienzentrum Ruth-Grohe-Haus,  
Feldstraße 42
- Leitung:** Jennifer Oheim
- Anmeldung:** Marike Kesper-Vekens, Tel. 02372 / 10485,  
Silke Ittershagen-Becker, Tel. 02372 / 501885
- Gebühr:** keine



## Fledermäuse – Koblode der Nacht

*Ein Angebot für Kinder mit Eltern*

Mit Einbruch der Dämmerung machen wir uns auf den Weg durch das Felsenmeer.

Mithilfe von Ultraschall-Detektoren können wir die Rufe der insektenjagenden Fledermäuse hörbar machen und ihren Flug im Licht der Taschenlampen beobachten. Dabei erfahren wir interessante Fakten über unsere heimischen Fledermäuse und was wir für den Schutz dieser nächtlichen Flugakrobaten tun können.

Mitzubringen sind festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung und gern auch Taschenlampen.

Bei Kälte, Regen, Sturm und/oder Gewitter erfolgt evtl. eine kurzfristige Absage.

Ein Angebot des Familienzentrums Summi.

**Datum:** Samstag, 10.05.2025, 20:30 – 22:00 Uhr

**Treffpunkt:** Naturpark Info-Häuschen am Sauerlandpark – Eingang Deilinghofen

**Leitung:** Ursula Ladlef

**Anmeldung:** Familienzentrum Summi, Kath. KTE Christkönig  
Karin Arnold, Tel. 02372 / 12573

**Gebühr:** keine



## Waldrallye

*Eltern und Kinder (ab 4 Jahren) erleben den Wald*

Gemeinsam mit Ihrem Kind wollen wir Ihnen bei einer spannenden Rallye den Wald mit all seinen Facetten näherbringen.

Denken Sie bitte an wetterentsprechende Kleidung und Verpflegung.

- Datum:** Samstag, 17.05.2025, 10:00 – 13:00 Uhr
- Ort:** Familienzentrum Stüps,  
Ev. KTE Westig, Uhlandstr. 20
- Leitung:** Laura Siepmann und Jasmin Hübner
- Anmeldung:** Sandra Fritsch, Tel. 02372 / 5598968
- Teilnehmer:** 10 Kinder ab 4 Jahren mit einem Erwachsenen
- Gebühr:** keine



## Ein Nachmittag im heimischen Wald

*Für Kinder ab 2 Jahren mit einem Erwachsenen*

Wir erkunden die Natur und lernen spielerisch etwas über Gottes Schöpfung.

Der Ausflug wird von einer kreativen Aktivität begleitet, bei der die Kinder an einer spannenden Schnitzeljagd teilnehmen können.

**Datum:** Dienstag, 20.05.2025, 14:15 – 16:15 Uhr

**Treffpunkt:** Familienzentrum Stüps,  
Ev. KTE Kastaniennest, Lamferstraße 12

**Anmeldung:** Katrin Siegfried, Tel. 02372 / 2114

**Teilnehmer:** max. 12 Kinder mit Begleitperson/en

**Gebühr:** keine



## Stifthaltung – Grafomotorik – Stift-Führerschein

*Für Kinder ab 4 Jahren mit einer Begleitperson*

Ein Angebot für alle interessierten Schreibanfänger und die, die es mal werden wollen.

Das Schreiben lernen ist eine spannende Herausforderung und beginnt mit der richtigen Stifthaltung.

Aber wie wird ein Stift „richtig“ gehalten? Was muss der Körper dafür tun? Worauf muss geachtet werden, damit die Hand nicht verkrampft? Und was ist dafür alles wichtig?

Wir wollen uns gemeinsam diesen Fragen stellen und erste Übungen zur Stifthaltung ausprobieren, um dann zum Schluss des zweiten Nachmittags den Stift-Führerschein zu bestehen.

Bitte einen dicken Bleistift mitbringen.

**Datum:** **Dienstag, 03. und 17.06.2025**  
**Für Kinder ab 4 Jahren:** **15:30 – 16:30 Uhr**  
**Für Kinder ab 5 Jahren:** **16:45 – 17:45 Uhr**

**Ort:** Familienzentrum Kompass,  
Städt. KTE Die Bärenbande, Berliner Straße 48

**Leitung:** Nora Erkelenz

**Anmeldung:** Stephanie Wollmuth-Franke, Tel. 02372 / 551-772,  
E-Mail: baerenbande@hemer.de

**Gebühr:** keine



## Begleite die kleine Elfe „Flirr“ auf dem Weg zum „Zaubernuss-Baum“

*Ein Angebot für Kinder ab 4 Jahren mit Begleitperson*

Die kleine Elfe „Flirr“ lädt euch ein, mit ihr durch den Wald zu gehen und diesen an verschiedenen Stationen einmal ganz bewusst wahrzunehmen.

Euch werden dabei einige Aufgaben begegnen, die ihr mit Mama/Papa, Oma/Opa erleben und bewältigen könnt. Am Ende der Wanderung wartet der Zaubernuss-Baum auf Euch. Vielleicht gibt er sein Geheimnis preis.

Geschwisterkinder sind herzlich willkommen!

Info: Wir gehen in den Wald. Daher bitte festes Schuhwerk anziehen. Bei Starkregen/Sturm/Nebel findet die Veranstaltung nicht statt.

**Datum:** Freitag, 06.06.2025, 15:00 – 17:00 Uhr

**Treffpunkt:** Waldgruppe der Städt. KTE Sternenburg,  
Winkelstr. 21 a, Hemer

**Leitung:** Sarah Lustinetz (Naturpädagogin) und Flirr,  
die kleine Elfe

**Anmeldung:** Familienzentrum Auf Draht, Städt. KTE Sternenburg,  
Eva Jedrasik, Tel. 02372 / 551-774

**Teilnehmer:** max. 8 Erwachsene mit einem Kind

**Gebühr:** keine



<b>Ein spannender Nachmittag – der Bibel auf der Spur .....</b>	<b>48</b>
<b>Bauen mit Naturmaterialien .....</b>	<b>49</b>
<b>Mutige Super Helferzwerge.....</b>	<b>50</b>



## Ein spannender Nachmittag – der Bibel auf der Spur

*Für Kinder von 4 – 6 Jahren*

Am Bibelnachmittag für Kinder begeben wir uns auf eine aufregende Entdeckungsreise und tauchen tief in die Geschichten der Bibel ein. Mit lebendig erzählten Erzählungen und spannenden Abenteuern lassen wir die alten Geschichten neu aufleben.

Doch damit nicht genug: In kreativen Angeboten können die Kinder das Gehörte spielerisch und fantasievoll umsetzen. So wollen wir die Kinder stärken und ihnen Mut für ihren Alltag schenken.

**Datum:** Dienstag, 18.02.2025, 14:30 – 16:00 Uhr

**Ort:** Familienzentrum Stüps,  
Ev. KTE Kastaniennest, Lamferstraße 12

**Leitung:** Elisabeth Kübler und Nadine Brandie

**Anmeldung:** Katrin Siegfried, Tel. 02372 / 2114

**Teilnehmer:** max. 10 Kinder

**Gebühr:** keine





## Bauen mit Naturmaterialien

*Für Kinder von 4 - 6 Jahren*

Wir laden Ihre Kinder herzlich ein, eine gemeinsame Entdeckungstour zu machen.

Hier lernen wir unterschiedliche Naturmaterialien kennen und die Kinder haben die Freiheit, dabei kreativ zu sein. Durch die Konstruktion und die freie Gestaltung wird die Fantasie und Kreativität gefördert und die Kinder werden für die Natur und ihre Materialien sensibilisiert.

Wir freuen uns sehr, mit Ihren Kindern in die Welt der Natur einzutauchen und dabei kreativ zu sein!

**Datum:** Mittwoch, 07.05.2025, 14:30 – 16:00 Uhr

**Ort:** Familienzentrum Mücke,  
Ev. KTE Becke, Bodelschwinghstraße 3

**Leitung:** Dustin Velte

**Anmeldung:** Melanie Seeler, Tel. 02372 / 10302

**Teilnehmer:** 6 Kinder (ohne Begleitperson)

**Gebühr:** keine



## Mutige Super Helferzwerge

*Erste-Hilfe-Nachmittag für Kinder ab 5 Jahren*

Wann sind wir am stärksten? – Wenn wir zusammenhalten und einander helfen.

Das ist auch im Kindesalter schon so. Schon die allerkleinsten Kinder können Leben retten, einen Notruf richtig absetzen und instinktiv helfen, wenn ein Mensch Hilfe benötigt.

Je früher Kinder altersgerecht und einfühlsam an das Thema herangeführt werden, umso routinierter handeln sie später auch als Erwachsene.

**Datum:** Dienstag, 20.05.2025, 15:30 – 16:30 Uhr

**Ort:** AWO Familienzentrum Ruth-Grohe-Haus,  
Feldstraße 42

**Leitung:** Christina Westig – in Kooperation mit Neuendorf-Erste Hilfe und mehr

**Anmeldung:** Marike Kesper-Vekens, Tel. 02372 / 10485,  
Silke Ittershagen-Becker, Tel. 02372 / 501885

**Gebühr:** keine

# Körper, Geist, Bewegung und Entspannung Angebote im Überblick



Yoga für Erwachsene.....	52
Fröhliche Bewegung für Kinder und Eltern .....	53
Familienyoga und Klang mit Britta und Jutta .....	54
Mitmachzirkus .....	55
<b>Bewegungsfreude für kleine Sportlerinnen und Sportler:</b>	
Gemeinsam stark durch Spiel und Sport.....	56
Bewegungsbaustelle für die ganze Familie .....	57
Spielzeit im Zaubergarten .....	58
Kinderbewegungsabzeichen .....	59



## Yoga für Erwachsene

Für alle, die sich eine Auszeit gönnen möchten, biete ich einen Raum, um sich selbst neu zu entdecken und eine tiefe Verbindung zum inneren Gleichgewicht zu finden.

Egal, ob du neu im Yoga bist oder bereits Erfahrung hast, mein Unterricht ist darauf ausgelegt, dich auf deinem Weg zu unterstützen. Erlebe, wie Energetic Flow Yoga dich belebt, dich erdet und dir wertvolle Momente der Stille schenkt.

Komm vorbei und lass dich inspirieren.

Bitte bringe eine Yoga-Matte mit, ein kleines (Sitz-)Kissen, bequeme Kleidung, in der du dich gut bewegen kannst und eine Decke. Ich freue mich darauf, dich kennen zu lernen.

Ein Angebot des Familienzentrums Summi in Kooperation mit Dr. Janina Hülsebusch.

Es kann sich für einen, mehrere oder alle Termine angemeldet werden.

**Datum:** Jeweils Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr  
13.02. / 20.02. / 06.03. / 13.03. / 27.03. / 03.04.2025

**Ort:** Familienzentrum Summi,  
Kath. KTE St. Bonifatius, Pestalozzistraße 13

**Leitung:** Dr. Janina Hülsebusch

**Anmeldung:** Carina Rendelsmann, Tel. 02372 / 2045

**Kosten:** keine



## Fröhliche Bewegung für Kinder und Eltern

*Ein Bewegungsangebot für Kinder  
ab 3 Jahren mit Begleitperson*

Bewegung macht Spaß!

Gemeinsam mit einer ihnen vertrauten Person können die Kinder an diesem Nachmittag ihrem natürlichen Bewegungsdrang freien Lauf lassen.

Neben Spaß und Freude werden wie von selbst die soziale, seelische und motorische Entwicklung gefördert.

**Datum:** Dienstag 18.02.2025, 14:00 – 15:15 Uhr

**Ort:** Familienzentrum Kompass,  
Städt. KTE Die Bärenbande, Berliner Straße 48

**Leitung:** Lilli Bals

**Anmeldung:** Stephanie Wollmuth-Franke, Tel. 02372 / 551-772,  
E-Mail: baerenbande@hemer.de

**Gebühr:** keine



## Familienyoga und Klang mit Britta und Jutta

*Für Kinder von 5 – 10 Jahren mit einer Begleitperson*

Wünschst du dir mehr intensive, gemeinsame Zeit abseits vom Alltagsgeschehen? Dann ist Familienyoga genau richtig für dich.

Beim Familienyoga kannst du zusammen mit deinem Kind eine besondere Zeit verbringen. Ihr werdet gemeinsam Spaß haben, euch miteinander bewegen, aber auch entspannen.

Eine wunderbare Gelegenheit, die Bindung zu stärken und euch neu zu erleben.

Wir laden dich und dein Kind ein, mit uns diese kleine Family-Auszeit zu genießen.

Du benötigst keine Yoga-Erfahrung, ein bisschen Freude an Bewegung reicht völlig aus.

Das Angebot richtet sich an einen Erwachsenen und je ein Kind im Alter zwischen 5 – 10 Jahren (Papap, Großeltern, Patentante etc. sind willkommen). Bitte bringt euch je eine Matte, eine Decke und ein Kissen mit sowie bequeme Kleidung und evtl. dicke Socken.

Ein Angebot des Familienzentrums Auf Draht in Kooperation mit Britta Rahmer, Jutta Heinrich und der Ev. Kirche Ihmert.

**Datum:** Samstag, 22.02.2025, 10:00 – 12:00 Uhr

**Ort:** Ev. Kirche Ihmert, Gemeinderaum,  
Ihmerter Straße 218, Hemer

**Leitung:** Britta Rahmer und Jutta Heinrich

**Anmeldung:** Britta Rahmer, Tel. 0157-5728 6106  
Jutta Heinrich, Tel. 0157-3640 1050

**Teilnehmer:** max. 8 Paare

**Gebühr:** 25 € pro Paar



## Mitmachzirkus

*Für Kinder ab 4 Jahren mit einer Begleitperson*

Morgens Zirkus, abends Theater – ein wenig Akrobatik steckt in uns allen.

Jonglieren, Balancieren, Schwingen ... – ist doch gar nicht so schwer.

Mit der Zirkuspädagogin Debora Görzen tauchen wir ein in eine bunte Zirkuswelt. Mitmachen und Ausprobieren ausdrücklich erwünscht!

Bitte Antirutsch-Socken mitbringen.

**Datum:** Mittwoch, 19.03.2025, 15:00 – 16:30 Uhr

**Ort:** Familienzentrum Mücke,  
Ev. KTE Mühlackerweg, Mühlackerweg 28

**Leitung:** Debora Görzen

**Anmeldung:** Dagmar Demiet, Tel. 02372 / 14274

**Teilnehmer:** 15 Kinder ab 4 Jahren mit je einer Begleitperson

**Gebühr:** 3 €



## Bewegungsfreude für kleine Sportlerinnen und Sportler: Gemeinsam stark durch Spiel und Sport

*Für Kinder im Alter von 4 – 6 Jahren mit einer Begleitperson*

Für Kinder ist Bewegung essenziell für ihre ganzheitliche Entwicklung. Regelmäßige körperliche Aktivität fördert nicht nur die körperliche Gesundheit und motorischen Fähigkeiten der Kinder, sondern unterstützt auch ihre kognitiven, emotionalen und sozialen Kompetenzen.

In unserer gemeinsamen Sportstunde bieten wir Spiele an, die den Teamgeist und die Zusammenarbeit stärken.

Durch das Spielen in der Gruppe lernen die Kinder, wie wichtig es ist, zusammenzuarbeiten und sich gegenseitig zu unterstützen. Gleichzeitig entwickeln sie ihre individuellen Fähigkeiten weiter, was ihr Selbstvertrauen und ihre Selbstständigkeit fördert.

Unsere Sportangebote schaffen eine fröhliche und unterstützende Umgebung, in der Kinder wachsen und lernen können.

Bitte bringen Sie Getränke, Stoppersocken/Sportschuhe und Freude an der Bewegung mit.

**Datum:** Dienstag, 15.04.2025, 14:30 – 15:30 Uhr

**Ort:** Familienzentrum Summi,  
Kath. KTE St. Bonifatius, Pestalozzistraße 13

**Leitung:** Lea Sauer (Freizeitsportleiterin)

**Anmeldung:** Carina Rendelsmann, Tel. 02372 / 2045

**Teilnehmer:** max. 10 Kinder mit einem Elternteil

**Gebühr:** keine





## Bewegungsbaustelle für die ganze Familie

Die Turnhalle und der Flur in der Kindertageseinrichtung Haus Kunterbunt verwandeln sich in eine große Bewegungsbaustelle.

Die Familien haben dort verschiedene Aufgaben, die sie lösen dürfen, aber auch die Kreativität kommt nicht zu kurz, denn die vielen verschiedenen Materialien lassen viel Spielraum, um sich auszuprobieren.

Es wird ein Nachmittag mit viel Bewegung, sensomotorischen Erfahrungen und netten Gesprächen untereinander. Einfach eine schöne Familienzeit.

**Datum:** Mittwoch, 30.04.2025, 16:00 – 17:30 Uhr

**Ort:** Familienzentrum Kompass,  
Städt. KTE Haus Kunterbunt, Am Hammerscheid 40

**Leitung:** Vanessa Thonemann

**Anmeldung:** Manuela Schneider, Tel. 02372 / 551-771 oder  
per Mail an: [haus-kunterbunt@hemer.de](mailto:haus-kunterbunt@hemer.de)

**Gebühr:** keine



## Spielzeit im Zaubergarten

*Ein Bewegungsangebot für Kinder mit ihren Eltern*

Gemeinsam verbringen wir einen bewegten Nachmittag im Außengelände des Zaubergartens.

Verschiedene Spielmöglichkeiten regen dazu an, diese Bereiche bewusst zu erkunden und die Bewegungsmöglichkeiten zu nutzen.

Bitte tragen Sie geeignete Kleidung.

**Datum:** Donnerstag, 08.05.2025, 14:00 – 16:30 Uhr

**Ort:** Familienzentrum am Sauerlandpark,  
Städt. KTE Zaubergarten, Dahlienweg 1-3

**Leitung:** Mitarbeiter des Familienzentrums

**Anmeldung:** Katja Krone, Tel. 02372 / 551-770

**Gebühr:** keine



## Kinderbewegungsabzeichen

*Ein Angebot für Eltern und Kinder*

Hier geht es rund – das Kinderbewegungsabzeichen wird absolviert. Bei diesem Angebot verbringen Eltern und Kinder einen sportlichen Vormittag.

Hierbei gibt es verschiedene Stationen, an denen unterschiedliche Einsätze des Balls gezeigt und ausprobiert werden. Spiel und Spaß werden natürlich nicht zu kurz kommen.

Zum Ende wird das KiBaz (Kinderbewegungsabzeichen) verliehen!

Ein Angebot des Familienzentrums Mücke in Kooperation mit dem Tennisclub Weiß-Blau Hemer e.V.

**Datum:** Samstag, 10.05.2025, 9:30 – 12:30 Uhr

**Ort:** Tennisclub Weiß-Blau Hemer e.V.,  
Märkische Str. 169a, 58675 Hemer

**Leitung:** Renate Hohmann, Lorenzina de Sa Oliveira

**Anmeldung:** Familienzentrum Mücke, ev. KTE Mühlackerweg,  
Dagmar Demiet, Tel. 02372 / 14274

**Teilnehmer:** max. 25 Kinder

**Gebühr:** keine



## Künstlerisch / Kreativ

### Angebote im Überblick

<b>Die Kunst des Makramee .....</b>	<b>61</b>
<b>Naturkosmetik selber herstellen .....</b>	<b>62</b>
<b>Osterbastelwerkstatt .....</b>	<b>63</b>
<b>Holzwerkstatt – kreatives Gestalten mit der Laubsäge .....</b>	<b>64</b>
<b>Schultüten-Basteln .....</b>	<b>65</b>



## Die Kunst des Makramee

### *Workshop für Erwachsene*

Dieses Angebot ist für alle, die mal aus dem Alltag herauskommen und etwas Kreatives mit ihren Händen herstellen möchten.

Bei einem gemütlichen Beisammensein wirst du durch das Erlernen der grundlegenden Knoten-Techniken in die Welt des Makramee eingeführt. Diese Grundlagen geben dir die Fähigkeit, nicht nur an den folgenden Abenden mit Anleitung, sondern auch zukünftig alleine wunderschöne Dekorationen herzustellen.

Dieser Workshop eignet sich für alle! Egal, ob du gerne mal ein Makramee machen möchtest, du gerade begonnen hast oder du bereits erste Erfahrungen in diesem Gebiet gesammelt hast.

**Datum:** Donnerstag, 30.01. / 06.02. / 13.02. / 20.02.2025,  
jeweils 18:00 – 20:30 Uhr

**Ort:** Familienzentrum Stübecken-Geitbecke,  
Städt. KTE Räuberbande, Birkenweg 77

**Leitung:** Christina Hose

**Anmeldung:** Jonas Stieglitz, Tel. 02372 / 551-773

**Gebühr:** 10 €



## Naturkosmetik selber herstellen

*Ein Angebot für Erwachsene*

Haben Sie Lust auf selbstgemachte Kosmetik?

Wie wäre es mit einem duftenden Badesalz oder einem Peeling?

Heute wollen wir ganz einfach ohne künstliche Zusätze Naturkosmetik selber herstellen.

Des Weiteren werden wir mit dem Peeling eine Handmassage vor Ort durchführen. Sie dürfen gespannt sein.

Einfache Rezepte und Ideen gibt es auch zum Mitnehmen für zu Hause.

**Datum:** Montag 10.03.2025, 14:30 – 16:00 Uhr

**Ort:** Familienzentrum Kompass,  
Städt. KTE Die Bärenbande, Berliner Straße 48

**Leitung:** Bettina Hoffmann

**Anmeldung:** Stephanie Wollmuth-Franke, Tel. 02372 / 551-772,  
E-Mail: baerenbande@hemer.de

**Teilnehmer:** 6 Erwachsene

**Gebühr:** keine



## Osterbastelwerkstatt

*Kreatives Gestalten für Groß und Klein ab 3 Jahren*

In unserer Osterbastelwerkstatt laden wir Eltern und Kinder herzlich dazu ein, gemeinsam kreativ zu werden und wunderschöne Kunstwerke für das Osterfest zu gestalten.

An verschiedenen Bastelstationen können die kleinen und großen Teilnehmer viele frühlingshafte Projekte umsetzen:

Bunte Ostereier bemalen, Osterkörbchen basteln oder Hasen-Masken gestalten.

**Datum:** Donnerstag, 10.04.2025, 14:30 – 16:00 Uhr

**Ort:** Familienzentrum Mücke,  
Ev. KTE Becke, Bodelschwinghstraße 3

**Leitung:** Alina Zielinski

**Anmeldung:** Melanie Seeler, Tel. 02372 / 10302

**Teilnehmer:** 6 Kinder ab 3 Jahren mit Begleitperson

**Gebühr:** keine



## Holzwerkstatt – kreatives Gestalten mit der Laubsäge

*Für Kinder ab 4 Jahren mit einem Erwachsenen*

Passend zum Frühling / zur Osterzeit haben Sie die Möglichkeit, mit Ihrem Kind ein Motiv auszusägen und zu gestalten.

In einer kleinen Pause haben wir Zeit für Gespräche und können uns mit Gebäck und Getränken stärken.

Bitte bringen Sie eine Schraubzwinde mit!

**Datum:** Samstag, 12.04.2025, 9:30 – 12:00 Uhr

**Ort:** Familienzentrum Stüps,  
Ev. KTE Kastaniennest, Lamferstraße 12

**Leitung:** Susanne Papendieck und Janine Schweitzer

**Anmeldung:** Katrin Siegfried, Tel. 02372 / 2114

**Teilnehmer:** max. 6 Erwachsene mit Kind

**Gebühr:** 5 €





## Schultüten-Basteln

*Ein Angebot für Erwachsene*

Die Erwachsenen gestalten die Schultüte für die anstehende Einschulung ihres Kindes.

Am Nachmittagstermin besteht die Möglichkeit, Ihr Kind mitzubringen und in der Kita betreuen zu lassen.

Bei der Anmeldung können Sie verschiedene Bastelsets nachfragen und die entstehenden Materialkosten erfahren.

**Datum:**            **Dienstag, 03.06.2025, 14:00 – 16:00 Uhr (8 Plätze)**  
**Donnerstag, 05.06.2025, 19:30 – 21:30 Uhr**  
**(16 Plätze)**

**Ort:**                Familienzentrum Summi,  
Kath. KTE Christkönig, Beethovenstraße 21

**Leitung:**        Mitarbeitende der Kita

**Anmeldung:** Karin Arnold, Tel. 02372 / 12573

**Gebühr:**         Materialkosten



## Familienzentrum Stüps



**Ev. KTE Westig**, Umlandstraße 20,

E-Mail:

ev.kita.westig@tvb-is.de, ☎ 02372 / 2592

**Ev. KTE Kastaniennest**, Lamferstraße 12,

E-Mail:

ev.kita.sundwig@tvb-is.de, ☎ 02372 / 2114

## Familienzentrum der AWO



**KTE Ruth-Grohe-Haus**, Feldstraße 42,

E-Mail:

kita-ruth-grohe-haus@awo-ha-mk.de,

☎ 02372 / 10485

## Familienzentrum Stübecken/Geitbecke



**Städt. KTE Räuberbande**, Birkenweg 77,

E-Mail:

raeuberbande@hemer.de,

☎ 02372 / 551-773

**Kath. KTE Peter und Paul**, Geitbecke 8,

E-Mail:

peter-und-paul@kath-kitas-ruhr-mark.de,

☎ 02372 / 10885

## Familienzentrum Kompass



**Städt. KTE Die Bärenbande**, Berliner Straße 48,

E-Mail:

baerenbande@hemer.de, ☎ 02372 / 551-772

**Städt. KTE Haus Kunterbunt**, Am Hammerscheid 40,

E-Mail:

haus-kunterbunt@hemer.de,

☎ 02372 / 551-771



## Familienzentrum Auf Draht



**Städt. KTE Sternenburg**, Sternstraße 10,  
E-Mail: sternenburg@hemer.de, ☎ 02372 / 551-774  
**Ev. KTE Bredenbruch**, Ihmerter Straße 102,  
E-Mail: ev.kita.bredenbruch@tvb-is.de, ☎ 02372 / 80834

## Familienzentrum Meilenstein



**Ev. KTE Stephanus**, Pastoratstraße 8,  
E-Mail: ev.kita.deilinghofen@tvb-is.de  
☎ 02372 / 556366 -11  
-15 Anmeldung für Angebote  
-22 Leitung

## Familienzentrum am Sauerlandpark



**Städt. KTE Zaubergarten**, Dahlienweg 1-3,  
E-Mail: zaubergarten@hemer.de,  
☎ 02372 / 551-770

## Familienzentrum Mücke



**Ev. KTE Mühlackerweg**, Mühlackerweg 28,  
E-Mail: ev.kita.muehlackerweg@tvb-is.de,  
☎ 02372 / 14274  
**Ev. KTE Becke**, Bodelschwinghstr. 3,  
E-Mail: ev.kita.becke@tvb-is.de, ☎ 02372 / 10302

## Familienzentrum Summi



**Kath. KTE Christkönig**, Beethovenstraße 21,  
E-Mail: christ-koenig-hemer@kath-kitas-ruhr-mark.de,  
☎ 02372 / 12573  
**Kath. KTE St. Bonifatius**, Pestalozzistr. 13,  
E-Mail: bonifatius-hemer@kath-kitas-ruhr-mark.de,  
☎ 02372 / 2045



# Netzwerk Familienzentren in Hemer

Die Familienzentren stehen Ihnen vertrauensvoll bei Ihrer verantwortungsvollen Erziehungsaufgabe zur Seite.

## Sie finden bei uns:

- ✓ Unterstützung in Erziehungsfragen
- ✓ Individuelle Familien- und Erziehungsberatung
- ✓ Familienbegleitung in schwierigen Lebenssituationen
- ✓ Familienbildung
- ✓ Unterstützung und Information zur Vermittlung und Nutzung der Kindertagespflege
- ✓ Unterstützung bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- ✓ Vielfältige Angebote im Hinblick auf Prävention und Förderung

## Impressum

### Herausgeber:

Netzwerk Familienzentren in Hemer  
Netzwerkkoordinatorin Claudia Grau  
Dahlienweg 1-3  
58675 Hemer

### Bildquellen:

- Stadt Hemer
- Shutterstock  
(Bild-Nr. 2505519021)