



Netzwerk

Familienzentren
in Hemer



*Angebote
1. Halbjahr 2024*



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“:

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



Gruppen für Kinder unter drei Jahren



Übersicht



Pädagogik/Elternkompetenz



Eltern und Kind



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.



Pekip für Babys ab 6 – 8 Wochen bis 1 Jahr

Datum: Dienstags
Leitung: Sigrid Jonas
Anmeldung: Ev. KTE Westig, Sandra Fritsch, Tel. 5598968

Krabbelgruppe für Kinder von 9 bis 24 Monaten

Datum: Donnerstags, 8:00 – 9:30 Uhr und 10:00 – 11:30 Uhr
Ort: Ev. KTE Westig, Uhlandstraße 20
Anmeldung: Barbara Trenczek (Ltg.), Tel. 0176-39860273
Gebühr: auf Anfrage



Griffbereit „Wurzelzwerge“

Ein Programm für Eltern mit Kleinkindern von 1 bis 3 Jahren in Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum Märkischer Kreis.

Datum: Montags, 9:00 – 10:30 Uhr
Leitung: Naciye Celik
Anmeldung: Städt. KTE Zaubergarten, Dahlienweg 1-3, Katja Krone, Tel. 551-770
Gebühr: keine



Krabbelräuber

für kleine Räuber ab 8 Monaten mit einem Elternteil.
Ein Angebot in Kooperation mit der AWO Familienbildung.

Väter und Mütter finden einen Ort des Erfahrungsaustausches, der Kontaktaufnahme und der Information. Die Kinder machen in der Gruppe der Gleichaltrigen soziale Erfahrungen, singen, spielen, basteln zusammen und haben viel Spaß dabei. Die Gruppe kann bis zum Kindergarteneintritt bestehen bleiben.

Datum: **Freitags ab 19.01.2024, 8:30 – 10:00 Uhr**
Ort: Städt. KTE Räuberbande, Birkenweg 77
Leitung: Danah Dettmann
Anmeldung: Jonas Stieglitz, Tel. 551-773
Gebühr: 32 € / 8 Vormittage

Familienzentrum
Meilenstein



Anmeldung: Ev. KTE Stephanus, Pastoratstraße 8,
 Andrea Krause, Tel. 556366-15
Gebühr: 5 € / Monat

Mäusezähnen

für Kinder im Alter von 9 bis 16 Monaten
Freitags, 10:30 – 12:00 Uhr

Löwenzahn

für Kinder im Alter von 16 bis ca. 24 Monaten
Freitags, 8:45 – 10:15 Uhr



„Griffbereit“ – Familien entdecken gemeinsam Spiel und Sprache, für Kinder ab 12 Monaten

Ein Angebot in Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum Märkischer Kreis.

- Datum:** Jeden Dienstag, 9:30 – 11:30 Uhr
(außer in den Schulferien).
- Leitung:** Frau Ekinici
- Anmeldung:** Städt. KTE Die Bärenbande, Berliner Straße 48,
Stephanie Wollmuth-Franke, Tel. 551-772
- Gebühr:** keine

Krabbelgruppe für Kinder ab 12 Monaten

Ein Angebot in Kooperation mit der AWO Familienbildung.

Die Welt spielerisch erkunden und das am besten nicht alleine. In unserer Spielgruppe treffen wir uns am Nachmittag, um kleine Freundschaften zu schließen und die Welt zu erkunden. Gemeinsam wird gesungen, gespielt und gelacht. Mütter und Väter können sich austauschen, Kontakte knüpfen und neue Ideen sammeln.

- Datum:** Montag, ab 08.01.2024, 15:00 – 16:30 Uhr
- Leitung:** Christina Westig
- Anmeldung:** Städt. KTE Haus Kunterbunt, Am Hammerscheid 40,
Manuela Schneider, Tel. 551-771
- Gebühr:** 40 € (10 Einheiten)



Krabbelgruppe

Krabbeln durch die vier Jahreszeiten.



In unserer Krabbelgruppe erwarten die Kleinen viele bunte Angebote und Impulse zu den vier Jahreszeiten. Für ein abwechslungsreiches Angebot aus Bewegung, Kreativität, Wahrnehmung und Musik ist gesorgt.

Auch das Spielen mit Gleichaltrigen kommt nicht zu kurz, während sich die Eltern / Großeltern / Tagesmütter oder -väter... bei einer Tasse Kaffee austauschen können.

Die Termine für den Herbst werden im 2. Halbjahr bekanntgegeben.

- Datum:** Jeweils Montag, 9:15 – 10:30 Uhr
Winter: 15. / 22. / 29.01. / 05.02.2024
Frühling: 15. / 22. / 29.04. / 05.05.2024
Sommer: 17. / 24.06. / 01. / 08.07.2024
- Ort:** Ev. KTE Bredenbruch, Ihmerter Straße 102
Anmeldung: Susanne Gimpel, Tel. 80834
Leitung: Natalia Drucks
Gebühr: keine

Spielgruppe „Sternenschnuppen“ für Kinder ab 6 Monaten

Ein Angebot in Kooperation mit der AWO Familienbildung.

- Datum:** Dienstags, ab 09.01. und 09.04.2024,
jeweils 14:30 – 16:00 Uhr
Freitags, ab 12.01. und 12.04.2024,
jeweils 8:30 – 10:00 Uhr
- Ort:** Städt. KTE Sternenburg, Sternstraße 10
Anmeldung: Andrea Meyer zur Capellen (Ltg.),
Tel. 0151-18750123
Gebühr: 32 € (je 8 Einheiten)

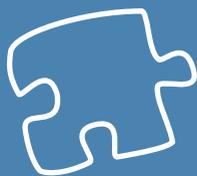


Überblick in alphabetischer Reihenfolge

Abenteuer Wald für die ganze Familie.....	30
Achtsamkeit und Körperwahrnehmungs- training für Kinder.....	53
Bewegte Familienzeit in der Kita	49
Bewegungsbaustellen.....	54
Das linkshändige Kind in der Kita und in der Schule	14
Der Wald als Entdeckungsort	32
„Die Grenzen meiner Sprache sind die Grenzen meiner Welt“ – Infonachmittag zum Thema Sprache.....	11
Doktorspiele – Ist das normal, geht das zu weit?	17
Elterninformation zur Kindertagespflege in Hemer.....	15
Eltern-Kind-Kurs: Selbstbehauptungstraining „Stark auch ohne Muckis“	42
Eltern-Kind-Töpfern.....	64
Elternstart NRW	31
Entdecken und Forschen mit Luft.....	26
Experimente zum Thema Farben	25
Finde den Elfenschatz	33
Fledermäuse – Kobolde der Nacht.....	35
Forscher-Nachmittag zum Thema Wasser.....	37
Frühlingshaftes Familienyoga	52
Geburtsvorbereitungskurse im Stüps Westig.....	13
Gemütlicher Bibelnachmittag.....	24
Gesunde Snacks für Kinder.....	27
Hilfe, mein Kind beißt!.....	20
Holzwerkstatt – kreatives Gestalten mit der Laubsäge	63



Instrumentenkarussell	60
Internationales Kochen zum Tag der Muttersprache	23
Jetzt geht es rund.....	44
Kommt, wir machen Musik!	58
Kunterbunter bewegter Nachmittag	22
Medienerziehung in der Familie.....	16
Mit großen Hüpfern Ostern entgegen.....	62
Mobiles Planetarium	28
Mutterleicht® Workshop.....	47
Nistkastenbau	59
Osterbastelkurs	61
Schultüten-Basteln.....	65
Schultüten nähen	64
Sportlich verbunden: Gemeinschaftsstärkende Spiele in der Turnhalle.....	51
Sport, Spiel und Entspannung	45
Tanzworkshop	50
Vom Bilderbuch zur Wimmel-App.....	12
Wald erleben mit allen Sinnen	38
Waldspiele.....	36
Welt der Bienen.....	34
„Weniger ist mehr...?!?“	19
Wer nimmt eigentlich wen an die Hand?	18
YIN YOGA – Entschlacken, Regenerieren, Entspannen	40
Yoga für Kinder	55
Yoga für Mamas	46
Zumba Gold	56



Pädagogik / Elternkompetenz

Angebote im Überblick

„Die Grenzen meiner Sprache sind die Grenzen meiner Welt“ – Infonachmittag zum Thema Sprache.....	11
Vom Bilderbuch zur Wimmel-App.....	12
Geburtsvorbereitungskurse im Stüps Westig.....	13
Das linkshändige Kind in der Kita und in der Schule.....	14
Elterninformation zur Kindertagespflege in Hemer.....	15
Medienerziehung in der Familie.....	16
Doktorspiele – Ist das normal, geht das zu weit?.....	17
Wer nimmt eigentlich wen an die Hand?.....	18
„Weniger ist mehr...?!?“.....	19
Hilfe, mein Kind beißt!.....	20



„Die Grenzen meiner Sprache sind die Grenzen meiner Welt“ – Ludwig Wittgenstein

Infonachmittag zum Thema Sprache

Wer Kindern einen Zugang zur Welt ermöglichen möchte, muss ihnen das notwendige Werkzeug mit auf den Weg geben.

Sprachkompetenz öffnet Türen, steigert Bildungschancen und die persönliche Zufriedenheit.

Machen Sie sich Sorgen über die Sprachentwicklung Ihres Kindes? Wünschen Sie sich mehr Sicherheit in Bezug auf den Entwicklungsstand Ihres Kindes oder Ihr Sprachangebot an das Kind?

Dann sind Sie herzlich eingeladen zu dieser Infoveranstaltung rund um das Thema „Sprache“.

Ein Angebot des Familienzentrums Mücke in Kooperation mit Marion Gebhard, Dipl.-Logopädin und Mutismus-Therapeutin.

Datum: Montag, 22.01.2024, 16:30 – ca. 18:00 Uhr

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

Anmeldung: Melanie Seeler, Tel. 10302

Leitung: Marion Gebhard, Dipl.-Logopädin und
Mutismus-Therapeutin

Gebühr: keine



Vom Bilderbuch zur Wimmel-App

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

An diesem Nachmittag sprechen wir über Chancen und Herausforderungen in der familiären Medienwelt, über tolle Kinderserien und altersgerechte Apps. Und erinnern uns daran, dass manchmal ein Bilderbuch doch einfach das Größte für alle ist.

Ein Angebot des Familienzentrums Auf Draht in Kooperation mit der Stadtbücherei Hemer.

Datum: Mittwoch, 24.01.2024, 14:00 – 16:00 Uhr

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

Anmeldung: Eva Jedrasik, Tel. 551-774

Teilnehmer: max. 16

Leitung: Stadtbücherei Hemer

Gebühr: keine



Geburtsvorbereitungskurse im Stüps Westig

Die Geburt eines Kindes ist ein wunderbares, aber auch anspruchvolles Ereignis im Leben einer Frau. Um diese Phase bestmöglich vorzubereiten und Unterstützung zu bieten, spielen Geburtsvorbereitungskurse, die von Hebammen geleitet werden, eine entscheidende Rolle.

Diese Kurse sind darauf ausgerichtet, werdenden Müttern und ihren Partnern das notwendige Wissen und die Zuversicht zu vermitteln, um die Geburt selbstbewusst und sicher zu erleben.

Ein Angebot des Familienzentrums Stüps Westig in Kooperation mit der Hebamme Sarah Schotte.

Datum: Jeweils Samstag, 10:00 – 17:00 Uhr

1. Termin: **27.01.2024**

2. Termin: **16.03.2024**

3. Termin: **25.05.2024**

Ort: Familienzentrum Stüps Westig,
Ev. KTE Westig, Uhlandstraße 20

Anmeldung: Sandra Fritsch, Tel. 5598968

Leitung: Sarah Schotte

Teilnehmer: max. 10 Paare

Gebühr: 80 € / Partner

Die Kosten für die Frau übernimmt die Krankenkasse.



Das linkshändige Kind in der Kita und in der Schule

Informationsveranstaltung für Eltern und Interessierte

Diese Veranstaltung richtet sich an alle, die sich für das Verständnis und die Unterstützung von linkshändigen Kindern interessieren.

Gerade rechtshändige Eltern und Bezugspersonen stehen der Linkshändigkeit eines Kindes zunächst unsicher gegenüber und fragen sich, wie sie das Kind bei bestimmten Tätigkeiten anleiten und unterstützen können.

Es werden verschiedene Aspekte der Linkshändigkeit erörtert und mit praktischen Übungen veranschaulicht.

Wenn Sie interessiert sind, melden Sie sich bitte an!

Datum: Dienstag, 30.01.2024, 14:30 – 16:00 Uhr

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

Anmeldung: Melanie Seeler, Tel. 10302

Leitung: Cornelia Holtkamp (zert. Linkshänderberaterin nach der S-MH®-Methodik)

Gebühr: keine



Elterninformation zur Kindertagespflege in Hemer

Informationsveranstaltung für Eltern

An diesem Nachmittag können Sie sich bei Claudia Heetfeld vom Fachdienst Kindertagesbetreuung der Stadt Hemer über das Angebot der Betreuung für Kinder unter drei Jahren im Gebiet der Stadt Hemer umfangreich informieren und eigene Fragen stellen.

Die Kindertagespflege ist eine gesetzlich anerkannte Form der Betreuung und Förderung von Kindern. Sie bietet Kindern eine familiennahe Betreuung, bei der die individuellen Bedürfnisse besonders berücksichtigt werden können.

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

- Datum:** Dienstag, 06.02.2024, 14:30 – 15:30 Uhr
- Ort:** Familienzentrum am Sauerlandpark,
Städt. KTE Zaubergarten, Dahlienweg 1-3
- Anmeldung:** Katja Krone, Tel. 551-770
- Leitung:** Claudia Heetfeld, Fachdienst Kindertagesbetreuung
- Gebühr:** keine



Medienerziehung in der Familie

Prävention statt Schadensbegrenzung – kindgerechter Umgang mit den neuen Medien.

Mit voranschreitender Digitalisierung gehören die neuen Medien heutzutage zur Lebenswelt von Kindern. Altersgerecht eingesetzt, können sie ein tolles Werkzeug sein. Leider gibt es aber auch viele Gefahren und Risiken, mit denen sich zunächst einmal die Eltern auseinandersetzen müssen.

Daher geht es im Rahmen eines Elternabends um die folgenden Themen:

- Neue Medien in der Welt von Kindern und Jugendlichen
- Chancen/Risiken der neuen Medien
- Kind- und jugendgerechter Umgang mit Handy und Co.
- Medienkompetenz im Alltag

Ein Angebot des Familienzentrums Summi.

Datum: Dienstag, 06.02.2024, 19:30 – 21:00 Uhr

Ort: Kath. Gemeindezentrum St. Bonifatius,
Hönnetalstraße 62 a, Hemer

Anmeldung: Kath. KTE St. Bonifatius, Kathrin Binder, Tel. 2045

Leitung: Diana Pohl, Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Gebühr: keine



Doktorspiele – Ist das normal, geht das zu weit?

Körpererkundungsspiele gehören zur normalen Kindesentwicklung, jedoch fällt es oft schwer einzuschätzen, was in Ordnung ist, und was zu weit geht.

Dieser Elternabend dient der Orientierung und Einschätzungshilfe zur Entwicklung Ihres Kindes und vor allem, wie Sie gut in solchen Situationen reagieren, wenn Sie Kinder bei diesen Erkundungsspielen entdecken.

Ein Angebot des Familienzentrums Meilenstein in Kooperation mit dem zfb – Zweckverband für psychologische Beratungen und Hilfen.

Datum: Donnerstag, 22.02.2024, 20:00 – 22:00 Uhr

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

Anmeldung: Tel. 556366-11/-15

Leitung: Michael Röhrig, Diplom Psychologe (zfb Hemer)

Teilnehmer: 8

Gebühr: keine



Wer nimmt eigentlich wen an die Hand?

„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 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 Kontakte zu anderen Kindern aufnehmen. Sie dürfen dabei sein und alles miterleben.

Bei diesem Online-Elternabend lernen Sie die Phase 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.

Über die Anmeldung per Mail erhalten wir Ihre Mailadresse, an die wir den Zoom-Link für die Teilnahme frühzeitig an Sie weitergeben.

Bitte geben Sie für eventuelle Absprachen auch Ihre Telefonnummer an.

Ein Angebot des Familienzentrums Meilenstein.

Datum: Dienstag, 27.02.2024, 19:30 Uhr

Anmeldung: per Mail an kita@stephanus-kirche.de

Referentin: Katrin Krüger, Marte Meo Supervisorin

Teilnehmer: 12 – 16 Familien

Gebühr: keine



„Weniger ist mehr...?!?“

Auch wenn es heute häufig nur noch „höher, schneller und weiter“ zu gehen scheint und oftmals „mehr“ mehr zu sein scheint, so bewahrt sich diese Devise im Rahmen der Kindererziehung eher selten.

- Quantität statt Qualität?
- Beschleunigung statt Entschleunigung?
- Wie viele Termine tun Kindern & Familien eigentlich gut?
- Was „muss“ ich meinem Kind bieten, um eine gute Mutter / ein guter Vater zu sein?
- Wie definieren wir eine „gute“ Mutter / einen „guten“ Vater?

Um diese und ähnliche Fragestellungen dreht sich der Elternabend.

Die Referentin gibt Einblick in die Lebenswelt von Kleinkindern und blickt auf deren Grundbedürfnisse innerhalb des Großwerdens und der Erziehung. Verschiedene Sichtweisen dieses wichtige Thema betreffend erhalten Raum.

Zeit für den gegenseitigen Austausch und individuelle Fragen ist vorgesehen.

Datum: Dienstag, 05.03.2024, 19:30 Uhr

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

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

Leitung: Christina Eckenbach

Gebühr: keine



Hilfe, mein Kind beißt!

Informationsveranstaltung für Eltern

Wenn das eigene Kind andere scheinbar grundlos beißt, kratzt oder schubst, sind Eltern oft hilflos und schämen sich für das Verhalten des eigenen Kindes. Wichtig ist zu ergründen, worin die Ursachen für dieses Verhalten liegen und wie man behutsam Abhilfe schaffen kann. Kinder im Kindergartenalter sind noch nicht in der Lage, Konfliktsituationen alleine zu lösen und benötigen einen Erwachsenen, der unterstützt und begleitet. Geschieht dies nicht, sind Kinder überfordert und reagieren möglicherweise mit aggressiven Verhaltensweisen als einer anfänglichen Strategie zur Konfliktlösung. Legt man den Willen des Kindes zur Konfliktlösung zugrunde, besteht die Herausforderung darin, über die Emotionen und Bedürfnisse aufzuklären und andere Lösungswege aufzuzeigen.

An diesem Abend erfahren Sie mehr über die Hintergründe aus pädagogischer, entwicklungspsychologischer und evolutionärer Sicht, die Ihnen helfen, das kindliche Verhalten zu verstehen und Kinder bedürfnis- und bindungsorientiert zu begleiten.

Bitte beachten Sie, dass diese Veranstaltung der Information dient und nicht geeignet ist, individuelle Probleme zu besprechen oder zu lösen. Sie erhalten jedoch Informationen, um sich gegebenenfalls weiterführende individuelle Hilfe zu holen.

Ein Angebot des Netzwerks Familienzentren in Hemer in Kooperation mit der VHS Menden-Hemer-Balve.

Datum: Freitag, 15.03.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Ort: Raum 023 der VHS am Sauerlandpark,
Edmund-Weller-Straße 2, Hemer

Anmeldung: über die VHS – Kurs-Nr. 241-1550, www.vhs-mhb.de

Leitung: Lorena de Marco-Seibt

Gebühr: 7,50 €

Eltern und Kind

Angebote im Überblick



Kunterbunter bewegter Nachmittag	22
Internationales Kochen zum Tag der Muttersprache.....	23
Gemütlicher Bibelnachmittag.....	24
Experimente zum Thema Farben	25
Entdecken und Forschen mit Luft	26
Mobiles Planetarium	28
Gesunde Snacks für Kinder.....	27
Abenteuer Wald für die ganze Familie.....	30
Elternstart NRW.....	31
Der Wald als Entdeckungsort.....	32
Finde den Elfenschatz	33
Welt der Bienen	34
Fledermäuse – Koblode der Nacht	35
Waldspiele.....	36
Forscher-Nachmittag zum Thema Wasser.....	37
Wald erleben mit allen Sinnen.....	38



Kunterbunter bewegter Nachmittag

An diesem Nachmittag können Sie gemeinsam mit der ganzen Familie einen bewegten und kunterbunten Vormittag in der Einrichtung verbringen.

Im Fokus steht die gemeinsame Zeit als Familie, die in einer Bewegungsbaustelle rund um die Turnhalle verbracht werden kann.

Bitte bequeme Kleidung, Stoppersocken und Getränke mitbringen!

Datum: Dienstag, 06.02.2024, 16:00 – 17:30 Uhr

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

Anmeldung: Manuela Schneider, Tel. 551-771 oder per Mail an:
haus-kunterbunt@hemer.de

Leitung: Vanessa Thonemann

Gebühr: keine



Internationales Kochen zum Tag der Muttersprache

Integration heißt auch über den Tellerrand zu schauen und das wird an diesem Vormittag in der Bärenbande wörtlich genommen.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, landestypische Spezialitäten gemeinsam zuzubereiten. So entsteht ein internationales Buffet der besonderen Art.

Datum:	Mittwoch, 21.02.2024, 10:00 Uhr
Ort:	Familienzentrum Kompass, Städt. KTE Die Bärenbande, Berliner Straße 48
Anmeldung:	Stephanie Wollmuth-Franke, Tel. 551-772
Gebühr:	keine



Gemütlicher Bibelnachmittag

Für Kinder ab 3 Jahren mit einem Erwachsenen

An diesem Nachmittag laden wir Sie herzlich zu einem gemütlichen Bibelnachmittag ein.

In schöner Atmosphäre möchten wir gemeinsam mit Ihnen Geschichten aus der Bibel kindgerecht und spielerisch erzählen, singen und ins Gespräch kommen.

Datum: **Mittwoch, 21.02.2024, 14:30 – 16:00 Uhr**

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

Anmeldung: Katrin Siegfried, Tel. 2114

Teilnehmer: max. 6 Erwachsene mit Kind

Leitung: Nadine Brandie

Gebühr: keine



Experimente zum Thema Farben

Für Kinder von 4 bis 6 Jahren mit einem Elternteil

Die Neugier ist einer unserer größten Schätze. An diesem Nachmittag dreht sich alles um das Thema Farben.

Viele kleine Experimente machen diesen Nachmittag bunter und lassen die kleinen Forscher staunen.

Datum: Donnerstag, 22.02.2024, 14:30 – 16:00 Uhr

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

Anmeldung: Jonas Stieglitz, Tel. 551-773

Leitung: Christina Westig

Gebühr: keine



Entdecken und Forschen mit Luft

Für alle – Groß und Klein – ab 4 Jahren

Luft ist nicht „nichts“. Sie pfeift, sie treibt an, sie trägt und drückt. Man kann sie einfangen und sogar mit ihr musizieren.

Lasst uns gemeinsam die Luft, die uns jeden Tag umgibt, entdecken und erforschen.

Wir freuen uns auf einen spannenden und bewegenden gemeinsamen Nachmittag.

Datum: Freitag, 23.02.2024, 14:15 Uhr – 15:30 Uhr

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

Anmeldung: Susanne Gimpel, Tel. 80834

Leitung: Martina Finkeldei

Gebühr: keine



Gesunde Snacks für Kinder

Eltern-Kind-Angebot

Sie möchten Ihr Kind gesund ernähren und wissen manchmal nicht wie?

Ihnen fehlen Zeit und Ideen für gesunde Mahlzeiten?

In diesem Angebot stellen die Eltern gemeinsam mit ihren Kindern kleine Köstlichkeiten her und können dabei viele Rezepte nach ihrem eigenen Geschmack (aus-) probieren.

Datum: Dienstag, 09.04.2024, 14:00 – 16:00 Uhr

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

Anmeldung: Karin Arnold, Tel. 12573

Leitung: Diana Pohl, Ernährungsberaterin

Gebühr: keine



Mobiles Planetarium

In einem 8 x 8 Meter großen Kuppelzelt den Weltraum entdecken!

Wir holen das Weltall zu uns! In einem großen Zelt, auf dem Boden sitzend oder liegend, gibt es viel Wissenswertes über unser Sonnensystem zu erfahren. Das alles in Trickfilmen mit 3D-Effekten. Astronomische Inhalte werden altersgerecht aufgegriffen und Bildungsinhalte spielerisch vermittelt.



Vorstellungen:

- 14:30 Uhr: **Der Regenbogenfisch**
Trickfilm, ca. 45 Minuten, angelehnt an das bekannte Kinderbuch, ab 4 Jahren
- 16:00 Uhr: **Polaris – Das Glücksraumschiff und das Geheimnis der Polarnacht**
Trickfilm, ca. 30 Minuten, ab 8 Jahren
Ein Pinguin vom Südpol und ein Eisbär vom Nordpol treffen sich auf dem Packeis und tauschen sich über ihre Herkunftsregionen aus. Neugierig machen sie sich auf eine Reise um die Erde, zum Mars und zum Saturn um Antworten auf ihre Fragen zu bekommen.



Ein Angebot des Familienzentrums Auf Draht in Kooperation mit der Grundschule Ihmert.

Datum: **Dienstag, 19.03.2024**
14:30 Uhr und 16:00 Uhr

Ort: Turnhalle der Grundschule Ihmert,
Heinrich-Goswin-Straße 18, Hemer

Reservierung: Ev. KTE Bredenbruch, Susanne Gimpel,
Tel. 80834 (begrenzte Besucherzahl)

Gebühr: keine / Karten nur bei Reservierung



Abenteuer Wald für die ganze Familie

Den Wald neu entdecken als Ort für Natur und Bewegung.

Wir machen uns auf den Weg, den heimischen Wald im Frühling zu entdecken und viele spannende Dinge zu betrachten.

Der Wald ist immer ein kleines Abenteuer und es gibt viel gemeinsam zu erleben.

Bitte an angepasste Kleidung und einen kleinen Proviant denken.

Ein Angebot des Familienzentrums Summi in Kooperation mit der AWO Familienbildung.

Datum: **Samstag, 13.04.2024, 10:00 – 13:00 Uhr**

Treffpunkt: Parkplatz Restaurant Peking Garden,
Märkische Straße, Hemer

Anmeldung: Kath. KTE St. Bonifatius, Kathrin Binder,
Tel. 2045

Leitung: Tim Graumann

Gebühr: keine



Elternstart NRW

Kostenloses Angebot für Eltern mit Kindern im Alter von 3-11 Monaten.

Einstiegsangebot in die Familienbildung mit dem Schwerpunkt Sinneserfahrung.

Für Eltern und Babys von 3 – 11 Monaten

In dieser Gruppe treffen sich Eltern bzw. ein Elternteil mit ihren Babys an 5 Vormittagen. In diesem Kurs geht es um die vielfältigen Möglichkeiten der Sinneserfahrung von Babys ab 3 Monaten bis ca. 11 Monaten.

Im gemeinsamen Spiel, begleitet von ersten Liedern, erfährt das Baby Zuwendung, Wärme und Geborgenheit, so dass die Bindung zwischen Mutter/Vater und Kind positiv unterstützt wird. Darüber hinaus können die Babys Kontakt zu gleichaltrigen Kindern knüpfen.

Während des Kurses ist auch ausreichend Zeit sich über die Erlebnisse und Veränderungen in der neuen Familie auszutauschen und Fragen zur Entwicklung, Ernährung und Pflege des Babys zu besprechen.

Datum: Montag, ab 15.04.2024, 9:00 – 10:30 Uhr
(5 Vormittage)

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

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

Leitung: Christina Westig

Gebühr: keine – ein Kursangebot über Elternstart NRW



Der Wald als Entdeckungsort

Für Kinder im Alter von 3 – 6 Jahren mit ihren Eltern / Großeltern

Gemeinsam entdecken wir den Wald mit all seiner Vielfalt.

An verschiedenen Stationen erwarten die Kinder zusammen mit ihrer Begleitperson verschiedene Aktionen, bei denen alle Sinne genutzt werden.

Bitte wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk anziehen.

Wir laden herzlich zu einem interessanten Nachmittag in der Natur ein!

Datum: **Mittwoch, 17.04.2024, 14:15 – 15:45 Uhr**

Treffpunkt: wird noch bekannt gegeben

Anmeldung: Familienzentrum Auf Draht, Ev. KTE Bredenbruch
Susanne Gimpel, Tel. 80834

Leitung: Isabel Fries

Gebühr: keine



Finde den Elfenschatz

Für Kinder mit einem Erwachsenen

Irgendwo im Ihmerter Wald haben Elfen ihren Schatz versteckt. Hilf der kleinen Elfe Flirr diesen zu finden und begib dich gemeinsam mit Mama / Papa / Oma oder Opa auf die Suche. Dabei werden einige Aufgaben zu bewältigen sein. Doch zusammen mit der kleinen Elfe Flirr werden wir den Schatz bestimmt finden.

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

Datum: Freitag, 26.04.2024, 14:30 – 16:30 Uhr

Treffpunkt: Familienzentrum Auf Draht,
Städt. KTE Sternenburg, Sternstraße 10

Anmeldung: Eva Jedrasik, Tel. 551-774

Teilnehmer: 8 Erwachsene mit einem Kind

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

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 Teilnehmenden müssen lange Hosen und festes Schuhwerk tragen.

Treffpunkt ist der Eingang zum Park der Sinne an der Deilinghofer Straße.

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

Datum: Freitag, 03.05.2024, 15:00 – 16:30 Uhr

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

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

Teilnehmer: 10 Familien

Leitung: Imker des Imkervereins aus Hemer

Gebühr: keine



Fledermäuse – Kobolde der Nacht

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 AWO Familienzentrums Ruth-Grohe-Haus.

Datum: **Samstag, 04.05.2024, 20:15 Uhr**

Treffpunkt: Naturpark Info-Häuschen am Sauerlandpark –
Eingang Deilinghofen

Anmeldung: AWO Familienzentrum Ruth-Grohe-Haus,
Marike Kesper-Vekens, Tel. 10485,
Silke Ittershagen-Becker, Tel. 501885

Leitung: Ursula Ladlef

Gebühr: keine



Waldspiele

Für Familien mit Kindern ab 4 Jahren

Den Wald als Spielraum entdecken!

Es werden Spielideen gezeigt, die man auch ohne Vorbereitung einfach umsetzen kann.

Festes Schuhwerk ist empfehlenswert.

Ein Angebot des Familienzentrums Mücke.

Datum: Mittwoch, 15.05.2024, 15:30 – 17:30 Uhr

Treffpunkt: HeimatHund-SocialWalk nach google map
(Parkplatz Duloh-Mühlenweg)

Anmeldung: Familienzentrum Mücke, Ev. KTE Mühlackerweg
Dagmar Demiet, Tel. 14274

Leitung: Laura Kirchmann und Miriam Fiore

Gebühr: keine



Forscher-Nachmittag zum Thema Wasser

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 Element Wasser an.

Gemeinsam werden wir verschiedene Phänomene ergründen und so die Welt begreifbarer machen.

Ein Angebot des Familienzentrums Kompass in Kooperation mit der AWO Familienbildung.

Datum: Freitag, 24.05.2024, 14:30 – 16:00 Uhr

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

Anmeldung: Manuela Schneider, Tel. 551-771 oder per Mail an:
haus-kunterbunt@hemer.de

Leitung: Christina Westig

Gebühr: keine



Wald erleben mit allen Sinnen

*Ein Angebot für Kind im Alter von 5 – 6 Jahren
mit ihrem Vater (oder Großvater, Onkel, ...)*

Die Väter und Kinder verbringen gemeinsam eine spannende Zeit im Wald. Sie erleben dabei die Natur mit allen Sinnen.

Ein weiterer Programmpunkt ist ein leckeres Picknick unterwegs.

Das Angebot findet in der Natur statt. Es wird eine wetterentsprechende Kleidung und festes Schuhwerk empfohlen.

Datum: Samstag, 25.05.2024, 10:00 – ca. 14:00 Uhr

Ort: Wald am Stübecken, Hemer

Treffpunkt: Gaxberger Weg, Hemer

Anmeldung: Familienzentrum Stübecken/Geitbecke,
KTE St. Peter und Paul
Tobias Ludwig, Tel. 10885
(begrenzte Teilnehmerzahl)

Leitung: Sabine Raffenberg, Naturpädagogin
Diana Pohl, Ernährungsberaterin

Gebühr: keine

Körper, Geist, Bewegung und Entspannung

Angebote im Überblick



YIN YOGA –	
Entschlacken, Regenerieren, Entspannen.....	40
Eltern-Kind-Kurs: Selbstbehauptungstraining	
„Stark auch ohne Muckis“	42
Jetzt geht es rund	44
Sport, Spiel und Entspannung	45
Yoga für Mamas	46
Mutterleicht® Workshop	47
Bewegte Familienzeit in der Kita.....	49
Tanzworkshop	50
Sportlich verbunden:	
Gemeinschaftsstärkende Spiele in der Turnhalle	51
Frühlingshaftes Familienyoga	52
Achtsamkeit und Körperwahrnehmungs- training für Kinder.....	53
Bewegungsbaustellen	54
Yoga für Kinder	55
Zumba Gold	56



YIN YOGA – Entschlacken, Regenerieren, Entspannen

4 x 75 Minuten Yin Yoga in einer kleinen Gruppe

Yin Yoga ist eine sanfte Übungspraxis mit kraftvoller und entspannender Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

Beim Yin Yoga werden die Faszien bis in die tiefen Körperschichten angesprochen und können regenerieren.

Das Schöne am Yin Yoga ist, dass es für alle Altersgruppen geeignet und ohne Vorkenntnisse möglich ist. Durch den Einsatz von Kissen, Decken, Blöcken, Bolstern etc. wird jede Position an die individuellen Bedürfnisse angepasst.

Du bist neugierig geworden, möchtest aber erstmal nur schnuppern? Kein Problem, du kannst die Stunden auch einzeln buchen.

Bitte bring warme Socken, 2 Decken, 2 Kissen, und Wasser/Tee mit, bequeme, nicht zu dünne Kleidung und, wenn vorhanden, Bolster und Yogablöcke. Wenn du Fragen hast, melde dich gerne bei uns, wir sind für dich da.

Infos: Britta Rahmer, Tel. 0157-5728 6106 oder
Jutta Heinrich, Tel. 0157-3640 1050

Bitte die Gebühr nach Anmeldebestätigung innerhalb von 5 Tagen überweisen, da sonst die Anmeldung verfällt.



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

Datum: **Mittwoch, 10.01. / 17.01. / 24.01. / 31.01.2024 oder
Mittwoch, 28.02. / 06.03. / 13.03. / 20.03.2024,
jeweils 18:00 bis 19:15 Uhr**

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

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

Teilnehmer: max. 8

Leitung: Britta Rahmer und Jutta Heinrich

Gebühr: 55 € komplett pro Termin-Block, 15 € pro Termin



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: **Montag, 29.01.2024, 14:00 – ca. 15:30 Uhr**
(45 Min. Elterneinführung,
im Anschluss Einheit für die Kinder)
Freitag, 09.02.2024, 9:45 – ca. 11:15 Uhr
(Einheit für Kinder)
Freitag, 16.02.2024, 9:45 – ca. 11:15 Uhr
(Einheit für Kinder)
Montag, 26.02.2024, 14:00 – ca. 15:30 Uhr
(Einheit für Eltern und Kinder)

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

Anmeldung: Tobias Ludwig, Tel. 10885

Leitung: Marie-Therese Schmitz (kefb)

Gebühr: keine



Jetzt geht es rund

*Ein Angebot für Kinder ab 4 Jahren mit Vater
(oder Opa, Onkel, Bruder)*

Ein Spiel mit unterschiedlichen Einsätzen mit dem Ball, wobei der Spaß natürlich nicht zu kurz kommt.

Datum: Dienstag, 06.02.2024, 15:30 – 16:30 Uhr

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

Anmeldung: Dagmar Demiet, Tel. 14274

Leitung: Renate Hohmann und Lorenzina de Sa Oliveira

Teilnehmer: 10 Kinder mit einem Erwachsenen

Gebühr: keine



Sport, Spiel und Entspannung

Für Kinder von 3 bis 6 Jahren mit einem Elternteil

In diesem Angebot verbringen die Eltern mit ihrem Kind einen interaktiven und sportlichen Nachmittag. Hierbei durchlaufen Eltern und Kind verschiedene Stadien des Sports und lernen dabei typische Elemente unserer pädagogischen Arbeit kennen.

Von spielerischen Ganzkörperaufgaben bis hin zu Entspannungseinheiten werden die fein- und grobmotorische Kompetenz sowie die Sozialkompetenz gefördert und das eigene Entspannungsbewusstsein auf spielerische Art und Weise gestärkt.

Datum: Mittwoch, 21.02.2024, 15:00 – 16:00 Uhr

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

Anmeldung: Jonas Stieglitz, Tel. 551-773

Teilnehmer: max. 10 Kinder mit einem Elternteil

Leitung: Christopher Mathis & Jannika Griesenbrock

Gebühr: keine



Yoga für Mamas

Inmitten des Trubels des Alltags lade ich dich ein, in eine Welt einzutauchen, die sich nur um dich dreht.

Tauche ein in fließende Bewegungen, atme tief durch und lasse den Stress des Tages los.

Für Mamas, die sich eine Auszeit gönnen möchten, bieten wir einen Raum, um sich selbst wiederzuentdecken und eine tiefe Verbindung zu deinem inneren Gleichgewicht zu finden. Egal, ob du neu im Yoga bist oder schon Erfahrung hast, mein Yoga Unterricht ist darauf ausgerichtet, dich auf deiner Reise zu unterstützen.

Komm vorbei und erlebe, wie mein Energetic Flow Yoga dich belebt, dich erdet und dir die Momente der Stille schenkt.

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 oder beide Termine angemeldet werden.

Datum: **Donnerstag, 22.02.2024 und/oder 29.02.2024, 18:00 – 19:30 Uhr**

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

Anmeldung: Kathrin Binder, Tel. 2045

Leitung: Dr. Janina Hülsebusch

Gebühr: keine



Mutterleicht® Workshop

„Die Geburt bringt nicht nur ein Kind auf die Welt, sondern verwandelt eine Frau in eine Mutter.“

Das Leben als Mutter ist einzigartig und wunderbar... teilweise aber auch sehr anstrengend und fordernd.

Möchten Sie einfach einmal innehalten und trotz des stressigen Familienlebens kurz zur Ruhe kommen?

Indem wir uns kreativen Raum für uns selbst schenken, können wir uns neu ausrichten und so in unsere eigene Kraft, unsere innere Balance mit mehr Leichtigkeit zurückfinden. Mit einem neuen Blickwinkel ausgestattet, fühlen Sie sich wieder leichter und verbunden mit sich selbst. Sie können gestärkt mit neuen Inspirationen und Ideen, ausgeglichen und fröhlich zu ihrer Herzensfamilie nach Hause zurückkehren.

„Mit Mutterleicht® wollen wir Mütter dabei unterstützen und inspirieren, ihren ganz eigenen Weg zu finden und diesen mit Leichtigkeit zu gehen.“ (Nina Pettenberg)

Jede Entwicklungsphase des einzelnen Kindes stellt neue Herausforderungen an Sie als Mutter. Jede Teilnehmerin kommt mit dem, was sie bereit ist von sich preiszugeben.

Alles ist richtig, denn das macht diesen Workshop so besonders und wertig.

Fortsetzung nächste Seite ►



Körper, Geist, Bewegung und Entspannung

Fühlen Sie sich herzlich willkommen in einem Kreis von Müttern, denen es ähnlich geht wie Ihnen.

Ein geschützter Raum mit ehrlichem Austausch, Zeit für Inspirationen und mit einer Chance auf Veränderung wartet auf Sie - ganz authentisch, wertschätzend und unterstützend.

Dieser Workshop ist gemütlich, entspannend, farbenfroh, ehrlich, achtsam, kreativ, verändernd, belebend, individuell und vieles mehr.

Datum: **Samstag, 24.02.2024, 10:00 – 15:30 Uhr**

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

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

Leitung: Christina Eckenbach

Teilnehmer: max. 8

Gebühr: 15 €



Bewegte Familienzeit in der Kita

Psychomotorisches Bewegungsangebot für Eltern mit Kindern ab 2 Jahren

Gemeinsam verbringen wir einen bewegten Vormittag quer durch den Zaubergarten.

Hier steht die ganzheitliche Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung im Fokus.

Verschiedenen Stationen regen dazu an, diese Bereiche als Familie bewusst zu erkunden und wahrzunehmen.

Bitte bringen Sie Stoppersocken und Getränke mit.

Datum: Freitag, 01.03.2024, 16:00 – 17:30 Uhr

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

Anmeldung: Katja Krone, Tel. 551-770

Leitung: Vanessa Thonemann (Motopädin)

Gebühr: keine



Tanzworkshop

Für Kinder ab 4 Jahren mit einem Erwachsenen

Kinder tanzen für ihr Leben gerne. Gemeinsam mit einer vertrauten Person macht es gleich doppelt so viel Freude, sich zur Musik zu bewegen.

Genießen Sie einen musikalischen Vormittag mit rhythmischer Bewegung. Ein Spaß für Groß und Klein.

Datum: Samstag, 02.03.2024, 10:00 – 12:00 Uhr

Ort: Familienzentrum Stüps Westig,
Ev. KTE Westig, Uhlandstraße 20

Anmeldung: Sandra Fritsch, Tel. 5598968

Leitung: Martina Scherer und Gabriele Rathert

Teilnehmer: max. 10 Erwachsene + Kind

Gebühr: 2 €



Sportlich verbunden: Gemeinschaftsstärkende Spiele in der Turnhalle

Für Kinder im Alter von 4 – 6 Jahren

Aktive Bewegung spielt eine entscheidende Rolle bei der umfassenden Entwicklung von Kindern. Durch unterhaltsame Spiele setzen wir nicht nur Impulse für ihre körperliche Gesundheit und motorische Geschicklichkeit, sondern tragen auch zur Förderung ihrer kognitiven, emotionalen und sozialen Fähigkeiten bei.

Unser Sportangebot in der Turnhalle fördert nicht nur die körperliche Aktivität, sondern auch den Zusammenhalt Ihrer Kinder.

Durch gemeinschaftliche Spiele lernen die Kinder, wie wichtig es ist, zusammenzuarbeiten und sich gegenseitig zu unterstützen. Diese Erfahrungen stärken nicht nur ihre motorischen Fähigkeiten, sondern auch ihre sozialen Kompetenzen, die sie im Sport und im täglichen Leben erfolgreich einsetzen können.

Mitzubringen sind Getränke, Stoppersocken/Sportschuhe und Freude an der Bewegung.

Datum: Donnerstag, 07.03.2024, 14:30 – 15:30 Uhr

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

Anmeldung: Karin Arnold, Tel. 12573

Teilnehmer: max. 10 Kinder

Leitung: Lea Sauer (Freizeitsportleiterin)

Gebühr: keine



Frühlingshaftes Familienyoga

*Für Kinder von 4 bis 6 Jahren mit
einem Eltern- oder Familienteil*

Achtsam und entspannt, kreativ und bewegt, verbringen wir gemeinsam Zeit auf der Matte. Wir lassen los vom hektischen Alltag. Mit viel Ruhe und Freude sammeln wir schöne Momente.

Bitte bringen Sie für dieses Angebot eine Decke und dicke Socken mit.

Datum: Dienstag, 19.03.2024, 14:30 – 15:30 Uhr

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

Anmeldung: Jonas Stieglitz, Tel. 551-773

Leitung: Christina Westig

Gebühr: keine



Achtsamkeit und Körperwahrnehmungstraining für Kinder

Für Kinder ab 4 Jahren mit Begleitperson

Achtsamkeit sowie eine richtige Körperwahrnehmung ist ein essenzielles Thema bei Kindern – besonders in der heutigen Zeit, in der die Gesellschaft immer schnelllebiger wird.

Entspannung, Konzentration, Selbstwahrnehmung, Balance und Selbstbewusstsein sind nur ein paar Punkte, die mit Achtsamkeits- und Körperwahrnehmungstraining gefördert werden können.

Ich möchte mit Ihren Kindern zusammen die ersten Schritte gehen und Ihnen Möglichkeiten zeigen. Wenn Sie interessiert sind, melden Sie bitte Ihr Kind (ab 4 Jahre) für dieses Familienzentrumsangebot an.

Datum: **Mittwoch, 10.04.2024, 14:30 – 15:30 Uhr**

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

Anmeldung: Melanie Seeler, Tel. 10302

Teilnehmer: max. 8 Kinder mit Begleitperson

Leitung: Lisanne Schuster

Gebühr: keine



Bewegungsbaustellen

Für Kinder von 2 – 3 Jahren mit einem Elternteil

Bewegung ist entscheidend für die ganzheitliche Entwicklung der Kinder. Durch Spaß und Spiele fördern wir nicht nur ihre körperliche Gesundheit und motorischen Fähigkeiten, sondern unterstützen auch ihre kognitive, emotionale und soziale Entwicklung.

Unser Sportangebot bietet Ihren Kleinen ein buntes Abenteuer voller Lachen und Bewegungsfreude. Gemeinsam mit Gleichaltrigen entdecken sie spielerisch ihre motorischen Fähigkeiten – sei es beim Hüpfen wie ihre Lieblingstiere oder beim Entdecken unterschiedlicher Materialien.

Wir möchten die sensorische Wahrnehmung der Kinder fördern und gleichzeitig ihre Feinmotorik entwickeln.

Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit den kleinen Sportlerinnen und Sportlern eine fröhliche Zeit zu erleben!

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

Datum: Donnerstag, 11.04.2024, 14:30 – 15:30 Uhr

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

Anmeldung: Kathrin Binder, Tel. 2045

Teilnehmer: max. 10 Kinder mit einem Elternteil

Leitung: Lea Sauer (Freizeitsportleiterin)

Gebühr: keine



Yoga für Kinder

Für Kinder ab 5 Jahren

Wir bieten einen Nachmittag zum Ausprobieren, Bewegen und Entspannen an.

Yoga bietet Kindern die Möglichkeit, ihre Konzentration und ihre Motorik zu fördern – und das mit viel Spaß!

Datum: Dienstag, 23.04.2024, 14:30 – 15:30 Uhr

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

Anmeldung: Katrin Siegfried, Tel. 2114

Teilnehmer: max. 6

Leitung: Tatjana Rost

Gebühr: keine



Zumba Gold

Tanz, Fitness und Spaß mit Musik

Zumba Gold ist ein sicheres und effektives, aber auch mit viel Spaß verbundenes Fitnessprogramm zum langsamen und gezielten Aufbau der Koordination und Kondition.

Für Zumba Gold muss man nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich nach Musik bewegen zu wollen und eine Menge Lust und Freude an der Bewegung mitzubringen.

Mit toller Musik wird sich locker aufgewärmt und getanzt. Ihr werdet mit tollen Choreographien überrascht. Zumba Gold macht süchtig!

Mitzubringen sind Sportkleidung und -schuhe, Getränk, evtl. ein kleines Handtuch und jede Menge gute Laune.

Datum: Montag, 27.05., 03.06., 10.06., 17.06. und 24.06.2024, jeweils 18:00 – 19:00 Uhr

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

Anmeldung: Frau Kisker, Tel. 556366-11

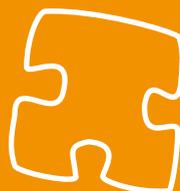
Leitung: Klaus Schotte

Teilnehmer: 12

Gebühr: keine

Künstlerisch / Kreativ

Angebote im Überblick



Kommt, wir machen Musik!	58
Nistkastenbau	59
Instrumentenkarussell	60
Osterbastelkurs	61
Mit großen Hüpfern Ostern entgegen	62
Holzwerkstatt – kreatives Gestalten mit der Laubsäge	63
Eltern-Kind-Töpfern	64
Schultüten nähen	64
Schultüten-Basteln	65



Kommt, wir machen Musik!

Für alle – Groß und Klein – ab 3 Jahren

Gemeinsam werden wir bekannte Kinderlieder singen und musikalisch begleiten.

Das Ausprobieren verschiedener Musikinstrumente steht dabei im Vordergrund. Auch der ein oder andere Alltagsgegenstand wird eingesetzt.

Instrumente sind vorhanden, mitgebracht werden muss nur die Freude an der Musik.

Wir freuen uns auf einen klingenden und bewegenden gemeinsamen Nachmittag.

Datum: **Mittwoch, 10.01.2024, 14:15 – ca. 15:00 Uhr**

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

Anmeldung: Susanne Gimpel, Tel. 80834

Leitung: Denise Burgmann

Gebühr: keine



Nistkastenbau

Amsel, Meise, Fink und Star sind jedes Jahr aufs Neue auf Braut- und Wohnungssuche.

Mit einem eigenen Nistkasten kann der bunten Vogelschar dabei unter die Fittiche gegriffen werden.

Also ran ans Werkzeug und die Ärmel hochkrepeln, um einen Nistkasten zu zimmern.

Benötigtes Werkzeug: Kreuz-Schraubendreher, Hammer, Säge (ggf. elektrisch).

Datum: **Samstag, 24.02.2024, 10:00 – 12.30 Uhr**

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

Anmeldung: Stephanie Wollmuth-Franke, Tel. 551-772

Leitung: Tim Graumann

Gebühr: 7,50 €



Instrumentenkarussell

Ein Angebot für Kinder mit einem Erwachsenen

Das Instrumentenkarussell der Musikschule kommt ins Haus Kunterbunt.

Dies ist ein generationsübergreifender Vormittag, an dem die Musikschule im Haus Kunterbunt ein Musikkarussell vorstellt. Auch Oma/ Opa, Tante/Onkel etc. sind willkommen.

Musiklehrer aus der Musikschule der Stadt Hemer stellen drei verschiedene Instrumente vor (Keyboard, Geige, Klarinette oder Querflöte).

Gemeinsam werden wir singen und auch die Orff-Instrumente aus dem Haus Kunterbunt nutzen.

Ein Angebot des Familienzentrums Kompass in Kooperation mit der Musikschule Hemer.

Datum: **Mittwoch, 13.03.2024, 10:00 – 11:30 Uhr**

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

Anmeldung: Manuela Schneider, Tel. 551-771 oder per Mail an:
haus-kunterbunt@hemer.de

Leitung: Dozenten der Musikschule, Heidrun Brucke

Gebühr: keine



Osterbastelkurs

Wir möchten Sie und Ihre Kinder auf eine schöne Osterzeit einstimmen. Daher laden wir Sie herzlich zu einem gemütlichen Bastelnachmittag zu uns ins Familienzentrum Stüps Westig ein.

Ein Angebot des Familienzentrums Stüps Westig in Kooperation mit Barbara Trenczek.

Datum: **Mittwoch, 13.03.2024, 15:30 – 17:00 Uhr**

Ort: Familienzentrum Stüps Westig,
Ev. KTE Westig, Uhlandstraße 20

Anmeldung: Sandra Fritsch, Tel. 5598968

Leitung: Barbara Trenczek

Teilnehmer: max. 10 Erwachsene + Kind

Gebühr: 4 €



Mit großen Hüpfern Ostern entgegen

Ein Angebot für Erwachsene

Ein Osterhase, den nicht jeder hat!

In kleiner gemütlicher Runde wird ein Filzosterhase als Tisch- oder Fenster-Deko gebastelt.

Wer Hilfe benötigt, wird tatkräftig unterstützt.

Datum: Mittwoch, 13.03.2024, 18:00 – 21:00 Uhr

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

Anmeldung: Dagmar Demiet, Tel. 14274

Teilnehmer: max. 10

Leitung: Edith Butcher

Gebühr: 10 € (Materialkosten)



Holzwerkstatt – kreatives Gestalten mit der Laubsäge

Für Kinder ab 4 Jahren mit einem Erwachsenen

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

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

Bitte eine Schraubzwinde mitbringen!

Datum: Samstag, 16.03.2024, 9:30 – 12:00 Uhr

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

Anmeldung: Katrin Siegfried, Tel. 2114

Leitung: Susanne Papendieck

Teilnehmer: max. 6 Erwachsene mit Kind

Gebühr: 5 € für Materialkosten



Eltern-Kind-Töpfern

Basteln mit Ton ist eine wohltuende und entspannende Tätigkeit, die die Kreativität fördert.

Kleine Vasen, Windlichter oder Schmuckschälchen sind nur ein paar der schönen Dinge die wir aus Ton herstellen können.

An diesem Nachmittag zeigen wir Ihnen ein paar Grundlagen zum Thema Töpfern und wie Sie welchen Ton ganz ohne Brennofen verarbeiten können.

Datum: Dienstag, 16.04.2024, 14:30 – 16:00 Uhr

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

Anmeldung: Stephanie Wollmuth-Franke, Tel. 551-772

Leitung: Ayda Icoz

Teilnehmer: 6 Familien

Gebühr: keine

Schultüten nähen

Ein Angebot für nähbegeisterte Erwachsene

Dieses Angebot richtet sich an Eltern, Großeltern und jeden der Lust hat, eine Schultüte zu nähen. Unter Anleitung haben Sie die Möglichkeit, eine ganz individuelle Schultüte zu nähen und auf Wunsch die Stoffe auch mit Namen bedrucken zu lassen.

Fortsetzung nächste Seite ►



Nähmaschine, Stoffe und Zubehör sind selbst mitzubringen. Eine Nähmaschine könnte ggf. auch ausgeliehen werden.

Datum: **Mittwoch, 17.04.2024, 19:30 Uhr – 22:00 Uhr**
(evtl. gibt es noch einen zweiten Termin zur Fertigstellung der Schultüten)

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

Anmeldung: Katja Krone, Tel. 551-770

Teilnehmer: 12

Leitung: Frau Flitsch und Frau Weiland

Gebühr: 5 €

Schultüten-Basteln

Ein Angebot für Erwachsene, ggf. mit Kind

Die Erwachsenen gestalten die Schultüte für die anstehende Einschulung. Wer möchte kann zusammen mit einem Kind basteln.

Datum: **Mittwoch, 05.06.2024, 14:00 – ca. 15:30 Uhr**

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

Anmeldung: Tobias Ludwig, Tel. 10885
(begrenzte Teilnehmerzahl, die Anmeldefrist endet eine Woche vor Angebotsbeginn)

Leitung: Mitarbeitende der KTE

Gebühr: keine



Familienzentrum Stüps



Ev. KTE Westig, Umlandstraße 20,

E-Mail:

ev.kita.westig@tvb-is.de, ☎ 2592

Ev. KTE Kastaniennest, Lamferstraße 12,

E-Mail:

ev.kita.sundwig@tvb-is.de, ☎ 2114

Familienzentrum der AWO



KTE Ruth-Grohe-Haus, Feldstraße 42,

E-Mail:

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

☎ 10485

Familienzentrum Stübecken/Geitbecke



Städt. KTE Räuberbande, Birkenweg 77,

E-Mail:

raeuberbande@hemer.de,

☎ 551-773

Kath. KTE Peter und Paul, Geitbecke 8,

E-Mail:

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

☎ 10885

Familienzentrum Kompass



Städt. KTE Die Bärenbande, Berliner Straße 48,

E-Mail:

baerenbande@hemer.de, ☎ 551-772

Städt. KTE Haus Kunterbunt, Am Hammerscheid 40,

E-Mail:

haus-kunterbunt@hemer.de,

☎ 551-771



Familienzentrum Auf Draht



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

Familienzentrum Meilenstein



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

Familienzentrum am Sauerlandpark



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

Familienzentrum Mücke



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

Familienzentrum Summi



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



Netzwerk Familienzentren in Hemer

Die Familienzentren stehen Ihnen vertrauensvoll bei Ihrer verantwortungsvollen Erziehungsarbeit 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)

Stand: Dezember 2023

www.familienzentren-hemer.de