



Netzwerk

Familienzentren  
in Hemer



*Angebote  
2. 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“:

<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**



**Körper, Geist, Bewegung und Entspannung**



**Künstlerisch/Kreativ**



**Besichtigungstage**



**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:** Jeden Dienstag  
**Ort:** Ev. KTE Westig, Uhlandstraße 20  
**Leitung:** Sigrid Jonas  
**Anmeldung:** Sandra Fritsch, Tel. 02372 / 5598968



### **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:** Freitag, ab 23.08.2024, 8:30 – 10:00 Uhr  
**Ort:** Städt. KTE Räuberbande, Birkenweg 77  
**Leitung:** Danah Dettmann  
**Anmeldung:** Jonas Stieglitz, Tel. 02372 / 551-773  
**Gebühr:** 44 € / 11 Vormittage



## Turnen, Toben und Bewegen für Kinder ab 1 und ab 3 Jahren mit Begleitperson

Ein Angebot in Kooperation mit der AWO Familienbildung.

In dem Kurs kann das große Bedürfnis der Kinder an Bewegung durch ein gezieltes Sport- und Bewegungsangebot zur Förderung der körperlichen, seelischen und sozialen Entwicklung der Kinder ausgelebt werden. Dabei kommen Spaß und Freude nicht zu kurz.

- Datum:** **Dienstag, ab 27.08.2024**  
16:30 – 17:30 Uhr (für Kinder ab 1 Jahr)  
15:30 – 16:30 Uhr (für Kinder ab 3 Jahren)
- Ort:** AWO Familienzentrum Ruth-Grohe-Haus,  
Feldstraße 42
- Anmeldung:** Marike Kesper-Vekens, Tel. 02372 / 10485,  
Silke Ittershagen-Becker, Tel. 02372 / 501885
- Gebühr:** 35 € (10 Nachmittage)
- 



## 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**

- Anmeldung:** Ev. KTE Stephanus, Pastoratstraße 8,  
Andrea Krause, Tel. 02372 / 556366-15
- Gebühr:** 5 € / Monat



## Griffbereit „Wurzelzwerge“ – Eltern und Kinder entdecken gemeinsam Spiel und Sprache

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

<b>Datum:</b>	<b>Montag, ab 02.09.2024, 9:00 – 10:30 Uhr</b>
<b>Ort:</b>	Städt. KTE Zaubergarten, Dahlienweg 1-3
<b>Leitung:</b>	Naciye Celik
<b>Anmeldung:</b>	Katja Krone, Tel. 02372 / 551-770
<b>Gebühr:</b>	keine



## Griffbereit – Familien entdecken gemeinsam Spiel und Sprache Für Kinder ab 12 Monaten

Ein Angebot in Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum Märkischer Kreis.

<b>Datum:</b>	<b>Freitag, ab 20.09.2024, 9:00 – 11:00 Uhr</b>
<b>Ort:</b>	Ev. KTE Mühlackerweg, Mühlackerweg 28
<b>Leitung:</b>	Renate Hohmann
<b>Anmeldung:</b>	Dagmar Demiet, Tel. 02372 / 14274
<b>Gebühr:</b>	keine



## Krabbelgruppe

Krabbeln durch die vier Jahreszeiten.

FAMILIENZENTRUM  
Draht  
AUF

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.

**Datum:** Jeweils Montag, 9:15 – 10:30 Uhr  
**Herbst:** 04. / 11. / 18. / 25.11.2024  
**Ort:** Ev. KTE Bredenbruch, Ihmerter Straße 102  
**Leitung:** Natalia Drucks  
**Anmeldung:** Susanne Gimpel, Tel. 02372 / 80834  
**Gebühr:** keine

## Spielgruppe „Sternenschnuppen“ für Kinder ab 6 Monaten

Ein Angebot in Kooperation mit der AWO Familienbildung.

**Datum:** Dienstag, ab 27.08.2024, 14:30 – 16:00 Uhr  
Freitag, ab 30.08.2024, 8:30 – 10:00 Uhr  
**Ort:** Städt. KTE Sternenburg, Sternstraße 10  
**Anmeldung:** Andrea Meyer zur Capellen (Leitung),  
Tel. 0151-18750123  
**Gebühr:** 48 € (je 12 Einheiten)

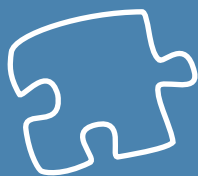


Adventliches Basteln .....	62
Ausgebrannt – zu viel Stress im Alltag .....	46
Bunter Spielenachmittag für Groß und Klein .....	32
Capoeira-Schnupperkurs für Kinder .....	54
„Das Räuberzertifikat“ – ein Nachmittag als Räuber*in .....	33
Die Reise durch den Körper .....	47
Ein gesunder Umgang mit Gefühlen .....	11
Ein kunterbunt, bewegter Nachmittag .....	42
Ein Nachmittag nur für Mamas .....	53
Ein Nachmittag voller Walderlebnisse .....	34
Elternstart NRW: Kostenloses Angebot für Eltern mit Kindern im Alter von 3 – 11 Monaten .....	28
Erbaue ein neues Wichteldorf .....	26
Fest zum Weltkindertag .....	27
Fit durch den Winter.....	31
Fledermäuse – Jäger der Nacht .....	21
Freude am Zeichnen – Insel der Ruhe .....	58
Frühkindliche Bildung mit Medieninseln .....	57
Futterstellen .....	29
Herbstbastelkurs .....	56
Hilfe, mein Kind beißt! .....	12
Hilfe, mein Kind hat sich schon wieder in der Kita angesteckt! .....	16
Holzwerkstatt – kreatives Gestalten mit der Laubsäge .....	61
In jedem steckt Musik! .....	36
Kinderwelten – Medienwelten .....	15
Kinderyoga und Entspannung .....	52
Kleine Kräuterkunde im Felsenmeer .....	43
Kochen mit Kindern .....	22
„Komm, wir suchen einen Schatz“ .....	30
Kurberatung.....	14
Laternen-Basteln .....	59





Leinwände kreativ gestalten .....	60
Mitmachzirkus .....	49
Mit Oma und Opa auf die Weihnachtszeit einstimmen .....	35
Murmelbahn selber bauen .....	63
Online-Seminar: „Kinderfüße leicht gemacht“ .....	17
Raufen und Rangeln für Kinder und Eltern .....	48
ScienceLab Forschernachmittage .....	24
Spirituelle(r) Gang durch das Felsenmeer am Sauerlandpark .....	30
Sportliche Abenteuer für kleine Sportlerinnen und Sportler: Stärken durch Spiel und Gemeinschaft .....	51
Sport, Spiel und Entspannung .....	50
Vater-Kind-Kochkurs .....	37
Wandern mit „Bredenbruch miteinander“ .....	44
Weihnachtliche Windlichter .....	62
„Wer nimmt eigentlich wen an die Hand?“ .....	18
Wir öffnen unser Spielplatztor .....	23
YIN YOGA – Entschlacken, Regenerieren, Entspannen .....	39
Yoga .....	41
Yoga für Kinder ab 5 Jahren .....	45



# Pädagogik / Elternkompetenz

## Angebote im Überblick

<b>Ein gesunder Umgang mit Gefühlen .....</b>	<b>11</b>
<b>Hilfe, mein Kind beißt! .....</b>	<b>12</b>
<b>Kurberatung .....</b>	<b>14</b>
<b>Kinderwelten – Medienwelten .....</b>	<b>15</b>
<b>Hilfe, mein Kind hat sich schon wieder in der Kita angesteckt! ...</b>	<b>16</b>
<b>Online-Seminar: „Kinderfüße leicht gemacht“ .....</b>	<b>17</b>
<b>„Wer nimmt eigentlich wen an die Hand?“ .....</b>	<b>18</b>



## Ein gesunder Umgang mit Gefühlen

Wie gehen wir mit den Gefühlen unserer Kinder richtig um? Diese Frage bewegt wohl alle Eltern.

Wir werden an diesem Abend lernen, wie man Kindern helfen kann, mit ihren Gefühlen zu leben und diese angemessen zum Ausdruck zu bringen.

**Datum:** Donnerstag, 19.09.2024, 18:30 – ca. 20:00 Uhr

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

**Leitung:** Martina Pläsken

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

**Gebühr:** keine



## Hilfe, mein Kind beißt!

### *Informationsveranstaltung für Eltern*

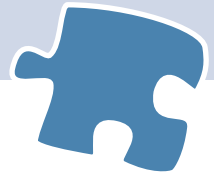
Wenn das eigene Kind andere scheinbar grundlos beißt, kratzt oder schubst, sind Eltern oft hilflos und schämen sich für das Verhalten des eigenen Kindes.

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:** **Mittwoch, 25.09.2024, 18:00 – 19:30 Uhr**

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

**Leitung:** Lorena de Marco-Seibt

**Anmeldung:** über die VHS – Kurs-Nr. 242-1553  
[www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de)

**Gebühr:** 7,50 €



## Kurberatung

Sie haben Ihre Grenzen erreicht und sind durch die vielen alltäglichen Anforderungen im Beruf und familiären Alltag überlastet?

Durch eine Kur können Sie Abstand vom Alltag zu bekommen, Ihre Gesundheit erhalten und durch Ruhe und Entspannung neue Kraft tanken.

Frau Atay von der Caritas bietet an zwei Nachmittagen eine individuelle Kurberatung an. Sie vermittelt und unterstützt Sie bei einem Kurantrag und bei der Wahl einer geeigneten Kurklinik.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

**Datum:** **Mittwoch, 30.10.2024 oder Donnerstag, 07.11.2024, jeweils ab 13:30 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)

**Gebühr:** keine



## Kinderwelten – Medienwelten

Smartphone, Spielkonsole & Co. sowie das Internet bestimmen immer mehr unseren Alltag. Von den virtuellen Medien geht ein unwiderstehlicher Reiz aus, nicht nur für unsere Kinder. An diesem Abend widmen wir uns dem Thema Medien.

Welche Medien gibt es?

Wieviel sollte ein Kind in welchem Alter nutzen dürfen?

In welchem Maße sind Medien in Ordnung?

Ab wann wird es zu viel?

Woran erkenne ich, dass es für mein Kind zu viel ist?

Die Vielfalt der Medien und auch die Coronakrise hat vieles verändert. Ab wann wird es sogar gefährlich und wie begegnen wir diesen Schwierigkeiten? All dies schauen wir uns an diesem Abend an.

Ein Angebot in Kooperation mit der AWO Familienbildung.

**Datum:** Dienstag, 05.11.2024, 19:30 – 21:00 Uhr

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

**Leitung:** Jennifer Oheim

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

**Gebühr:** keine



## Hilfe, mein Kind hat sich schon wieder in der Kita angesteckt!

*Informationsveranstaltung für Eltern von Vorschulkindern*

Kinderkrankheiten sind stark ansteckende Infektionskrankheiten, die meist auf Viren und zum Teil auch auf Bakterien zurückgehen.

An diesem Nachmittag wird Frau Ambrosius vom Märkischen Gesundheitsamt zu diesem Thema in Bezug auf Krankheitssymptome, Hygiene, Behandlungsmöglichkeiten, Inkubationszeiten, Impf-Empfehlungen etc. referieren und Ihre Fragen beantworten.

Für Kinder wird eine Betreuung angeboten, bitte bei der Anmeldung mit angeben.

**Datum:** Mittwoch, 06.11.2024, 15:30 – 16:30 Uhr

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

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

**Teilnehmer:** maximal 12

**Gebühr:** keine





## Online-Seminar: „Kinderfüße leicht gemacht“

*Gesunde Füße fördern und Beschwerden vorbeugen*

In diesem Seminar erlangen Eltern ein Bewusstsein für gesunde Kinderfüße und bekommen Tipps und Tricks für zu Hause mit an die Hand.

Unsere Füße tragen uns das ganze Leben über Stock und Stein. Laufen ist Lebensqualität! Gesunde Füße ermöglichen uns beschwerdefrei zu laufen. Doch werden unsere Füße häufig am wenigsten beachtet. Erst durch eingewachsene Fußnägel, Hühneraugen, Hornhaut, Deformitäten (z.B. Hallux valgus) wird uns bewusst, wie schnell unser Alltag eingeschränkt werden kann. Meistens sind diese Probleme schon im Kindesalter begünstigt worden. Falscher Nagelschnitt, falsches Schuh- und Sockenwerk sind häufige Ursachen.

Ein Angebot in Kooperation mit der kefb – Katholische Erwachsenen- und Familienbildung an der Ruhr.

**Datum:** Montag, 18.11.2024, 19:00 – 21:30 Uhr

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

**Leitung:** Kai Schopp

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

**Gebühr:** keine



## „Wer nimmt eigentlich wen an die Hand?“

### *Online-Elternabend*

So können Kinder Kooperationsverhalten entwickeln...

Wenn Kinder nicht wollen, kann jedes Wickeln, Anziehen, zu Bett bringen oder das Abholen aus dem Kindergarten anstrengend werden. Das verursacht Stress für Eltern und Kinder. Vielleicht sind Sie auch manchmal ratlos und fragen sich was sie tun können, damit Ihr Kind bereit ist zu kooperieren?

Bei diesem Online Elternabend bekommen Sie Impulse, was Kinder brauchen, um sich leiten zu lassen und Kooperationsverhalten zu entwickeln.

Sie lernen die Schritte des positiven Leitens kennen, welche Sie auf unterschiedliche Leitungssituationen übertragen können. Die wichtigen Marte Meo Elemente, die Leitungssituationen leichter werden lassen, lernen Sie anhand von Videosequenzen kennen.

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



Ein Angebot des Familienzentrums Meilenstein.

<b>Datum:</b>	<b>Donnerstag, 21.11.2024, 19:30 Uhr</b>
<b>Ort:</b>	Online-Angebot
<b>Leitung:</b>	Katrin Krüger (Marte Meo Supervisorin)
<b>Anmeldung:</b>	per E-Mail an <a href="mailto:kita@stephanus-kirche.de">kita@stephanus-kirche.de</a> Bitte Telefonnummer angeben!
<b>Anmeldeschluss:</b>	01.11.2024
<b>Gebühr:</b>	keine



## Eltern und Kind Angebote im Überblick

<b>Fledermäuse – Jäger der Nacht</b> .....	<b>21</b>
<b>Kochen mit Kindern</b> .....	<b>22</b>
<b>Wir öffnen unser Spielplatztor</b> .....	<b>23</b>
<b>ScienceLab Forschernachmittage</b> .....	<b>24</b>
<b>Erbaue ein neues Wichteldorf</b> .....	<b>26</b>
<b>Fest zum Weltkindertag</b> .....	<b>27</b>
<b>Elternstart NRW: Kostenloses Angebot für Eltern mit Kindern im Alter von 3 – 11 Monaten</b> .....	<b>28</b>
<b>Futterstellen</b> .....	<b>29</b>
<b>„Komm, wir suchen einen Schatz“</b> .....	<b>30</b>
<b>Spiritueller Gang durch das Felsenmeer am Sauerlandpark</b> ...	<b>30</b>
<b>Fit durch den Winter</b> .....	<b>31</b>
<b>Bunter Spielenachmittag für Groß und Klein</b> .....	<b>32</b>
<b>„Das Räuberzertifikat“ – ein Nachmittag als Räuber*in</b> .....	<b>33</b>
<b>Ein Nachmittag voller Walderlebnisse</b> .....	<b>34</b>
<b>Mit Oma und Opa auf die Weihnachtszeit einstimmen</b> .....	<b>35</b>
<b>In jedem steckt Musik!</b> .....	<b>36</b>
<b>Vater-Kind-Kochkurs</b> .....	<b>37</b>



## Fledermäuse – Jäger der Nacht

*Ein Angebot für Eltern und Kinder*

Fledermäuse sind in vielerlei Hinsicht faszinierende Tiere. Sie fliegen mit den Händen und „sehen“ mit den Ohren.

Gemeinsam gehen wir auf einen ca. 2 km langen Spaziergang durch das Felsenmeer Hemer. Auf der Suche nach den lautlosen Jägern nutzen wir einen Ultraschalldetektor, der die Tiere hörbar macht. Die Teilnehmer erhalten zudem interessante Fakten über das außergewöhnliche Leben und die Lebensräume verschiedener heimischer Fledermausarten.

Bitte denken Sie an festes Schuhwerk und Taschenlampen.  
Bei Regen oder starkem Wind entfällt die Veranstaltung.

Ein Angebot des Familienzentrums am Sauerlandpark.

**Datum:** Samstag, 31.08.2024, 19:30 Uhr bis ca. 21:00 Uhr

**Treffpunkt:** Informationszentrum Deilinghofen,  
Deilinghofer Straße 71, Hemer

**Leitung:** Frau Ladlef, Sauerlandpark Hemer

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

**Gebühr:** keine



## Kochen mit Kindern

An diesem Vormittag kochen wir zusammen aus leckeren Zutaten köstliche und gesunde Gerichte.

Selbst die jüngsten Teilnehmer können bei den kinderleichten Rezepten aktiv mithelfen, um im Anschluss die selbstgemachten Köstlichkeiten zu genießen.

**Datum:** Donnerstag, 05.09.2024, 10:00 – 12:30 Uhr

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

**Leitung:** Diana Pohl, zertifizierte Ernährungsberaterin

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

**Gebühr:** keine



## Wir öffnen unser Spielplatztor

*Für Kinder mit ihren Eltern*

Wir öffnen für alle unser Spielplatztor und laden herzlich ein.

Einfach mal Zeit zum Spielen, Buddeln, Austauschen und Kennenlernen.

Spielmaterial haben wir natürlich reichlich da.

Bitte denkt an geeignete Kleidung (ggf. Sonnenschutz oder Regenkleidung) und bringt euch Getränke mit.

Bei starkem Regen fällt die Aktion leider aus.

Wir hoffen also auf super Wetter und freuen uns riesig auf Euch Kleine und Große!

**Datum:**                **Mittwoch, 11.09.2024, 14:15 – 15:45 Uhr**

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

**Leitung:**             Denise Burgmann

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

**Gebühr:**                keine



ScienceLab  
Kinder. Wissen. Mehr.



## ScienceLab Forschernachmittage

*Für Kinder ab 4 Jahren mit einem Erwachsenen*

### 1. „Luft und Wasser“

Kann ich Luft sehen?

Wofür brauchen wir Luft?

Warum können Schiffe schwimmen?

Diesen und weiteren Fragen wollen wir gemeinsam auf den Grund gehen.

### 2. „Alles unter Strom“

Was brauche ich um eine Lampe zum Leuchten zu bringen?

Welche Materialien leiten Strom?

Wie kann ich selbst einen Lichtschalter bauen?

Diesen und weiteren Fragen wollen wir gemeinsam auf den Grund gehen.

Die Angebote können einzeln sowie zusammen gebucht werden.

Mitzubringen sind Forscherdrang und gute Laune.





- Datum:**           **Angebot 1:**  
**Donnerstag, 12.09.2024, 15:30 – 17:00 Uhr**
- Angebot 2:**  
**Montag, 04.11.2024, 15:30 – 17:00 Uhr**
- Ort:**                Familienzentrum Meilenstein,  
Ev. KTE Stephanus, Pastoratstraße 8
- Leitung:**         Ivonne Henz (Kursleiterin „ScienceLab“)
- Anmeldung:**    Andrea Krause, Tel. 02372 / 556366-11/-15 oder  
per Email an [kita@stephanus-kirche.de](mailto:kita@stephanus-kirche.de)
- Gebühr:**           6 Kinder mit einem Elternteil oder einer anderen  
Begleitperson
- Gebühr:**           3 € Materialkosten pro Familie



## Erbaue ein neues Wichteldorf

*Für Kinder ab 3 Jahren mit einer Begleitperson*

Das Dorf der Waldwichtel wurde zerstört. Hilf den kleinen Waldbewohnern, ihr Dorf wiederaufzubauen, lausche den Geschichten und freue dich auf allerlei Aktionen.

Mit Mama, Papa, Oma oder Opa wirst du zum „Waldbaumeister / zur Waldbaumeisterin“ und kannst dich zum Abschluss über die Entdeckung des Wichtelschatzes freuen!

**Datum:** Freitag, 13.09.2024, 15:00 – 17:00 Uhr

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

**Leitung:** Sarah Lustinetz (Naturpädagogin)

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

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

**Gebühr:** keine



## Fest zum Weltkindertag

*Weltkindertag in Hemer: Das heißt Spiel und Spaß.*

In Zusammenarbeit mit dem Netzwerk Familienzentren in Hemer, den Kindergärten, dem Jugendamtselternbeirat, der Stadtbücherei, Schulen, Beratungsstellen uvm. werden rund um das Jugend- und Kulturzentrum (JuK) auf der Straße „Am Sinnerauwer“ kostenlos vielfältige Aktionen für Kinder angeboten: Spielmobil, Glitzertattoos, Buttonmaschine, Kinderschminken, Bewegungsspiele, Bastelangebote, Büchertische und vieles mehr.

**Datum:**                    **Donnerstag, 19.09.2024, 15:00 – 18:00 Uhr**

**Ort:**                         Am Sinnerauwer und rund ums JuK



## Kostenloses Angebot für Eltern mit Kindern im Alter von 3 – 11 Monaten

*Einstiegsangebot in die Familienbildung mit dem Schwerpunkt Sinneserfahrung*

In dieser Gruppe treffen sich Eltern bzw. ein Elternteil mit ihren Babys an 5 Nachmittagen. 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 Ergebnisse und Veränderungen in der neuen Familie auszutauschen und Fragen zur Entwicklung, Ernährung und Pflege des Babys zu besprechen.

Ein Angebot in Kooperation mit der AWO Familienbildung.

**Datum:** Donnerstag, ab 26.09.2024, 15:00 – 16:30 Uhr  
(5 Nachmittage)

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

**Leitung:** Nora Erkelenz

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

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



## Futterstellen

An diesem Samstag wollen wir Futterstellen für Wildtiere (Vögel, Eichhörnchen, Mäuse) im Wald installieren.

Ein Angebot des AWO Familienzentrums Ruth-Grohe-Haus in Kooperation mit der AWO Familienbildung.

**Datum:**                **Samstag, 28.09.2024, 10:00 – 12:30 Uhr**

**Treffpunkt:**        Freizeithof Mesterscheid, Hemer

**Leitung:**            Tim Graumann

**Anmeldung:**     AWO Familienzentrum Ruth-Grohe-Haus,  
Marike Kesper-Vekens, Tel. 02372 / 10485,  
Silke Ittershagen-Becker, Tel. 02372 / 501885

**Gebühr:**             keine



## „Komm, wir suchen einen Schatz“ Spiritueller Gang durch das Felsenmeer am Sauerlandpark

*Ein Angebot für Familien mit Kindern im Kindergartenalter*

Wir gehen auf Entdeckungsreise durch die Bibel. Dabei lassen wir uns von der wunderschönen Umgebung im Felsenmeer inspirieren. Wir singen Lieder und hören Geschichten.

Bitte an wetterfeste Kleidung denken!

Begrenzte Teilnehmerzahl, die Anmeldefrist endet eine Woche vor Angebotsbeginn.

Ein Angebot der 3 katholischen Kindergärten der Pfarrei St. Vitus.

**Datum:** Dienstag, 08.10.2024, 14:30 – ca. 16:00 Uhr

**Treffpunkt:** Felsenmeer am Sauerlandpark

**Leitung:** Jasmin Rifert-Plogmann (Gemeindereferentin) in Kooperation mit den drei katholischen Kindergärten der Pfarrei St. Vitus

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

**Gebühr:** keine



## Fit durch den Winter

### *Eltern/Ersatzeltern-Kind-Workshop für Kinder ab 4 Jahren*

An diesem Nachmittag dreht sich alles um das Thema „Herbstgemüse“.

Gemeinsam bereiten wir köstliche Rezepte mit saisonalem Obst und Gemüse zu und erfahren nebenbei, warum diese Lebensmittel so wertvoll für unseren Körper sind und unser Immunsystem optimal auf die kalte Jahreszeit vorbereiten.

Dabei haben wir eine Menge Spaß!

Ein Angebot in Kooperation mit der AWO Familienbildung.

**Datum:**                **Mittwoch, 09.10.2024, 15:00 Uhr**

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

**Leitung:**             Diana Pohl

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

**Gebühr:**              keine



## Bunter Spielenachmittag für Groß und Klein

*Für Kinder von 3 - 6 Jahren mit Eltern / Großeltern*

Mit einfachen Spielen und Liedern soll die Freude am Sprechen und der Motorik gleichermaßen bei Kindern und Erwachsenen geweckt werden.

**Datum:** Donnerstag, 10.10.2024, 14:30 – 16:00 Uhr

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

**Leitung:** Olesja Fuhr und Tatjana Untereiner

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

**Gebühr:** keine





## „Das Räuberzertifikat“ – ein Nachmittag als Räuber\*in

*Für Kinder ab 4 Jahren mit einer Begleitperson*

Einmal leben wie ein/e Räuber\*in!

Komm mit in den Ihmerter Räuberwald und errichte dort mit Mama, Papa, Oma oder Opa ein geheimes Räuberlager. Dort benehmen wir uns dann wie echte Räuber\*innen und entdecken die Geheimnisse des Waldes. Dabei gibt es einige Abenteuer zu bestehen.

Bitte wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk tragen. Bringt euch etwas zu trinken und einen Beutel mit.

**Datum:** Freitag, 11.10.2024, 15:00 – 17:00 Uhr

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

**Leitung:** Sarah Lustinetz (Naturpädagogin)

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

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

**Gebühr:** keine



## Ein Nachmittag voller Walderlebnisse

*Für Kinder ab 5 Jahren mit ihren Eltern*

Im Wald gibt es Spannendes zu entdecken, vor allem wenn ein Förster die Führung übernimmt. Sein geschultes Auge kann auf viele Dinge hinweisen, die sonst schnell übersehen werden.

Eine Entdeckungsreise für Jung und Alt.

Wenn bei Ihren Kindern Allergien bekannt sind, geben Sie diese bitte im Vorfeld schon bei der Anmeldung an.

Sollten Sie keine Fahrmöglichkeit haben, können auch gerne Fahrge-meinschaften ab der KTE Mühlackerweg gebildet werden.

Ein Angebot des Familienzentrums Mücke.

**Datum:** Dienstag, 19.11.2024, 16:00 – 18:00 Uhr

**Treffpunkt:** Waldpädagogisches Zentrum MK,  
Aucheler Str.18, 58642 Iserlohn –  
Der Parkplatz befindet sich am Ende der Straße.

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

**Teilnehmer:** 20 Kinder ab 5 Jahren mit ihren Eltern

**Gebühr:** keine



## Mit Oma und Opa auf die Weihnachtszeit einstimmen

*Für Kinder ab 4 Jahren mit einem Großeltern teil*

Einen schönen Vormittag mit Oma und Opa in der Kita verbringen.

Zeit haben, gemeinsam zu frühstücken, zu basteln und zu spielen. Dinge erleben, die im Alltag oft viel zu kurz kommen.

- Datum:** Samstag, 23.11.2024, 9:30 – 11:30 Uhr
- Ort:** Familienzentrum Mücke,  
Ev. KTE Mühlackerweg, Mühlackerweg 28
- Leitung:** Susanne Ludwig
- Anmeldung:** Dagmar Demiet, Tel. 02372 / 14274
- Teilnehmer:** 12 Kinder ab 4 Jahren mit je einem Großeltern teil
- Gebühr:** keine



## In jedem steckt Musik!

*Für Kinder mit einer Begleitperson*

Wir möchten Sie zusammen mit Ihrem Kind einladen auf eine Reise in die Welt der Musik und Rhythmen.

Für die Reise brauchen Sie nur bequeme Kleidung, Turnschuhe oder ABS-Socken.

**Datum:** Montag, 02.12.2024, 15:00 – 16:00 Uhr

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

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

**Teilnehmer:** 8 Kinder mit einer Begleitperson

**Gebühr:** keine



## Vater-Kind-Kochkurs

Eine Herausforderung für Groß und Klein – Väter und Kinder kochen und schlemmen gemeinsam!

Allergien und Unverträglichkeiten bitte direkt bei der Anmeldung angeben.

**Datum:** Samstag, 18.01.2025, 10:00 – ca.13:00 Uhr

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

**Leitung:** Isabelle Rosa Amiguiho

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

**Teilnehmer:** 8 Väter + Kind/er

**Gebühr:** 5 € pro Familie



# Körper, Geist, Bewegung und Entspannung Angebote im Überblick

<b>YIN YOGA – Entschlacken, Regenerieren, Entspannen.....</b>	<b>39</b>
<b>Yoga.....</b>	<b>41</b>
<b>Ein kunterbunt, bewegter Nachmittag.....</b>	<b>42</b>
<b>Kleine Kräuterkunde im Felsenmeer .....</b>	<b>43</b>
<b>Wandern mit „Bredenbruch miteinander“ .....</b>	<b>44</b>
<b>Yoga für Kinder ab 5 Jahren .....</b>	<b>45</b>
<b>Ausgebrannt – zu viel Stress im Alltag .....</b>	<b>46</b>
<b>Die Reise durch den Körper .....</b>	<b>47</b>
<b>Raufen und Rangeln für Kinder und Eltern .....</b>	<b>48</b>
<b>Mitmachzirkus .....</b>	<b>49</b>
<b>Sport, Spiel und Entspannung .....</b>	<b>50</b>
<b>Sportliche Abenteuer für kleine Sportlerinnen und Sportler:</b>	
<b>Stärken durch Spiel und Gemeinschaft .....</b>	<b>51</b>
<b>Kinderyoga und Entspannung .....</b>	<b>52</b>
<b>Ein Nachmittag nur für Mamas.....</b>	<b>53</b>
<b>Capoeira-Schnupperkurs für Kinder .....</b>	<b>54</b>



## 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.

Weitere Informationen →



## Körper, Geist, Bewegung und Entspannung

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

**Datum:** **Mittwoch, 14.08. – 11.09.2024 und 09.10. – 06.11.2024, jeweils 18:00 bis 19:15 Uhr**

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

**Leitung:** Britta Rahmer und Jutta Heinrich

**Anmeldung:** Britta Rahmer, Tel. 0157-5728 6106

Jutta Heinrich, Tel. 0157-3640 1050

**Teilnehmer:** max. 8

**Gebühr:** 70 € komplett pro Termin-Block, 15 € pro Termin





## Yoga

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:**            **Donnerstag, 29.08.2024, 18:00 – 19:30 Uhr**  
**Donnerstag, 05.09.2024, 18:00 – 19:30 Uhr**  
**Donnerstag, 12.09.2024, 18:00 – 19:30 Uhr**  
**Donnerstag, 19.09.2024, 18:00 – 19:30 Uhr**  
**Dienstag, 24.09.2024, 18:00 – 19:30 Uhr**  
**Dienstag, 01.10.2024, 18:00 – 19:30 Uhr**

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

**Leitung:**        Dr. Janina Hülsebusch

**Anmeldung:** Kathrin Binder, Tel. 02372 / 2045

**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.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Tatendrang und jede Menge gute Laune.

- Datum:** Donnerstag, 05.09.2024, 15:00 – 16:30 Uhr
- Ort:** Familienzentrum Meilenstein,  
Ev. KTE Stephanus, Pastoratstraße 8
- Leitung:** Simeon Henz (Motopäde – „Die Erfahrungsinsel“)
- Anmeldung:** Simeon Henz, Tel. 02372 / 556366-11/-15 oder  
per Email an [kita@stephanus-kirche.de](mailto:kita@stephanus-kirche.de)
- Gebühr:** keine



## Kleine Kräuterkunde im Felsenmeer

*Ein Angebot für Eltern und Kinder*

Viele heimische Kräuter haben tolle Eigenschaften und bieten durch ihre Wirkung eine echte Alternative zur Schulmedizin.

In diesem Angebot können die Teilnehmer unsere heimischen Kräuter besser kennenlernen.

Bei einer gemeinsamen Erkundungstour durch das Felsenmeer entdecken wir viele bekannte und auch weniger bekannte Kräuter und finden heraus, welche Bedeutung und Nutzen diese Kräuter für die Familie und speziell für Kinder haben.

Abschließend stellt die Gruppe einen alkoholfreien Hustensaft her, um die nächste Erkältung erfolgreich und natürlich abzuwehren.

Bitte bringen Sie ein geeignetes Gefäß mit.

Ein Angebot des Familienzentrums am Sauerlandpark.

**Datum:** Samstag, 07.09.2024, 10:30 – ca. 12:00 Uhr

**Treffpunkt:** Informationszentrum Deilinghofen,  
Deilinghofer Straße 71, Hemer

**Leitung:** Frau Offert

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

**Kosten:** keine



## Wandern mit „Bredenbruch miteinander“

*Für alle – Groß und Klein*

Wir laden zu einer familiengerechten Wanderung, aufgeteilt in zwei Strecken, ein.

Ein Rundweg geht über den Sülberg, die andere Strecke über Gut Holmecke. Das Ziel ist jeweils die Ev. KTE Bredenbruch, wo es einen gemütlichen Ausklang geben wird.

Bitte dem Wetter entsprechende Kleidung und festes Schuhwerk anziehen.

Ein Angebot des Familienzentrums Auf Draht.

**Datum:** Sonntag, 08.09.2024,  
Treffen um 10:30 Uhr,  
Wanderung 11:00 – ca. 15:00 Uhr

**Treffpunkt:** Katholische Kirche St. Marien, Hellestraße 17, Hemer  
**Anmeldung:** Familienzentrum Auf Draht, Ev. KTE Bredenbruch  
Susanne Gimpel, Tel. 02372 / 80834

**Gebühr:** keine



## Yoga 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, 17.09.2024, 14:30 – 15:30 Uhr

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

**Leitung:** Tatjana Rost

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

**Teilnehmer:** max. 6 Kinder

**Gebühr:** keine



## Ausgebrannt – zu viel Stress im Alltag

Ihre „To-do-Liste“ wird eher länger als kürzer? Stress? Termindruck? Erschöpfung?

Wir erleben gemeinsam einen Vormittag, in dem ich Ihnen zeige, wie schnell diese Art zu funktionieren in einem Burnout enden kann.

Gemeinsam erleben wir, wie leicht der Alltag ist, wenn man die Prioritäten richtig setzt.

Ich zeige Ihnen, wie Sie mit einfachen Achtsamkeitsübungen den Alltag stressreduzierter meistern und durch Entspannungsübungen zu sich selbst finden.

Es erwartet Sie ein interessanter und entspannter Vormittag in ruhiger Atmosphäre mit vielen positiven Impressionen.

Ein Angebot in Kooperation mit der AWO Familienbildung.

**Datum:** Samstag, 21.09.2024, 10:00 – 13:00 Uhr

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

**Leitung:** Jenny Struck

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

**Gebühr:** keine



## Die Reise durch den Körper

*Ein Angebot für Kinder im Alter von 3 – 4 Jahren*

Die Kinder erfahren spielerisch, welchen Weg die Nahrung durch den Körper des Menschen nimmt. Dabei können sie lernen, was an den einzelnen „Stationen“ (z.B. im Mund) mit der Nahrung passiert. Die Kinder finden heraus, warum es wichtig für den Körper ist, sich gesund zu ernähren.

Begrenzte Teilnehmerzahl, die Anmeldefrist endet eine Woche vor Angebotsbeginn.

**Datum:** Dienstag, 24.09.2024, 9:30 – ca. 10:45 Uhr

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

**Leitung:** Diana Pohl, Ernährungsberaterin

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

**Gebühr:** keine



## Raufen und Rangeln für Kinder und Eltern

*Ein Angebot für Kinder ab 4 Jahren mit einem Elternteil*

Was macht man bei schlechtem Wetter trotz Bewegungsdrang?

Anhand von praktischen Beispielen, zeigen wir Ihnen und Ihren Kindern, wie man sich auf kleinem Raum und mit wenig bis gar keinen Materialien in den eigenen 4 Wänden auslasten und bewegen kann.

Hierbei geht es vor allem ums Raufen, Rangeln und die Muskelan- und entspannung, wobei die Körperwahrnehmung, Koordination und Konzentration gefördert wird.

Wenn Sie interessiert sind, melden Sie sich und Ihr Kind bitte für dieses Familienzentrumsangebot an.

**Datum:** Dienstag, 08.10.2024, 14:30 – 16:00 Uhr

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

**Leitung:** Alina Zielinski

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

**Teilnehmer:** max. 6 Kinder mit einem Elternteil

**Gebühr:** keine





## 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, 09.10.2024, 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 €



## Sport, Spiel und Entspannung

*Für Kinder von 4 bis 6 Jahren mit einem Elternteil*

Bei 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:** Dienstag, 15.10.2024, 15:00 – 16:00 Uhr

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

**Leitung:** Mitarbeitende der KTE

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

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

**Gebühr:** keine



## Sportliche Abenteuer für kleine Sportlerinnen und Sportler: Stärken durch Spiel und Gemeinschaft

*Für Kinder im Alter von 4 - 6 Jahren*

Bewegung spielt eine entscheidende Rolle für die Entwicklung von Kindern. Durch sportliche Aktivitäten können sie ihre körperlichen und motorischen Fähigkeiten weiterentwickeln.

Unsere gemeinsame Sportstunde ist darauf ausgelegt, durch abwechslungsreiche Spiele sowohl den Zusammenhalt als auch die individuellen Kompetenzen der Kinder zu fördern. In der Gruppe lernen sie, wie wichtig es ist, als Team zu agieren und einander zu unterstützen. Gleichzeitig können sie ihre persönlichen Stärken entdecken und ausbauen.

Unser Sportangebot bietet eine sichere und fröhliche Umgebung, in der Kinder aktiv werden und sich umfassend entwickeln können.

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

**Datum:** 24.10.2024, 14:30 – 15:30 Uhr

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

**Leitung:** Lea Sauer (Freizeitsportleiterin)

**Anmeldung:** Kathrin Binder, Tel. 02372 / 2045

**Teilnehmer:** max. 10 Kinder

**Gebühr:** keine



## Kinderyoga und Entspannung

*Ein Angebot für Kinder von 4 – 6 Jahren*

Wie wäre es, eine Reise gegen Stress, Anspannung, Bewegungsmangel anzutreten und dabei unseren Körper besser wahrzunehmen?!

Lasst uns gemeinsam Kinderyoga machen, damit wir die Reise zusammen beginnen können.

Viele Studien belegen, dass Yoga für Kinder die Aufmerksamkeit (Achtsamkeit), Körperwahrnehmung, Entspannung und Beweglichkeit mit allen Sinnen fördert.

Wenn Sie interessiert sind, melden Sie Ihr Kind bitte für dieses Familienzentrumsangebot an.

**Datum:** Dienstag, 19.11.2024, 14:30 – 15:30 Uhr

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

**Leitung:** Lisanne Schuster

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

**Teilnehmer:** max. 8 Kinder

**Gebühr:** keine



## Ein Nachmittag nur für Mamas

*Mit Kinderbetreuung für Kinder im Alter von 3 – 6 Jahren*

An diesem Tag laden wir Sie herzlich zu einem gemütlichen Nachmittag ins Kastaniennest ein... als kleine Auszeit vom Alltag.

Adventliche und christliche Impulse, eine Tasse Kaffee oder Tee und Zeit für Gespräche gehören dazu. Lassen Sie sich überraschen!

**Datum:** Dienstag, 03.12.2024, 14:30 – 16:00 Uhr

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

**Leitung:** Elisabeth Kübler

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

**Teilnehmer:** 8 Personen

**Gebühr:** keine



## Capoeira-Schnupperkurs für Kinder

Capoeira wird oft als Kampftanz bezeichnet. Er stellt eine Mischung aus Kampfsport und Tanz dar.

Besonders ist beim Capoeira, dass es weniger um den Kampf geht, als mehr um die Bewegung miteinander.

Capoeira bietet ein großes pädagogisches Potential, da jedes Kind die Möglichkeit hat, sich in den verschiedenen Bereichen individuell zu entwickeln.

Dieser Kurs ist ein Schnupperkurs. Bei Interesse besteht die Möglichkeit der Teilnahme an einem fortlaufenden Kurs.

**Datum:** Samstag, 11.01.2025, 13:00 – 14:00 Uhr

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

**Leitung:** K. Maghames

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

**Teilnehmer:** Kinder ab 4 Jahren + einem Erwachsenen

**Gebühr:** keine



<b>Herbstbastelkurs .....</b>	<b>56</b>
<b>Frühkindliche Bildung mit Medieninseln .....</b>	<b>57</b>
<b>Freude am Zeichnen – Insel der Ruhe .....</b>	<b>58</b>
<b>Laternen-Basteln .....</b>	<b>59</b>
<b>Leinwände kreativ gestalten.....</b>	<b>60</b>
<b>Holzwerkstatt – kreatives Gestalten mit der Laubsäge .....</b>	<b>61</b>
<b>Weihnachtliche Windlichter .....</b>	<b>62</b>
<b>Adventliches Basteln .....</b>	<b>62</b>
<b>Murmelbahn selber bauen .....</b>	<b>63</b>



## Herbstbastelkurs

Wir möchten Sie und Ihre Kinder auf eine schöne Herbstzeit einstimmen. Daher laden wir Sie herzlich zu einem gemütlichen Bastelnachmittag zu uns ein.

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

**Datum:** Dienstag, 8.10.2024, 15:30 – 17:00 Uhr

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

**Leitung:** Barbara Trenzcek

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

**Teilnehmer:** Maximal 10 Kinder + einem Erwachsenen

**Gebühr:** 4 €





## Frühkindliche Bildung mit Medieninseln

Digitales Malen, Comic-Gestaltung, Daumenkino und Serienhelden...

An diesem Nachmittag laden wir Sie und Ihre Kinder ein, spielerisch verschiedene Print- und Digitalmedien kennenzulernen.

**Datum:** Mittwoch, 09.10.2024, 15:00 – 16:30 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:** Kimberley Maloney und Andreas Kurth

**Gebühr:** keine



## Freude am Zeichnen – Insel der Ruhe

*Ein Angebot für Erwachsene*

Einen Moment innehalten und die Umgebung aufnehmen. Die Gedanken abschalten und sich auf die Skizze einlassen.

In diesem Kurs lernen wir unsere Umgebung mit schnellen Strichen festzuhalten, um nur ihre Essenz einzufangen.

Der Kurs eignet sich für alle Erwachsenen, die Freude am Zeichnen und Kreativsein haben.

**Datum:** Samstag, 12.10.2024, 10:00 – 12:00 Uhr

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

**Leitung:** Cornelia Maiwald

**Anmeldung:** Kathrin Binder, Tel. 02372 / 2045

**Teilnehmer:** max. 10 Erwachsene

**Gebühr:** keine



## Laternen-Basteln

*Ein Angebot für einen Erwachsenen mit einem Kind*

Gemeinsam basteln und gestalten die Kinder zusammen mit einem Erwachsenen eine Laterne für das anstehende St. Martins-Fest.

Begrenzte Teilnehmerzahl, die Anmeldefrist endet eine Woche vor Angebotsbeginn.

**Datum:** Dienstag, 29.10.2024, 14:30 – ca. 16:00 Uhr

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

**Leitung:** Mitarbeitende der KTE

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

**Gebühr:** keine



## Leinwände kreativ gestalten

*Ein Angebot für Eltern und Kinder*

Dein Name als Kunstwerk!

An diesem Nachmittag können Sie mit Ihrem Kind eine Namens-Leinwand gestalten. Die Auswahl an Materialien und Gestaltungsmöglichkeiten ist groß und so können Sie gemeinsam ein individuelles Namensschild gestalten, welches jedes Kinderzimmer schmückt.

Das Material wird gestellt.

**Datum:** Donnerstag, 07.11.2024, 14:30 – 16:00 Uhr

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

**Leitung:** Frau Freund

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

**Gebühr:** keine



## Holzwerkstatt – kreatives Gestalten mit der Laubsäge

*Für Kinder ab 4 Jahren mit einem Erwachsenen*

Passend zur kommenden Advents- und Winterzeit 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:** Freitag, 15.11.2024, 14:30 – 17:00 Uhr oder  
Samstag, 16.11.2024, 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:** pro Termin max. 6 Erwachsene mit Kind

**Gebühr:** 5 €



## Weihnachtliche Windlichter

*Für Kinder ab 3 Jahren mit ihren (Groß-)Eltern*

Um die Adventszeit zum Leuchten zu bringen, können die Kinder mit ihren Eltern oder Großeltern ihr eigenes weihnachtliches Windlicht gestalten. Dabei sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt und verschiedene Techniken kommen zum Einsatz.

Wir laden zu einer gemütlichen und weihnachtlichen Atmosphäre mit Musik, Plätzchen und Kakao ein.

**Datum:** Mittwoch, 27.11.2024, 14:15 Uhr – ca.15:30 Uhr

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

**Leitung:** Isabel Fries

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

**Gebühr:** keine

---

## Adventliches Basteln

*Für Kinder von 3 – 6 Jahren mit einem  
Eltern- / Großelternanteil*

Gemeinsam mit Ihrem Kind können Sie einfache und dekorative Basteleien für den Tannenbaum etc. gestalten und anfertigen.

**Datum:** Donnerstag, 28.11.2024, 14:30 – 16:00 Uhr



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

**Leitung:** Mitarbeitende der Kita

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

**Gebühr:** 2 €

---

## Murmelbahn selber bauen

Eine lustige Idee, ein kreatives Spielzeug und gleichzeitig eine gute Möglichkeit, das sachgemäße Hämmern und konzentrierte Arbeiten zu üben. Die Murmelbahn aus Nägeln können Kinder bereits selber herstellen.

Bitte bringen Sie dafür einen Hammer mit.

**Datum:** **Dienstag, 14.01.2025, 14:30 – 16:00 Uhr**

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

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

**Teilnehmer:** 8 Familien

**Gebühr:** keine



An diesen Tagen haben wir die Türen für Sie geöffnet und laden Sie ganz herzlich zu uns ein. Hier können Sie sich über unsere pädagogische Arbeit, allgemein über die Kindertageseinrichtung und unsere Familienzentrumsangebote sowie das Anmeldeverfahren informieren.

Bitte beachten Sie, dass teilweise eine Terminvereinbarung gewünscht ist.

### **Freitag, 30.08.2024, 14:15 – 15:45 Uhr (mit Anmeldung)**

Familienzentrum Auf Draht, Ev. KTE Bredenbruch, Ihmerter Straße 102, Susanne Gimpel, Tel. 02372 / 80834

### **Samstag, 31.08.2024, 10:00 - 12:00 Uhr (mit Anmeldung)**

Familienzentrum Auf Draht, Städt. KTE Sternenburg, Sternstraße 10, Eva Jedrasik, Tel. 02372 / 551-774

### **Dienstag, 03.09.2024, 14:30 – 16:30 Uhr (mit Anmeldung)**

Familienzentrum Summi, Kath. KTE Christkönig, Beethovenstraße 21, Karin Arnold, Tel. 02372 / 12573

### **Samstag, 07.09.2024, 11:00 – 14:00 Uhr (ohne Anmeldung)**

Familienzentrum Mücke, Ev. KTE Mühlackerweg, Mühlackerweg 28, Dagmar Demiet, Tel. 02372 / 14274

### **Mittwoch, 11.09.2024, 14:30 – 15:30 Uhr (ohne Anmeldung)**

Familienzentrum Stübecken/Geitbecke, Kath. KTE Peter und Paul, Geitbecke 8, Tobias Ludwig, Tel. 02372 / 10885

### **Donnerstag, 12.09.2024, 14:30 – 16:30 Uhr (ohne Anmeldung)**

Familienzentrum Summi, Kath. KTE St. Bonifatius, Pestalozzistraße 13, Kathrin Binder, Tel. 02372 / 2045

### **Samstag, 14.09.2024 und 23.11.2024, jeweils 9:00 Uhr (mit Anmeldung)**

Familienzentrum Stüps, Ev. KTE Kastaniennest, Lamferstraße 12, Katrin Siegfried, Tel. 02372 / 2114





## **Freitag, 20.09.2024, 14:00 – 16:00 Uhr (mit Anmeldung)**

Familienzentrum Mücke, Ev. KTE Becke, Bodelschwinghstraße 3,  
Melanie Seeler, Tel. 02372 / 10302

## **Samstag, 21.09.2024, ab 10:00 Uhr (mit Anmeldung)**

Familienzentrum am Sauerlandpark, Städt. KTE Zaubergarten,  
Dahlienweg 1-3, Katja Krone, Tel. 02372 / 551-770

## **Samstag, 21.09.2024, 10:00 – 12:00 Uhr (mit Anmeldung)**

Familienzentrum Stübecken/Geitbecke, Städt. KTE Räuberbande,  
Birkenweg 77, Jonas Stieglitz, Tel. 02372 / 551-773

## **Freitag, 27.09.2024, 15:00 – 18:00 Uhr (mit Anmeldung)**

Familienzentrum Kompass, Städt. KTE Haus Kunterbunt, Am Ham-  
merscheid 40, Heidrun Brucke, Tel. 02372 / 551-771

## **Freitag, 27.09.2024, 15:00 – 17:30 Uhr (mit Anmeldung)**

AWO Familienzentrum Ruth-Grohe-Haus, Feldstraße 42,  
MARIKE KESPER-VEKENS, Tel. 02372 / 10485

## **Freitag, 27.09.2024, 15:00 – 17:00 Uhr (mit Anmeldung)**

Familienzentrum Kompass, Städt. KTE Die Bärenbande, Berliner  
Straße 48, Stephanie Wollmuth-Franke, Tel. 02372 / 551-772

## **Montag, 30.09.2024, ab 15:00 Uhr (Anmeldung möglich)**

Familienzentrum Stüps, Ev. KTE Westig, Uhlandstraße 20  
Sandra Fritsch, Tel. 02372 / 5598968

## **Mittwoch, 09.10.2024, 14:30 – 17:30 Uhr (ohne Anmeldung)**

Familienzentrum Meilenstein, Ev. KTE Stephanus, Pastoratstraße 8  
Andrea Krause, Tel. 02372 / 556366-11/-15/-22



## 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

## Anmeldeverfahren für das Kindergartenjahr 2025/2026

Familien, die ihr Kind für eine Betreuung ab dem 1. August 2025 in einer Hemeraner Kindertageseinrichtung anmelden möchten, können dies digital über die Homepage der Stadt Hemer bis zum 15. Dezember 2024 erledigen.

Das Anmeldeformular ist ab dem 1. August 2024 unter [www.hemer.de/kita](http://www.hemer.de/kita) zu finden.

Im Laufe des Monats Januar 2025 entscheiden die Kindertageseinrichtungen dann über die Platzvergaben. Dabei spielt das Datum der Anmeldung über das Anmeldeformular keine Rolle.

Sollten Eltern Unterstützung bei der digitalen Anmeldung benötigen, können sie sich gerne mit einer Kindertageseinrichtung in Verbindung setzen.

An einem „Tag der offenen Tür“ haben Sie die Möglichkeit, die verschiedenen Einrichtungen kennenzulernen. Alle Termine finden Sie hier im Heft.

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

### Herausgeber:

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

### Bildquellen:

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