



Januar 2021 - Juli 2021

TIPPS & TERMINE

Bildungsprogramm
der Evangelischen Familienzentren
in Mülheim an der Ruhr

Herzlich Willkommen,

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

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

Alle Interessierten sind bei uns herzlich willkommen.

KB Ev. Kirchengemeinde Broich-Saarn

KH Ev. Kirchengemeinde Heißen

MK Ev. Markuskirchengemeinde

KS Ev. Kirchengemeinde Speldorf

BS Bethanien-Diakonissenstiftung

GR Graf-Recke-Stiftung

Bewegung & Entspannung	04
Gesundheit & Ernährung	09
Kunst & Kreatives	10
Rat & Hilfe	10
Begegnung	21
Feste & Märkte	22
Mit uns unterwegs	22
Verschiedene Angebote	23
Regelmäßige Gruppen	26
Kontakte	28

Die Familienzentren:

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

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

Das „Evangelisch“ in unserem Namen bedeutet:

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

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

Haben Sie noch Fragen?

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

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.kita.kirche-muelheim.de

Fit & Fun

KH

ab 13. Januar 2021, jeden Mittwoch, 20.00 Uhr

Ev. Familienzentrum Sonnenschein, Kleiststr. 58, 45472 MH

Rückengymnastik mit Musik für Erwachsene.

Bitte Sportsachen mitbringen!

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Sonnenschein
in Kooperation mit Sabine Uhren

Leitung: Sabine Uhren, Übungsleiterin

Kostenbeitrag: kostenfrei

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

Krabbelmäuse

KH

ab 13. Januar 2021, jeden Mittwoch, 16.30 – 17.30 Uhr

Ev. Familienzentrum Sonnenschein, Kleiststr. 58, 45472 MH

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

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Sonnenschein
in Kooperation mit Sabine Uhren

Leitung: Sabine Uhren, Übungsleiterin

Kostenbeitrag: kostenfrei

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

Zumba Tanzfitness

BS

montags, 18. Januar – 22. März 2021

montags, 12. April – 14. Juni 2021

wöchentlich von 20.00 – 21.00 Uhr

Familienzentrum Die kleinen Strolche,
Feldstraße 17, 45476 MH

Zumba ist ein Tanz-Fitness-Programm, bei dem lateinamerikanischen Rhythmen mit Tanzschritten kombiniert werden. Es ist leicht zu erlernen, bringt das Herz-Kreislaufsystem in Schwung und macht Spaß. Bitte bequeme Kleidung und Schuhe mitbringen.

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

Referentin: Barbara Zimmermann, Erzieherin und zertifizierte Zumbakursleiterin

Kostenbeitrag: 1. Termin 27,40 €, 2. Termin 27,40 €

Anmeldung: bis 5 Werktage vorher nur in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. [0208.300 33 33](tel:0208.300.33.33) oder www.evfamilienbildung.de

Bewegung macht Sinn

KB

dienstags, 19. Januar – 16. März 2021, 14.30 – 16.00 Uhr und
16.15 – 17.45 Uhr

dienstags, 13. April – 22. Juni 2021, 14.30 – 16.00 Uhr und
16.15 – 17.45 Uhr

Ev. Familienzentrum Lindenhof Waldbleeke 47, 45481 MH

Das Familienzentrum lädt zu einer Bewegungsgruppe für Eltern und Kleinkinder ein (1 bis 3 Jahre). Kleinkinder begreifen die Welt aktiv. Bewegen und selbstständiges Handeln stimulieren das kindliche Gehirn, versorgen es mit „Nahrung“ und lassen es reifen. Das Kind wird in allen Bereichen gefördert und in seiner Persönlichkeitsentwicklung gestärkt. Die Gruppe bietet vielfältige Bewegungsanregungen und Materialien sowie die Möglichkeit zum Spielen und gemeinsamen Singen. Bitte bequeme Kleidung, Stoppersocken und etwas zu trinken mitbringen. Ein Gebührennachlass ist möglich, Sprechen Sie uns an.

- Veranstalter:** Ev. Familienzentrum Lindenhof in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte
- Leitung:** Carola Budde, Erzieherin, Bewegungspädagogin nach Dore Jacobs, Fortbildung in Sensorischer Integration
- Kostenbeitrag:** 1. Termin 63,- € inkl. Elternabend / 2. Termin 75,- € inkl. Elternabend
- Anmeldung:** Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. [0208.300 33 17](tel:0208.300.33.17) oder www.evfamilienbildung.de

Kinder in Bewegung

BS

dienstags, 21. Januar – 25. März 2021

dienstags, 15. April – 1. Juli 2021

wöchentlich von 9.30 – 11.00 Uhr

Familienzentrum Die kleinen Strolche, Feldstraße 17, 45476 MH

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

- Veranstalter:** Familienzentrum Die kleinen Strolche in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte
- Referentin:** Annemarie Sinsbeck, Sozialarbeiterin
- Kostenbeitrag:** 1. Termin 43,- €, 2. Termin 43,- € (Die Kursgebühr kann auch im Rahmen des Bildungs- und Teilhabepakets mit Gutscheinen bezahlt werden)
- Anmeldung:** bis 5 Werktage vorher nur in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. [0208.300 33 33](tel:0208.300.33.33) oder www.evfamilienbildung.de

Auf Klangreise gehen

MK

Freitag, 22. Januar 2021, 19.30 – 21.00 Uhr

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

Eine Klangreise ist eine wunderbare Möglichkeit zur Ruhe zu kommen. Die sanften und harmonischen Klänge der Klangschalen führen schnell in eine tiefe Entspannung. Die rhythmischen Klangschwingungen durchdringen den Raum und den Menschen und sein Innerstes. An diesem Abend haben Sie Gelegenheit, die Klangschalen kennenzulernen und gemeinsam auf Phantasiereise zu gehen, während die Klangschalen Sie begleiten.

Bitte bringen Sie eine Matte und/oder eine Decke, warme Socken, eventuell ein kleines Kissen mit und ziehen Sie bequeme Kleidung an.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Unter dem Regenbogen in Kooperation mit der Entspannungspädagogin Birgit Hesse

Leitung: Birgit Hesse, Heilpraktikerin (Psychotherapie) und Entspannungspädagogin

Teilnehmerzahl: min. 5 Personen

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis zum 15. Januar 2021 bei Birgit Hesse unter [0208.30 58 28 34](tel:0208.30.58.28.34) oder per Mail unter info@birgit-hesse.de

Babymassage

BS

mittwochs, 3. Februar – 3. März 2021, 9.30 – 11.00 Uhr

Familienzentrum Die kleinen Strolche, Feldstraße 17, 45476 MH

Entspannung und Wohlfühlen für Babys mit Vater oder Mutter. Die Haut ist in der ersten Lebenszeit das am besten ausgebildete und größte Sinnesorgan, mit dem das Baby Kontakt zu seiner Umwelt aufnehmen kann. Massage fördert die gesunde Entwicklung, wirkt beruhigend und entspannend. Sie trägt zu einer positiven Eltern-Kind-Beziehung bei und kann darüber hinaus eine Hilfe gegen körperliche und seelische Beschwerden des Babys, wie Blähungen, Koliken oder Schlaflosigkeit sein. Eltern erfahren und erlernen, wie sie das Urbedürfnis des Kindes nach Berührung, Wärme und Zärtlichkeit stillen können. Bitte mitbringen: Kleine Woldecke, 2 Badetücher, duftneutrales Massageöl, Mullwindel und luftige Kleidung für die Eltern

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

Referentin: Catrin Michaelis Braun, Ergotherapeutin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis Mittwoch, 27. Januar 2021 unter Tel. [0208.40 11 87](tel:0208.40.11.87)

Schnupperklettern für Familien

KS

Samstag, 20. Februar 2021, 12.00 – 15.00 Uhr

Neoliet Kletterzentrum, Ruhrorter Str. 51, 45478 MH

Wie verhalte ich mich in einer Kletterhalle? Wie binde ich mich ins Seil ein? Und natürlich, wie klettere ich an der Wand hoch und komme aber auch sicher wieder unten an?

Anmelden kann sich immer ein Erwachsener mit einem Kind.

Voraussetzungen:

Mindestalter des Kindes 5 Jahre, festes Schuhwerk, sportliche Kleidung.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Speldorf-West

Leitung: Sabrina und Maik Hesse,
Trainer für Sportklettern

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis Dienstag, 16. Februar 2021 unter
Tel. [0208.59 01 60](tel:0208.59.01.60)

Entspannung am Abend

MK

**Donnerstag, 25. Februar, 25. März, 22. April, 20. Mai,
17. Juni 2021, 19.30 – 21.00 Uhr**

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

Gönnen Sie sich einen ruhigen Ausklang des Tages und erleben Sie die wohltuende Wirkung von Körperwahrnehmung, Atementspannung, meditativen Übungen, Phantasiereisen. Bitte bringen Sie eine Matte und/oder Decke, warme Socken, eventuell ein kleines Kissen mit, und ziehen Sie bequeme Kleidung an.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Unter dem Regenbogen
in Kooperation mit der Entspannungspädagogin
Birgit Hesse

Leitung: Birgit Hesse, Heilpraktikerin (Psychotherapie)
und Entspannungspädagogin

Teilnehmerzahl: min. 10 Personen

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: jeweils bis zum Montag zuvor bei Birgit Hesse
unter Tel. [0208.30 58 28 34](tel:0208.30.58.28.34) oder per Mail unter
info@birgit-hesse.de

Toben, Rangeln, Rennen

KS

Samstag, 27. Februar 2021, 10.00 – 11.30 Uhr

Gemeindehaus Mitte, Duisburger Str. 276, 45478 MH

Dieses Bewegungsangebot richtet sich an Väter mit Kindern im Alter von vier und sechs Jahren. Mit Spaß und Freude toben, um die Wette laufen neue Spielideen bekommen, sind Inhalte des bewegenden Vormittags. Ein mitgebrachter Obstsnack zwischendurch bringt neue Energie.

Bitte auch an Getränke, bequeme Kleidung, Turnschlappchen oder Stoppersocken denken.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Speldorf-Mitte

Leitung: Martina Marciniak und Monika Kiesendahl, Erzieherinnen

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis 19. Februar 2021 unter Tel. [0208.59 01 60](tel:0208.59.01.60)

Schnupperklettern für Familien

KS

Samstag, 12. Juni 2021 von 12.00 – 15.00 Uhr

Landschaftspark Nord, Haupteingang, Emscherstr. 71, 47137 DU

Wie verhalte ich mich in einer Kletteranlage? Wie binde ich mich ins Seil ein?

Und natürlich, wie klettere ich an der Wand hoch und komme aber auch sicher wieder unten an?

Anmelden kann sich immer ein Erwachsener mit einem Kind.

Voraussetzungen: Mindestalter des Kindes 5 Jahre, festes Schuhwerk, sportliche Kleidung.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Speldorf-West

Leitung: Sabrina und Maik Hesse, Trainer für Sportklettern

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis Dienstag, 8. Juni 2021 unter Tel. [0208.59 01 60](tel:0208.59.01.60)

Osterlämmer

Montag, 22. März 2021, 14.30 – 15.45 Uhr

**Ev. Familienzentrum Speldorf-Mitte,
Duisburger Straße 276, 45478 MH**

KS

Dienstag, 23. März 2021, 14.15 – 15.45 Uhr

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

KS

Mittwoch, 24. März 2021, 14.00 – 16.00 Uhr

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

BS

Aus leckerem Hefeteig können Sie mit Ihrem Kind ein dekoratives Osterlamm herstellen.

Bitte bringen Sie ein Tablett mit.

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

Referentin: Ulrike Damberger, Oecotrophologin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Siehe Kontakte auf Seite 28. Anmeldungen werden bis zu 5 Werktagen vorher angenommen.

Heilfasten

MK

Montag, 8. März – Freitag, 12. März 2021, 18.00 Uhr

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

Mit fachlicher Unterstützung von Heilpraktikerin Gabriele Wiehe bietet das Familienzentrum wieder eine gemeinsame Fastenwoche an. Wer noch nie gefastet hat, oder bei wem es schon länger her ist, kann sich gerne bei der Anmeldung Informationen und Tipps geben lassen. Bei diesem Angebot haben sie die Möglichkeit sich über Ihre Fastenerfahrungen auszutauschen, von Fr. Wiehe hilfreiche Tipps zu erhalten, und den Abend mit einer „Igelbälle-Massage“ oder einer Phantasiereise entspannt ausklingen zu lassen.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Unter dem Regenbogen in Kooperation mit Gabriele Wiehe

Leitung: Gabriele Wiehe, Heilpraktikerin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis Montag, 1. März 2021 unter Tel. **0208.3 89 92 03** (G. Wiehe) oder per Mail unter gabriele-wiehe@web.de

Frühlingshafte Drahtkränze

KB

Dienstag, 23. Februar 2021, 19.30–21.00 Uhr

Ev. Familienzentrum Lindenhof Waldbleeke 47

Draußen herrschen vielleicht noch winterliche Temperaturen – drinnen versuchen wir den Frühling anzulocken.

Wir laden Sie herzlich zu unserer Aktion Drahtkränze frühlingshaft gestalten ein und hoffen das es mit dem Anlocken funktioniert.

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

Leitung: Heike Winkler und Iris Thissen

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis Freitag, 12. Februar 2021 unter
Tel. [0208.48 69 33](tel:0208.48.69.33)

RAT & HILFE

Jetzt ist aber Schluß! – Regeln und Grenzen im Erziehungsalltag

MK

Mittwoch, 20. Januar 2021, 19.30–21.00 Uhr

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

Mittwoch, 19. Mai 2021, 19.00–21.15 Uhr

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

MK

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

Gemeinsam mit der Referentin und im Austausch mit der Gruppe können Sie gute Ideen für Ihren Familienalltag entwickeln.

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

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

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Siehe Kontakte auf Seite 28.
Anmeldungen werden bis zu fünf Werktagen
zuvor angenommen.

Können Eltern zu sehr lieben?

BS

Donnerstag, 21. Januar 2021, 19.00 Uhr
Ökumenisches Familienzentrum Muhrenkamp,
Muhrenkamp 8, 45468 MH

Kann es ein Zuviel an elterlicher Liebe und Fürsorge geben und wann schlägt eine unterstützende Haltung in einengende Kontrolle um? Was veranlasst Eltern, ständig „wie ein Hub-schrauber“ um die Bedürfnisse ihrer Kinder zu kreisen? Ist das Phänomen der „Helikoptereltern“ wirklich so neuartig, wie manche Buchtitel und Presseartikel vermuten lassen?

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

Referentin: Fr. Annette Kistner, Dipl. – Sozialpädagogin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis Montag, 18. Januar 2021 unter
 Tel. [0208.35 84 1](tel:0208.35841)

Frühkindliche Sexualität

BS

Donnerstag, 4. Februar 2021, 15.00 – 16.30 Uhr
FZ Kita Kunterbunt, Schildberg 1, 45475 MH

Bei dem Elternnachmittag geht es um die Entwicklung frühkindlicher Sexualität. Gemeinsam wollen wir ins Gespräch kommen zu folgenden Themenschwerpunkten: Welche Phasen gibt es, Dotterspiele – Wie gehen wir als Eltern damit um, Stärkung von Kindern, Körperwahrnehmung und –schutz sowie Sensibilität für Sprache.

Veranstalter: FZ Kita Kunterbunt in Kooperation mit dem Diakonischen Werk

Leitung: Sabine Boeger, Referentin der Beratungsstelle für Schwangerschaftskonflikte, stellvertretende Abteilungsleiterin der sozialen Dienste

Anmeldung: bis Montag, 1. Februar 2021 unter
 Tel. [0202.7 13 73](tel:0202.71373)

Kindliche Ängste verstehen

KS

Mittwoch, 10. Februar 2021, 19.15 – 21.30 Uhr
Gemeindehaus Mitte, Duisburger Str. 276, 45478 MH

Zur kindlichen Entwicklung gehören Ängste ganz natürlich dazu. Bei der Überwindung dieser kann das Umfeld, vor allem die Eltern, aktiv begleiten und Unterstützen. Wie Eltern die kindlichen Ängste verstehen können und ihren Kindern beistehen, erfahren Sie an diesem Abend.

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

Referentin: Angela di Pasquale, Heilpädagogin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis Mittwoch, 3. Februar 2021 unter
 Tel. [0208. 5 39 13](tel:0208.53913)

Wege aus der Brüllfalle

Montag, 22. Februar 2021, 19.00–20.30 Uhr
Ökumenisches Familienzentrum Muhrenkamp,
Muhrenkamp 8, 45468 MH

MK

Donnerstag, 10. Juni 2021, 19.00–20.30 Uhr
Ev. Familienzentrum Sonnenschein, Kleiststraße 58, 45472 MH

KH

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

Veranstalter: ev. Beratungsstelle für Erziehungs-, Ehe- und Lebensfragen

Referentin: Fr. Annette Kistner, Dipl.-Sozialpädagogin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Siehe Kontakte auf Seite 28.
 Anmeldungen werden bis zu fünf Werktagen zuvor angenommen.

Eingewöhnungszeit und sichere Bindung

Montag, 1. März 2021, 19.30–21.00 Uhr,
Familienzentrum Speldorf-Mitte und
Familienzentrum Speldorf-West
Gemeindehaus Mitte, Duisburger Str. 276, 45478 MH

KS

Donnerstag, 11. März 2021, 18.30–20.00 Uhr
Ev. Familienzentrum Lindenhof,
Waldbleeke 47, 45481 MH

KB

Donnerstag, 10. Juni 2021, 14.30–16.00 Uhr
FZ Kita Kunterbunt, Schildberg 1, 45475 MH

BS

Donnerstag, 24. Juni 2021, 14.30–16.00 Uhr
Familienzentrum Die kleinen Strolche,
Feldstraße 17, 45476 MH

BS

Donnerstag, 24. Juni 2021, 19.30 Uhr–21.00 Uhr
Ev. Familienzentrum Unter dem Regenbogen,
Knappenweg 28, 45473 MH

MK

Nicht jedes Kind steckt den Start in die Kita-Zeit locker weg. Das Abschiednehmen an der Tür fällt auch Eltern oft nicht leicht. Wie man diese Situation umgehen kann, erfahren Eltern vor dem Start ins neue Kindergartenjahr an diesem Informationsabend. Dr. Maurer und die pädagogischen Mitarbeiterinnen der Ev. Familienzentren informieren über das „Berliner Eingewöhnungsmodell“ und das Thema „Sichere Bindung“. Eine sichere Bindung hilft Kindern, sich ohne Angst zeitweise von den Eltern trennen zu können. Eltern erfahren, wie die wichtigsten Bezugspersonen (Eltern, andere Verwandte und Erzieherinnen) ein Grundgefühl von Sicherheit und Verbundenheit geben können.

Veranstalter: Die evangelischen Familienzentren
 in Kooperation mit der Ev. Beratungsstelle

Referenten: Volker Rohse, Dipl. Psychologe
 Annette Kistner, Dipl. Sozialpädagogin

Anmeldung: Siehe Kontakte auf Seite 28.
Anmeldungen werden bis zu fünf Werktagen
zuvor angenommen.

Geschwister

Donnerstag, 4. März 2021, 19.30–21.00 Uhr

**Ev. Familienzentrums Lindenhof,
Waldbleeke 47, 45481 MH**

KB

Mittwoch, 17. März 2021, 19.00–20.30 Uhr

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

MK

Streit zwischen den Geschwistern belasten den Familienalltag und stellt Eltern vor eine echte Herausforderung. Kann die Liebe, Zuwendung und Zeit der Eltern für alle Kinder gerecht verteilt werden? Sollen für die Geschwister die gleichen Regeln gelten? Wie gehen Eltern auf die unterschiedlichen Persönlichkeiten der Kinder ein? Wie können Eltern bei Geschwisterstreitigkeiten zu Lösungen beitragen und die Beziehung zu den Kindern positiv beeinflussen? Ein Abend für Eltern und Großeltern mit Impulsen, Anregungen und gegenseitigem Austausch.

Veranstalter: Die Ev. Familienzentrums in Kooperation mit
der Ev. Familienbildungsstätte

Referentin: Natalia Weber, Heilpraktikerin für
Psychotherapie

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Siehe Kontakte auf Seite 28.
Anmeldungen werden bis zu fünf Werktagen
zuvor angenommen.

Wenn die Nacht zum Tag wird

MK

Mittwoch, 10. März 2021, 19.00–21.15 Uhr

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

Dieser Elternabend behandelt das Thema „Schlafen“ unter
verschiedenen Gesichtspunkten, wie beispielsweise:

- Die Bedeutung des Tagesverlaufes für den Nachtverlauf
- Was bedeutet eigentlich Durchschlafen?
- „Wanderkinder“, die jede Nacht mit Hasi und
Kuscheldecke ins Elternbett wandern
- Bindungsorientierte Einschlafrituale

Ein anschließender Austausch über Erfahrungen ist ausdrücklich
erwünscht. Ein Büchertisch wird bereitstehen mit empfehlenswer-
ter Literatur wird bereitstehen.

Veranstalter: Ev. Familienzentrums Unter dem Regenbogen in
Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte
Mülheim an der Ruhr

Leitung: Barbara Nardmann-Stahl, Dipl. Sozialarbeiterin,
PEKIP-Leiterin, Schlafberatung

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis zum 3. März unter Tel. [0208.76 24 39](tel:0208.76.24.39)

Liebe, Grenzen, Konsequenzen

KB

Donnerstag, 11. März 2021, 19.00 – 20.30 Uhr
Ökumenisches Familienzentrum Muhrenkamp,
Muhrenkamp 8, 45468 Mülheim

KH

Mittwoch, 17. März 2021, 16.00 – 17.30 Uhr
Ev. Familienzentrum Sonnenschein, Kleiststr. 58, 45472 MH

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

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

Referentin: Volker Rohse, Diplom-Psychologe

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Siehe Kontakte auf Seite 28.
 Anmeldungen werden bis zu fünf Werktagen zuvor angenommen.

Babysitter und Kinderbetreuung – Qualifizierungskurs für junge Menschen ab 14 / 15 Jahre

KB

Samstag, 20. März 2021, 10.00 – 16.00 Uhr
Sonntag, 21. März 2021, 11.00 – 16.00 Uhr
Ev. Familienzentrum Lindenhof, Waldbleeke 47, 45481 MH

Viele Eltern sind froh, wenn sie bei Bedarf eine zuverlässige Betreuung ihrer Kinder finden. Für jugendliche, die bereit sind, eine verantwortungsvolle Aufgabe zu übernehmen, ist Babysitten und Kinderbetreuung eine gute Möglichkeit sich etwas Geld zu verdienen. In dem Wochenendkurs werden die wichtigsten Grundlagen vermittelt, diese verantwortungsvolle Aufgabe zu übernehmen. Am ende kann ein „Babysitter-Pass“ erworben werden, mit dem Jugendliche sich auch über eine Babysitter-Vermittlung vermitteln lassen können.

Themen:

- Motivation und Voraussetzung
- Kontakte zur Familie und vertragliche Vereinbarungen
- Rechte und Pflichten der Babysitter
- Unfallverhütung und Sicherheit im Straßenverkehr / Spielplatz
- Richtiges Verhalten in Notfällen und Erste Hilfe
- Kindliche Entwicklungsstufen
- Spiel und Beschäftigung drinnen und draußen
- Pflege – Gesundheit – Ernährung

An lebensechten Puppen werden Wickelmethoden, richtiges Halten und Tragen von Säuglingen geübt.

-
- Veranstalter:** Ev. Familienzentrum Lindenhof,
Die kleinen Strolche in Kooperation mit
der Ev. Familienbildungsstätte
- Referentin:** Ute Voß, Krankenschwester, Babymassage –
Kursleiterin
- Kostenbeitrag:** 25,- € pro Person bei einer Anzahl von
14 Teilnehmerinnen, inkl. Getränken und
Mittagssnack
- Anmeldung:** bis Freitag, 12. März 2021 bei der
Ev. Familienbildungsstätte unter
Tel. [0208.300 33 33](tel:0208.300.33.33) oder per Mail unter
info@evfamilienbildung.de
-

Wenn die Nacht zum Tag wird

BS

Donnerstag, 25. März 2021, 14.30 – 16.45 Uhr
Familienzentrum Die kleinen Strolche,
Feldstraße 17, 45476 MH

Dieser Elternabend behandelt das Thema Schlafen unter verschiedenen Gesichtspunkten wie beispielsweise: - Die Bedeutung des Tagesverlaufes für den Nachtverlauf. - Was bedeutet eigentlich Durchschlafen? - „Wanderkinder“, die jede Nacht mit Hasi und Kuschedecke ins Elternbett wandern. - Bindungsorientierte Einschlafrituale. Ein anschließender Austausch über Erfahrungen ist ausdrücklich erwünscht. Ein Büchertisch mit empfehlenswerter Literatur wird bereitstehen. Frau di Pasquale, Angela Heilpädagogin Kindliche Ängste verstehen Zur kindlichen Entwicklung

- Veranstalter:** Familienzentrum Die kleinen Strolche in
Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte
- Referentin:** Angela di Pasquale, Heilpädagogin
- Kostenbeitrag:** kostenfrei
- Anmeldung:** Donnerstag, 18. März 2021 unter
Tel. [0208.40 11 87](tel:0208.40.11.87)

Familie digital – Tipps und Anregungen für Eltern und Fachkräfte

BS

Dienstag, 13. April 2021, 14.30 – 16.00 Uhr

Familienzentrum Die kleinen Strolche,
Feldstraße 17, 45476 MH

Unsere Kinder gehen ganz selbstverständlich mit digitalen Medien um. Doch wieviel „online“ ist gut für welches Alter? Welche Spiele und Apps sind sicher? Wie bin ich ein gutes Vorbild im Umgang mit digitalen Medien? Wie schütze ich mein Kind vor Gefahren im Netz?

Eltern und pädagogische Fachkräfte haben viele Fragen und es ist nicht immer einfach, das richtige Maß an Regeln, Spaß und Vertrauen im Umgang mit den digitalen Medien zu finden. In dieser Veranstaltung bekommen Sie Tipps und praktische Hilfen vom „Netzführerschein“ bis hin zur „Handygarage“, wie Sie digitale Medien in den Familien- und Erziehungsalltag integrieren können.

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

Referentin: Maren Köhler, Dipl.-Ingenieurin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis Dienstag, 6. April 2021 unter
Tel. [0208.40 11 87](tel:0208.40.11.87)

Ängste bei Kindern verstehen

BS

Donnerstag, 29. April 2021, 19.00 – 21.15 Uhr

Familienzentrum Die kleinen Strolche,
Feldstraße 17, 45476 MH

Zur kindlichen Entwicklung gehören Ängste ganz natürlich dazu. Bei der Überwindung dieser kann sein Umfeld, vor allem die Eltern, aktiv begleiten und unterstützen. Wie Eltern die kindlichen Ängste verstehen können und ihren Kindern beistehen, erfahren Sie an diesem Abend

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

Referentin: Angela Di Pasquale, Heilpädagogin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis Donnerstag, 22. April 2021 unter
Tel. [0208.40 11 87](tel:0208.40.11.87)

Pubertät: Dauerstress für Eltern und Jugendliche oder Herausforderung und Chance für Beide?

KS

Donnerstag, 29. April 2021, 19.00 Uhr – 20.30 Uhr
Ökumenisches Familienzentrum Muhrenkamp,
Muhrenkamp 8, 45468 MH

Der Lebensabschnitt, in dem aus Kindern allmählich Erwachsene werden, stellt das Familienleben oft auf eine harte Probe. Auseinandersetzungen und gegenseitiges Unverständnis beherrschen nicht selten den Alltag. Wir informieren Sie über die körperliche und seelische Entwicklung in der Pubertät, über die in dieser Phase notwendigen Entwicklungsaufgaben sowie über Ihre Möglichkeiten als Eltern, diese Zeit des Umbruchs innerlich sicherer durchzustehen und Ihr Kind auf seinem Weg ins Erwachsenenleben zu begleiten.

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

Referentin: Annette Kistner, Dipl.-Sozialpädagogin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis Montag, 26. April 2021 unter
Tel. [0208.35 84 1](tel:0208.35.84.1)

Wir werden Großeltern

KB

Dienstag, 18. Mai 2021, 19.00 – 21.15 Uhr
Ev. Familienzentrum Lindenhof, Waldbleeke 47, 45481 MH

Gerade in der ersten Zeit nach der Geburt des Enkels möchten Großeltern möglichst gut unterstützen und mit Rat und Tat zur Seite stehen. Wie können sie einfühlsam unterstützen und teilhaben? Was hat sich verändert im Umgang mit dem Neugeborenen früher und heute? Viele Informationen sowie der Austausch untereinander sind hilfreich, mögliche Störfelder zwischen den Generationen zu vermeiden. So finden Sie eine gute Balance zwischen Unterstützung und Zurückhaltung und können sich mit großer Freude Ihrer neuen Rolle zuwenden.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Lindenhof in Kooperation mit der Ev. Beratungsstelle

Referentin: Ute Voß, Still- und Laktationsberaterin IBCLC, examinierte Krankenschwester

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis Dienstag, 11. Mai 2021 unter
Tel. [0208.48 69 33](tel:0208.48.69.33)

Was Kinder an Fernsehen, YouTube, Tablet und Nintendo toll finden und wie Eltern damit umgehen können

BS

Mittwoch, 19. Mai 2021, 19.00 – 21.00 Uhr
 Ökumenisches Familienzentrum Muhrenkamp,
 Muhrenkamp 8, 45468 Mülheim

KB

Donnerstag, 17. Juni.2021, 19.30 – 21.30 Uhr
 Ev. Familienzentrum Lindenhof, Waldbleeke 47, 45481 MH

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

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

Referentin: Hr. Volker Rohse, Diplom-Psychologe

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Siehe Kontakte auf Seite 28.
 Anmeldungen werden bis zu fünf Werktagen zuvor angenommen.

Geschwisterliebe – Geschwisterstreit

KS

Donnerstag, 20. Mai 2021, 19.30 – 21.00
 Gemeindehaus Mitte, Duisburger Str. 276, 45478 MH

„Wilde Indianer sind entweder auf dem Kriegspfad oder rauchen die Friedenspfeife – Geschwister können beides gleichzeitig!“
 (Kurt Tucholzky)

Es erwarten Sie Informationen, Erklärungen, Erfahrungen und Hilfestellungen rund um das Geschwisterthema.

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

Referentin: Annette Kistner, Dipl.-Sozialpädagogin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis Freitag, 14. Mai 2021 unter
 Tel. [0208.590 160](tel:0208.590160)

Du schaffst das – Stärkung von Resilienz und Selbstwertgefühl bei Kindern

KS

Donnerstag, 27. Mai 2021, 19.00–21.15 Uhr
Gemeindehaus Mitte, Duisburger Str. 276, 45478 MH

Was können wir unseren Kindern mit auf den Weg geben, um sie zu stärken und sie widerstandsfähig zu machen? Welche Eigenschaften und Lebensstrategien ermöglichen ein gelingendes Leben und wie können wir als Eltern dabei unterstützen? Impulsvortrag und Gespräch, Anregungen für den Alltag.

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

Referentin: Petra Doll, Dipl. Sozialarbeiterin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis Freitag, 21. Mai 2021 unter
 Tel. [0208.5 39 13](tel:0208.53913)

Trotz – kindliche Machtprobe oder notwendiger Akt in der Persönlichkeitsentwicklung?

GR

Montag, 21. Juni 2021, 19.00–20.30 Uhr
Ökumenisches Familienzentrum Muhrenkamp,
Muhrenkamp 8, 45468 Mülheim

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

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

Referentin: Frau Annette Kistner, Dipl.-Sozialpädagogin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis 16. Juni 2021 unter Tel. [0208.35 84 1](tel:0208.35841)

Kindertagespflege/Kinderpflegenester

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

Kontakt: siehe Seite 28

Babysitterpool

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

Kontakt: siehe Seite 28

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

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

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Siehe Kontakte auf Seite 28.
Anmeldungen werden bis zu fünf Werktagen
zuvor angenommen.

Familienzentrum Lindenhof, Waldbleeke 47, 45481 MH

Di.,	12.01.2021	08.30 – 10.30 Uhr	Annette Zorn
Mi.,	10.02.2021	08.30 – 10.30 Uhr	Volker Rohse
Di.,	09.03.2021	08.30 – 10.30 Uhr	Annette Zorn
Mi.,	14.04.2021	08.30 – 10.30 Uhr	Volker Rohse
Di.,	11.05.2021	08.30 – 10.30 Uhr	Annette Zorn
Mi.,	09.06.2021	08.30 – 10.30 Uhr	Volker Rohse

Familienzentrum Sonnenschein, Kleiststr. 58, 45472 MH

Do.,	14.01.2021	11.00 – 13.00 Uhr	Birgit Kolmetz
Mo.,	15.02.2021	08.30 – 10.30 Uhr	Annette Kistner
Do.,	18.03.2021	11.00 – 13.00 Uhr	Birgit Kolmetz
Fr.,	23.04.2021	12.00 – 14.00 Uhr	Annette Kistner
Do.,	20.05.2021	11.00 – 13.00 Uhr	Birgit Kolmetz
Mo.,	14.06.2021	08.30 – 10.30 Uhr	Annette Kistner

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

Mi.,	13.01.2021	12.30 – 14.30 Uhr	Annette Zorn
Fr.,	19.02.2021	12.00 – 14.00 Uhr	Annette Kistner
Mi.,	17.03.2021	12.30 – 14.30 Uhr	Annette Zorn
Mi.,	21.04.2021	08.30 – 10.30 Uhr	Volker Rohse
Mi.,	19.05.2021	12.30 – 14.30 Uhr	Annette Zorn
Fr.,	18.06.2021	12.00 – 14.00 Uhr	Annette Kistner

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

Mi.,	20.01.2021	08.30 – 10.30 Uhr	Volker Rohse
Fr.,	12.02.2021	12.00 – 14.00 Uhr	Annette Kistner
Mi.,	17.03.2021	08.30 – 10.30 Uhr	Volker Rohse
Fr.,	30.04.2021	12.00 – 14.00 Uhr	Annette Kistner
Mi.,	19.05.2021	08.30 – 10.30 Uhr	Volker Rohse
Mo.,	21.06.2021	08.30 – 10.30 Uhr	Annette Kistner

Familienzentrum Kunterbunt, Schildberg 1, 45475 MH

Mi.,	27.01.2021	08.30 – 10.30 Uhr	Volker Rohse
Do.,	25.02.2021	11.00 – 13.00 Uhr	Birgit Kolmetz
Mi.,	24.03.2021	08.30 – 10.30 Uhr	Volker Rohse
Mo.,	12.04.2021	08.30 – 10.30 Uhr	Annette Kistner
Do.,	27.05.2021	11.00 – 13.00 Uhr	Birgit Kolmetz
Mi.,	23.06.2021	08.30 – 10.30 Uhr	Volker Rohse

Familienzentrum Die kleinen Strolche, Feldstr. 17, 45476 MH

Mi.,	20.01.2021	12.30 – 14.30 Uhr	Annette Zorn
Do.,	11.02.2021	11.00 – 13.00 Uhr	Birgit Kolmetz
Do.,	25.03.2021	11.00 – 13.00 Uhr	Birgit Kolmetz
Mi.,	14.04.2021	12.30 – 14.30 Uhr	Annette Zorn
Mi.,	05.05.2021	12.30 – 14.30 Uhr	Annette Zorn
Do.,	17.06.2021	11.00 – 13.00 Uhr	Birgit Kolmetz

Familienzentrum Unter dem Regenbogen, Knappenweg, 28, 45473 MH

Mi.,	13.01.2021	12.30 – 14.30 Uhr	Volker Rohse
Do.,	18.02.2021	12.30 – 14.30 Uhr	Birgit Kolmetz
Mi.,	10.03.2021	12.30 – 14.30 Uhr	Annette Zorn
Do.,	22.04.2021	12.30 – 14.30 Uhr	Birgit Kolmetz
Fr.,	21.05.2021	12.30 – 14.30 Uhr	Annette Kistner
Mi.,	09.06.2021	12.30 – 14.30 Uhr	Annette Zorn

Ökumenisches Familienzentrum Kirchenhügel, Muhrenkamp 8, 45468 MH

Do.,	21.01.2021	11.00 – 13.00 Uhr	Birgit Kolmetz
Mi.,	17.02.2021	12.30 – 14.30 Uhr	Annette Zorn
Mi.,	24.03.2021	12.30 – 14.30 Uhr	Annette Zorn
Do.,	15.04.2021	11.00 – 13.00 Uhr	Birgit Kolmetz
Mi.,	12.05.2021	08.30 – 10.30 Uhr	Volker Rohse
Mi.,	09.06.2021	12.30 – 14.30 Uhr	Annette Zorn

BEGEGNUNG

Info-Point für Eltern

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

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

MK

Familienzentrum Lindenhof, Waldbleeke 47, 45481 MH

KB

Umweltgruppe „Grüne Daumen“

KS

**Samstag, den 30. Januar, 13. März, 8. Mai 2021
Gemeindehaus KOLO, Koloniestr. 41, 45478 MH**

Familien mit Kindern und Aufgeschlossene jeden Lebensalters treffen sich regelmäßig, um gemeinsam Natur zu erleben. Kleine Schritte in Richtung Nachhaltigkeit und Artenvielfalt sollen entstehen, Ideen ausgetauscht und praktische Veränderungen im Außengelände der Gemeindehäuser herbeigeführt werden.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Speldorf-Mitte in Kooperation mit der Ev. Kirchengemeinde Speldorf

Leitung: Pfarrer Matthias Göttert

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis jeweils einen Tag zuvor bei Pfarrer Matthias Göttert unter Tel. [0208.5 08 44](tel:0208.5.08.44) oder Familienzentrum Mitte unter Tel. [0208.5 39 13](tel:0208.5.39.13)

FESTE & MÄRKTE

Kunterbunter Kindertrödel

BS

Samstag, 29. Februar 2021, 11.00 – 14.00 Uhr
Einlass für Schwangere mit Mutterpass ab 10.30 Uhr
Ev. Gemeindehaus, Oberheidstr. 231, 45475 MH

Wir verkaufen für Sie auf Kommission:

Kinderkleidung (Frühling/Sommer), Spielzeug, Bücher, Fahrzeuge aller Art, sowie Zubehör rund ums Kind (Kinderwagen, Autositze, etc.)

Es erwarten sie außerdem kalte Getränke, Kaffee und Kuchen. 20% des Erlöses kommen dem Familienzentrum Ev. Kindergarten Kunterbunt zu Gute.

Veranstalter: Eltern und ErzieherInnen des Familienzentrums Ev. Kindergarten Kunterbunt

Kostenbeitrag: kostenlos

Anmeldung: per Mail unter kunterbuntertroedel@gmail.com

MIT UNS UNTERWEGS

Mit dem Förster durch den Wald

KS

Mittwoch, 14. April 2021, 14.30 – 17.30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz des Museums Abtsküche,
Abtskücher Str. 24, 42579 Heiligenhaus

Wir laden Eltern und Kinder zu einer spannenden Waldwanderung mit dem Förster ein. Es gibt viel zu entdecken und zu erfahren im Wald und im Umweltbildungszentrum. Die Aktion klingt mit Stockbrot an der Feuerstelle aus und findet bei jeder Witterung statt! Bitte an wetter- und waldaugliche Kleidung und Schuhwerk für Eltern und Kinder denken!

Bitte melden Sie sich bei uns im Familienzentrum an.

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

Referent: Hannes Johannsen
Förster und Dipl.-Sozialpädagoge

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis Freitag, 9. April 2021 unter
Tel. [0208.590 160](tel:0208590160)

Abenteuer Wald

BS

Samstag, 19. Juni 2021, 10.30 – 12.45 Uhr

Böllrodt 3 (ehemals Naturfreundehaus)

Naturerkundung, Spiel und Bastelspaß im Wald für kleine und große Entdecker.

Kalt oder warm, Sonne, Wind, Regen – mit wetterfester Kleidung und festem Schuhwerk geht es los.

Mitzubringen sind auf jeden Fall Gummistiefel für Erwachsene und Kinder, eine komplette Wechselgarnitur für Kinder, sowie ein kleines Picknick.

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

Leitung: Cornelia Bremer, Erzieherin und Waldpädagogin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis Freitag, 11. Juni 2021 unter
Tel. [0208.48 69 33](tel:0208.48.69.33)

Die Teilnehmerzahl ist Corona bedingt leider begrenzt.

VERSCHIEDENE ANGEBOTE

Bücherwurm-Nachmittag

MK

Samstag, 20. Februar 2021, 15.00 – 17.00 Uhr

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

Herzlich Willkommen zu einem Vorlese-Nachmittag mit unterschiedlichsten und spannenden Geschichten. In kleinen Gruppen werden dem Interesse und Alter entsprechende Geschichte vorgelesen und können in gemütlicher Atmosphäre genossen werden. Geeignet für Kinder vom Kindergartenalter bis 12 Jahre.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Unter dem Regenbogen

Leitung: Heike Angenendt

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis Mittwoch, 17. Februar 2021 unter
Tel. [0208.76 24 39](tel:0208.76.24.39)

Vater-Kind-Tag

MK

Samstag, 6. März 2021, 10.00 – 13.00 Uhr

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

An diesem Vormittag steht das gemeinsame Tun von Vater und Kind im Vordergrund. Wir beginnen mit einem gemeinsamen Frühstück und werden anschließend die Zeit mit gemeinsamen Spiel-, Bastel- und Musikaktionen verbringen.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Unter dem Regenbogen in Kooperation mit der Integrativen Kunst- und Musikschule Ruhrgebiet-Süd

Leitung: Peter Naeckel, Erzieher und Leiter der Kunst- und Musikschule Ruhrgebiet-Süd

Teilnehmerzahl: 10 Väter mit Kindern

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis zum 25. Februar 2021 unter
Tel. [0208.76 24 39](tel:0208.76.24.39)

Trommelworkshop für Kinder

MK

Mittwoch, 7. April bis Freitag, 9. April 2021, 10.00 – 12.00 Uhr

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

Ein Workshop für bis zu 10 Kindern ab 5 Jahren

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Unter dem Regenbogen in Kooperation mit der Kunst- und Musikschule Ruhrgebiet-Süd

Leitung: Peter Naeckel, Erzieher und Musikpädagoge, Leiter der Integrativen Kunst- und Musikschule Ruhrgebiet-Süd

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis Mittwoch, 31. März 2021 unter
Tel. [0208.76 24 39](tel:0208.76.24.39)

Trommel-Spaß am Abend für Erwachsene

MK

Mittwoch, 14. April 2021, 19.30–22.00 Uhr
Ev. Familienzentrum Unter dem Regenbogen,
Knappenweg 28, 45473 MH

Mal den Alltag hinter sich lassen und mit anderen einfach „drauf-los-trommeln“? Dann ist vielleicht der Trommel-Spaß Abend etwas für Sie. Miteinander zu trommeln verbindet und schnell stellt sich der gemeinsame Rhythmus ein. Wir werden verschiedene Schlagtechniken und Rhythmen kennen lernen. Dabei sind keine Vorkenntnisse nötig und die Freude am gemeinsamen Tun steht im Vordergrund. Die Trommeln stellen wir zur Verfügung. Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, dann melden Sie sich bitte für diesen Abend an.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Unter dem Regenbogen
in Kooperation mit der Integrativen Kunst- und
Musikschule Ruhrgebiet-Süd

Leitung: Peter Naekel, Erzieher und Musikpädagoge,
Leiter der Integrativen Kunst- und Musikschule

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis Mittwoch, 7. September 2021 unter
Tel. [0208.76 24 39](tel:0208.76.24.39)
Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen

Der Zauberkoffer „Überraschendes mit Luft und Wasser“

MK

Donnerstag, 15. April, 15.00–16.30 Uhr
Ev. Familienzentrum Unter dem Regenbogen,
Knappenweg 28, 45473 MH

Warum fällt ein Hubschrauber nicht vom Himmel? Warum kann ein Boot schwimmen? Welche Geräusche macht ein Luftballon? Haften- Kleben- Halten- Fallen- Fliegen- Rotieren, Verbinden - Lösen- Mischen; das sind Phänomene, die Kinder spannend finden und Eltern manchmal auch nicht erklären können. In diesem Kurs erforschen Kinder gemeinsam mit ihren Eltern naturwissenschaftliche Phänomene. Dabei werden die Neugierde und die Lust auf das Experimentieren geweckt und manche Fragen beantwortet.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Unter dem Regenbogen in
Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Leitung: Maren Köhler, Dipl.-Ingenieurin

Teilnehmerzahl: 5 Kinder / 5 Elternteile

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis Freitag, den 9. April 2021 unter
Tel. [0208.76 24 39](tel:0208.76.24.39)

REGELMÄSSIGE GRUPPEN

Eltern-Kind-Gruppe – Für Eltern mit ihren Kindern ab einem Jahr

KB

montags, 9.30 – 11.00 Uhr

Gemeindehaus Holunderstr. 5, 45481 MH

Eltern und Großeltern mit Kindern ab 1 Jahr sind eingeladen, andere Familien kennenzulernen, zu spielen, zu singen und Gemeinschaft zu erleben. Eine Anmeldung ist erforderlich.

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

Leitung: Silke Brenzel

Kostenbeitrag: 4,50 € pro Termin wird vor Ort bezahlt

Anmeldung: Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. 0208.300 33 33 oder www.evfamilienbildung.de oder bei Rosemarie Esser unter Tel. 0208.48 85 69

Mini-Club

BS

montags, 10.00 – 12.00 Uhr

Gemeindehaus, Albertstraße 86, 45476 MH

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

Leitung: Renate Bruns, Dipl. Sozialpädagogin

Anmeldung: unter Tel. 0208.37 34 98 67 oder per Mail unter r.bruns@lukas-mh.de

Elterncafé

BS

Jeden 3. Mittwoch im Monat, 9.15 – 11.00 Uhr

Ev. Familienzentrum Die kleinen Strolche,
Feldstraße 17, 45476 MH

Väter-Bastel-Gruppe

KB

Am 1. Freitag im Monat

Ev. Familienzentrum Lindenhof Waldbleeke 47, 45481 MH

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Lindenhof in
Kooperation mit der Väter-Bastel-Gruppe

Leitung: Bernd Feldermann

Kosten: kostenfrei

Anmeldungen: bei Bernd Feldermann unter
Tel. [0208.48 08 09](tel:0208.48.08.09)
und www.vbg-lindenhof.de

EVANGELISCHE FAMILIENZENTREN

Ev. Kirchengemeinde Broich-Saarn:

Familienzentrum Lindenhof

Waldbleeke 47, 45481 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208.48 69 33

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

Kontakt Beate Konze

Ev. Kirchengemeinde Heißen:

Familienzentrum Sonnenschein

Kleiststraße 58, 45472 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208.49 03 16

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

Kontakt Angelika Becker

Ev. Markuskirchengemeinde:

Familienzentrum Unter dem Regenbogen

Knappenweg 28, 45473 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208.76 24 39

E-Mail unterdemregenbogen@kirche-muelheim.de

Web www.famz-regenbogen.de

Kontakt Heike Angenendt

Ev. Kirchengemeinde Speldorf:

Familienzentrum Speldorf-Mitte

Duisburger Straße 276, 45478 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208.5 39 13

E-Mail kigamitte@kirche-muelheim.de

Kontakt Brigitte Schneidereit

Familienzentrum Speldorf-West

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

Telefon 0208.59 01 60

E-Mail kigawest@kirche-muelheim.de

Kontakt Heike Philipps

Bethanien-Diakonissen-Stiftung:

Familienzentrum Ev. Kindergarten Kunterbunt

Schildberg 1, 45475 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208.7 13 73

E-Mail kita_kunterbunt@bethanien-stiftung.de (ab 1.8.2020)

Kontakt Tanja Haberkamp

Familienzentrum Die kleinen Strolche

Feldstraße 17, 45476 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208.40 11 87

E-Mail die_kleinen_strolche@bethanien-stiftung.de (ab 1.8.2020)

Kontakt Alexandra Beelen

Graf-Recke-Stiftung gGmbH:

Ökumenisches Familienzentrum Kirchenhügel

Ev. Kindergarten am Muhrenkamp

Muhrenkamp 8, 45468 Mülheim an der Ruhr,

Telefon 0177.267 17 29

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

Kontakt Katharina Brück

KOOPERATIONSPARTNER

Ev. Familienbildungsstätte

Scharpenberg 1b, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208.300 33 33**E-Mail** info@evfamilienbildung.de
www.evfamilienbildung.de**Ev. Beratungsstelle für Erziehungs, Ehe- und Lebensfragen**

Hagdorn 23, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208.3 20 14**E-Mail** beratungsstelle@kirche-muelheim.de**Diakonisches Werk im Kirchenkreis An der Ruhr**

Hagdorn 1a, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208.300 32 77**E-Mail** gst@diakonie-muelheim.de**Verein für „Qualifizierte Kindertagespflege in Mülheim an der Ruhr e.V.“****Telefon** 0176.244 397 35**Kontakt** Uta Dietzel**Stadt Mülheim an der Ruhr****Gesundheitsamt**

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

Telefon 0208.455 53 00**Amt für Kinder, Jugend und Schule**

Am Rathaus 1, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208.455 45 00**Servicestelle für Betreuungsangebote**

Am Rathaus 1, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208.455 45 20**Ev. Kirchenkreis an der Ruhr****Fachberatung für Kindertagesstätten**

Rabea Abraham

Althofstrasse 9, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208.300 31 21

Weitere Kooperationspartner entnehmen Sie bitte den einzelnen Einrichtung-flyern

Impressum:

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

Redaktion:

Heike Philipps, Tanja Haberkamp, Brigitte Schneiderei, Heike Angenendt, Angelika Becker, Alexandra Beelen, Beate Konze und Andrea Marx

Erscheinungsweise:

halbjährlich

Satz und Gestaltung:

Firestone Design

Martin Holtkamp, www.firestone-design.de

Titelbild:

Grafiken Copyright gst,

Benutzung unter Lizenz von Shutterstock.com



Ev. Beratungsstelle



Diakonie 



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

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