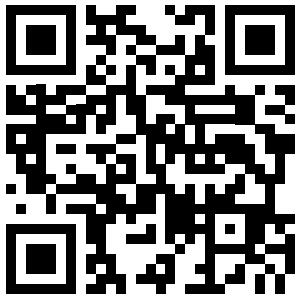


AWVO

Familienbildungsstätte



Programm 1/2024

**Das Kurshalbjahr beginnt
am Montag, 22.1.2024**

Infos unter 02351/9853310,

Mo - Do 9:00 - 12:00 Uhr,

Mi 15:00 - 17:00 Uhr.

Anmeldung bitte nur mit
Anmeldebogen (S. 2), per Post,
Mail oder persönlich.



Veranstaltungen für alle Lebensbereiche und alle Generationen:

- Eltern und Kinder
- Persönlichkeitsentfaltung
- Kontakte zu anderen Familien
- gesunde und aktive Lebensgestaltung
- phantasievolle Freizeitgestaltung

- Fort- und Weiterbildung
- Vorträge zu aktuellen Themen
- Verständigung zwischen den Kulturen
- Förderung des ehrenamtlichen Engagements





Arbeiterwohlfahrt
Unterbezirk
Hagen – Märkischer Kreis

AWO-Familienbildungsstätte
Christine-Schnur-Weg 3
58511 Lüdenscheid
familienbildung@awo-ha-mk.de

Anmeldung

Hiermit melde ich mich **verbindlich** für folgende(n) Kurs(e) an:

Kurs-Nr.	Titel	Kursbeginn	Kursgebühr
		ab	
		ab	

Name:

Vorname:

Geb.Dat.:

Str./Hausnummer:

PLZ/Ort:

Telefon:

E-Mail:

Bitte nur ausfüllen bei Eltern-Kind-Angeboten oder Inanspruchnahme der kursbegleitenden Kinderangebote:

Name Kind:

Geb.Dat.:

Vorname Kind:

Bitte nur ausfüllen bei Fort- und Weiterbildungen:

Einrichtung:

Zuständiges Jugendamt:

Ich erkenne die Teilnahmebedingungen (s. Programmheft, S. 3) an.

Datum/Unterschrift

Vorsitzender: Wolfgang Jörg
Geschäftsführerin: Birgit Buchholz

Eintrag unter VR 1598 Amtsgericht Dortmund
Von der Körperschaftsteuer befreit, gemäß
§ 5.1 Nr. 9 KStG als gemeinnützig anerkannt

Steuernummer: 321/5806/0077
Ust.-Id-Nr. DE 161574747

Sparkasse an Volme und Ruhr
IBAN DE59 4505 0001 000017046
WELADE3 HXXX

Sie finden in diesem Heft Angebote der Familienbildungsstätte in Kooperation mit:

- dem Mehrgenerationenhaus
- der Integrationsagentur/Migrationsberatung
- dem Kindertagespflegebüro
- sowie unseren Kooperationspartnern:

in Lüdenscheid	- Familienzentrum Effzett - Familienzentrum Rappelkiste - Familienzentrum Gevelndorf - Familienzentrum Kindertraum - Familienzentrum Christine-Schnur-Weg 3 und Bunte Kluse - Arche Care - Elternschule in der Berglandklinik - Eltern- und Geschwisterschule Hellersen - Familienzentrum Tinsberg - Kinderschutzbund mit Familienzentrum Regenbogen - Spielräume - Familienzentrum SOS-Kindervilla - Kita Sonnenhang - Familienzentrum Kinderplanet
----------------	---

in Werdohl	- Familienzentrum Sonnenschein
------------	--------------------------------

in Nachrodt	- Familienzentrum Nachrodt Mitte
-------------	----------------------------------

in Meinerzhagen	- Familienzentrum Farbenspiel - Familienzentrum Rappelkiste
-----------------	--

in Kierspe	- Familienzentrum Bullerbü - Familienzentrum Rasselbande
------------	---

in Halver	- Familienzentrum Wundertüte
-----------	------------------------------

in Schalksmühle	- Familienzentrum Heedfeld Stallhaus - Familienzentrum Wansbeckplatz
-----------------	---

in Herscheid	- Großtagespflege Pustebume
--------------	-----------------------------

in Altena	- Familienzentrum Zauberland
-----------	------------------------------

Träger:

Arbeiterwohlfahrt

Unterbezirk Hagen -
Märkischer Kreis
Böhmerstraße 11
58095 Hagen

Familienbildungsstätte Lüdenscheid

Christine-Schnur-Weg 3
58511 Lüdenscheid

Telefon:
0 23 51 / 9 85 33 10

Telefax:
0 23 51 / 9 85 33 18

E-Mail: familienbildung@
awo-ha-mk.de

Teilnehmergebühr:

Die jeweiligen Kursgebühren sind im Programmheft aufgeführt. Angebote ohne ausgewiesene Gebühr sind kostenfrei. Bitte überweisen Sie vor Kursbeginn auf das Konto: Sparkasse an Volme und Ruhr, IBAN DE59 4505 0001 0000 0170 46, BIC: WELADE3 HXXX. Sie können die Kursgebühr auch bar spätestens am 1. Kurstag entrichten.

Gebührenermäßigung:

Bei Vorlage eines Sozialpasses, eines Bürgergeld- oder Wohngeldbescheides erhalten Sie für Eltern- oder Eltern-Kind-Kurse eine Ermäßigung. Bitte sprechen Sie uns an.

Hinweis zum Datenschutz:

Die folgenden Hinweise geben einen Überblick, was mit Ihren personenbezogenen Daten passiert, wenn Sie sich für unsere Kursangebote anmelden. Personenbezogene Daten sind alle Daten, mit denen Sie persönlich identifiziert werden können.

Wir entnehmen Ihre Daten der von Ihnen ausgefüllten und unterschriebenen Anmeldekarte, beziehungsweise der Teilnehmerliste des Kurses. Eine elektronische Speicherung erfolgt nicht. Es werden nur personenbezogene Daten erhoben, die für die reibungslose Durchführung, Abrechnung und Belegung von Kursangeboten gegenüber dem Land benötigt werden. Anmeldekarten werden nur für das laufende Kursjahr aufbewahrt. Die Aufbewahrungspflicht für Teilnehmerlisten beträgt zehn Jahre.

Weitergehende Hinweise zum Datenschutz erhalten Sie auf unserer Homepage <https://awo-ha-mk.de/>

Kinderangebote:

Für alle Eltern- und Erwachsenen Kursangebote bis 18:00 Uhr können wir parallel ein gebührenfreies Kinderangebot anbieten. Bitte sprechen Sie uns an.

Inhaltsverzeichnis nach Kursnummern

Vorträge, Infoveranstaltungen, Beratungsangebote	001 – 006
Sommerferienspaß	
Regelmäßige Elterntreffs	031 – 033
ELTERNSTART-NRW	040 – 045, 415, 521, 589, 620
Weitere Familienbildungsangebote	050 – 058
Wassergewöhnung für Babys	075 – 078
Bewegung für Babys und Kleinkinder	080, 081
Natur und Umwelt	101
Maßnahmen für Kinder	128
Entspannung	138 – 147
Gymnastik	165 – 190
Computer / Smartphone	201 – 202
Interkulturelle Angebote	211 – 214
AWO-Migrationsdienste	226 – 229
Fort- und Weiterbildung	234 – 240
AWO-Kindertagespflegebüros	246 – 251
Weitere Angebote des AWO-Mehrgenerationenhauses	293 – 303
Spielräume, PEKiP	331 – 332
Arche Care Haus Gevelndorf	340
Eltern- und Geschwisterschule Hellersen	355 – 356
Elternschule in der Berglandklinik	
Familienzentrum Effzett	364 – 369
Familienzentrum Gevelndorf	371, 372
Familienzentrum SOS-Kindervilla	378 – 381
Familienzentrum Rappelkiste SOS Kinderdorf	383 – 388
Familienzentrum Kindertraum	390 – 393
Familienzentrum Christine-Schnur-Weg, Bunte Kluse	399 – 407
Kindergarten Sonnenhang	415
Kindergarten Kinderplanet	418 – 422
Familienzentrum Zauberland Altena	425 – 428
Deutscher Kinderschutzbund OV Lüdenscheid	430, 431
Familienzentrum Regenbogen	
Familienzentrum DRK-Kita Tinsberg	443 – 445
Familienzentrum Sonnenschein Werdohl	450 – 452
Familienzentrum Nachrodt Mitte	478 – 481
Großtagespflege Pustebume Herscheid	485
Kindergarten Farbenspiel Meinerzhagen	490 – 496
Familienzentrum Rappelkiste Meinerzhagen	500 – 508
Familienzentrum Wundertüte Halver	519 – 523
Familienzentrum Heedfeld-Stallhaus	587 – 591
Familienzentrum Wansbeckplatz Schalksmühle	618 – 623
Familienzentrum Bullerbü Kierspe	624 – 636
Familienzentrum Rasselbande Kierspe	650 – 655
OV Lüdenscheid	660
OV Meinerzhagen	
OV Kierspe	
OV Schalksmühle	675
OV Werdohl – Versetal	
Kreisjugendwerk, Jugendtreff Knast	



Familienbildungsstätte

Anmeldungen und Auskunft:
montags – donnerstags
von 9:00 – 12:00 Uhr, mittwochs 15:00 –
17:00 Uhr
Telefon: 0 23 51 / 9 85 33 10
Telefax: 0 23 51 / 9 85 33 18
E-Mail: familienbildung@awo-ha-mk.de

Sparkasse an Volme und Ruhr
IBAN DE59 4505 0001 0000 0170 46
BIC: WELADE3 HXXX

Verantwortlich: Manuela Lex



Teilnahmebedingungen und allgemeine Hinweise zur Anmeldung:

Das Programm umfasst die Monate Januar bis Juni 2024.

Zusätzliche Veranstaltungen sowie vielleicht notwendige Programmänderungen werden in der Presse bekanntgegeben.

Anmeldung für alle Kurse:

Sie können sich persönlich, per Fax, auf dem Postweg oder per E-Mail anmelden.

Bitte verwenden Sie immer die Anmeldekarte.

Sie finden sie in diesem Heft auf Seite 2.

Die Anmeldung zu den Kursen ist verbindlich!

Kostenfreie Abmeldung ist bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn möglich. Nehmen Sie bitte unbedingt Kontakt mit uns auf, wenn Sie nicht teilnehmen können.

Vorträge und Info-Veranstaltungen, Beratungsangebote

001 Tragetuch und Tragehilfen für Babys und Kleinkinder

Menschenbabys sind Traglinge und fühlen sich daher von Natur aus am Körper von Mama oder Papa besonders wohl. Tragen vor dem Bauch, auf der Hüfte oder auf dem Rücken, mit Tragetuch oder lieber mit Tragehilfe – Eltern müssen sich mit verschiedenen Tragetechniken erst vertraut machen und für sich die optimale Variante finden. Hier kann man sich mit dem physiologischen Tragen vertraut machen, man kann verschiedene Tragetuch-Bindeweisen und Tragehilfen ausprobieren und für sich die individuell passende Lösung finden.

Eine gute Gelegenheit, Tragetuch & Co. in der Praxis zu testen, ist die Teilnahme am gebührenfreien ELTERNSTART-NRW-Angebot „Tanzen mit dem Baby“, mit Start am Mittwoch, 10.4.2024, Kursnummer 045 E.

Datum: Mittwoch, 28.2.2024
Zeit: 10:00 – 11:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Sylvia Köster

003 Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung – Abendveranstaltung

In jedem Alter kann man überraschend etwa unfall- oder krankheitsbedingt auf Hilfe angewiesen sein. Selbst die engsten Angehörigen wie Ehepartner, eingetragene Lebenspartner oder erwachsene Kinder dürfen in solchen Situationen nicht automatisch Entscheidungen für Sie treffen.

Wenn Sie möchten, dass im Krankheitsfall ein vertrauter Mensch Entscheidungen über ihre Behandlung mit den Ärzten treffen kann und auch Dinge wie Bank, Wohnung, Post, usw. regeln soll, dann ist eine Vorsorgevollmacht das Richtige. Mit einer Vorsorgevollmacht beauftragen Sie eine Person Ihres Vertrauens stellvertretend für Sie zu handeln, zu entscheiden und Verträge abzuschließen, wenn Sie nicht mehr geschäftsfähig sind.

Die Patientenverfügung ist der schriftlich geäußerte Wille, welche medizinischen Maßnahmen in einer gewissen Lebenssituation erwünscht sind oder unterlassen werden sollen.

An diesem Abend wird besprochen, was bei einer Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung zu beachten ist.

Anmeldung erforderlich unter 02351/9853310.

Datum: Dienstag, 20.2.2024
Zeit: 18:00 – 20:15 / 3 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Abend
Leitung: Claudia Sommer, Arche Care Lüdenscheid
Gebühr: 4,00 € incl. Getränke & kleinem Snack
Ort: Familienbildungsstätte

004 Gibt's Wackelpudding auch im Himmel? - Mit Kindern übers Sterben reden

Angebot für Eltern, Großeltern, Onkel, Tanten, aber auch pädagogische Fachkräfte im Umgang mit Kindern im Kita- und Grundschulalter.

Der Tod wird in unserer Gesellschaft stark tabuisiert. Die Trauer um einen Menschen und die Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit lösen in uns allen Gefühle aus, die wir gerne verdrängen. Sollte man also Kinder von diesen Themen fernhalten?

Kinder bis etwa sieben Jahre haben noch keine Vorstellung vom Tod, aber sie spüren natürlich den Schmerz beim Abschied und den Verlust, wenn Oma oder Opa sterben, oder auch ein geliebtes Haustier.

An diesem Abend geht es um die alters- und entwicklungsgerechte Vermittlung des Themas: Wie leben wir als erwachsene Bezugspersonen Kindern den Umgang mit schmerzhaften Gefühlen im Zusammenhang mit Sterben und Tod offen und angemessen vor?

Kostenfreie Kooperationsveranstaltung mit dem Familienzentrum Christine-Schnur-Weg.

Datum: Mittwoch, 13.3.2024
Zeit: 18:00 – 20:15 / 3 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Abend
Leitung: Marielle Lauermaun-Gall, Arche Care Lüdenscheid
Ort: Familienbildungsstätte

005 Infotag Sommerferienspaß

Junge Leute, die Freude an der Beschäftigung mit Kindern haben und mindestens 16 Jahre alt sind, erhalten an diesem Tag alle wichtigen Infos zur Mitarbeit in der Ferienbetreuung und können sich verbindlich zu den Vorbereitungsseminaren anmelden

Datum: Samstag, 2.3.2024
Zeit: 10:30 – 12:00 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Manuela Lex
Ort: Familienbildungsstätte

006 Elternabend Sommerferienspaß mit Anmeldestart

Der AWO-Sommerferienspaß ist eine Veranstaltung des AWO-Ortsvereins Lüdenscheid. Er findet in den ersten beiden Wochen der Sommerferien statt, vom 8.7.2024 – 19.7.2024

Teilnehmen können Kinder von 6 bis unter 14 Jahren.

An diesem Abend erhalten Sie alle wichtigen Infos über Teilnahmebedingungen, Ablauf, Kosten und besondere Highlights und haben Gelegenheit, Ihr Kind direkt anzumelden.

Datum: Mittwoch, 17.4.2024
Zeit: 17:30 – 19:00 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Abend
Leitung: Manuela Lex
Ort: Familienbildungsstätte

AWO-Sommerferienspaß Angebot für Kinder in den Sommerferien

Der AWO-Ferienspaß ist eine Veranstaltung des AWO-Ortsvereins Lüdenscheid. Er findet in den ersten beiden Wochen der Sommerferien statt:

8.7.2024 - 19.7.2024

Teilnehmen können alle Kinder von 6 (5 Jahren bei Einschulung) bis unter 14 Jahren.

Anmeldestart ist im Rahmen des Elternabends am Mittwoch, 17.4.2024, 17:30 - 19:00 Uhr in der Familienbildungsstätte (Kursnummer 006).

Ab Donnerstag, 18.4.2024 melden Sie sich bitte zu den normalen Büroöffnungszeiten:

Mo - Do, 9:00 - 12:00 Uhr, Mi auch 15:00 - 17:00 Uhr.

Die Teilnahmegebühr beträgt 90,00 € pro Kind und muss spätestens zwei Wochen vor Ferienbeginn überwiesen werden, ansonsten werden reservierte Plätze neu vergeben.

Bei drei und mehr teilnehmenden Geschwisterkindern wird eine Ermäßigung gewährt. Eine Kostenübernahme nach dem Bildungs- und Teilhabegesetz (BuT) ist möglich.

Wer sich für eine Mitarbeit als Betreuer*in interessiert und mindestens 16 Jahre alt ist, kann sich ab sofort melden unter familienbildung@awo-ha-mk.de, (s. auch Infotag, Kursnummer 005).

Regelmäßige Elterntreffs

Bitte beachten Sie auch die Angebote bei unseren Kooperationspartnern.

031 Mittwochstreff für junge Mütter

Bundesstiftung Frühe Hilfen

Dieser Treff richtet sich an junge Mütter mit Kindern im ersten Lebensjahr.

- Massivholzmöbel
- Massivholzküchen
- Kaminstudio
- TEAM 7 Fachhändler

MASSIVES WOHNEN SCHULTE GmbH

Im Olpendahl 62 · 58507 Lüdenscheid · Tel. (0 23 51) 59 99
www.massives-wohnen-schulte.de

Deutsches Rotes Kreuz



Ihr zuverlässiger Partner für

- Rollstuhl- und Krankenfahrten
- Behindertenfahrten
- Demenz-Sport-Gruppen

Abrechnung mit allen Krankenkassen

Telefon 0 23 51/ 90 96-0

Stadtverband Lüdenscheid e.V., Hochstraße 30

Wir bieten:

- Nettes Beisammensein und Erfahrungsaustausch
- Hilfe und Unterstützung bei allen Fragen des Alltags
- Informationen über Pflege und Versorgung des Kindes
- Beratung über gesunde Ernährung
- Anregungen und Tipps zu Spielangeboten und vielem mehr

Ein Expertenteam kann jederzeit hinzugezogen werden, wenn es um finanzielle oder rechtliche Fragen, Kinderbetreuung, Schule und Ausbildung mit Kind und viele weitere Themen geht. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Teilnahme ist kostenlos.

Achtung: In den Schulferien fällt der Treff aus!

Datum: Mittwoch, 24.1.2024
Zeit: 10:00 - 11:30 / 38 Unterrichtsstunden
Dauer: 19 Vormittage
Leitung: Züleyha Cilingir
Ort: Familienbildungsstätte

032 Donnerstags-Treff

Dieser Treff richtet sich an junge Mütter mit Kindern im Krabbelalter.

Wir bieten:

- Nettes Beisammensein und Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Hilfe und Unterstützung bei allen Fragen des Alltags
- Informationen über Pflege und Versorgung des Kindes
- Beratung über gesunde Ernährung
- Anregungen und Tipps zum Singen und Spielen, zur Förderung von Bewegung und Sinneswahrnehmung

Ein Expertenteam kann jederzeit hinzugezogen werden, wenn es um finanzielle oder rechtliche Fragen, Kinderbetreuung, Schule und Ausbildung mit Kind und viele weitere Themen geht. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Teilnahme ist kostenlos.

Achtung: In den Schulferien fällt der Treff aus!

Datum: Donnerstag, Starttermin wird noch bekannt gegeben.
Zeit: 10:00 - 11:30 / 36 Unterrichtsstunden
Dauer: 18 Vormittage
Leitung: Alina Vaglio
Ort: Familienbildungsstätte

**033 Sprach-Café**

Kostenfreies Angebot für Eltern mit Kindern im 1. Lebensjahr. Hier geht es um Kenntnisse der deutschen Sprache für den Alltag. Einkaufen, Arztbesuch, Kita-Anmeldung oder Einschulung, nur durch schnellen Aufbau von Sprachkompetenz sind Eltern in der Lage, Kinder in wichtigen Lebenssituationen gut zu unterstützen. Die Gruppe trifft sich im Spielzimmer, Spieleinheiten für die Kleinen werden in den Ablauf integriert.

Die Kursleitung spricht deutsch, englisch und ukrainisch. Eine zweite Kraft zur Betreuung der Kinder ist anwesend.

Datum: Samstag, Starttermin wird noch bekannt gegeben.
Zeit: 9:30 - 11:30 / 28 Zeitstunden
Dauer: 14 Vormittage
Leitung: NN
Ort: Familienbildungsstätte

ELTERNSTART NRW

„ELTERNSTART NRW“ ist ein Familienbildungsangebot für Mütter und Väter in Nordrhein-Westfalen mit einem Kind im ersten Lebensjahr. Die Teilnahme ist für die Eltern einmalig kostenfrei, die Finanzierung übernimmt das Familienministerium NRW. Eltern können in ca. 150 Einrichtungen der Familienbildung an „ELTERNSTART NRW“ teilnehmen. Immer geht es beim ELTERNSTART um Themen, die junge Eltern bewegen und interessieren, ob frühkindliche Entwicklung, Eltern-Kind-Beziehung oder den Umgang mit neuen Familiensituationen. Für Mütter und Väter gibt es viel Gelegenheit zum Austausch, die Kursleitung moderiert, gibt Tipps und Anregungen und bereitet je nach Schwerpunktthema die inhaltliche Gestaltung der Treffen vor.

Bitte beachten Sie auch die ELTERNSTART-Angebote bei unseren Kooperationspartnern.

040 E ELTERNSTART NRW

Kostenloses Angebot für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr. Einstiegsangebot in die Familienbildung mit Schwerpunkt Kennenlernen und Austausch. Es geht in dieser Eltern-Kind-Gruppe um alle Themen, die junge Eltern bewegen und interessieren, ob frühkindliche Entwicklung, Eltern-Kind-Beziehung oder den Umgang mit neuen Familiensituationen.

Datum: Montag, 22.1.2024
Zeit: 10:30 - 11:15 / 10 Unterrichtsstunden
Dauer: 10 Vormittage
Leitung: NN
Ort: Familienbildungsstätte

041 E ELTERNSTART NRW

Kostenloses Angebot für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr. Einstiegsangebot in die Familienbildung mit Schwerpunkt Kommunikation mit dem Baby. Tonfall, Blickkontakt, Mimik, Gestik und Berührungen, das sind die wichtigsten Kommunikationswege bereits im Mutterleib und vom ersten Tag auf dieser Welt an. Babys lesen aus unserer Körpersprache, spüren Unruhe und Hektik ebenso wie Ruhe und Harmonie. Intensiver Blickkontakt vermittelt Sicherheit und Verbundenheit. Tonfall, Lautstärke, Stimmlage und Mimik sind wichtig beim Sprechen mit Babys und Kleinkindern. Obendrein bietet das regelmäßige Zusammentreffen in einer Elternstart-Gruppe mit fremden Stimmen und vielen Geräuschen den Kleinen Anregungen für alle Sinne und gibt Eltern viel Gelegenheit zum Austausch rund um alle Themen, die den Alltag mit Baby ausmachen.

Datum: Donnerstag, Starttermin wird noch bekannt gegeben.
Zeit: 9:15 - 10:00 / 10 Unterrichtsstunden
Dauer: 10 Vormittage
Leitung: Alina Vaglio
Ort: Familienbildungsstätte

043 E ELTERNSTART NRW

Kostenloses Angebot für Eltern mit Kindern von 6 - 12 Monaten. Einstiegsangebot in die Familienbildung mit Schwerpunkt Kennenlernen und Austausch. Es geht in dieser Eltern-Kind-Gruppe um alle Themen, die junge Eltern bewegen und interessieren, ob frühkindliche Entwicklung, Eltern-Kind-Beziehung oder den Umgang mit neuen Familiensituationen.

Datum: Dienstag, 6.2.2024
Zeit: 9:00 - 10:30 / 10 Unterrichtsstunden
Dauer: 5 Vormittage
Leitung: Kendra Schumann
Ort: Familienbildungsstätte

044 E ELTERNSTART NRW

Kostenloses Angebot für Eltern mit Kindern von 6 - 12 Monaten. Einstiegsangebot in die Familienbildung mit Schwerpunkt Bewegung. Dies ist eine Gruppe für Eltern mit Kindern, die krabbeln, robben, rollen oder rutschen. Mit viel Musik, Liedern und Rhythmen und einem bunten Angebot von großen und kleinen Spiel- und Sportgeräten kann man sich auch vor dem Laufenlernen so richtig austoben und Spaß an Bewegung entdecken. Fröhliche Sing- und Fingerspiele gehören ebenso dazu, wie das Spielen mit Bällen, Reifen, Tüchern und vielem mehr. Das regelmäßige Zusammentreffen in einer Elternstart-Gruppe bietet den Kleinen Anregungen für alle Sinne und gibt Eltern viel Gelegenheit zum Austausch rund um alle Themen, die den Alltag mit Baby ausmachen.

Datum: Donnerstag, 1.2.2024
Zeit: 9:00 - 10:30 / 10 Unterrichtsstunden
Dauer: 5 Vormittage
Leitung: NN
Ort: Familienbildungsstätte

045 E ELTERNSTART NRW

Kostenloses Angebot für Mütter mit Babys ab 3 Monate. Einstiegsangebot in die Familienbildung mit Schwerpunkt Tanzen mit Baby. Bewegung zur Musik ist eine tolle Möglichkeit für Mütter und Babys eine enge Bindung aufzubauen, Spaß zu haben, zu entspannen und eine schöne Zeit miteinander zu verbringen. Alles ist auf die Bedürfnisse der Babys abgestimmt, einen strengen Trainingsablauf gibt es nicht. Auch Alltagsbewegungen, wie das rückschonende Ausräumen der Waschmaschine mit Baby auf dem Arm werden trainiert. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein abgeschlossener Rückbildungskurs. Eine geeignete Tragehilfe (Tragetuch, Mei Tai, Baby Carrier o.ä.) muss mitgebracht werden.

Datum: Mittwoch, 10.4.2024
Zeit: 10:00 - 11:30 / 10 Unterrichtsstunden
Dauer: 5 Vormittage
Leitung: Julia Kurska
Ort: Familienbildungsstätte

Weitere Angebote für Familien

Bitte beachten Sie auch die Veranstaltungen bei unseren Kooperationspartnern

050 Babytreff ab 6 Monate

Datum: Dienstag, 9.4.2024
Zeit: 9:00 - 10:30 / 20 Unterrichtsstunden
Dauer: 10 Vormittage
Leitung: Kendra Schumann
Gebühr: 40,00 €
Ort: Familienbildungsstätte

051 Miniclub ab 12 Monate

Datum: Montag, 22.1.2024
Zeit: 9:00 - 10:30 / 16 Unterrichtsstunden
Dauer: 8 Vormittage
Leitung: NN
Gebühr: 32,00 €
Ort: Familienbildungsstätte

052 Miniclub ab 14 Monate

Datum: Montag, 8.4.2024
 Zeit: 9:00 - 10:30 / 22 Unterrichtsstunden
 Dauer: 11 Vormittage
 Leitung: NN
 Gebühr: 44,00 €
 Ort: Familienbildungsstätte



MÄRKISCHER KREIS
 Kommunales Integrationszentrum

055 KI Griffbereit am Freitag – Eltern und Kinder von 1 bis 3 Jahren entdecken gemeinsam Spiel und Sprache

„Griffbereit“ ist ein Eltern-Kind-Programm für Familien mit und ohne Zuwanderungshintergrund. In der Gruppe wird in der Herkunftssprache und in Deutsch gespielt, gesungen und gemalt. Mehrsprachigkeit wird als Potential der Kinder aufgegriffen und Eltern lernen, wie sie ganz ungezwungen und spielerisch mit ihrem Kind in entwicklungsfördernde Kommunikation treten können. Das Einstiegsalter der Kinder sollte ca. ein Jahr betragen.

„Griffbereit“ ist ein Angebot in Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum Märkischer Kreis und dem Familienzentrum Christine-Schnur-Weg.

Datum: Freitag, 26.1.2024
 Zeit: 16:00 - 17:30 / 36 Unterrichtsstunden
 Dauer: 18 Nachmittage
 Leitung: Najat El Wannani
 Ort: Familienbildungsstätte

056 Eltertraining mit anschließender Reflexionsgruppe – Infotag

Wir stellen unser Konzept vor, gebührenfreie Informationsveranstaltung

Datum: Samstag, 27.1.2024
 Zeit: 9:00 - 10:30 / 2 Unterrichtsstunden
 Dauer: 1 Vormittag
 Leitung: Angelika Nyberg
 Ort: Familienbildungsstätte

057 Eltertraining

In diesem Eltertraining geht es um die Grundregeln positiver Erziehung. Wie können in schwierigen Erziehungssituationen andere - neue - Wege beschritten werden, um nicht immer wieder in dieselben Sackgassen der Kommunikation mit dem Kind zu geraten?

- Wie lassen sich Aufforderungen effektiv und motivierend stellen?
- Wie stellt man klare Regeln auf, erklärt sie und setzt sie auch um?
- Wie geht man gelassener und souveräner mit schwierigen Situationen um?
- Wie lässt sich Stress im Familienalltag besser bewältigen?

Datum: Samstag, 3.2.2024
 Zeit: 9:30 - 12:30 / 20 Unterrichtsstunden
 Dauer: 5 Vormittage
 Gebühr: 40,00 € (Mitglieder des ADHS Deutschland e. V. erhalten eine Ermäßigung, bitte sprechen Sie uns an.)

Leitung: Angelika Nyberg
 Ort: Familienbildungsstätte

058 Eltertraining – Reflexionsgruppe

Im Eltertraining haben Familien die Grundregeln positiver Erziehung kennengelernt und wie unter dieser Prämisse auch mit schwierigen Erziehungssituationen anders umgegangen werden kann. Familien, die das Eltertraining absolviert haben, treffen sich in dieser Gruppe einmal im Monat zur Reflexion. Unter anderem geht es um folgende Fragestellungen:

- Wie können Eltern das Selbstvertrauen ihres Kindes stärken?
- Wie können Aufforderungen effektiv gestellt werden?
- Wie erklären Eltern klare Regeln?
- Wie geht man gelassener und souveräner mit schwierigen Situationen um?
- Wie lässt sich Stress in der Erziehung besser bewältigen?

Datum: einmal monatlich samstags,
 im Anschluss an das Eltertraining;
 genaue Termine werden noch bekannt gegeben.
 Zeit: 9:30 - 12:30 / 12 Unterrichtsstunden
 Dauer: 3 Vormittage
 Leitung: Angelika Nyberg
 Ort: Familienbildungsstätte

Wassergewöhnung für Babys

Das Babyschwimmen findet samstags im Familienbad am Nattenberg statt, um berufstätigen Elternteilen die Teilnahme an dieser Eltern-Kind-Gruppe zu ermöglichen. In den Kursgebühren ist der Eintritt für einen Erwachsenen enthalten. Die Gebühren müssen vor Kursbeginn im Büro der Familienbildungsstätte entrichtet werden. Dort erhalten Sie alle wichtigen Infos sowie die Eintrittskarten.

075 Wassergewöhnung für Babys von 3 - 6 Monaten

Datum: Samstag, 3.2.2024
 Zeit: 9:00 - 9:45 / 5 Unterrichtsstunden
 Dauer: 5 Vormittage
 Leitung: NN
 Gebühr: 42,00 € incl. Eintritt
 Ort: Nattenberg-Schwimmbad

**076 Wassergewöhnung für Babys von 5 - 12 Monaten**

Datum: Samstag, 3.2.2024
 Zeit: 9:45 - 10:30 / 5 Unterrichtsstunden
 Dauer: 5 Vormittage
 Leitung: NN
 Gebühr: 42,00 € incl. Eintritt
 Ort: Nattenberg-Schwimmbad

077 Wassergewöhnung für Babys von 3 - 6 Monaten

Datum: Samstag, 16.3.2024
 Zeit: 9:00 - 9:45 / 5 Unterrichtsstunden
 Dauer: 5 Vormittage
 Leitung: NN
 Gebühr: 42,00 € incl. Eintritt
 Ort: Nattenberg-Schwimmbad

078 Wassergewöhnung für Babys von 5 - 12 Monaten

Datum: Samstag, 16.3.2024
 Zeit: 9:45 - 10:30 / 5 Unterrichtsstunden
 Dauer: 5 Vormittage
 Leitung: NN
 Gebühr: 42,00 € incl. Eintritt
 Ort: Nattenberg-Schwimmbad

Bewegungsangebote für Familien mit Babys und Kleinkindern

Bitte bringen Sie Anti-Rutsch-Socken für sich und Ihr Kind mit. Achten Sie auch auf bequeme Kleidung und etwas zu trinken.

080 Sport und Spiel für Krabbelkinder

Dies ist ein Bewegungsangebot für Eltern mit Kindern, die krabbeln, rollen, rutschen oder bereits die ersten Schritte wagen. Mit viel Musik, Liedern und Rhythmen und einem bunten Angebot von großen und kleinen Spiel- und Sportgeräten kann man sich so richtig austoben und Spaß an Bewegung entdecken. Fröhliche Sing- und Fingerspiele gehören ebenso dazu, wie das Spielen mit Bällen, Reifen, Tüchern und vielem mehr.

Datum: Donnerstag, 7.3.2024
 Zeit: 9:00 - 10:30 / 12 Unterrichtsstunden
 Dauer: 6 Vormittage
 Leitung: NN
 Gebühr: 30,00 €
 Ort: Familienbildungsstätte

081 Tanzen, laufen, springen, klettern - Sport und Spiel für Kinder bis 3 Jahre

Dies ist ein Bewegungsangebot für Eltern und Kinder die sicher laufen. Trauen Sie Ihrem Kind etwas zu. Je mehr und vielfältiger die Bewegungsanreize, desto sicherer wird Ihr Kind in seiner Körperwahrnehmung. Mit Musik, Rhythmen und einem bunten Angebot an großen und kleinen Spiel- und Sportgeräten kann man Neues ausprobieren und Spaß an Bewegung entdecken. Sing- und Fingerspiele gehören ebenso dazu, wie das Spielen mit Bällen, Reifen, Tüchern und vielem mehr.

Datum: Donnerstag, 1.2.2024
 Zeit: 10:30 - 11:30 / 11 Zeitstunden
 Dauer: 11 Vormittage
 Leitung: NN
 Gebühr: 33,00 €
 Ort: Familienbildungsstätte



Natur und Umwelt

Bitte beachten Sie auch die Angebote bei unseren Kooperationspartnern:

379, 405, 420, 619

101 Waldzwerge

Das Angebot richtet sich an Eltern mit Kindern vom ersten Laufen bis 3 Jahre. Wir verbringen gemeinsam Zeit in der Natur, entdecken Pflanzen, Tiere, Steine, Pfützen, Matsch, uns selbst und die anderen Kinder. Für Eltern gibt es genug Gelegenheit zum Austausch beim Waldpicknick. Nach einer Begrüßungsrunde brechen wir gemeinsam auf, zu Fuß, mit Buggy oder Bollerwagen geht es zu unserem Lieblingsplatz im Wald. Nach einem kleinen Picknick starten wir mit spannenden Aktionen und Spielideen rund um Wald und Natur.

Bitte auf dem Wetter angepasste Kleidung und Verpflegung achten (Buddelhose, Gummistiefel, ausreichend zu trinken).

Für weitere Infos: Meike Stellberg, Tel. 0160 3517135

Datum: Starttermin wird noch bekanntgegeben
Zeit: 9:15 – 11:30 / 18 Unterrichtsstunden
Dauer: 6 Vormittage
Leitung: Meike Stellberg
Gebühr: 36,00 €
Ort: Ort wird noch bekannt gegeben

Maßnahmen für Kinder – Kursbegleitende Angebote für Kinder

Parallel zu unseren Kursen für Eltern bieten wir für Kinder gebührenfrei altersentsprechende Angebote, die fachlich an die Bildungsangebote der Eltern anknüpfen. Auch Geschwisterkinder aus Familien, die Eltern-Kind-Gruppen besuchen, können an diesen Angeboten teilnehmen. Bitte sprechen Sie uns an.



Entspannung

Gesundheit und Wohlbefinden sind ein wertvolles Gut, das bewahrt werden muss. Besonders in der durch hohe Belastungssituationen geprägten Familienphase ist es besonders wichtig, einen Ausgleich zu finden. Mit unseren Kursen möchten wir Sie motivieren, selbst aktiv zu werden.

Parallel zu allen Kursen bis 18:00 Uhr bieten wir gebührenfreie Kinderangebote für Eltern. Bitte sprechen Sie uns an.

138 M Yoga am Abend - Yoga für Anfänger



Yoga ist eine philosophische Lehre aus Indien, in deren Mittelpunkt es darum geht Körper, Geist und Seele miteinander zu verbinden. Die Yogarichtung ist aufgrund ihrer ruhigen und strukturierten Ausrichtung ideal für Anfänger geeignet. Yogaübungen, die sogenannten Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayamas) gehören dazu und sind eines der Mittel, um dieses Ziel zu erreichen.

Gleichzeitig verbessern Yogaübungen Koordination und Beweglichkeit. Begonnen wird langsam mit einfachen Übungen um die Beweglichkeit, die Körperwahrnehmung und die Verbindung von Atem und Bewegung zu schulen. Dadurch sollen Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden.

Yoga kennt kein Alter und ist für jeden geeignet. Bei Yoga geht es nicht um Leistung und Wettbewerb, sondern sich achtsam an seine persönlichen Grenzen heranzutasten und zu schauen, was möglich ist. Möglichst zwei Stunden vor Kursbeginn nichts essen. Bequeme Kleidung, Decke/Isomatte und Wollsocken mitbringen.

Datum: Starttermin wird noch bekannt gegeben
Zeit: 17:00 – 18:00 / 6 Zeitstunden
Dauer: 6 Abende
Leitung: NN
Gebühr: 32,00 €
Ort: Familienbildungsstätte



139 M Yoga am Abend – Yoga für Anfänger



Datum: Starttermin wird noch bekannt gegeben
Zeit: 17:00 – 18:00 / 10 Unterrichtsstunden
Dauer: 10 Abende
Leitung: NN
Gebühr: 53,00 €
Ort: Familienbildungsstätte

140 Guten Morgen Yoga

Krankenkassenzertifizierter Präventionskurs nach §20 SGB V.

Datum: Montag, 22.1.2024
Zeit: 8:00 – 9:00 / 8 Zeitstunden
Dauer: 8 Vormittage
Leitung: Olaf Zander
Gebühr: 42,00 €
Ort: Familienbildungsstätte

141 Guten Morgen Yoga

Krankenkassenzertifizierter Präventionskurs nach §20 SGB V.

Datum: Montag, 8.4.2024
Zeit: 8:00 – 9:00 / 8 Zeitstunden
Dauer: 8 Vormittage
Leitung: Olaf Zander
Gebühr: 42,00 €
Ort: Familienbildungsstätte

142 Yoga in der Königstraße

Krankenkassenzertifizierter Präventionskurs nach §20 SGB V.

Anmeldung bitte direkt bei der Kursleitung unter 02351/6498153 oder 0171/7094506.

Datum: Mittwoch, 31.1.2024
Zeit: 9:30 – 11:00 / 16 Unterrichtsstunden
Dauer: 8 Vormittage
Leitung: Olaf Zander
Gebühr: 70,00 €
Ort: Königstraße 1, 58511 Lüdenscheid

143 Yoga in der Königstraße

Krankenkassenzertifizierter Präventionskurs nach §20 SGB V.

Anmeldung bitte direkt bei der Kursleitung unter 02351/6498153 oder 0171/7094506.

Datum: Mittwoch, 31.1.2024
Zeit: 11:15 – 12:30 / 8 Zeitstunden +
Dauer: 8 Vormittage
Leitung: Olaf Zander
Gebühr: 65,00 €
Ort: Königstraße 1, 58511 Lüdenscheid

144 Yoga in der Königstraße

Krankenkassenzertifizierter Präventionskurs nach §20 SGB V.

Anmeldung bitte direkt bei der Kursleitung unter 02351/6498153 oder 0171/7094506.

Datum: Mittwoch, 27.3.2024
Zeit: 9:30 – 11:00 / 16 Unterrichtsstunden
Dauer: 8 Vormittage
Leitung: Olaf Zander
Gebühr: 70,00 €
Ort: Königstraße 1, 58511 Lüdenscheid

145 Yoga in der Königstraße

Krankenkassenzertifizierter Präventionskurs nach §20 SGB V.

Anmeldung bitte direkt bei der Kursleitung unter 02351/6498153 oder 0171/7094506.

Datum: Mittwoch, 27.3.2024
Zeit: 11:15 – 11:30 / 8 Zeitstunden +
Dauer: 8 Vormittage
Leitung: Olaf Zander
Gebühr: 65,00 €
Ort: Königstraße 1, 58511 Lüdenscheid

146 Yoga auf dem Stuhl – AWO-Begegnungsstätte Marienstraße

Krankenkassenzertifizierter Präventionskurs nach §20 SGB V.

Stuhlyoga ist eine Form des Yoga, die auf dem Stuhl sitzend oder am Stuhl stehend praktiziert werden kann. Es ist ideal für Menschen, die neu einsteigen oder Mobilitätseinschränkungen haben. Genau wie klassisches Yoga fördert auch Stuhlyoga die Beweglichkeit des Körpers, unterstützt die Lungenfunktion, trainiert den Gleichgewichtssinn und erhöht die Lebensqualität.

Anmeldung bitte bei der Begegnungsstätte, unter 02351/24960.

Datum: Freitag, 26.1.2024
Zeit: 9:30 – 10:30 / 8 Zeitstunden
Dauer: 8 Vormittage
Leitung: Olaf Zander
Gebühr: 40,00 €
Ort: AWO-Begegnungsstätte, Marienstr. 17

147 Yoga auf dem Stuhl – AWO-Begegnungsstätte Marienstraße

Krankenkassenzertifizierter Präventionskurs nach §20 SGB V. Stuhlyoga ist eine Form des Yoga, die auf dem Stuhl sitzend oder am Stuhl stehend praktiziert werden kann. Es ist ideal für Menschen, die neu einsteigen oder Mobilitätseinschränkungen haben. Genau wie klassisches Yoga fördert auch Stuhlyoga die Beweglichkeit des Körpers, unterstützt die Lungenfunktion, trainiert den Gleichgewichtssinn und erhöht die Lebensqualität.

Anmeldung bitte bei der Begegnungsstätte, unter 02351/24960.

Datum: Freitag, 12.4.2024
 Zeit: 9:30 - 10:30 / 8 Zeitstunden
 Dauer: 8 Vormittage
 Leitung: Olaf Zander
 Gebühr: 40,00 €
 Ort: AWO-Begegnungsstätte, Marienstr. 17

Gymnastik

Unsere Gymnastikangebote unterstützen Teilnehmerinnen und Teilnehmer, das Gleichgewicht zwischen den vielfältigen Anforderungen des Alltags zu finden und zu wahren. Spezielle Bedürfnisse der jeweiligen Lebensphasen mit ihren unterschiedlichen familiären und beruflichen Belastungssituationen werden berücksichtigt.

Ziel unserer verschiedenen Angebote ist es, durch Spaß an Bewegung Gesundheit zu fördern und zu erhalten, Stresssituationen zu bewältigen, sowie traditionelle und neue Methoden und Verfahren kennenzulernen und auszuprobieren.

Die Teilnahme an ausgewählten Präventionskursen in den Bereichen Bewegung und Entspannung kann unter bestimmten Voraussetzungen von Ihrer Krankenkasse gefördert werden (§ 20 SGB V).

Parallel zu allen Kursen bis 18:00 Uhr bieten wir gebührenfreie Kinderangebote für Eltern. Bitte sprechen Sie uns an.

165 M Seniorengymnastik am Nachmittag



Regelmäßige Gymnastik wirkt wie ein Jungbrunnen. Durch Kräftigung der Muskulatur im Körper, fördert sie das Zusammenspiel der Muskelgruppen und macht sie beweglicher und die Gelenke geschmeidiger. Bei wenig körperlicher Aktivität kann es zu Überlastungen der einseitig beanspruchten Muskeln kommen. Die Folgen sind häufig eingeschränkte Beweglichkeit, Muskelverspannungen und Rückenschmerzen. Je älter man wird, desto häufiger kommt es zu Beschwerden.

Wer seinen Körper dagegen fit hält, hat gute Chancen, länger beschwerdefrei, mobil und selbstständig zu bleiben.

Datum: Montag, 22.1.2024
 Zeit: 14:00 - 15:00 / 9 Zeitstunden
 Dauer: 9 Nachmittage
 Leitung: N. N.
 Gebühr: 45,00 €
 Ort: Familienbildungsstätte



166 M Seniorengymnastik am Nachmittag



Datum: Montag, 8.4.2024
 Zeit: 14:00 - 15:00 / 10 Zeitstunden
 Dauer: 10 Nachmittage
 Leitung: N.N.
 Gebühr: 50,00 €
 Ort: Familienbildungsstätte

168 M Sitz-Gymnastik



In diesem Kurs werden alle Übungen im Sitzen oder im Stehen am Stuhl ausgeführt. Dadurch eignet er sich sehr gut für Personen, die aufgrund von körperlichen Einschränkungen nicht mehr allzu lange oder nicht sicher stehen können. Auf Übungen im Liegen wird verzichtet. Gezielte gymnastische Übungen im Stehen oder Sitzen ermöglichen ein effektives Training des Herz-Kreislaufsystems, erhalten oder verbessern die Beweglichkeit der Gelenke und fördern die allgemeine Kräftigung der Muskulatur. Auch Übungen für Gleichgewichtssinn und Koordinationsfähigkeit zur Sturzprophylaxe gehören zum regelmäßigen Ganzkörpertraining.

Datum: Dienstag, 23.1.2024
 Zeit: 11:00 - 12:00 / 20 Zeitstunden
 Dauer: 20 Vormittage
 Leitung: Jennifer Marx
 Gebühr: 100,00 €
 Ort: Familienbildungsstätte

169 M Seniorengymnastik – Fit in den Nachmittag



Regelmäßige Gymnastik wirkt wie ein Jungbrunnen. Durch Kräftigung der Muskulatur im Körper, fördert sie das Zusammenspiel der Muskelgruppen und macht sie beweglicher und die Gelenke geschmeidiger. Bei wenig körperlicher Aktivität kann es zu Überlastungen der einseitig beanspruchten Muskeln kommen. Die Folgen sind häufig eingeschränkte Beweglichkeit, Muskelverspannungen und Rückenschmerzen. Je älter man wird, desto häufiger kommt es zu Beschwerden.

Wer seinen Körper dagegen fit hält, hat gute Chancen, länger beschwerdefrei, mobil und selbstständig zu bleiben.

Datum: Dienstag, 23.1.2024
 Zeit: 13:00 - 14:00 / 20 Zeitstunden
 Dauer: 20 Nachmittage
 Leitung: Bettina Kanthak
 Gebühr: 100,00 €
 Ort: Familienbildungsstätte

170 M Sitz-Gymnastik



In diesem Kurs werden alle Übungen im Sitzen oder im Stehen am Stuhl ausgeführt. Dadurch eignet er sich sehr gut für Personen, die aufgrund von körperlichen Einschränkungen nicht mehr allzu lange oder nicht sicher stehen können. Auf Übungen im Liegen wird verzichtet. Gezielte gymnastische Übungen im Stehen oder Sitzen ermöglichen ein effektives Training des Herz-Kreislaufsystems, erhalten oder verbessern die Beweglichkeit der Gelenke und fördern die allgemeine Kräftigung der Muskulatur. Auch Übungen für Gleichgewichtssinn und Koordinationsfähigkeit zur Sturzprophylaxe gehören zum regelmäßigen Ganzkörpertraining.

Datum: Dienstag, 23.1.2024
 Zeit: 14:15 - 15:15 / 20 Zeitstunden
 Dauer: 20 Nachmittage
 Leitung: Bettina Kanthak
 Gebühr: 100,00 €
 Ort: Familienbildungsstätte

Mortimer
English Club

Bei uns macht Englisch lernen Spaß!



Kurse für groß und klein in Lüdenscheid

- ✓ Kurse für Kleinkinder, Kinder, Schüler und Erwachsene
- ✓ für Freizeit und Beruf
- ✓ Kurse für Unternehmen

www.mortimer-english.com

Infos und Anmeldung zur kostenlosen Probestunde:
 Telefon: 02357 60190
 info@mortimer-english.com
 Parkstraße 11, 58509 Lüdenscheid

Tätigkeitsschwerpunkte: Implantologie und Parodontologie



Praxis für Zahn-, Mund- & Kieferheilkunde

Dr. med. dent. N. Griesenbrock

Moderne Zahnheilkunde für ein schönes Lächeln



- CEREC (computergenerierte Zahnfüllungen)
- PZR (professionelle Zahnreinigung)
- Brücken, Inlays
- Implantologie mit 3-D-System
- Zahnschmuck u.v.m.
- Kinderzahnheilkunde
- Eigenes Praxislabor

www.zahnarztpraxis-griesenbrock.de

Knapper Straße 2 · 58507 Lüdenscheid · Tel. 432 43 33
 Termine nach Vereinbarung.

189 Faszien, Muskeln und Gelenke – fit von Kopf bis Fuß

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich unbeweglich fühlen, unter Verspannungen leiden, Haltungsschwächen haben, oder aber Ihren Körper präventiv stärken möchten. Trainiert werden alle Muskelgruppen, die für eine gute Körperhaltung und schmerzfreie Bewegungsabläufe entscheidend sind. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf angepasstem Herz-Kreislauf-Training. Rückenfreundliche Entspannungsübungen und Übungen für das Bindegewebe runden das Trainingsprogramm ab.

Datum: Dienstag, 30.1.2024
Zeit: 17:30 – 19:00 / 40 Unterrichtsstunden
Dauer: 20 Abende
Leitung: Linda Groth
Gebühr: 120,00 €
Ort: Familienbildungsstätte

190 Faszien, Muskeln und Gelenke – fit von Kopf bis Fuß

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich unbeweglich fühlen, unter Verspannungen leiden, Haltungsschwächen haben, oder aber Ihren Körper präventiv stärken möchten. Trainiert werden alle Muskelgruppen, die für eine gute Körperhaltung und schmerzfreie Bewegungsabläufe entscheidend sind. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf angepasstem Herz-Kreislauf-Training. Rückenfreundliche Entspannungsübungen und Übungen für das Bindegewebe runden das Trainingsprogramm ab.

Datum: Dienstag, 23.1.2024
Zeit: 9:00 – 10:30 / 40 Unterrichtsstunden
Dauer: 20 Vormittage
Leitung: Jennifer Marx
Gebühr: 120,00 €
Ort: Familienbildungsstätte

Computer / Smartphone

Unsere Kurse richten sich an Teilnehmende der Generation 50 plus mit geringen Vorkenntnissen. In kleinen Gruppen machen Sie sich am eigenen Notebook mit den wichtigsten Handgriffen und Grundbegriffen Ihres Computers vertraut. Sie nehmen alle Einstellungen direkt an Ihrem eigenen Gerät vor, sodass das Gelernte auch direkt zu Hause umgesetzt werden kann.

201 M EDV am eigenen Laptop Kurs für Anfänger mit Grundkenntnissen



Inhalte:

- Das Windows Betriebssystem, weitergehende Einstellungen und das Thema Sicherheit
- Installieren und Anwenden von Programmen
- Dateiverwaltung mit dem Windows Explorer
- Umgang mit externen Speichermedien (USB-Stick, externe Festplatte, ...)
- Fotos auf das Laptop bringen und bearbeiten
- Textverarbeitung mit Praxisbeispielen
- Internet: Browserfunktionen, Suche im Internet, Surfen im Internet, Schreiben von E-Mails

Gearbeitet wird jeweils mit dem eigenen Laptop, welches zu den Kurstagen mitgebracht werden muss. Dabei ist auf einen geladenen Akku zu achten, zur Sicherheit sollte aber auch das Netzteil mitgebracht werden. Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer sind Voraussetzung für eine erfolgreiche Teilnahme.

Datum: Mittwoch, 14.2.2024
Zeit: 15:00 – 17:15 / 18 Unterrichtsstunden
Dauer: 6 Nachmittage
Leitung: Patricia Theofel
Gebühr: 72,00 €
Ort: Familienbildungsstätte

202 M Smartphone & Tablet Grundkurs (Android) für Anfänger



In diesem Kurs erlernen Sie die grundlegenden Funktionen Ihres Android Smartphones und/oder Tablets, so dass Sie in der Lage sind Basiseinstellungen Ihren Bedürfnissen anzupassen. Surfen im Internet, Apps herunterladen und zu deinstallieren, Fotos verwalten und bearbeiten. Dieser Kurs ist nur für Android Geräte geeignet, nicht aber für iPhone, iPad oder Windows. Vergewissern Sie sich bitte im Zweifel vor einer Anmeldung, welches Gerät Sie haben.

Zum Kurs bitte Gerät und Ladekabel mitbringen.

Datum: Mittwoch, 12.6.2024
Zeit: 15:00 – 17:15 / 9 Unterrichtsstunden
Dauer: 3 Nachmittage
Leitung: Patricia Theofel
Gebühr: 36,00 €
Ort: Familienbildungsstätte

Interkulturelle Angebote

Integrationsagentur:
Gülcan Aktas, Tel. 02351/9853312
Mail: guelcan.aktas@awo-ha-mk.de

Al-Nour e. V.: Zoubida Aharroud-Rachidi,
Tel. 0152/29931212

Bitte beachten Sie auch Angebote bei unseren Kooperationspartnern:
Interkulturelle Elterncafés FZ SOS-Kindervilla, 378
und FZ Rappelkiste im SOS-Kinderdorf, 384.
Interkulturelles Müttercafé FZ Kindertraum 393.

211 Türkische Frauengruppe

Datum: Mittwoch, 24.1.2024
Zeit: 10:00 – 12:15 / 60 Unterrichtsstunden
Dauer: 20 Vormittage
Leitung: Müzgan Tulum
Ort: Familienbildungsstätte



214 Sprachtreff für Mütter – Förderung der Erziehungs- und Alltagskompetenz

Hier sind Mütter mit Flucht- und Migrationsgeschichte angesprochen. Neben der Vermittlung von Sprachkenntnissen werden typische Alltagssituationen in Kita und Schule, bei Behörden oder beim Kinderarzt erklärt und im Rollenspiel eingeübt. Eine kursbegleitende Kinderbetreuung wird angeboten.

Datum: Mittwoch, 24.1.2024
Zeit: 9:00 – 10:30 / 32 Unterrichtsstunden
Dauer: 16 Vormittage
Leitung: Susan Amro
Ort: Al-Nour e. V., Kulturfabrik Wilhelm Berg, Altenaer Str. 23

AWO Migrationsdienste

Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer:

N.N., Tel. 02351-9853322/23

Jugendmigrationsdienst:

Ümmühan Akbulut,

Mail: uemmuehan.akbulut@awo-ha-mk.de,

Sinem Babuscu,

Mail: sinem.babuscu@awo-ha-mk.de

Melanie Arndt,

Mail: melanie.arndt@awo-ha-mk.de

Tel: 02351/9853320/21

WIR-Port A³:

Daniela Groß,

Mail: daniela.groß@awo-ha-mk.de

Tel: 02351/9853313

Integrationsagentur:

Gülcan Aktas, Tel. 02351/9853312,
Mail: guelcan.aktas@awo-ha-mk.de

Integrationskurse:

Katharina Herr, Tel. 02351/9853332,
Mail: katharina.herr@awo-ha-mk.de

226 Eltern-Integrationskurs, Spezialkurs

Dieser Spezialkurs besteht aus insgesamt 900 Unterrichtsstunden. Unterrichtet wird an allen Werktagen außerhalb der Schulferien. Kinderbetreuung auf Anfrage.

Datum: Mittwoch, 8.1.2024
Zeit: 8:30 – 12:45 / 575 Unterrichtsstunden
Dauer: 125 Vormittage
Leitung: Nelli Werner
Ort: Familienbildungsstätte

227 - 228 Jugend-Integrationskurse

Spezialkurse mit zweiwöchigem Praktikum für Teilnehmer*innen von 18-26 Jahren.

Termine bitte erfragen.

229 Abendkurs für berufstätige Erwachsene

Allgemeiner Integrationskurs, bestehend aus sechs Modulen plus Orientierungskurs.

Termine bitte erfragen.

Fort- und Weiterbildung

Unsere Angebote stehen, wenn nicht anders gekennzeichnet, allen Interessenten zur Verfügung. Sollten Sie Wünsche oder Anregungen zur Fort- und Weiterbildung haben, sprechen Sie uns gerne an unter 02351/9853310.

234 1. Hilfe am Kind – Kurs für (werdende) Eltern, Großeltern, Babysitter, Tageseltern und pädagogische Fachkräfte

In diesem Erste-Hilfe-Kurs speziell für Kindernotfälle geht es um die häufigsten Gefahren- und Notfallsituationen, in die Kinder geraten können. Sie erlernen, welche Maßnahmen Sie durchführen sollten, wenn ein Kind verletzt ist. Kinder sind keine Miniatur-Erwachsenen und manche Vorgehensweisen unterscheiden sich durchaus im Detail von den 1. Hilfe-Maßnahmen bei Erwachsenen.

Mit diesem Kurs sind Sie gerüstet und müssen nicht befürchten, kleinen Patienten durch falsches Handeln mehr zu schaden als wirklich zu helfen. Mit einem Umfang von neun Unterrichtsstunden ist dieser Kurs auch für Kita-Personal und andere pädagogische Fachkräfte geeignet.

Datum: Sonntag, 18.2.2024
 Zeit: 8:30 - 16:00 / 9 Unterrichtsstunden
 Dauer: 1 Tag / 9 Unterrichtsstunden
 Leitung: Marcus Kühnel, Sanitätsschule Sauerland
 Gebühr: 50,00 € oder Bescheinigung
 Ort: Familienbildungsstätte

235 Kindeswohlgefährdung - erkennen, helfen, vorbeugen

Thementag für Fachkräfte der Familienbildung, Kita oder Schule, Mitarbeitende der Jugendhilfe, Tagespflegepersonen, Elternbegleiter*innen, Babysitter usw.

Datum: Samstag, 20.4.2024
 Zeit: 9:00 - 12:00 / 4 Unterrichtsstunden
 Dauer: 1 Vormittag
 Leitung: Sylvia Köster
 Gebühr: 12,00 € / für Kursleitungen der AWO-Familienbildungsstätte frei.
 Ort: Familienbildungsstätte

236 a Treffen für Kursleiter*innen am Nachmittag

An diesem Nachmittag geht es um das neue Kurshalbjahr. Wir geben einen Überblick über geplante Angebote, insbesondere Fortbildungen für Kursleitungen.
 Honorartätigkeit mit Rechnungsstellung, Steuern und Versicherungen und allen aktuellen Regelungen wird ebenfalls wieder Thema sein.

Beachten Sie auch den Alternativtermin am Vormittag unter 236 b.

Wir bitten um Voranmeldung unter familienbildung@awo-ha-mk.de.

Datum: Donnerstag, 18.1.2024
 Zeit: 17:00 - 18:30 / 2 Unterrichtsstunden
 Dauer: 1 Nachmittag
 Leitung: Manuela Lex
 Ort: Familienbildungsstätte

236 b Treffen für Kursleiter*innen am Vormittag

An diesem Vormittag geht es um das neue Kurshalbjahr. Wir geben einen Überblick über geplante Angebote, insbesondere Fortbildungen für Kursleitungen.
 Honorartätigkeit mit Rechnungsstellung, Steuern und Versicherungen und allen aktuellen Regelungen wird ebenfalls wieder Thema sein.

Beachten Sie auch den Alternativtermin am Nachmittag unter 236 a.

Wir bitten um Voranmeldung unter familienbildung@awo-ha-mk.de.

Datum: Freitag, 19.1.2024
 Zeit: 9:00 - 10:30 / 2 Unterrichtsstunden
 Dauer: 1 Vormittag
 Leitung: Manuela Lex
 Ort: Familienbildungsstätte

237 Treffen für Kooperationspartner

- Möglichkeiten der Kooperation
- Besondere Angebote und Förderprogramme
- Fortbildungen für Kursleiter*innen und Mitarbeiter*innen der Einrichtungen
- Gelegenheit zum Austausch zwischen Familienzentren und anderen Kooperationspartnern

Wir bitten um Voranmeldung unter familienbildung@awo-ha-mk.de.

Datum: Donnerstag, 18.1.2024
 Zeit: 9:00 - 10:30 / 2 Unterrichtsstunden
 Dauer: 1 Vormittag
 Leitung: Manuela Lex
 Ort: Familienbildungsstätte

238 M Essen und Trinken für Kinder in Tageseinrichtungen



Gesunde Ernährung? Leichter gedacht als umgesetzt. Nicht nur Eltern, sondern auch Tageseinrichtungen für Kinder erleben dies ganz häufig. Unzählige Fragen, die es rund ums „Essen und Trinken“ gibt, stehen ebenso wie ein reger Austausch im Kollegenkreis im Vordergrund.

Datum: Samstag, 2.3.2024
 Zeit: 9:15 - 13:00 / 5 Unterrichtsstunden
 Dauer: 1 Vormittag
 Leitung: Sabine Bomm
 Gebühr: 18,00 € zuzüglich Lebensmittelumlage
 Ort: Familienbildungsstätte

240 Schulungswochenende für Betreuungskräfte bei Kinder-Ferienangeboten

Junge Leute, die in den Betreuungsteams der Ferienaktion mitarbeiten möchten und mindestens 16 Jahre alt sind, werden an zwei Seminartagen auf ihre Tätigkeit vorbereitet.

Für Betreuer*innen des AWO-Ferienpaßes in Lüdenscheid ist die Teilnahme gebührenfrei und verpflichtend.

Datum: Samstag, 15.6. und Sonntag 16.6.2024
 Dauer: 1 Wochenende
 Leitung: AWO- Bezirksjugendwerk
 Gebühr: 21,00 € / 5,00 € Verpflegung
 Ort: Familienbildungsstätte



Angebote in Kooperation mit den AWO-Kindertagespflegebüros

Die Kindertagespflege ist eine gesetzlich anerkannte Betreuungsform im familiennahen Umfeld.

Das Kindertagespflegebüro ist Ansprechpartner für:

- Beratung und Begleitung für Eltern, die eine Betreuung für ihr Kind suchen
- Beratung für Mütter/Väter, die sich zur Tagespflegemutter/-vater ausbilden lassen möchten
- Begleitung der Tagespflegepersonen
- Fortbildung der Tagespflegepersonen
- regelmäßige Treffen der Tagespflegepersonen

AWO Kindertagespflege MK
 Hauptstraße 29
 58540 Meinerzhagen

Ansprechpartner sind:
 Loredana Kruse: 0174 309 71 90
 Christine Laudien: 0172 200 39 17
 Johanna Kniewel: 0152 531 265 93

IHRE INNUNGS OPTIKER
 Qualität, die man sieht.

**Sehen Sie lieber
 blendend aus.
 Als geblendet.**

Sehen Sie mehr auf innungsoptiker.de

optik Lürtringhaus
 Rathausplatz 3-7
 58507 Lüdenscheid
 Tel.: 02351-30864

brillen + kontaktlinsen
www.optik-luettringhaus.de
facebook.com/optik.luettringhaus

optik Schulz
 Bahnhofstr. 8
 58579 Schalksmühle
 Tel.: 02358-1231

Alina Poßkel: 0171 902 97 27
Suheda Aktas: 0173 5106315

AWO Kindertagespflege MK, Altena, Werdohl

Kirchstraße 4 · 58762 Altena

Ansprechpartner sind:

Sarah Lustinetz: 0172 858 75 64
Yasemin Werner: 02352 337 06 86

246 Musik wird Sprache – wie Lieder und Reime die kindliche Sprachentwicklung unterstützen

In allem, was wir sagen steckt Musik. Noch ehe Wortinhalte zählen, lauschen Kinder dem Klang von vertrauten Stimmen, deren Intonation und Wortmelodie und versuchen diese zu imitieren.

Ganz spielerisch lernen sie dabei verschiedene Sprachen kennen und fördern ihre Motorik und Sozialkompetenzen, unabhängig von Nationalität, körperlicher oder geistiger Beeinträchtigung. Mit Hilfe der Musik können Kinder sich mitteilen und aktiv am Miteinander beteiligen. Durch eine Verbindung von pädagogischen und musiktherapeutischen Methoden, Inhalten, Liedern und Spielen lernen Sie in dieser Fortbildung, in welchem Verhältnis Musik und Sprache stehen und wie Sie mit bereits vorhandenen Materialien oder auch ganz ohne Materialien viel für Kinder bewegen können. Gemeinsam tauchen wir in die Welt der Lieder und Fingerspiele ein, lernen neue Inhalte kennen und erwecken alte Klassiker zu neuem Leben.

Die Teilnahme ist gebührenfrei für Tagespflegepersonen aus dem Geltungsbereich der AWO-Kindertagespflegebüros.

Anmeldung bitte ausschließlich per Mail unter kindertagespflege-iserlohn@awo-ha-mk.de.

Datum: Samstag, 2.3.2024
Zeit: 9:00 - 12:00 / 4 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Sarah Stausberg
Ort: Familienbildungsstätte

251 Anschlussqualifizierung von Kindertagespflegepersonen 160+

Tagesmütter und -väter sind in den letzten Jahren zu einer verlässlichen Säule der Kinderbetreuung geworden. Neben den Kindertagesstätten sind auch in der Kindertagespflege die Erziehung, Bildung und Betreuung von Kindern bis zum Schuleintritt feste Größen. Um die Qualität der Kindertagespflege zu verbessern und zu stärken, hat das Deutsche Jugendinstitut (DJI) die bisherige Ausbildung neu konzipiert und im QHB, dem Kompetenzorientierten Qualitätshandbuch Kindertagespflege, veröffentlicht. Nach diesen Vorgaben bilden wir aus, nach erfolgreich bestandener Lernergebnisfeststellung erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat.

Die tätigkeitsbegleitende Qualifizierung 160+ umfasst 140 Unterrichtsstunden, hinzu kommen 40 Selbstlernstunden. In der Regel finden die Qualifizierungsstunden freitags von 15:45 - 19:15 Uhr und samstags von 8:45 - 16:00 Uhr statt. Der genaue Ablauf wird noch bekannt gegeben. Eine parallele Kinderbetreuung wird bei Bedarf angeboten, bitte sprechen Sie uns an.

Es handelt sich um eine Veranstaltung in Kooperation mit den Jugendämtern Märkischer Kreis und Lüdenschneider, dem Verein für Tages- und Pflegeeltern (TUPF) und dem AWO-Kindertagespflegebüro.

Datum: Freitag, 2.2.2024
Zeit: 15:45 - 19:15 (Fr)
08:45 - 16:00 (Sa) /
140 Unterrichtsstunden + 40 Selbstlernstunden
Leitung: Anica Bröker
Gebühr: 1.300,00 € (wird u. U. vom zuständigen Jugendamt bezuschusst, bitte nehmen Sie Kontakt auf)
Ort: Familienbildungsstätte

Anmeldung per E-Mail: familienbildung@awo-ha-mk.de oder anica.broecker@awo-ha-mk.de
Vor- und Nachname, Telefonnummer, Beruf, zuständiges Jugendamt

Bitte beachten Sie auch die Kursangebote der VHS Lüdenschneider zur Grund- und Weiterqualifizierung von Kindertagespflegepersonen.

Weitere Angebote des AWO Mehrgenerationenhaus

In unserem Programmheft finden Sie unter dem „MGH-Häuschen“ zahlreiche Angebote in Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus. Bitte beachten Sie in der Tagespresse unsere vielseitigen Veranstaltungen rund ums Kochen oder lassen Sie sich vor Ort im Mehrgenerationenhaus beraten.

Der Café-Treff bietet ein Frühstücksbuffet, eine Kaffeetafel für Gruppen und Kuchen auf Vorbestellung an. Sie möchten mitarbeiten, Aktionen im Café anbieten oder sich einfach nur wohl fühlen? Kommen Sie doch einfach unverbindlich vorbei. Wir freuen uns immer über neue Ideen und tatkräftige Unterstützung!

Öffnungszeiten:
Montag und Mittwoch 9:00 - 12:00 Uhr

Bei vielen Menschen entsteht Bedarf nach individueller und organisatorischer Hilfe. Im Rahmen der Informationsbörse für Familien und Senioren beraten wir telefonisch und persönlich in diesen Fragen und vermitteln bei Bedarf kompetente Partner und passende Hilfsangebote, wie z. B. Kontakte zu Kindergärten, Beratungsstellen, Sozialamt, Arbeitsagentur, Jugendamt, Tagesmüttern und Babysitterdiensten.

Netzwerk Demenz Lüdenschneider
Menschen mit einer Demenz und ihre Angehörigen sind auf ein gut abgestimmtes Netzwerk von ambulanten und auch stationären Hilfen angewiesen. Wir, das Demenznetzwerk Lüdenschneider, möchten den Betroffenen, Angehörigen, Freunden und Interessierten die Möglichkeiten aufzeigen, wie sie die Herausforderungen im Alltag meistern können. Aus diesem Grund haben sich viele Gesundheitsexperten aus Lüdenschneider zusammengeschlossen.

293 M AWO Tauschring Lüdenschneider



Im Tauschring werden Dienstleistungen, Kenntnisse und Fähigkeiten untereinander getauscht. Diese werden nicht mit Geld, sondern in einer eigenen Währung, den „AWO-Herzen“, bezahlt. Der Tausch geschieht zum gegenseitigen Nutzen und ist nicht gewinnorientiert. In einer Tauschzeitung werden Angebote und Nachfragen veröffentlicht. Beim „TauschRausch“, dem Tauschring-Treffen können sich die Mitglieder kennenlernen und austauschen. Um Mitglied zu werden, ist ein Besuch unserer Infoveranstaltung nötig, die zeitgleich zum Tauschringtreffen „TauschRausch“ stattfindet.

Datum: Dienstag, 23.1.2024,
weitere Termine: 27.2., 23.4., 28.5., 18.6.
Zeit: 17:45 - 20:00 / 15 Unterrichtsstunden
Dauer: 5 Abende
Leitung: Sabine Bomm
Ort: Familienbildungsstätte

294 M Reflexion für Lesepat*innen



Datum: Termin wird noch bekannt gegeben
Zeit: 9:30 - 11:45 / 3 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Sabine Bomm
Ort: Familienbildungsstätte

295 M Lesepat*innen für Kinder mit Migrationshintergrund



Ehrenamtliche Lesepaten*innen üben mit Grundschulkindern lesen. Sie haben Spaß am Umgang mit Kindern, einen Nachmittag in der Woche von 14 bis 16 Uhr Zeit und Lust auf eine sinnvolle Beschäftigung? Wir suchen weitere engagierte Talente, die einen guten Draht zu Kindern haben. Bitte melden Sie sich, wenn Sie Interesse haben. Ein Einstieg ist jederzeit möglich!

Weitere Informationen zur Organisation und zum Konzept unter: 02351/9853314.

297 M Eltern-Kind Kochkurs für Kinder ab 6 Jahren – Leckerer aus dem Ofen



Zusammen kochen macht am meisten Spaß: Wir bereiten einen leckeren Möhrenauflauf mit Pesto und Krautschnecken zu. Zum Nachtisch gibt es leckeren Apfel-Crumble.

Datum: Samstag, 10.2.2024
Zeit: 9:15 - 13:00 / 5 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Sabine Bomm, Peter Müller
Gebühr: pro Paar 25 Euro inkl. Material (Oma / Opa / Tante / Onkel? – Das geht natürlich auch).

298 M Eltern-Kind Kochkurs für Kinder ab 6 Jahren – Osterbackstube



Kinder bekommen beim Backen nicht nur wichtiges Wissen zur Handhabung mit Lebensmitteln und zur Zubereitung vermittelt, sondern auch praktische Erfahrungen mit dem Umgang der Küchenutensilien. Das fördert die Feinmotorik und die Selbstständigkeit. Egal ob Rühren, Kneten, Formen, Ausstechen oder Verziern, die Kinder haben ihren Spaß und wollen mitmachen.

Datum: Samstag, 16.3.2024
Zeit: 9:15 - 13:00 / 5 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Sabine Bomm
Gebühr: pro Paar 25 Euro inkl. Material (Oma / Opa / Tante / Onkel? – Das geht natürlich auch)
Ort: Familienbildungsstätte

299 M Eltern-Kind Kochkurs für Kinder ab 6 Jahren – Frische Nudeln selbst gemacht



Endlich wieder Nudeln! Es gibt ein Gericht, das fast allen schmeckt und Kindern auf jeden Fall! Wir stellen Nudeln selbst her und kochen dazu zwei Soßen zur Auswahl, die klassische Tomatensoße ist natürlich dabei. Der Nachtisch aus heißen Kirschen, kaltem Vanilleeis und warmen Streuseln lässt niemanden kalt.

Datum: Samstag, 20.4.2024
Zeit: 9:15 - 13:00 / 5 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Sabine Bomm, Peter Müller
Gebühr: pro Paar 25 Euro inkl. Material (Oma / Opa / Tante / Onkel? – Das geht natürlich auch).
Ort: Familienbildungsstätte



302 M

Männer am Herd am Dienstag



Datum: Dienstag, 16.1.2024,
Folgetermine: 27.2., 19.3., 16.4., 21.5., 11.6.
Zeit: 17:30 – 21:30 Uhr / 24 Zeitstunden
Dauer: 6 Abende
Leitung: Uli Koch
Gebühr: 72,00 € zuzüglich Lebensmittelumlage
Ort: Familienbildungsstätte

303 M

Männer am Herd am Mittwoch



Datum: Mittwoch, 28.2.2024,
Folgetermine: 20.3., 17.4., 22.5., 12.6.
Zeit: 17:30 – 21:30 Uhr / 20 Zeitstunden
Dauer: 5 Abende
Leitung: Uli Koch
Gebühr: 60,00 € zuzüglich Lebensmittelumlage
Ort: Familienbildungsstätte

„Spielräume – PEKiP in und um Lüdenscheid“ – Kooperationspartner

„Spielräume“ bietet PEKiP-Kurse
in Lüdenscheid und Umgebung an.

Anmeldung und weitere Infos unter 02359/2943175.

E-Mail: Spieldraeume.PEKiP@t-online.de

331

PEKiP

Datum: Mittwoch, Starttermin bitte erfragen.
Zeit: 9:00 – 10:30 Uhr / 20 Unterrichtsstunden
Dauer: 10 Treffen a 1 ½ Zeitstunden
Leitung: Petra Neudenberger
Gebühr: 120,00 €
Ort: Eltern- und Geschwisterschule Hellersen,
Paulmannshöher Str. 14, 58515 Lüdenscheid

332

PEKiP

Datum: Mittwoch, Starttermin bitte erfragen.
Zeit: 11:00 – 12:30 / 20 Unterrichtsstunden
Dauer: 10 Treffen a 1 ½ Zeitstunden
Leitung: Petra Neudenberger
Gebühr: 120,00 €
Ort: Eltern- und Geschwisterschule Hellersen,
Paulmannshöher Str. 14, 58515 Lüdenscheid



Arche Care Haus – Kooperationspartner

Karlshöhe 6A · 58513 Lüdenscheid
Tel.: 01520 / 6378582 · Fax: 02351/ 6631328

Mail: dorfgemeinschaft@arche-luedenscheid.de
Web: www.arche-luedenscheid.de

Ansprechpartner*in:
Ute Gall, Karsten Schlüter

- Umfassende Betreuung von Senior*innen in der eigenen Wohnung und im Stadtteil
- Ambulantes Hospiz mit Aus- und Fortbildung von Ehrenamtlichen
- Schulung von Fachkräften
- Vorträge und Infoveranstaltungen
- Ort der Begegnung Arche Care Haus

340 G Generationenverbindendes Angebot: Treff im Stadtteil für alle von 0 – 99 Jahren

Es gibt viel Gelegenheit zum Austausch, zum gemeinsamen Spielen und Spaß haben – über alle Generationen hinweg. Treffpunkt ist das Dorf-Café, bei schönem Wetter der Garten des Arche-Care Hauses. Kostenfreies Angebot in Kooperation mit der Familienbildungsstätte.

Keine Anmeldung erforderlich.

Starttermin wird noch bekannt gegeben.

372 Tierbesuch im Arche Care Haus mit den Kindern des Familienzentrums Gevelndorf

Kleintiere besuchen Alt und Jung. Kaninchen, Hühner, einen Papagei und ein Schlangenpärchen kann man kennenlernen, beobachten, vielleicht sogar streicheln und füttern. Bei der Kontaktaufnahme erleben Menschen, dass sie so angenommen werden, wie sie sind. Tiere bieten einen Kommunikationsanlass und fördern so soziale Interaktion zwischen den Generationen. Erinnerungen werden geweckt, denn viele Senior*innen kennen das Zusammenleben mit Tieren aus ihrer Vergangenheit und können ihre Erfahrungen kommunizieren. Kinder machen die Erfahrung, dass auch ein Tier eigene Bedürfnisse hat, auf die Rücksicht genommen werden muss. Echte Tiere sind eben keine Kuschtierchen oder Spielzeuge, mit denen man nach Belieben verfahren kann.

In Kooperation mit dem FZ Gevelndorf und der AWO-Familienbildungsstätte.

Datum: Donnerstag, 2.5.2024
Zeit: 10:00 – 11:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Manuela Lex
Ort: Gevelndorf, Karlshöhe 6A

Eltern- und Geschwister- schule Hellersen – Kooperationspartner

Klinikum Lüdenscheid
Paulmannshöher Straße 14
Haus 10, EG
58515 Lüdenscheid

Tel. 02351/46-3212
Mobil: 0177/3516580

Mail: elternschule@klinikum-luedenscheid.de

Ansprechpartnerin: Pia Heusler

**Bürozeiten: dienstags und mittwochs
von 9.00 – 12.00 Uhr**

Die Eltern- und Geschwisterschule am Klinikum steht werdenden und frischgebackenen Eltern und ihren Babys helfend zur Seite.

Wir bieten Geburtsvorbereitungskurse, Babymassage, Hebammensprechstunde und Kreißsaalführungen an. Das aktuelle Programm finden Sie unter folgender Internetadresse: <https://bit.ly/2WzUxEs>

Geburtsvorbereitungskurse in der Woche und am Wochenende auf Anfrage.

355 Spieltreff in der Elternschule

Datum: Donnerstag, 25.1.2024
Zeit: 10:00 – 11:30 / 18 Unterrichtsstunden
Dauer: 9 Vormittage
Leitung: Heike Pieper
Gebühr: 36,00 € pro Familie
Ort: Eltern- und Geschwister-Schule, Haus 10, EG

Information und Anmeldung in der Eltern- und Geschwisterschule des Klinikums, dienstags und mittwochs von 9:00 – 12:00 Uhr unter 0177/3516580, oder direkt bei der Kursleitung unter 02351/84085.



356 Spieltreff in der Elternschule

Datum: Donnerstag, 11.4.2024
Zeit: 10:00 – 11:30 / 18 Unterrichtsstunden
Dauer: 9 Vormittage
Leitung: Heike Pieper
Gebühr: 36,00 € pro Familie
Ort: Eltern- und Geschwister-Schule, Haus 10, EG

Information und Anmeldung in der Eltern- und Geschwisterschule des Klinikums, dienstags und mittwochs von 9:00 – 12:00 Uhr unter 0177/3516580, oder direkt bei der Kursleitung unter 02351/84085.

Elternschule in der Berglandklinik – Kooperationspartner

Meine Berglandklinik Lüdenscheid
Am Hundebrink 6 · 58511 Lüdenscheid
Tel. 0173/5879 868

Mail: elternschule@meine-berglandklinik-luedenscheid.de

Ansprechpartnerin: Hanni Hallmann

Erreichbarkeit:
dienstags und donnerstags, 10:00 – 12:00 Uhr

Aktuelle Termine werden auf der Homepage bekannt gegeben.

Familienzentrum „Effzett“ in der Kindertagesstätte Hebberg – Kooperationspartner

Leifringhauser Straße 7 · 58511 Lüdenscheid
Telefon: 02351/40464

Mail: kita.hebberg@luedenscheid.de

Ansprechpartnerin: Aleksandra Popovic

Sprechstunde mit dem Jugendamt Lüdenscheid:
Auf Anfrage

Türkische Sprechstunde: Auf Anfrage

Russische Sprechstunde: Auf Anfrage

In allen unseren Sprechstunden können Fragen gestellt werden und Sie erhalten Unterstützung bei Briefen, Anträgen und dem Ausfüllen von Formularen, ebenso können wir Sie zu Behördengängen begleiten.

364 Offenes Stadtteil-Café

Datum: immer montags
Zeit: 15:00 – 16:00 / 18 Zeitstunden
Dauer: 18 Nachmittage
Ort: Effzett

368 Miniclub

Kinder brauchen soziale Kontakte, damit sie gut gerüstet in den Kindergarten starten können. Im Mini-club wird gesungen, gebastelt, gemalt und gespielt. Die Kinder machen erste Erfahrungen mit Farben, Knete, Papier und Kleister. Für Eltern gibt es gute Informationen und den Kontakt zu anderen Familien.

Datum: Mittwoch, 13.3.2024
Zeit: 16:15 – 17:15 Uhr / 10 Zeitstunden
Dauer: 10 Nachmittage
Leitung: Kristina Kornatowski
Ort: Effzett

369 Tierbesuch im Familienzentrum

Kleintiere besuchen das Familienzentrum. Kaninchen, Hühner, einen Papagei und ein Schlangenpärchen kann man kennenlernen, beobachten, vielleicht sogar streicheln und füttern. Bei der Kontaktaufnahme erleben Kinder, dass sie so angenommen werden, wie sie sind. Echte Tiere sind allerdings keine Kuscheltiere oder Spielzeuge, mit denen man nach Belieben verfahren kann. So machen Kinder die Erfahrung, dass auch ein Tier eigene Bedürfnisse hat, auf die Rücksicht genommen werden muss.

Datum: Donnerstag, 23.5.2024
Zeit: 10:00 – 11:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Manuela Lex
Ort: Effzett

Familienzentrum städtische Kindertagesstätte Gevelndorf – Kooperationspartner

Gevelndorferstraße 12 · 58507 Lüdenscheid
Telefon: 02351/570071

Mail: kita.gevelndorf@luedenscheid.de

Ansprechpartnerin: Barbara Dahlmann

371 Elterncafé

Datum: immer mittwochs
Zeit: 14:00 – 16:00 / 32 Zeitstunden
Dauer: 16 Nachmittage
Ort: Familienzentrum

372 Tierbesuch im Arche Care Haus mit den Kindern des Familienzentrums

Kleintiere besuchen Alt und Jung. Kaninchen, Hühner, einen Papagei und ein Schlangenpärchen kann man kennenlernen, beobachten, vielleicht sogar streicheln und füttern. Bei der Kontaktaufnahme erleben Menschen, dass sie so angenommen werden, wie sie sind. Tiere bieten einen Kommunikationsanlass und fördern so soziale Interaktion zwischen den Generationen. Erinnerungen werden geweckt, denn viele Senior*innen kennen das Zusammenleben mit Tieren aus ihrer Vergangenheit und können ihre Erfahrungen kommunizieren. Kinder machen die Erfahrung, dass auch ein Tier eigene Bedürfnisse hat, auf die Rücksicht genommen werden muss. Echte Tiere sind eben keine Kuscheltiere oder Spielzeuge, mit denen man nach Belieben verfahren kann.

In Kooperation mit der AWO-Familienbildungsstätte.

Datum: Donnerstag, 2.5.2024
Zeit: 10:00 – 11:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Manuela Lex
Ort: Gevelndorf, Karlshöhe 6A

SOS Kindervilla – Kooperationspartner

Freiherr-vom-Stein-Str. 27 · 58511 Lüdenscheid

Telefon: 02351/67240210

Fax: 02351/67240-211

E-Mail: kristin.haenisch@sos-kinderdorf.de

Informationen und Anmeldung:
Kristin Hänisch

378 Interkulturelles Elterncafé

Dieser Treff ist für geflüchtete Familien, aber auch alle anderen Familien aus dem Stadtteil mit und ohne Migrationshintergrund gedacht. Kontakte knüpfen zu anderen Familien, Spielanregungen für Eltern und Kinder und Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch rund um den Familienalltag stehen auf dem Programm. Gebührenfreies Angebot in Kooperation mit der Familienbildungsstätte.

ENDLICH ZUHAUSE.

www.mark-wohnen.de




Mark Wohnungsgesellschaft mbH | An den Husareneichen 1 | 58511 Lüdenscheid
Tel.: 02351.9490-0 | Fax: 02351.9490-90 | E-Mail: info@mark-wohnen.de

IHR ALTGOLD

in guten Händen

Seriöser Ankauf
von Zahngold,
Platin, Silber und
Münzen.



Adam

■ goldschmiede

Sparkassen-Karree 5 · 58095 Hagen
02331-32957 · adamschmuck.de

Ein Einstieg ist jederzeit möglich!

Datum: Mittwoch, 24.1.2024
 Zeit: 9:00 - 11:15 / 30 Unterrichtsstunden
 Dauer: 10 Vormittage
 Leitung: Latifa Jeroui
 Ort: SOS-Kindervilla

379 G Generationenverbindendes Angebot – Naturforscher*innen unterwegs

Wir gehen zusammen auf Spurensuche in den Wald. Welche Spuren gibt es und zu welchen Lebewesen gehören sie?

Spiel und Spaß kommen hierbei natürlich nicht zu kurz. Ein Rucksack mit Getränken und Snacks und dem Wetter angepasste Kleidung dürfen natürlich nicht fehlen. Anmeldung erforderlich. Gebührenfreies Angebot in Kooperation mit der Familienbildungsstätte.

Datum: Samstag, 13.4.2024
 Zeit: 10:00 – 12:00 / 2 Zeitstunden
 Dauer: 1 Vormittag
 Leitung: Melanie Braun
 Ort: Saunadorf Lüdenscheid

380 Hundebesuch im Familienzentrum

Hunde begegnen uns überall: in der Fußgängerzone, im Park, bei Bekannten, im Urlaub. Umso wichtiger ist es, dass Kinder den richtigen Umgang mit Hunden kennenlernen und ihnen angstfrei gegenüber treten können. Wie reagiert ein Hund in unterschiedlichen Situationen? Wie verstehe ich die Sprache der Hunde? Wie verhalte ich mich richtig? Mit den Besuchshunden der Hundeschule Brauckmann gehen wir diesen Fragen auf den Grund. Für Kinder ab 4 Jahre.

Datum: Donnerstag, 29.2.2024
 Zeit: 10:00 - 11:30 / 2 Unterrichtsstunden
 Dauer: 1 Vormittag
 Leitung: Pit Brauckmann
 Ort: SOS-Kindervilla

381 Elternnachmittag: „Mit allen Sinnen prüfen – sicheres Kinderspielzeug“

Spielzeug soll Kindern Freude machen, sie nicht gefährden oder mit Schadstoffen belasten. Nicht alle Spielzeuge, die man in Deutschland kaufen kann, sind sicher und weisen keine / geringe Schadstoffkonzentrationen auf. Ist ein GS-Zeichen vorhanden, werden die gesetzlichen Anforderungen an Sicherheit und Schadstoffgehalt eingehalten. Das CE-Zeichen alleine bietet bei Spielzeug keine Sicherheit, muss aber auf allen Produkten, die in der EU verkauft werden, vorhanden sein. Die Verbraucherzentrale gibt Tipps, wie man Spielzeug vor dem Kauf selbst testen kann.

Weitere Infos und Anmeldung unter 02351/ 67240210 oder KD-Sauerland.Kindervilla@sos-kinderdorf.de

Datum: Dienstag, 12.3.2024
 Zeit: 17:00 - 18:30 / 2 Unterrichtsstunden
 Dauer: 1 Nachmittag
 Leitung: Julia Brockhaus
 Umweltberatung der Verbraucherzentrale NRW
 Ort: SOS-Kindervilla

Familienzentrum Rappelkiste im SOS Kinderdorf – Kooperationspartner

Claudiusstraße 34 · 58513 Lüdenscheid
 Tel. 02351/6724020

Mail:
 KDSauerlandFamilienzentrum@sos-kinderdorf.de

Ansprechpartnerin: Mervit Hussein

383 Familientreff im Stadtteil

Dieser Treff ist für alle Familien aus dem Stadtteil Rathmecke-Dickenberg als fußläufiges Angebot ohne Stress im Stau oder bei der Parkplatzsuche gedacht. Es wird gemeinsam gespielt und für die Erwachsenen gibt es Gelegenheit zum Kennenlernen, zum Austausch und zur Stärkung der nachbarschaftlichen Kontakte. Gebührenfreies Angebot in Kooperation mit der Familienbildungsstätte.

Datum: Starttermin wird noch bekannt gegeben.
 Dauer: 10 Nachmittage
 Leitung: NN
 Ort: Rappelkiste

384 Interkulturelles Elterncafé

Dieser Treff ist für geflüchtete Familien und alle anderen Familien aus dem Stadtteil mit und ohne Migrationswurzeln gedacht. Kontakte knüpfen zu anderen Familien, Spielanregungen für Eltern und Kinder und Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch rund um den Familienalltag stehen auf dem Programm. Gebührenfreies Angebot in Kooperation mit der Familienbildungsstätte.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich!

Datum: Montag, 5.2.2024
 Zeit: 9:00 - 11:00 / 20 Zeitstunden
 Dauer: 10 Vormittage
 Leitung: NN
 Ort: Jugendzentrum SOS-Kinderdorf

385 Yoga für Erwachsene und Jugendliche

Suchen Sie einen körperlichen Ausgleich für Ihren beruflichen Alltag oder bei Schulstress?

Möchten Sie einmal 1 Stunde in der Woche abschalten und entspannen, dann probieren Sie es doch mal mit Yoga! Bewegung durch Yoga und eine abschließende Entspannung macht Sie wieder frisch, fit und lässt Sie innerlich zur Ruhe kommen. Durch Meditationen, die gelegentlich durchgeführt werden, lässt sich eine innere Ruhe erreichen.

Meditationen stärken zudem auch die Konzentration. Genießen Sie diese Wohlfühlstunden.

Teilnehmerzahl 10 Personen.

Anmeldung erforderlich unter 02351/6724020

Datum: Termin wird noch bekannt gegeben.
 Zeit: 19:30 - 20:30 / 10 Zeitstunden
 Dauer: 10 Abende
 Leitung: Gerald Benfeld
 Gebühr: 35,00 €
 Ort: Rappelkiste

386 1. Hilfe am Kind

Der Erste-Hilfe-Kurs am Kind wendet sich speziell an Eltern, Großeltern, Erzieher und an alle, die mit Kindern zu tun haben. Es werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt.

In diesem Kurs werden Sie in der Durchführung der richtigen Maßnahmen bei Kindernotfällen geschult.

Sie erlernen die Versorgung bedrohlicher Blutungen bei Kindern, aber auch die lebensrettenden Sofortmaßnahmen, die bei Atemstörungen und Störungen des Herz-Kreislaufsystems zu treffen sind.

Anmeldung erforderlich unter 02351/6724020.

Datum: Termin wird noch bekannt gegeben.
 Zeit: 9:00 - 15:00 / 8 Unterrichtsstunden
 Dauer: 1 Tag
 Leitung: Guido Reichmann
 Gebühr: 35,00 €
 Ort: Rappelkiste

387 Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung – Themenabend

In jedem Alter kann man überraschend etwa unfall- oder krankheitsbedingt auf Hilfe angewiesen sein. Selbst die engsten Angehörigen wie Ehepartner, eingetragene Lebenspartner oder erwachsene Kinder dürfen in solchen Situationen nicht automatisch Entscheidungen für Sie treffen.

Wenn Sie möchten, dass im Krankheitsfälle ein vertrauter Mensch Entscheidungen über ihre Behandlung mit den Ärzten treffen kann und auch Dinge wie Bank, Wohnung, Post, usw. regeln soll, dann ist eine Vorsorgevollmacht das Richtige. Mit einer Vorsorgevollmacht beauftragen Sie eine Person Ihres Vertrauens stellvertretend für Sie zu handeln, zu entscheiden und Verträge abzuschließen, wenn Sie nicht mehr geschäftsfähig sind.

Die Patientenverfügung ist der schriftlich geäußerte Wille, welche medizinischen Maßnahmen in einer gewissen Lebenssituation erwünscht sind oder unterlassen werden sollen.

An diesem Abend wird besprochen, was bei einer Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung zu beachten ist. Gebührenfreies Angebot in Kooperation mit der Familienbildungsstätte.

Anmeldung erforderlich unter 02351/6724020.

Datum: Dienstag, 19.3.2024
 Zeit: 17:00 – 19:15 / 3 Unterrichtsstunden
 Dauer: 1 Abend
 Leitung: Claudia Sommer, Arche Care Lüdenscheid
 Ort: Rappelkiste

388 „Trotzköpfe und Nein-Sager“ – für Eltern mit Kindern im Alter von 1 – 3 Jahren

Was tun, wenn mein Kind in die Trotzphase kommt?

An diesem Abend erhalten Sie Tipps zum Umgang mit den trotzigsten Reaktionen Ihres Kindes.

Mit Konsequenz und Konsequenzen, mit Echtheit und Vorbildfunktion, mit Wertschätzung und Respekt, mit Flexibilität und Kreativität werden Sie Ihre Erziehungsziele erreichen!

Heute Abend bekommen Sie eine Idee, wie das funktionieren kann!

Anmeldung erforderlich unter 02351/6724020.

Datum: Mittwoch, 24.4.2024
 Zeit: 17:00 - 18:30 / 2 Unterrichtsstunden
 Dauer: 1 Nachmittag
 Leitung: Martin Lindemann
 Ort: Rappelkiste

389 Pubertät oder „Wie umarme ich einen Kaktus?“

Nicht selten erscheinen Jugendliche bzw. junge Erwachsene zwischen zehn und zwanzig Jahren ihren Eltern wie ein Kaktus: Die Pubertät verlangt ihnen ähnlich viel ab wie ihren Sprösslingen und auch sie müssen lernen, mit dem Spannungsfeld zwischen Nähe und Loslösen zurechtzukommen. Mit einem Vortrag zum Thema Pubertät hat Thomas Bornemann, Sozialarbeiter und systemischer Therapeut im SOS-Kinderdorf Sauerland, interessierte Eltern über Entwicklungsstufen während der Pubertät aufgeklärt und Hilfestellungen benannt.

Anmeldung erforderlich unter 02351/6724020.

Datum: Dienstag, 9.4.2024
 Zeit: 18:00 – 19:30 / 2 Unterrichtsstunden
 Dauer: 1 Abend
 Leitung: Thomas Bornemann
 Ort: Rappelkiste

Familienzentrum Kindergarten Kindertraum e.V. am Vogelberg – Kooperationspartner

Wilhelm-Kattwinkel-Straße 7 · 58513 Lüdenschoid
Tel. 02351/679678
Fax: 02351/981082

Mail: mail@kindergarten-kindertraum.de
Internet: www.kindergarten-kindertraum.de

Informationen und Anmeldung:
Claudia Okon, Nicole Schulte

**Der Allgemeine Soziale Dienst des Jugendamtes steht
 in unseren Räumen jeden 1. Montag im
 Monat von 16:00 – 17:00 Uhr zu einer offenen
 Sprechstunde zur Verfügung.**

(Anmeldung erforderlich)
Vogelberger Krabbeltreff

390
 Datum: Montag, Starttermin wird noch bekannt gegeben.
 Zeit: 14:45 – 15:45 / 11 Zeitstunden
 Dauer: 11 Nachmittage
 Leitung: Katja Schmidt
 Gebühr: 22,00 €, 5,00 € Materialkosten
 Ort: Kindertraum

393 Interkultureller Müttertreff

Hier sind Familien mit und ohne Migrationshintergrund angesprochen. In netter Runde bei Kaffee oder Tee entstehen neue Kontakte, viele Gelegenheiten zum Austausch und Sprachbarrieren treten in den Hintergrund. Wichtige Infos für Familien wie Gesundheitsthemen oder Fragen zu Kita und Schule werden in der Gruppe diskutiert. Eine Fachberatung durch MBE, Erziehungsberatungsstelle, Verbraucherzentrale u. a. kann je nach Fragestellung und Bedarf hinzugezogen werden. Gebührenfreies Angebot in Kooperation mit der Familienbildungsstätte.

Datum: Freitag, 26.1.2024
 Zeit: 16:00 – 17:30 / 20 Unterrichtsstunden
 Dauer: 10 Nachmittage
 Leitung: Naima Akhabbach, Naima Jazali
 Ort: Kindertraum

**Familienzentrum der
 AWO - Kindertagesstätten
 Christine-Schnur-Weg
 und Bunte Kluse –
 Kooperationspartner**

Das Familienzentrum ist ein Verbund aus zwei Kindertageseinrichtungen:

AWO Kindertagesstätte „Christine-Schnur-Weg“

Christine-Schnur-Weg 3 · 58511 Lüdenschoid
Telefon 02351/390108
Mail: kita-christine-schnurweg@awo-ha-mk.de

Ansprechpartnerin: Kerstin Turk

AWO Kindertagesstätte „Bunte Kluse“

Kluser Straße 35 · 58511 Lüdenschoid
Telefon 02351/7871200
Mail: kita-bunte-kluse@awo-ha-mk.de

Ansprechpartnerin: Petra Skerra

399 Familiencafé in der Bunten Kluse

Datum: jeden letzten Freitag im Monat
 Zeit: 9:00 – 10:30 / 12 Unterrichtsstunden
 Dauer: 6 Vormittage
 Ort: Kita Bunte Kluse

400 Familiencafé am Christine-Schnur-Weg

Datum: jeden 1. Dienstag im Monat
 Zeit: 8:00 – 11:00 / 24 Unterrichtsstunden
 Dauer: 6 Vormittage
 Ort: Christine-Schnur-Weg

401 Naturwissenschaftliches Experimentieren für Väter / Onkel / Opas mit Kindern im Alter von 4 bis 6 Jahren

Kinder erforschen ihre Umwelt und beobachten alltägliche Phänomene mit großem Staunen. Durch Ausprobieren, Wiederholen und Experimentieren begreifen sie naturwissenschaftliche Zusammenhänge und suchen nach weiteren Erklärungen für alltägliches Geschehen. Einfache Experimente zum Nachmachen und Weiterforschen. Gebührenfreies Angebot des Familienzentrums.

Anmeldung erforderlich, Anmeldeschluss 26.2.2024.

Datum: Montag, 11.3.2024
 Zeit: 14:15 – 15:45 / 2 Unterrichtsstunde
 Dauer: 1 Nachmittag
 Leitung: Sylvia Schulz
 Ort: Christine-Schnur-Weg

403 Interkultureller Eltern-Kind-Treff

Hier sind alle Familien mit und ohne Migrationshintergrund angesprochen. Beim Spielen mit den Kleinen gibt es viele Anregungen. Es entstehen neue Kontakte und viele Gelegenheiten zum Austausch. Sprachbarrieren treten in den Hintergrund. Wichtige Infos für Familien wie Gesundheitsthemen oder Fragen zu Kita und Schule werden in der Gruppe diskutiert.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Gebührenfreies Angebot in Kooperation mit der Familienbildungsstätte.

Datum: Dienstag, 23.1.2024
 Zeit: 8:30 – 10:00 / 20 Unterrichtsstunden
 Dauer: 10 Vormittage
 Leitung: Züleyha Cilingir
 Ort: Bunte Kluse

405 G Generationenverbindendes Angebot – Mülldetektive unterwegs

Wir machen einen gemeinsamen Spaziergang durch den Stadtteil und gehen auf die Suche nach Müll. Was für Müll finden wir? Welche Materialien finden wir im Müll? Wie können wir überflüssige Verpackungen vermeiden? Spielerisch lernen Alt und Jung neue Wege zur Müllvermeidung und dabei auch Kosteneinsparung kennen. Auch Kreativität kommt nicht zu kurz: Wir machen etwas ganz Neues aus Dosen (Upcycling). Anmeldung erforderlich. Gebührenfreies Angebot in Kooperation mit der Familienbildungsstätte.

Datum: Donnerstag, 2.5.2024
 Zeit: 14:30 – 16:30 / 2 Zeitstunden
 Dauer: 1 Nachmittag
 Leitung: Melanie Braun
 Ort: Christine-Schnur-Weg



DR. SCHIEPEK
 Zahnmedizin

ZAHNERHALTUNG | IMPLANTOLOGIE | ZAHNERSATZ

Dr. med. dent. Sascha Schiepek
 Dr. med. dent. Roland Schiepek
 Heedfelder Str. 51
 58509 Lüdenschoid

T. 023 51 - 68 28
www.schiepek.eu
info@schiepek.eu

Vormittags Mo.–Fr. 7:30–12:00
 Nachmittags Mo., Do. 13:30–18:00
 Di. 13:30–18:45
 Mi. nach Vereinbarung



406 **Geschicklichkeit und Kooperation: Vater-Kind-Bewegungsnachmittag für Kinder von 4 – 6 Jahren**

An diesem Nachmittag werden wir verschiedene Geschicklichkeits- und Kooperationsspiele ausprobieren. Diese fördern die Beziehung und die Kooperation zwischen Vater und Kind. (Bitte Turnschuhe für die Erwachsenen und „Stoppersocken“ für die Kinder mitbringen.)

Gerne sind auch andere männliche Verwandte eingeladen an dieser Aktion teilzunehmen.

Gebührenfreies Angebot des Familienzentrums.

Maximale Teilnehmerzahl: 6 Vater-Kind-Teams.

Anmeldung erforderlich, Anmeldeschluss 3.4.2024.

Datum: Freitag, 12.4.2024
 Zeit: 14:00 - 15:45 / 2 Unterrichtsstunden
 Dauer: 1 Nachmittag
 Leitung: Michael Wilbers
 Ort: Christine-Schnur-Weg

407 **Bewegung für Eltern und Kinder von 2 – 3 Jahren**

Bewegung ist ein wichtiges Bedürfnis aller Kinder. Wir laden sie und ihr Kind zu einer Bewegungsstunde ein. Wir werden gemeinsam auf den Bolzplatz gehen. Die Kinder möchten Ihnen zeigen, wie sie rennen, werfen, kicken etc. können. Wir treffen uns auf dem Spielplatz vom Kindergarten. Bei schlechtem Wetter fällt das Angebot aus!

Gebührenfreies Angebot des Familienzentrums

Anmeldung erforderlich, Anmeldeschluss 3.7.2024.

Datum: Mittwoch, 17.7.2024
 Zeit: 14:15 - 15:30 / 2 Unterrichtsstunden
 Dauer: 1 Nachmittag
 Leitung: Sylvia Schulz
 Ort: Christine-Schnur-Weg

AWO-Kindertagesstätte Sonnenhang – Kooperationspartner

Am Sonnenhang 8 · 58511 Lüdenscheid

Telefon: 02351/26775

Fax: 02351/676618

E-Mail: kita-sonnenhang@awo-ha-mk.de

Ansprechpartnerin: Lieselotte Winter



415 E ELTERNSTART NRW:

Kostenloses Angebot für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr. Einstiegsangebot in die Familienbildung mit Schwerpunkt Kennenlernen und Austausch. Es geht in dieser Eltern-Kind-Gruppe um alle Themen, die junge Eltern bewegen und interessieren, ob frühkindliche Entwicklung, Eltern-Kind-Beziehung oder den Umgang mit neuen Familiensituationen.

Datum: Mittwoch, 8.5.2024
 Zeit: 8:30 - 10:00 / 10 Unterrichtsstunden
 Dauer: 5 Vormittage
 Leitung: N.N.
 Ort: Sonnenhang

Familienzentrum kombinierte AWO-Kindertagesstätte Kinderplanet – Kooperationspartner

Bahnhofsallee 26 · 58507 Lüdenscheid

Tel. 02351/3668646

E-Mail: kita-kinderplanet@awo-ha-mk.de

Ansprechpartnerin: Frauke Däumer

418 Familiencafé

Datum: einmal monatlich donnerstags, Termine werden noch bekannt gegeben.
 Zeit: 14:00 – 16:00 / 12 Zeitstunden
 Dauer: 6 Termine
 Leitung: N. N.
 Ort: Kinderplanet

419 Spieltreff im Kinderplanet

Babys und Kleinkinder setzen sich intensiv mit ihrer Umgebung auseinander. Singen, schaukeln, kitzeln, lachen, viele Gesichter und fremde Stimmen, das regelmäßige Zusammentreffen in einer Gruppe bietet den Kleinen Anregungen für alle Sinne und gibt Eltern Gelegenheit zum Austausch.

Datum: Freitag, 26.1.2024
 Zeit: 10:00 – 11:30 / 20 Unterrichtsstunden
 Dauer: 10 Vormittage
 Leitung: Hiu-Yan Emmert
 Ort: Kinderplanet

420 G Generationenverbindendes Angebot: Alt und Jung – entspannt in den Feierabend! Yoga für Anfänger

Yoga ist eine philosophische Lehre aus Indien, in deren Mittelpunkt es darum geht Körper, Geist und Seele miteinander zu verbinden. Die Yogarichtung ist aufgrund ihrer ruhigen und strukturierten Ausrichtung ideal für Anfänger geeignet. Yogaübungen, die sogenannten Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayamas) gehören dazu und sind eines der Mittel, um dieses Ziel zu erreichen. Gleichzeitig verbessern Yogaübungen Koordination und Beweglichkeit. Begonnen wird langsam mit einfachen Übungen um die Beweglichkeit, die Körperwahrnehmung und die Verbindung von Atem und Bewegung zu schulen. Dadurch sollen Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden. Yoga kennt kein Alter und ist für jeden geeignet. Bei Yoga geht es nicht um Leistung und Wettbewerb, sondern sich achtsam an seine persönlichen Grenzen heranzutasten und zu schauen, was möglich ist. Möglichst zwei Stunden vor Kursbeginn nichts essen. Bequeme Kleidung, Decke/Isomatte und Wollsocken mitbringen.

Gebührenfreies Angebot in Kooperation mit der Familienbildungsstätte.

Datum: Starttermin wird noch bekannt gegeben
 Zeit: 15:00 – 16:00 / 6 Unterrichtsstunden
 Dauer: 6 Nachmittage
 Leitung: NN
 Ort: Kinderplanet



421 KI Griffbereit – Eltern und Kinder von 1 bis 3 Jahren entdecken gemeinsam Spiel und Sprache

„Griffbereit“ ist ein Eltern-Kind-Programm für Familien mit und ohne Zuwanderungshintergrund. In der Gruppe wird in der Herkunftssprache und in Deutsch gespielt, gesungen und gemalt. Mehrsprachigkeit wird



Aktiv. Für alle. In der Region.

Die Sparkasse setzt sich ein.

Für die Menschen und die Wirtschaft. Für Kultur, Sport und soziale Projekte. Für das, was wichtig ist und unsere Region lebenswert macht.

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse an Volme und Ruhr

als Potential der Kinder aufgegriffen und Eltern lernen, wie sie ganz ungewollt und spielerisch mit ihrem Kind in entwicklungsfördernde Kommunikation treten können. Das Einstiegsalter der Kinder sollte ca. ein Jahr betragen.

„Griffbereit“ ist ein Angebot in Kooperation mit dem Kommunales Integrationszentrum Märkischer Kreis

Datum: Mittwoch, 10.1.2024
Zeit: 9:15 - 11:15 Uhr / 40 Zeitstunden
Dauer: 20 Vormittage
Leitung: Symela Eleftheriou
Ort: Kinderplanet

422 **1. Hilfe am Kind – Kurs für (werdende) Eltern, Großeltern, Onkel Tanten, Babysitter, Tageseltern**

In diesem Erste-Hilfe-Kurs speziell für Kindernotfälle geht es um die häufigsten Gefahren- und Notfallsituationen, in die Kinder geraten können. Sie erlernen, welche Maßnahmen Sie durchführen sollten, wenn ein Kind verletzt ist. Kinder sind keine Miniatur-Erwachsenen und manche Vorgehensweisen unterscheiden sich durchaus im Detail von den 1. Hilfemaßnahmen bei Erwachsenen.

Mit diesem Kurs sind Sie gerüstet und müssen nicht befürchten, kleinen Patienten durch falsches Handeln mehr zu schaden als wirklich zu helfen. Mit einem Umfang von neun Unterrichtsstunden ist dieser Kurs auch für Kita-Personal und andere pädagogische Fachkräfte geeignet.

Datum: Samstag, 13.4.2024
Zeit: 8:30 – 16:00 / 9 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Tag / 9 Unterrichtsstunden
Leitung: Marcus Kühnel, Sanitätsschule Sauerland
Gebühr: 50,00 € oder Bescheinigung
Ort: Kinderplanet

Datum: Mittwoch, Starttermin wird noch bekannt gegeben.
Zeit: 10:00 - 11:30 / 20 Unterrichtsstunden
Dauer: 10 Vormittage
Leitung: NN
Ort: Zauberland

428 **Dance-Fit im Zauberland**

Dance-Fit richtet sich an alle von 9 bis 99 Jahren, die Spaß an Bewegung zu Musik haben und Tanzschritte aus Samba, Salsa und Co. mit einem Herz-Kreislauf-stärkenden Fitnesstraining kombinieren möchten. Besonders zur Stressbewältigung ist die regelmäßige Teilnahme bestens geeignet: Bewegung führt zur Verbesserung der Sauerstoffversorgung, Muskeln und Nervenzellen werden beansprucht und stimuliert. Diese Stimulation bewirkt Abbau von Frust und Ärger, führt zu Entspannung und Abbau von Stresssymptomen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe und etwas zu trinken mit.

Datum: Starttermin wird noch bekannt gegeben
Zeit: 18:00 - 19:00 / 10 Zeitstunden
Dauer: 10 Abende
Leitung: Sandra Bauer
Gebühr: 20,00 €
Ort: Zauberland

Kommunikation treten können. Das Einstiegsalter der Kinder sollte ca. ein Jahr betragen.

„Griffbereit“ ist ein Angebot in Kooperation mit dem Kommunales Integrationszentrum Märkischer Kreis.

Datum: Samstag, 27.1.2024
Zeit: 10:00 - 11:00 / 20 Zeitstunden
Dauer: 20 Vormittage
Leitung: Karina Krieger
Ort: Geschäftsstelle DKSB

Familienzentrum Kindertagesstätte Regenbogen DKSB – Kooperationspartner

Jahnplatz 2 · 58509 Lüdenscheid
Tel. 02351/6759947

Mail:
kitaregenbogen@kinderschutzbund-luedenscheid.de
Ansprechpartnerin: Frauke Muschlin

Termine werden noch bekannt gegeben.

Deutscher Kinderschutzbund DKSB, Ortsverband Lüdenscheid e. V. – Kooperationspartner

Jahnstr. 15 · 58509 Lüdenscheid
Tel. 02351/3010

Mail: info@kinderschutzbund-luedenscheid.de
Ansprechpartnerin: Katrin Nockemann

430 **Interkulturelles Sprach-Café – Deutsch lernen für Eltern**

Dieser Sprachtreff vermittelt Kenntnisse der deutschen Sprache für den Alltag. Einkaufen, Arztbesuch, Kita-Anmeldung oder Einschulung, nur durch schnellen Aufbau von Sprachkompetenz sind Eltern in der Lage, Kinder in wichtigen Lebenssituationen gut zu unterstützen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Die Kursleitung spricht deutsch, englisch und russisch. Kinder werden parallel zum Kurs betreut.

Datum: Samstag, 27.1.2024
Zeit: 11:00 - 13:00 / 40 Zeitstunden
Dauer: 20 Vormittage
Leitung: Karina Krieger
Ort: Geschäftsstelle DKSB

Familienzentrum DRK-Kita Tinsberg – Kooperationspartner

Familienzentrum des Deutschen Roten Kreuzes
Obertinsberger Str. 46 · 58507 Lüdenscheid
Tel. 02351/85560

Mail: kita.tinsberg@drk-kinderwelt.de
Ansprechpartner: Andreas Brisch

443 **Interkultureller Eltern-Kind-Spieltreff**

Dieser Spiele-Treff ist für Eltern und Kinder ab 2 Jahren gedacht. Ein Raum für soziale Kontakte, Spielmöglichkeiten und Kreativität. Für die Eltern bietet der Treff Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch und gibt Anregungen und Tipps zu Singen und Spielen, zur Förderung von Bewegung und Sinneswahrnehmung. Spiel und Spaß stehen im Vordergrund.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Datum: Donnerstag, 25.1.2024
Zeit: 15:45 - 17:15 / 20 Unterrichtsstunden
Dauer: 10 Nachmittage
Leitung: Irina Gehl
Ort: Tinsberg

444 **Info-Nachmittag Medienerziehung**

Die Wirkung von Medien auf Kinder, empfohlene und ungeeignete Filme, die Höchstdauer des Medienkonsums oder auch, ob das Spielen an Konsolen und Smartphones zu Medienzeiten gezählt werden sollte, all das kann man an diesem Nachmittag im Familienzentrum erfahren und diskutieren.

Anmeldung erforderlich unter 02351/85560.

Kombinierte AWO-Kita Zauberland, Familienzentrum im Verbund – Kooperationspartner

In der Heimecke 20 · 58762 Altena
Tel. 02352/71051
Fax: 02352/75206

Mail: kita-zauberland@awo-ha-mk.de
Ansprechpartnerin: Jasmin Larysz

425 **Familiencafé im Zauberland**

Termine werden noch bekannt gegeben

426 **„Netter“ Spieltreff**

Dieser Spieltreff ist ein quartiersnahes Angebot für Eltern mit Kindern bis vier Jahre, ein Raum für erste Kontakte zu anderen Kindern, für Kreativangebote, Förderung von Bewegung und Sinneswahrnehmung, kurz, für alles, was Spaß macht und Interesse weckt.

Für Eltern bietet der Treff Gelegenheit zum Austausch und gibt Anregungen zur Gestaltung des Familienalltags. Gebührenfreies Angebot in Kooperation mit der Familienbildungsstätte.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.



431 KI **„Griffbereit +“ am Samstag – Eltern und Kinder von 1 bis 5 Jahren entdecken gemeinsam Spiel und Sprache**

„Griffbereit“ ist ein Eltern-Kind-Programm für Familien mit und ohne Zuwanderungshintergrund. In der Gruppe wird in der Herkunftssprache und in Deutsch gespielt, gesungen und gemalt. Mehrsprachigkeit wird als Potential der Kinder aufgegriffen und Eltern lernen, wie sie ganz ungewollt und spielerisch mit ihrem Kind in entwicklungsfördernde

Datum: Mittwoch, 15.5.2024
 Zeit: 14:00 - 16:00 / 2 Zeitstunden
 Dauer: 1 Nachmittag
 Leitung: NN
 Ort: Tinsberg

445 Eltern-Kind-Nachmittag Kreativwerkstatt

Hier können Familien sich gemeinsam ausprobieren. Bastelvorlagen und Materialien stehen zur Verfügung.

Anmeldung erforderlich unter 02351/85560.

Datum: Mittwoch, 13.3.2024
 Zeit: 14:00 - 16:00 / 2 Zeitstunden
 Dauer: 1 Nachmittag
 Leitung: NN
 Ort: Tinsberg

Sprache der Hunde? Wie verhalte ich mich richtig? Mit den Besuchshunden der Hundeschule Brauckmann gehen wir diesen Fragen auf den Grund. Für Kinder ab 4 Jahre.

Datum: Donnerstag, Termin wird noch bekannt gegeben.
 Zeit: 10:00 - 11:30 / 2 Unterrichtsstunden
 Dauer: 1 Vormittag
 Leitung: Pit Brauckmann
 Ort: Sonnenschein

Familienzentrum Nachrodt Mitte – Kooperationspartner

**Das Familienzentrum Nachrodt Mitte ist ein
Verbund aus zwei Kindertageseinrichtungen:**

**AWO Kindertagesstätte
Geschwister-Scholl-Str. 14
58769 Nachrodt-Wiblingwerde
Tel. 02352/3658**

Mail: kita-nachrodt@awo-ha-mk.de

Anmeldung und Auskunft: Katrin Bormann

**Kath. Kindertageseinrichtung St. Elisabeth
Hagener Straße 5,
58769 Nachrodt-Wiblingwerde
Tel. 02352/30042**

E-Mail:

kita.st.elisabeth.nachrodt@kita-zweckverband.de

**Informationen und Auskunft: Sandra Schwieren
Das Familienzentrum ist Servicepunkt für das
Kindertagespflegebüro.**

Familienzentrum AWO-Kindertagesstätte Sonnenschein – Kooperationspartner

**Familienzentrum der
AWO Kindertagesstätte Sonnenschein
Meilerstraße 10 • 58791 Werdohl
Tel. 02392/70185**

Mail: kita-werdohl@awo-ha-mk.de

Ansprechpartnerin: Melanie Sprenger

**• Jeden 3. Mittwoch im Monat:
ab 8:30 Uhr, offene Sprechstunde der Erziehungs- und
Familienberatungsstelle**

450 Elterncafé
 Datum: jeden 1. Mittwoch im Monat
 Zeit: 8:30 - 10:00 / 12 Unterrichtsstunden
 Dauer: 6 Vormittage
 Ort: Sonnenschein

451 Interkultureller Eltern-Kind-Treff

Gebührenfreies Angebot für Familien mit und ohne Flucht- oder Migrationsgeschichte. Kinder brauchen soziale Kontakte, damit sie gut gerüstet in den Kindergarten starten können. In dieser Gruppe wird gesungen, gebastelt, gemalt, gespielt, kurz alles gemacht, was in der Gruppe Spaß macht. Für Eltern gibt es viel Gelegenheit zum Austausch.

Datum: Montag, Starttermin wird noch bekannt gegeben.
 Zeit: 9:00 - 11:15 / 45 Unterrichtsstunden
 Dauer: 15 Vormittage
 Leitung: Tugba Sertol
 Ort: Sonnenschein

452 Hundebesuch im Familienzentrum

Hunde begegnen uns überall: in der Fußgängerzone, im Park, bei Bekannten, im Urlaub. Umso wichtiger ist es, dass Kinder den richtigen Umgang mit Hunden kennenlernen und ihnen angstfrei gegenüber treten können. Wie reagiert ein Hund in unterschiedlichen Situationen? Wie verstehe ich die

478 Familiencafé
 Das Familiencafé ist eine Kooperationsveranstaltung mit der Beratungsstelle der Caritas Altena. Hier werden alle Themen angesprochen, die Eltern aktuell beschäftigen.
 Datum: Der Starttermin wird noch bekannt gegeben.
 Ort: AWO-Kindertagesstätte

479 Familientreff im Stadtteil
 Dieser Treff ist für alle Familien aus Nachrodt als fußläufiges Angebot ohne Stress im Stau oder bei der Parkplatzsuche gedacht. Es wird gemeinsam gespielt und für die Erwachsenen gibt es Gelegenheit zum Austausch.
 Kostenloses Angebot in Kooperation mit der Familienbildungsstätte.

Datum: Montag, Starttermin wird noch bekannt gegeben.
 Zeit: 15:00 - 16:30 / 20 Unterrichtsstunden
 Dauer: 10 Nachmittage
 Leitung: Celina Klatt
 Ort: AWO-Kindertagesstätte

480 Yoga-Workshop für Erwachsene
 miteinander in Einklang zu bringen. In diesem Workshop taucht man Schritt für Schritt in die Welt des Yogas ein und erlernt die Grundlagen. Durch Körper- und Atemübungen und durch Tiefenentspannung kommt der

Körper in Balance. Yoga steigert das allgemeine Wohlbefinden, verbessert die Körperhaltung, stärkt den Kreislauf und die Leistungsfähigkeit. Durch regelmäßige Yoga-Übungen kommt man zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit und kann so den Anforderungen des Alltags gelassener begegnen.

Termine werden noch bekannt gegeben.

481 Tierbesuch im Familienzentrum

Kleintiere besuchen das Familienzentrum. Kaninchen, Hühner, einen Papagei und ein Schlangenpärchen kann man kennenlernen, beobachten, vielleicht sogar streicheln und füttern. Bei der Kontaktaufnahme erleben Kinder, dass sie so angenommen werden, wie sie sind. Echte Tiere sind allerdings keine Kuscheltiere oder Spielzeuge, mit denen man nach Belieben verfahren kann. So machen Kinder die Erfahrung, dass auch ein Tier eigene Bedürfnisse hat, auf die Rücksicht genommen werden muss.

Datum: Donnerstag, Termin wird noch bekannt gegeben
 Zeit: 10:00 - 11:30 / 2 Unterrichtsstunden
 Dauer: 1 Vormittag
 Leitung: Manuela Lex
 Ort: AWO-Kindertagesstätte



Großtagespflege Pustebume – Kooperationspartner

**Auf dem Rode 39 • 58849 Herscheid
Telefon: 02357/9239 996**

E-Mail: pustebume-herscheid@web.de

**Ansprechpartner/in:
Nicole Ballsieper-Tillmann**

485 Generationenverbindendes Angebot – Kleintiere auf Besuch

Kleintiere besuchen die Tageskinder der Pustebume und die Bewohner*innen des CMS-Seniorenzentrums. Kaninchen, Hühner, einen Papagei und ein Schlangenpärchen kann man kennenlernen, beobachten, vielleicht sogar streicheln und füttern. Bei der Kontaktaufnahme erleben Alt und Jung, dass sie so angenommen werden, wie sie sind. Tiere bieten einen Kommunikationsanlass und fördern so soziale Interaktion zwischen den Generationen. Erinnerungen werden geweckt, denn viele Senior*innen kennen das Zusammenleben mit Tieren aus ihrer Vergangenheit und können ihre Erfahrungen kommunizieren. Kinder machen die Erfahrung, dass auch ein Tier eigene Bedürfnisse hat, auf die Rücksicht genommen werden muss. Echte Tiere sind eben keine Kuscheltiere oder Spielzeuge, mit denen man nach Belieben verfahren kann.

In Kooperation mit der AWO-Familienbildungsstätte.

Datum: Donnerstag, 6.6.2024
 Zeit: 10:00 – 11:30 / 2 Unterrichtsstunden
 Dauer: 1 Vormittag
 Leitung: Manuela Lex
 Ort: Pustblume, CMS-Seniorenzentrum, Auf dem Rode 39

Kombinierte AWO-Kita Farbenspiel – Kooperationspartner

Birkeshöhstraße 24 a · 58540 Meinerzhagen
 Telefon: 02354 7088790

E-Mail: kita-farbenspiel@awo-ha-mk.de

Ansprechpartnerin: Sabrina König

490 Offene Elterncafés mit aktuellen Themen

Datum: ab März im 8-wöchigen Turnus,
 Starttermin wird noch bekannt gegeben.
 Ort: Farbenspiel

491 Marte-Meo®

Infoveranstaltung für Eltern. Welche Auswirkungen hat Marte-Meo® in der Erziehungsarbeit auf den häuslichen Rahmen.

Datum: Termin wird noch bekannt gegeben.
 Ort: Farbenspiel

492 Erste Hilfe am Kind – Unfälle verhüten

Infoveranstaltung für Eltern.

Datum: Termin wird noch bekannt gegeben.
 Ort: Farbenspiel

493 Vater-Kind-Aktion – „Heute hat Papa mal nur Zeit für mich!“

Datum: im Mai, Termin wird noch bekannt gegeben.
 Ort: Farbenspiel

494 „Fest der Nationalitäten“

Offen für alle Familien aus dem Umfeld des Familienzentrums.

Datum: im Juni, Termin wird noch bekannt gegeben
 Ort: Farbenspiel

495 Workshop Bewegung und Wahrnehmung – Wir spielen mit Alltagsmaterialien

Datum: Termin wird noch bekannt gegeben
 Ort: Farbenspiel

496 Kreativ-Workshop – „Nähen oder Stricken, was liegt mir mehr“

Datum: Termin wird noch bekannt gegeben
 Ort: Farbenspiel

Familienzentrum der AWO Kita Rappelkiste – Kooperationspartner

Zum Eickenhahn 2a,
 Außenstelle Gruppe Eulenwald:
 Genkeler Str. 24 · 58540 Meinerzhagen

Tel. 02354/14008

Mail: kita-rappelkiste@awo-ha-mk.de

Ansprechpartnerin: Sabine Fernholz

• Offene Sprechstunde der Erziehungsberatungsstelle mit Frau Bauer, jeden 2. Freitag im Monat, ab 8:00 Uhr.

• Fußball AG mit Herrn Hösel vom RSV Meinerzhagen für Kinder ab 4 Jahren, jeden Montag 14:00 – 16:00 Uhr

• Großer Osterbasar, Freitag, 22.3.2024, ab 15:00 Uhr

Das Familienzentrum ist Servicepunkt für das Kindertagespflegebüro.

500 Offenes Elterncafé unter dem Motto „Zeit, sich auszutauschen“

Datum: jeden 2. Mittwoch im Monat
 Zeit: 14:00 – 16:00 / 12 Unterrichtsstunden
 Dauer: 6 Nachmittag
 Ort: Rappelkiste

501 Elternfrühstück

Austausch zu allen Themen rund um Erziehung.

Datum: Mittwoch, 17.1.2024,
 weitere Termine werden noch bekannt gegeben.
 Zeit: 9:00 – 10:00 Uhr
 Ort: Rappelkiste

502 „Stark in Action“

Selbststärkung für angehende Schulkinder, mit Elternaktion

Datum: Montag, 29.4. bis Freitag, 3.5.2024
 Zeit: 9:30 – 12:00 Uhr / 20 Unterrichtsstunden
 Dauer: 5 Tage
 Leitung: Claas Altenähr
 Ort: Rappelkiste

503 Babytreff im Eulenwald

Datum: Mittwoch, 24.1.2024
 Zeit: 10:30 – 12:00 / 38 Unterrichtsstunden
 Dauer: 19 Vormittage
 Leitung: Catherine Mürmann
 Gebühr: 76,00 €
 Ort: Turnhalle der Gruppe Eulenwald, Genkeler Str. 24

504 Spieltreff im Eulenwald

Datum: Mittwoch, 24.1.2024
 Zeit: 8:45 – 10:15 / 38 Unterrichtsstunden
 Dauer: 19 Vormittage
 Leitung: Catherine Mürmann
 Gebühr: 76,00 €
 Ort: Turnhalle der Gruppe Eulenwald, Genkeler Str. 24

505 Reif für die Schule?

Elternabend mit der Beratungsstelle.

Datum: Donnerstag, 11.1.2024
 Zeit: 19:30 – 21:00 / 2 Unterrichtsstunden
 Dauer: 1 Abend
 Ort: Rappelkiste

506 Elternschulung zur Verkehrserziehung

Datum: Dienstag, 20.2.2024
 Zeit: 14:00 – 16:00 / 2 Zeitstunden
 Dauer: 1 Nachmittag
 Leitung: Polizeioberkommissarin Vera Seuster
 Ort: Rappelkiste

507 Märchen AG für Kinder ab vier Jahre

Datum: Donnerstag, 11.1.2024
 Zeit: 14:00 – 15:00 / 10 Zeitstunden
 Dauer: 10 Nachmittage
 Leitung: Justina Bier, Vanessa Jost
 Ort: Rappelkiste




TÜV NORD Hauptuntersuchung
 Für alle eine runde Sache.

Unsere Öffnungszeiten:
 Montag – Donnerstag 08.00 – 16.30 Uhr*
 Freitag 08.00 – 13.30 Uhr
 Jeden 2. und 4. Samstag im Monat 08.00 – 13.00 Uhr**

*Mittagspause: 12.30 bis 13.00 Uhr
 **Bitte vereinbaren Sie einen Termin

TÜV-STATION Lüdenscheid
 Grebbecke Weg 4
 Service-Tel.: 0800 80 70 600
 www.tuev-nord.de

TUVNORD



Seit 50 Jahren

Fenster- & Türenvertrieb
 seit 1973
Klaus J. Schneider
 Ringstr. 17 | Hagen-Rummenohl
 Telefon 0 23 37 / 48 26 115
klaus-j-schneider@t-online.de
www.fenster-schneider.net

508 KI Griffbereit – Eltern und Kinder von 1 bis 3 Jahren entdecken gemeinsam Spiel und Sprache

„Griffbereit“ ist ein Eltern-Kind-Programm für Familien mit und ohne Zuwanderungshintergrund. In der Gruppe wird in der Herkunftssprache und in Deutsch gespielt, gesungen und gemalt. Mehrsprachigkeit wird als Potential der Kinder aufgegriffen und Eltern lernen, wie sie ganz ungezwungen und spielerisch mit ihrem Kind in entwicklungsfördernde Kommunikation treten können. Das Einstiegsalter der Kinder sollte ca. ein Jahr betragen.

„Griffbereit“ ist ein Angebot in Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum Märkischer Kreis.

Datum: Dienstag, 9.1.2024
 Zeit: 16:00 - 17:00 / 24 Zeitstunden
 Dauer: 24 Nachmittage
 Leitung: Frau Aktas
 Ort: Rappelkiste

AWO Kombinierte Kindertagesstätte und Familienzentrum Wundertüte – Kooperationspartner

Pestalozziweg 3 · 58553 Halver
 Tel. 02353/66988-50

Mail: kita-wundertuete@awo-ha-mk.de

Ansprechpartnerin: Sibylle Haberland

• Sprechstunde mit der Erziehungsberatungsstelle jeden letzten Freitag im Monat, 8:00 - 10:00 Uhr

519 Offenes Elterncafé

Datum: Termin wird noch bekannt gegeben.

520 Offenes Elternfrühstück

Datum: Termin wird noch bekannt gegeben.

521 E ELTERNSTART NRW:

Kostenloses Angebot für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr. Einstiegsangebot in die Familienbildung mit Schwerpunkt Entspannung. In dieser Gruppe gibt es viel Gelegenheit zum Austausch und zum gemeinsamen Spielen und Singen. Sie erlernen außerdem Yogaübungen, die Ihren Körper stärken, durch die Sie kurze Momente loslassen und entspannen können und doch das Baby einbeziehen können. Durch spezielle Atemübungen kommen Sie zur Ruhe und gewinnen neue Energie für den Elternalltag. In dieser Gruppe kommen Mamas, Papas und Babys auf ihre Kosten.

Datum: Termin wird noch bekannt gegeben.
 Dauer: 5 Vormittage
 Leitung: Martina Schmitz
 Ort: Wundertüte

Weitere Infos und Anmeldung: Martina Schmitz, zertifizierte Yogalehrerin, Tel.: 02353/668771 oder Mail: info@yogaraum-halver.de.


522 Spieltreff mit Yoga ab 4 Monate bis zum Krabbelalter

... ist eine gute Möglichkeit sich nach dem Elternstart mit den Kleinen zu treffen.

Wir spielen, singen, üben ein wenig Yoga und tauschen uns aus. Für die Mütter biete ich sanfte Übungen, die Dir helfen, Mamabeschwerden wie einen verspannten Nacken zu lindern.

Für die Kleinen biete ich Kniereiterspiele und kleine Übungen aus der Babymassage, um auch deren Befinden zu steigern.

Datum: Termin wird noch bekannt gegeben.
 Leitung: Martina Schmitz
 Ort: Wundertüte

Weitere Infos und Anmeldung: Martina Schmitz, zertifizierte Yogalehrerin, Tel.: 02353/668771 oder Mail: info@yogaraum-halver.de

523 Spieltreff mit Bewegung ab Krabbelalter bis zwei Jahre

... ist eine Möglichkeit, sich nach dem „Spieltreff mit Yoga“ weiterhin mit den anderen Müttern zu treffen.

Wir spielen weniger, beobachten die Interaktion der Kinder und bieten den Kleinen einen geschützten Rahmen zur Entwicklung.

Meist wird ein kleiner Parcours aufgebaut, an dem sich Krabblern und Läufer erproben können. Kniereiterspiele sind jetzt nicht mehr aktuell, denn die Kleinen erkunden schon eigenständig ihre Welt.

Datum: Termin wird noch bekannt gegeben.
 Leitung: Martina Schmitz
 Ort: Wundertüte

Weitere Infos und Anmeldung: Martina Schmitz, zertifizierte Yogalehrerin, Tel.: 02353/668771 oder Mail: info@yogaraum-halver.de



Familienzentrum Heedfeld Stallhaus – Kooperationspartner

Das Familienzentrum ist ein Verbund aus zwei Kindertageseinrichtungen:

**AWO Kindertagesstätte „Mittendrin“
 Stallhaus 17
 58579 Schalksmühle**

Tel. 02355/400449

Mail: kita-mittendrin@awo-ha-mk.de

Ansprechpartnerinnen: Malwina Mitter

**Ev. Kindergarten Heedfeld
 Sterbeckerstraße 2a
 58579 Schalksmühle**

Telefon 02351/53451

Mail: kiga.fz@huelscheid-heedfeld.de

Ansprechpartnerin: Maïke Harnisch

Das Familienzentrum ist Servicepunkt für das Kindertagespflegebüro.

587 Familiencafé Mittendrin

Datum: Mittwoch, 17.1.2024
 Folgetermine: Do, 15.2., Di, 19.3., Mi, 24.4., Do, 16.5., Di, 18.6.
 Zeit: 14:15 - 15:30 / 12 Unterrichtsstunden
 Dauer: 6 Nachmittage
 Ort: AWO Kita Mittendrin Stallhaus

588 Elterncafé Heedfeld

Datum: jeden 2. Dienstag im Monat
 Zeit: 14:00 - 15:30 / 12 Unterrichtsstunden
 Dauer: 6 Nachmittage
 Ort: ev. Kiga Heedfeld

589 E ELTERNSTART NRW: Mittendrin

Kostenloses Angebot für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr. Einstiegsangebot in die Familienbildung mit Schwerpunkt Kennenlernen und Austausch. Es geht in dieser Eltern-Kind-Gruppe um alle Themen, die junge Eltern bewegen und interessieren, ob frühkindliche Entwicklung, Eltern-Kind-Beziehung oder den Umgang mit neuen Familiensituationen.

Datum: Freitag, Starttermin wird noch bekannt gegeben
 Zeit: 8:30 - 10:00 / 10 Unterrichtsstunden
 Dauer: 5 Vormittage
 Leitung: Katharina Wagner
 Ort: AWO Kita Mittendrin Stallhaus

590 Heedfelder Krabbel-Café

Babys und Kleinkinder setzen sich ganz intensiv mit ihrer Umgebung auseinander. Singen, schaukeln, kitzeln, lachen, viele Gesichter und fremde Stimmen, das Zusammentreffen in einer Gruppe bietet den Kleinen Anregungen für alle Sinne und gibt Eltern Gelegenheit zum Austausch. Gebührenfreies Angebot in Kooperation mit der Familienbildungsstätte Lüdenscheld.

Datum: Montag, 22.1.2024
 Zeit: 14:30 - 16:00 / 20 Unterrichtsstunden
 Dauer: 10 Nachmittage
 Leitung: Corinna Japes
 Ort: ev. Kiga Heedfeld

591 Hundebesuch im Familienzentrum

Hunde begegnen uns überall: in der Fußgängerzone, im Park, bei Bekannten, im Urlaub. Umso wichtiger ist es, dass Kinder den richtigen Umgang mit Hunden kennenlernen und ihnen angstfrei gegenüber treten können. Wie reagiert ein Hund in unterschiedlichen Situationen? Wie verstehe ich die Sprache der Hunde? Wie verhalte ich mich richtig? Mit den Besuchshunden der Hundeschule Brauckmann gehen wir diesen Fragen auf den Grund. Für Kinder ab 4 Jahre.



Datum: Donnerstag, 15.2.2024
 Zeit: 10:00 - 11:30 / 2 Unterrichtsstunden
 Dauer: 1 Vormittag
 Leitung: Pit Brauckmann
 Ort: ev. Kiga Heedfeld

Familienzentrum Kita Wansbeckplatz – Kooperationspartner

Wansbeckplatz 3 · 58579 Schalksmühle
 Tel. 02355/1084

Mail: kitafaz@schalksmuehle.de

Ansprechpartnerin: Ulrike Hesse

Das Familienzentrum ist Servicepunkt für das
 Kindertagespflegebüro.

618 Elterncafé

Datum: jeden 1. Mittwoch im Monat
 Zeit: 8:00 - 11:00 / 18 Zeitstunden
 Dauer: 6 Vormittage
 Ort: Wansbeckplatz

619 G Generationenverbindendes Angebot – nARTur KREATIV

Wir sammeln Bastelmaterial aus der Natur, stellen Spiele selbst her und probieren sie aus

Datum: Donnerstag, 7.3.2024
 Zeit: 15:00 – 16:30 / 2 Unterrichtsstunden
 Dauer: 1 Nachmittag
 Leitung: Melanie Braun
 Ort: Wansbeckplatz

620 E ELTERNSTART NRW:

Kostenloses Angebot für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr. Einstiegsangebot in die Familienbildung mit Schwerpunkt Kennenlernen und Austausch. Es geht in dieser Eltern-Kind-Gruppe um alle Themen, die junge Eltern bewegen und interessieren, ob frühkindliche Entwicklung, Eltern-Kind-Beziehung oder den Umgang mit neuen Familiensituationen.

Datum: Freitag, 26.1.2024
 Zeit: 9:30 - 10:15 / 10 Unterrichtsstunden
 Dauer: 10 Vormittage
 Leitung: Sarah Katharina Popov
 Ort: Wansbeckplatz

621 Spieltreff am Wansbeckplatz

Kinder brauchen soziale Kontakte, damit sie gut gerüstet in den Kindergarten starten können. Für Eltern gibt es Kontakt zu anderen Familien mit gleichaltrigen Kindern und viel Gelegenheit zum Austausch.

Gebührenfreies Angebot in Kooperation mit der Familienbildungsstätte.

Datum: Freitag, 26.1.2024
 Zeit: 8:30 - 9:30 / 10 Zeitstunden
 Dauer: 10 Vormittage
 Leitung: Sarah Katharina Popov
 Ort: Wansbeckplatz

622 Tierbesuch im Familienzentrum

Kleintiere besuchen das Familienzentrum. Kaninchen, Hühner, einen Papagei und ein Schlangenpärchen kann man kennenlernen, beobachten, vielleicht sogar streicheln und füttern. Bei der Kontaktaufnahme erleben Kinder, dass sie so angenommen werden, wie sie sind. Echte Tiere sind allerdings keine Kuscheltiere oder Spielzeuge, mit denen man nach Belieben verfahren kann. So machen Kinder die Erfahrung, dass auch ein Tier eigene Bedürfnisse hat, auf die Rücksicht genommen werden muss.

Datum: Donnerstag, 25.4.2024
 Zeit: 10:00 - 11:30 / 2 Unterrichtsstunden
 Dauer: 1 Vormittag
 Leitung: Manuela Lex
 Ort: Wansbeckplatz

623 Beulen, Schrammen, Fieber

Beulen, Wunden und kleinere Verletzungen sind bei Kindern an der Tagesordnung. Doch kann es auch passieren, dass eine Verletzung schwerwiegender ausfällt. Deswegen ist es besonders wichtig, zu wissen, wie man bei Unfällen richtig reagiert und wann Krankheiten ernst genommen werden müssen. Für Eltern, Großeltern, Onkel Tanten, Babysitter – kurz – alle, die mit Kindern in Kontakt sind.

Datum: Dienstag, 12.3.2024
 Zeit: 15:00 – 16:30 / 2 Unterrichtsstunden
 Dauer: 1 Nachmittag
 Leitung: Corinna Japes
 Ort: Wansbeckplatz

AWO Familienzentrum kombinierte Kita Bullerbü – Kooperationspartner

Dr.-Hans-Wernscheid-Straße 11 · 58566 Kierspe

Tel. 02359/2973006

Mail: kita-bullerbue@awo-ha-mk.de

Ansprechpartnerin: Anke Holthaus

• Jeden ersten Freitag im Monat, 8:30 - 10:00 Uhr,
 offene Sprechstunde der Erziehungsberatungsstelle

Das Familienzentrum ist Servicepunkt für das
 Kindertagespflegebüro.

Das Familienzentrum ist „Literaturkita“.

624 Offener Strick- und Häkeltreff

Eltern, Großeltern, Freunde, Nachbarn, alle, die schon immer mal stricken oder häkeln (lernen) wollten, sind herzlich ins Familienzentrum Bullerbü eingeladen.

Mitzubringen brauchen Sie nur Stricknadeln in verschiedenen Stärken. Falls keine vorhanden sind, können diese auch geliehen werden. Das Wollgeschäft Viebahn aus Lüdenscheid unterstützt und leitet an, daher muss die Wolle bei uns bezogen werden, die Teilnahme ist kostenlos.

Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Datum: Mittwoch, 10.1.2024, Folgetermine im 14tägigen Turnus
 Zeit: 18:00 - 20:00 / 24 Zeitstunden
 Dauer: 12 Abende
 Ort: Bullerbü

625 Familienturnen

Bewegungsangebot für Familien mit Kindern von 2 - 4 Jahren. In unserer Turnhalle möchten wir mit Ihnen gemeinsam klettern, spielen, rennen, hüpfen und vieles mehr, und so die Kinder in ihrer Bewegungsentwicklung begleiten und fördern.

Datum: Montag, 8.1.2024, Folgetermine 15.2., 4.3., 8.4.
 Zeit: 16:00 - 17:00 / 4 Zeitstunden
 Dauer: 4 Nachmittage
 Ort: Bullerbü



Kostenloses Angebot für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr. Einstiegsangebot in die Familienbildung mit Schwerpunkt Kennenlernen und Austausch. Es geht in dieser Eltern-Kind-Gruppe um alle Themen, die junge Eltern bewegen und interessieren, ob frühkindliche Entwicklung, Eltern-Kind-Beziehung oder den Umgang mit neuen Familiensituationen.

Datum: Freitag, 26.1.2024
 Zeit: 9:30 - 10:15 / 10 Unterrichtsstunden
 Dauer: 10 Vormittage
 Leitung: Sarah Katharina Popov
 Ort: Wansbeckplatz

621 Spieltreff am Wansbeckplatz

Kinder brauchen soziale Kontakte, damit sie gut gerüstet in den Kindergarten starten können. Für Eltern gibt es Kontakt zu anderen Familien mit gleichaltrigen Kindern und viel Gelegenheit zum Austausch.

Gebührenfreies Angebot in Kooperation mit der Familienbildungsstätte.

Datum: Freitag, 26.1.2024
 Zeit: 8:30 - 9:30 / 10 Zeitstunden
 Dauer: 10 Vormittage
 Leitung: Sarah Katharina Popov
 Ort: Wansbeckplatz



Sportlich... 

Unsere aktuelle Kurs-Broschüre!

**Gesund & Fit mit den
Turbo-Schnecken**
 Das Programm
 1. Halbjahr 2024

**Turbo-Schnecken
 Lüdenscheid e. V.**
 Bräuckenstraße 95
 58511 Lüdenscheid
buer@turbo-schnecken.com
 Telefon: 02351 - 97444 80

**Jetzt
erhältlich!**

www.turbo-schnecken.com

626 Internationales Koch- und Back-Café

Wir probieren mit Ihnen und Ihren Kindern leckere Rezepte aus aller Welt aus. Alle Gerichte bereiten wir zusammen zu und genießen gemeinsam.

Termine werden noch bekannt gegeben.

627 „Mit allen Sinnen prüfen“ – Sicheres Kinderspielzeug

Spielzeug soll Kindern Freude machen, sie nicht gefährden oder mit Schadstoffen belasten. Nicht alle Spielzeuge, die man in Deutschland kaufen kann, sind sicher und weisen keine / geringe Schadstoffkonzentrationen auf. Ist ein GS-Zeichen vorhanden, werden die gesetzlichen Anforderungen an Sicherheit und Schadstoffgehalt eingehalten. Das CE-Zeichen allein bietet bei Spielzeug keine Sicherheit, muss aber auf allen Produkten, die in der EU verkauft werden, vorhanden sein. Die Verbraucherzentrale gibt Tipps, wie man Spielzeug vor dem Kauf selbst testen kann.

Datum: Mittwoch, 13.3.2024
Zeit: 19:00 - 20:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Abend
Leitung: Julia Brockhaus,
Umweltberatung der Verbraucherzentrale NRW
Ort: Bullerbü

628 Hundebesuch im Familienzentrum

Hunde begegnen uns überall: in der Fußgängerzone, im Park, bei Bekannten, im Urlaub. Umso wichtiger ist es, dass Kinder den richtigen Umgang mit Hunden kennenlernen und ihnen angstfrei gegenüber treten können. Wie reagiert ein Hund in unterschiedlichen Situationen? Wie verstehe ich die Sprache der Hunde? Wie verhalte ich mich richtig? Mit den Besuchshunden der Hundeschule Brauckmann gehen wir diesen Fragen auf den Grund. Für Kinder ab 4 Jahre.

Datum: Donnerstag, 8.2.2024
Zeit: 10:00 - 11:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Pit Brauckmann
Ort: Bullerbü

**629 Kreativnachmittag: Basteln rund um den Frühling**

Für Familien mit Kindern von 2 – 4 Jahren.

Datum: Dienstag, 19.3.2024 oder 26.3.2024
Leitung: 14:30 – 16:00 / 4 Unterrichtsstunden
Dauer: 2 Nachmittage
Ort: Bullerbü

631 Schnitzeljagd am Arney

Datum: Samstag, 23.3.2024
Zeit: 10:00 – 13:00 / 3 Zeitstunden
Dauer: 1 Vormittag
Ort: Erholungsgebiet Arney

632 Spielenachmittag – klassische Brettspiele

Datum: Dienstag, 6.2.2024
Leitung: 14:30 – 16:00 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Nachmittag
Ort: Bullerbü

633 Osterspaziergang

Familien erleben einen aufregenden Spaziergang durch den Wald, mit einigen Überraschungen...

Datum: Donnerstag, 28.3.2024
Leitung: 14:30 – 16:00 Uhr / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Nachmittag
Ort: Treffpunkt Bullerbü

634 Kräuterwanderung

Wir laden alle Eltern zu einer Kräuterwanderung mit dem „Kräutermann“ Wolfram Ditzer aus Halver ein. Treffpunkt ist der Wanderparkplatz Rotthausen gegenüber der Einfahrt „Herberge“, die zu einem Isländer-Ponyhof führt. Nach einer gemütlichen Wanderung, auf der wir hoffentlich viele Kräuter sammeln, gibt es einen kleinen Mittagssnack. Gegen 13 Uhr treten wir die Heimfahrt nach Kierspe an. Zwecks Bildung von Fahrgemeinschaften sprechen Sie uns bitte an.

Datum: Termin wird noch bekannt gegeben.
Zeit: 10:00 – 13:00 / 3 Zeitstunden
Dauer: 1 Vormittag
Ort: Treffpunkt Wanderparkplatz Rotthausen

635 Schmuckparty

Party, Schmuck und Lebensfreude.

Datum: Donnerstag, 11.4.2024
Zeit: 9:00 – 20:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Abend
Ort: Bullerbü

636 Großeltern – Spielenachmittag

Alle Großeltern – aber auch „Leih“-Großeltern sind herzlich eingeladen

Datum: Dienstag, 16.4.2024
Zeit: 14:30 – 16:00 Uhr / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Nachmittag
Ort: Bullerbü

**AWO Kita Rasselbande
– Kooperationspartner**

Höherstraße 14 • 58566 Kierspe

Telefon: 02359/2626
Fax: 02359/297540

Mail: kita-hoeherstrasse@awo-ha-mk.de

Anmeldung und Auskunft: Sandra Stein

650 Familiencafé

Termine werden noch bekannt gegeben.

651 Gibt's Wackelpudding auch im Himmel? – Mit Kindern übers Sterben

Angebot für Eltern, Großeltern, Onkel, Tanten, aber auch pädagogische Fachkräfte im Umgang mit Kindern im Kita- und Grundschulalter.

Der Tod wird in unserer Gesellschaft stark tabuisiert. Die Trauer um einen Menschen und die Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit lösen in uns allen Gefühle aus, die wir gerne verdrängen. Sollte man also Kinder von diesen Themen fernhalten?

Kinder bis etwa sieben Jahre haben noch keine Vorstellung vom Tod, aber sie spüren natürlich den Schmerz beim Abschied und den Verlust, wenn Oma oder Opa sterben, oder auch ein geliebtes Haustier.

An diesem Abend geht es um die alters- und entwicklungsgerechte Vermittlung des Themas: Wie leben wir als erwachsene Bezugspersonen? Kindern den Umgang mit schmerzhaften Gefühlen im Zusammenhang mit Sterben und Tod offen und angemessen vor?

Kostenfreie Kooperationsveranstaltung mit der AWO-Familienbildungsstätte.

Datum: Mittwoch, 20.3.2024
Zeit: 18:00 – 20:15 / 3 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Abend
Leitung: Marielle Laueremann-Gall, Arche Care Lüdenscheid
Ort: Rasselbande

652 „Die Musis kommen“

Datum: Freitag, Starttermin wird noch bekannt gegeben.
Zeit: 11:00 – 12:00 / 10 Zeitstunden
Dauer: 10 Vormittage
Leitung: Ralf Franke
Ort: Rasselbande

653 Malatelier

Kinder haben hier die Möglichkeit, vollkommen in ihrer künstlerischen Tätigkeit aufzugehen, längere Zeit konzentriert zu sein, sich nicht ablenken zu lassen, sich ausprobieren zu können und sich vollkommen der Faszination des Materials hinzugeben. Nicht das Ergebnis zählt, sondern die Tätigkeit als solches, die nicht hinterfragt werden muss. Denn nur dann können Kinder mit echter Engagiertheit, Freude und Ausdauer dabei sein.

Durch das Malatelier schulen Kinder spielerisch und im sozialen Miteinander ihre Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Ausdauer und viele andere Fähigkeiten.

Datum: Montag, im vierzehntägigen Turnus,
Starttermin wird noch bekannt gegeben.
Zeit: 14:00 – 15:00 / 10 Zeitstunden
Dauer: 10 Nachmittage
Leitung: Claudia Ackermann
Ort: Rasselbande

**654 Elternabend:
Erste Hilfe-Maßnahmen bei Kindern**

Genau auf Kinder zugeschnittenes Notfallseminar für Eltern oder andere Familienangehörige.

Datum: Termin wird noch bekannt gegeben.
Dauer: 1 Abend
Leitung: Team Save Kids Life MK
Ort: Rasselbande

**655 Elternabend:
„So werden Vorschulkinder fit“**

Veranstaltung mit der Erziehungsberatungsstelle Meinerzhagen.

Datum: Termin wird noch bekannt gegeben.
Dauer: 1 Abend
Ort: Rasselbande

Mail: ortsverein@awo-luedenscheid.de

Ansprechpartnerin: Heidi Skorupa

Unsere Veranstaltungen finden statt in unserer
Begegnungsstätte Marienstraße 17,
58511 Lüdenscheid.

Unsere Begegnungsstätte ist geöffnet:

mittwochs, donnerstags und freitags 09:00 - 17:00 Uhr
montags und samstags von 09:00 - 13:15 Uhr
Täglich Frühstück und 1. Samstag im Monat
Schlemmerfrühstück

Täglich selbstgekochtes Mittagessen und Nachmittagskaffee

Wir bitten um Anmeldung unter 02351/24960 fürs
Frühstücksbuffet und Mittagessen.

In unserer Begegnungsstätte besteht die Möglichkeit sich alleine oder als Gruppe zu treffen. Angeboten wird:

- jeden 2. und 4. Dienstag im Monat **Bingo**
- **Skat, Schach** und **Rummikub** oder andere Spielgruppen
- **Workshops** und **Vorträge**
- Treffen von **Selbsthilfegruppen** und **Gesprächskreisen**
- **Kreativ- und Handarbeitsgruppe**
- **Yoga** auf dem Stuhl

Näheres entnehmen Sie bitte unseren Aushängen.

• **AWO-Kleidershop „die Klamotte“**

Die Kleiderkammer ist montags und mittwochs von 10:00 - 12:00 Uhr sowie donnerstags von 13:30 - 16:00 Uhr geöffnet. Hier finden Sie gut erhaltene Kleidung für Männer und Frauen. Wir nehmen auch gerne gut erhaltene saubere Kleidung an.

660 Lust auf Lesen?

Eine Flut von Büchern überschwemmt den Markt. Talk Shows sind voll von Prominenten, die ihre frischer erschienenen Bücher vorstellen und natürlich auch verkaufen wollen. Wer findet hier noch das Richtige?

Aber wir alle haben Lieblingsbücher, die uns fesseln und die wir gerne weiterempfehlen möchten.

Ein Treffpunkt für alle, die gerne selbst lesen oder Anregungen fürs Lesen suchen.

Anmeldung erforderlich unter 02351/24960.

Datum: Montag, 29.1.2024,
Folgetermine 26.2., 22.4., 27.5., 24.6.2024
Leitung: 18:00 - 20:15 / 12 Unterrichtsstunden
Dauer: 4 Abende
Leitung: Karin Löhr
Gebühr: Unkostenbeitrag pro Abend 6,00 € incl. Snack und Getränke
Ort: AWO-Begegnungsstätte

Weitere Veranstaltungen in Kooperation mit dem AWO-Ortsverein Lüdenscheid finden Sie unter den Kursnummern 146 - 147.

**AWO-Ortsvereine**

In eigener Sache...

Mitgliedschaft bei der AWO!

Je größer die Löcher im sozialen Netz, desto größer werden die Aufgaben der Wohlfahrtsverbände. Je mehr Mitglieder die AWO hat, desto leistungsfähiger kann sie sein und bleiben. Auch die AWO in Lüdenscheid möchte ihre bisherigen Angebote allen Bürgern ihrer Stadt erhalten.

Sie möchten die sozialen Aufgaben der AWO unterstützen? Das können Sie tun, indem Sie Mitglied im AWO-Ortsverein werden. Und - Sie unterstützen nicht nur einen guten Zweck. Der Mitgliedsbeitrag ist steuerlich absetzbar.

OV Lüdenscheid

AWO Ortsverein Lüdenscheid
Marienstraße 17 · 58511 Lüdenscheid

Tel. 02351/24960
Fax: 02351/671285

OV Meinerzhagen

Lindenstraße 1 · 58540 Meinerzhagen

Mail: awo-meinerzhagen@dokom.net

Ansprechpartner: Rolf Puschkarsky
Tel. 0151/16838185

OV Kierspe

Haunerbusch 17 · 58566 Kierspe

Tel. 02359/2053
Mobil: 0151/12748078

Mail: friwiwer@t-online.de

Ansprechpartner: Friedhelm Werner

Markisen

Qualität zu äußerst günstigen Winterpreisen!

Auch **Wintergarten-Beschattungen**, Unterglas-Markisen, Seitenmarkisen, Markisentücher, **Markisen-Neubespannungen**

Markisen-Blöink

Werdohler Landstr. 187 · 58513 Lüdenscheid · Tel. 02351/1 4460

Innenbeschattungen - auch Plissees -

Besuchen Sie unsere Ausstellung (nur nach vorheriger Termin-Absprache), oder vereinbaren Sie einen Beratungstermin mit uns **direkt bei Ihnen vor Ort.**

Lehrstätte der Nahkampfkünste

Thomas Seckelmann

Laufend Neue Anfängerkurse ab 5 Jahre



Nicht mehr HILFLOS sein!
Lerne dich richtig zu verteidigen

Jiu-Jitsu ★ **Tae-Kwon-Do** ★ **Kickboxen**

Fitness ab 14 Jahre ★ **Tai-Iku** Workout mit Musik

Wir laden dich recht herzlich zu einer Probestunde deiner Wahl ein!

www.seckelmann-kampfsport.de

☎ 02351-2 87 66

Honseler Bruch 24-26
58511 Lüdenscheid

OV Schalksmühle

Volmestraße 30 · 58579 Schalksmühle

Tel. 02353/5093937

Ansprechpartner: Uwe Giese

675 Excel für Anfänger am eigenen Laptop

Diese Schulung richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse und ist kostenlos. Hierzu ist ein Laptop mit Microsoft Office Excel-Software erforderlich. Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen. Wir freuen uns auf Sie.

Anmeldung erforderlich unter 02355/5093937 oder uwe.giese@awo-schalksmuehle.de.

Datum: Dienstag, 23.1.2024
Zeit: 17:00 – 19:00 /42 Zeitstunden
Dauer: 21 Abende
Leitung: Uwe Giese
Ort: AWO-Ortsverein, Volmestraße 30

OV Werdohl - Versetal

Meilerstraße 10 · 58791 Werdohl

Tel. 02392/62294

Kreisjugendwerk der AWO Märkischer Kreis

c/o Jugendtreff Knast
Alte Wache 1 · 58513 Lüdenscheid

Mail: kjw.maerkischerkreis@googlemail.com

Instagram: [jugendwerk_maerkischerkreis](https://www.instagram.com/jugendwerk_maerkischerkreis)
Facebook: [Jugendwerk der AWO Märkischer Kreis](https://www.facebook.com/jugendwerk.der.awo.maerkischer.kreis)

Das Jugendwerk ist die eigenständige Jugendorganisation der Arbeiterwohlfahrt und versteht sich als politische Interessenvertretung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene. Hauptsitz ist im Jugendtreff „Knast“ in Lüdenscheid. Zahlreiche ehrenamtlich Mitarbeitende im Vorstand oder als Mitglieder planen Aktivitäten und Aktionen für junge Leute von 6-30 Jahren.

Das Jugendwerk bietet:

- Aktionen, z. B. Spieleabende, gemeinsame Kinobesuche
- Bildungsveranstaltungen und -fahrten
- Freizeitgestaltung
- Erlebnispädagogische Ausflüge
- Veranstaltungen in Kooperation mit dem Jugendtreff Knast
- Kinder- und Jugendgruppen ab 6 Jahren
- Interessenorientierte Projekte

Unseren Newsletter findet ihr auf Instagram und Facebook.

Neue Mitstreiter*innen sind jederzeit willkommen. Über zahlreiche Beteiligung an unseren Aktionen freuen wir uns sehr. Die meisten Veranstaltungen sind kostenfrei, u. U. wird ein kleiner Unkostenbeitrag fällig.

Jugendtreff „Knast“

Alte Wache 1 · 58509 Lüdenscheid

Tel. 02351/7871145

Ansprechpartnerinnen:

**Kübra Bulut; kuebra.bulut@awo-ha-mk.de;
0176/71058066**

**Klaudyna Musialek; klaudyna.musialek@awo-ha-mk.de;
0176/74670224**

- Offenes Angebot mit Spielgeräten und Gesellschaftsspielen
- Musik, Video und Fernsehen
- Thekenangebote (Getränke, Süßwaren)
- Gesprächs- und Beratungsangebote
- Gruppenaktivitäten
- Ferienprogramm
- Basketball, Outdoor-Sitzbereich, Tischtennis, Café ZAB

