



Müze e.V.
Familienzentrum Limburg

DRÖDGERAMM

2022

Mehrgenerationenhaus & Familienzentrum „Müze“ e.V.

Hospitalstraße 10, 65549 Limburg

Büro 06431 975 44 40

Offener Treff 06431 975 44 45

Krabbelstube 06431 975 44 43

Fax 06431 975 44 59

Internet:

www.muetterzentrum-limburg.de

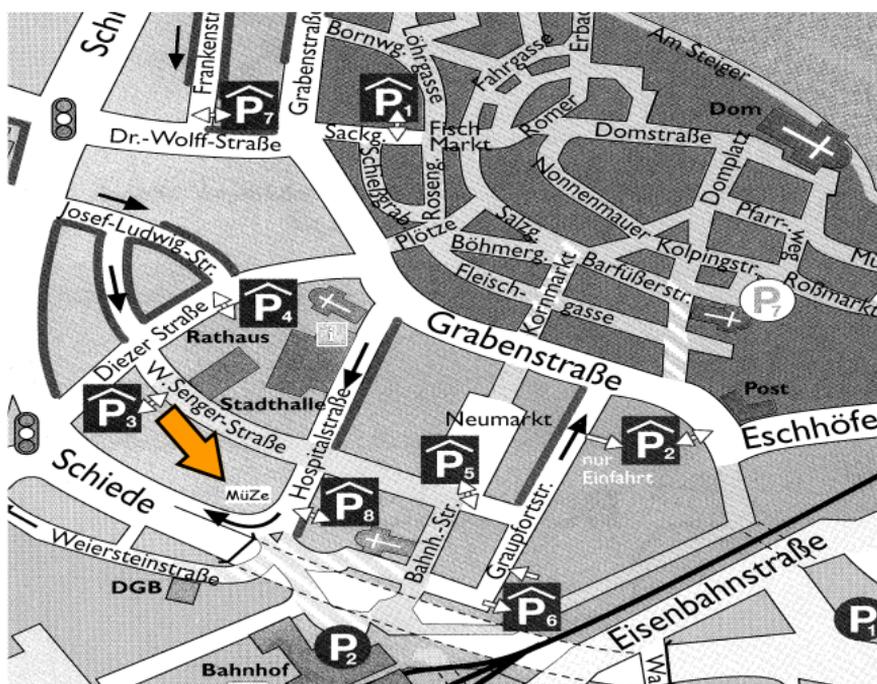
Email : info@muetterzentrum-limburg.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag

09.00 bis 12.00 Uhr u. 15.00 bis 18.00 Uhr

Hier finden Sie uns:



Das Mehrgenerationenhaus & Familienzentrum „Müze“ e. V. wird gefördert von

Stadt Limburg

Kreis Limburg-Weilburg

Land Hessen

Bundesministerium für Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Spendenkonto: Kreissparkasse Limburg

IBAN DE39 5115 0018 0001 0001 24

SWIFT-BIC HELADEF1LIM

..... Lageplan	2
..... Der Offenen Treff	
..... Frühstücke, Themen-Treffs im Offenen Treff	4
..... Elternberatung, Elterncafé, Mama-Mia-Talk	10
..... Sprachtreffs	14
..... Beruf & Bildung: Aufbruch als Chance.....	15
..... Hilfe bei Anträgen und Formularen.....	15
..... Angebote Mehrgenerationen:	
..... „Offenes Wohnzimmer“	16
..... Frühstück, Offene Angebote & mehr	17
..... Krabbelstube Müze	26
..... Waldkindergarten Müze	27
..... Elternservice	28
..... Kinderbetreuung im Müze	
..... Offene Kinderbetreuung, Mini-Kindergarten	30
..... Spielkreise im Müze	31
..... Familienzentrum Müze, Büro, Verein	32
..... Hinweise Veranstaltungen und Datenschutz.....	34
..... Anonymes Sorgentelefon	35
..... Kooperation mit pro familia, Hebammen	36
..... Kurse - Workshops - Vorträge	
..... Für Erwachsene	38
..... WOCHENÜBERSICHT	46
..... Groß & Klein gemeinsam.....	48
..... Kinder & Jugendlichen	49
..... Schüler & Lernen.....	51
..... ABI 2022 - Vorbereitung	55
..... Telefonliste	59
..... Monatsübersicht.....	60

Ferienzeiten im Familienzentrum Müze
Sommerferien 25. Juli - 12. August 2022
Winterferien 22. Dez. 2022 - 08. Jan. 2023

Impressum

Herausgeber:

Mehrgenerationenhaus & Familienzentrum „Müze“ e.V.

Programm und Layout: Christiane Liebendörfer

Unser Herzstück - der Offene Treff

Die Caféstube, der „Offene Treff“, ist wie ein öffentliches Wohnzimmer - das Herz des Hauses. Sie schafft Gelegenheits-



strukturen für Begegnung und ist die erste und zentrale Anlaufstelle für die Besucher*innen - somit nicht ein Angebot, sondern die Methode für Kontakt und Begegnung.

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag

09.00 - 12.00 Uhr und 15.00 - 18.00 Uhr

In unserem Treffpunkt sind alle, ob groß oder klein, jung oder alt, alleinstehend oder mit Partner, herzlich willkommen. Einfach sitzen und klönen, gemeinsam Frühstücken - alle unter einem Dach.

Eine Anmeldung erleichtert uns die Planung - aber auch für die Spontanen zaubern die Gastgeberinnen gerne etwas Leckeres.

Infos im Offenen Treff 06431 975 44 45

Anmeldung zu den Angeboten ist weiterhin unter Corona-Bedingungen erforderlich!

Und wenn es etwas Besonderes sein soll:

„Mottofrühstück“ – Das „Besondere“

Mittwoch, 19.01.2022 ab 9.30 Uhr

„Verwöhn-Frühstück“:

Zum Start ins „Neue Jahr“ lassen wir es uns richtig gut gehen!

Montag, 14.02.2022 ab 9.30 Uhr

„Valentins-Frühstück“

Themen-Treffs ... am Morgen

- Montag, 07.03.2022 ab 9.30 Uhr
„Vital-Frühstück“: Heute ist in Deutschland
„Tag der gesunden Ernährung“
- Di, 12. und Mi, 13.04.2022 ab 9.30 Uhr
„Oster-Frühstück“: Ein kleiner Vorge-
schmack auf die Osterfeiertage
- Montag 09.05.2022 ab 9.30 Uhr
„Verspätetes-Muttertags-Frühstück“:
Wenn das mit dem „Verwöhnen“ nicht
so geklappt hat, dann holen wir das
heute nach.
- Dienstag, 14.06.2022 ab 9.30 Uhr
„Erdbeer-Frühstück“: Leckere
Frühstücksideen mit dem „roten Fröchchen“
- Dienstag, 12.07.2022 ab 9.30 Uhr
„Sommer-Frühstück“:
Sommer, Sonne, Urlaubsfeeling
- Montag, 22.08.2022 ab 9.30 Uhr
„Französisches-Frühstück“:
Bonjour et bon appétit!
- Mittwoch, 21.09.2022 ab 9.30 Uhr
„Wiesn´-Frühstück“: mit hessischer Note
- Mittwoch, 12.10.2022 ab 9.30 Uhr
„Ernte-Dank-Frühstück“:
Essen, was die Natur hergibt
- Dienstag, 15.11.2022 ab 9.30 Uhr
„Power-Frühstück“: Frühstücksbowl
für den perfekten Start in den Tag
- Dienstag, 06.12.2022 ab 9.30 Uhr
„Nikolaus-Frühstück“: Weckmann und Co.
- Mo, 19. und Di, 20.12.2022 ab 9.30 Uhr
„Weihnachts-Frühstück“: Eine kleine
Auszeit vor dem Vorweihnachtsstress.

Unser zusätzliches Frühstücks-Angebot

Zu besonderen Tagen im Jahr bieten wir in unserem „Offenen Treff“ die Gelegenheit, den Tag ohne Stress mit einem leckeren Frühstück zu beginnen.

Baguettes-Frühstück

Es muss ja nicht immer ein opulentes Frühstück sein. Ein lecker belegtes Baguette in süßer oder herzhafter Variante mit Kaffee oder Tee ist doch sicher eine Alternative!

Montag, 21.03.2022 ab 09.30 Uhr

Brezeltag im Müze

Dienstag, 26.04.2022 ab 09.30 Uhr

Faire Woche im Müze



Faires Frühstück im Rahmen der Fairen Woche zum Thema „Faire Landwirtschaft in unserer Region“.

Wir bieten Frühstück aus fair gehandelten Produkten und eine Reihe von Informationen rund um `Fair Trade´.

Mo - Do, 26. - 29.09.2022 ab 09.30 Uhr

Tag des Deutschen Butterbrotet!

Frühstücksangebot für alle Stullenfreunde

Freitag, 30.09.2022 ab 09.30 Uhr

Der besondere Nachmittag

Genießer-Nachmittage mit besonderen Angeboten - wir verwöhnen euch in **unserem Offenen Treff** oder führen einen kreativen Nachmittag durch.

Kreativ-Mahlzeit am Freitag



Erst „retten“, dann schnippeln und verarbeiten und natürlich gemeinsam verspeisen! Wer Lust hat mal ganz anders ein Gericht zuzubereiten, der darf dies gerne ausprobieren. Das Ergebnis ist auf jeden Fall eine Überraschung, denn wer weiß schon was die Rettung zu Tage bringt. Ein Vormittag im Offenen Treff für Kreativ-Köche, nicht Sterne-Köche!

Freitags

nur Essen

ab 10.00 Uhr

ab 12.00 Uhr

Termine: 18.02./ 24.06./ 23.09./ 16.12.2022

Weitere Genießer-Termine:

Welttag des Backens

Dienstag, 17.05.2022

ab 15.00 Uhr

Heute gibt es im Offenen Treff leckeren selbstgebackenen Kuchen.

Tag der Schokolade

Donnerstag, 07.07.2022

ab 15.00 Uhr

Für alle Schokofreunde gibt es entsprechende Leckereien im Offenen Treff zu vernaschen.

Zimt-Schnecken-Nachmittag

Dienstag, 04.10.2022

ab 15.00 Uhr

Baklava-Nachmittag

Donnerstag, 17.11.2022

ab 15.00 Uhr

Für alle, die Süßes mögen. Dazu ein heißer Tee!

Kleines Stöbercafé - NEU

Wer kennt das nicht: Geschenke, die man nicht gebrauchen kann! Klamotten, die nicht mehr passen! Schmuck und Accessoires, die nicht zu den Klamotten passen! Bücher, die man schon gelesen hat! Schnickschnack, den man nicht mehr möchte! Geschirr, das nicht mehr vollständig ist!

Bei Café und Kuchen kann im **Offenen Wohnzimmer** gesucht und gefunden werden.

Termine:

Dienstag, 22.03. u. 22.11.2022 ab 15.30 Uhr

Infos im Offenen Wohnzimmer 06431 975 44 46

Café Kreativ

Wir laden euch ein, viermal im Jahr mit uns im **Offenen Treff** kreativ zu sein. Malen, Papier falten, häkeln, nähen, Karten basteln, Upcycling, Nützliches und Schönes.

Ute wird euch immer wieder mit neuen Themen überraschen. Natürlich kann man auch bei Kaffee und Kuchen einen geselligen Nachmittag verbringen. Themen werden kurzfristig bekannt gegeben.

Ute GÜth

Termine: 15.30 - 17.00 Uhr

Mittwoch, 23.02./ 27.04./ 28.09./ 30.11.2022

Infos im Offenen Treff 06431 975 44 45

kostenfrei, Material je nach Aufwand

Spaß in den Osterferien - Scrabble-Time

Heute wird gescrabbelt was das Zeug hält. Junge und ältere Fans dieses Spiels können heute gegeneinander antreten, denn es wird der Erfinder, Alfred Mosher Butts geehrt. Bei Kaffee, Kuchen, Brezel und Kakao steht einem kurzweiligen Nachmittag nichts im Wege.

Mittwoch, 13.04.2022 ab 15.00 Uhr

Infos im Offenen Treff 06431 975 44 45

Mädelsabende im Müze ...

Was gibt es Schöneres, als einen tollen Mädelsabend unter netten Frauen zu erleben? Aber es muss ja nicht immer das typische daheim sitzen und Filme schauen sein. Lasst euch im Müze einen Abend lang verwöhnen.

Infos und Anmeldung **06431 975 44 40**

Kostenbeitrag: **jeweils 15,00 €**

inkl. Willkommensdrink, Essen, Wasser;

Anmeldung erforderlich

Wo? **Im Offenen Treff** (Eingang rote Rutsche)

Cocktailabend mit Musik

Was haben Cocktails und Tulpen gemeisam? ... Sie werden am selben Tag gefeiert.

Nach dem Begrüßungscocktail starten wir in ein leckeres 3-Gang-Menü. Und damit der Abend noch ein wenig nachhaltig wirken kann, kreierte jede ein individuell gestaltetes Gefäß mit einem Tulpengruß Upcycling ist ja in aller Munde. Bei Musik, Cocktail (mit oder ohne Alkohol) und Zeit für Gespräche lassen wir den Abend gemütlich ausklingen.

Freitag, 13.05.2022

ab 18.00 Uhr

1000 und eine Nacht

Orientalisches Flair, duftende Küche und das geheimnisvolle Rascheln der Kleider unserer Bauchtänzerinnen entführen euch in eine andere Welt. Lasst euch von Leyla mit türkischen Spezialitäten verwöhnen und gerne könnt ihr selbst auch die Hüften schwingen lassen.

Zur Begrüßung gibt es wie immer einen Cocktail, der auf das nachfolgende 3-Gänge-Menü einstimmt. Abgerundet wird der Abend mit kleinen Tanzeinlagen, die zum Mitmachen einladen.

Freitag, 07.10.2022

ab 18.00 Uhr



Hallo Limburg -

Willkommensprojekt der Stadt Limburg in Kooperation mit dem Familienzentrum Müze

Das Familienzentrum begrüßt gemeinsam mit der Stadt Limburg Familien mit ihren neugeborenen Kindern.

Als besonderen Willkommensgruß besuchen ehrenamtliche „**Limburg-Paten**“ die Eltern der neugeborenen Kinder in Limburg und seinen Stadtteilen. “ mit vielen Informationen, Freizeitangeboten und Kontaktadressen rund um die Familie.

Die Paten und Patinnen werden in einer umfassenden Qualifizierung auf ihre Tätigkeit vorbereitet. Sie besuchen die Familien ehrenamtlich nach der Geburt des Kindes und stellen das „Elternbegleitbuch“ vor.

Sie interessieren sich für die Tätigkeit als Patin oder Pate? Dann sprechen Sie uns an, wir informieren Sie gerne ausführlich. Einen Termin für die Qualifizierung können Sie im Büro des Mehrgenerationenhauses **06431 975 44 40** erfragen.

Elternberatung - Elternbegleitung

Das Kind ist da - und die Welt steht Kopf! Für Eltern ist gerade die erste Zeit mit Kind eine große Herausforderung! Wir unterstützen Sie als frisch gebackene Mütter und Väter.

Mit Eltern-Kind-Gruppen, Mama-Mia Talk am Donnerstag, Beratung zu Betreuungsmöglichkeiten in Limburg, begleiten wir Sie gerne.

Wir nehmen uns für Sie Zeit! - spontan oder je nach Anliegen mit Termin.

Infos im Büro 06431 975 44 40

10 Dienstag und Donnerstag 09.00 - 12.00 Uhr

Elterncafé mit Nathalie

Unser Elterncafé ist ein Angebot der Familienbildung und richtet sich ganz nach dem Bedarf der Eltern. Es kann ein ...

... themenbezogener Austausch,

... ein offener Treff oder

... ein Forum sein, in dem Experten, Referenten und Fachleute auftreten, berichten, erzählen und Fragen der Eltern beantworten und mit Ihnen ins Gespräch kommen.

Der Treff findet zweimal im Monat nachmittags statt, i. d. R. am 2. Dienstag und 4. Donnerstag. Themen werden vorab veröffentlicht.

Nathalie Meurer

Sozialarbeiterin, Erzieherin

Infos im Büro **06431 975 44 43**

Donnerstags **15.30 - 17.30 Uhr**

Kostenbeitrag: **4,00 €**

im Offenen Treff und Seminarraum 1

Das Angebot kann unter Corona-Bedingungen nur mit Anmeldung besucht werden. Es gibt Kinderbetreuung, sowie Kaffee und Kuchen .

Termine 2022

- ◆ Di, 11.01. & Do, 27.01.2022
- ◆ Di, 08.02. & Do, 24.02.2022
- ◆ Di, 08.03. & Do, 24.03.2022
- ◆ Di, 12.04. & Do, 28.04.2022
- ◆ Di, 10.05. & Do, 19.05.2022
- ◆ Di, 07.06. & Do, 23.06.2022
- ◆ Di, 05.07.2022
- ◆ Do, 18.08.2022
- ◆ Di, 06.09. & Do, 29.09.2022
- ◆ Di, 11.10. & Do, 27.10.2022
- ◆ Di, 08.11. & Do, 24.11.2022
- ◆ Di, 13.12.2022

THEMENTAG: Informationen und Austausch rund um die erste Zeit mit Kind. Stillen oder nicht, Tragen oder doch nicht zu sehr verwöhnen? Viele Themen bewegen Eltern in der ersten Zeit mit ihrem Kind. Der Donnerstag ist euer Tag!

**im Offenen Treff
Donnerstag**

**06431 975 44 45
09.30 - 12.00 Uhr**

Tragetreff mit Laura -

1. Donnerstag im Monat

Anstrengend? Kompliziert? Ihr hört von anderen, dass ihr euer Kind verzieht und zu sehr verwöhnt?

Hört auf eure Gefühle! Tragen ist Liebe und Geborgenheit. Tragen macht glücklich, neugierig und ist gesund für euer Baby.

Rund ums Tragen geht es jeden **1. Donnerstag** im Monat im Tragetreff mit Laura Zessel. Hier ist Zeit für Erfahrungsaustausch und Fragen.

Laura Zessel 01797 470931

Termine: 03.02./ 03.03./ 07.04./ 05.05./
02.06./ 07.07./ 01.09./ 06.10./
03.11. / 01.12.2022

Stilltreff mit Stefanie -

2. Donnerstag im Monat

Zum monatlichen Treff lädt die Stillberaterin Stefanie Skatulla jeden **2. Donnerstag** in den Offenen Treff ein. Hier steht sie jungen Müttern bei Fragen rund um das Thema Stillen, Ernährung im ersten Jahr zur Seite.

Stefanie Skatulla

01754 106859

Termine: 10.03./ 14.04./12.05./ 09.06./ 14.07./
08.09./ 13.10./ 10.11./ 08.12.2022

Krabbelstuben-Frühstück -

3. Donnerstag im Monat

Unsere pädagogische Leitung Nathalie Meurer lädt jeden **3. Donnerstag im Monat** in den Offenen Treff ein. Das Angebot richtet sich an alle Eltern, deren Kinder bald in der Krabbelstube eingewöhnt werden oder die sich für die Betreuung in unserer Einrichtung interessieren. In dieser aufregenden Zeit gibt es viele Fragen, die Eltern beschäftigen. Wird es mit der Fremdbetreuung gut funktionieren? Wie vereinbaren sich Berufstätigkeit und Familienleben? Diese Fragen und weitere Infos tauschen wir aus und unterstützen bei einem guten Start in die Krippe.

Nathalie Meurer

06431 975 44 43

Termine: 20.01./ 17.02./ 17.03./ 21.04./
19.05./ 23.06./ 21.07./ 18.08./
15.09./ 20.10./ 17.11./ 15.12.2022

Letzter Donnerstag im Monat:

Milchcafé - Das etwas andere Frühstück

Für Mütter mit Neugeborenen - oder solche, die kurz vor der Entbindung stehen.

Die Zeit kurz vor der Geburt und auch die erste Zeit mit dem Neugeborenen ist eine ganz besondere. Sehr aufregend - vieles ist neu - vielleicht tauchen Fragen auf ...

Einmal im Monat - i. d. R. am **letzten Donnerstag** - laden wir ein zu unserem „Milchcafé - das etwas andere Frühstück mit der Hebamme Nadine Lässig. „Frisch entbundene“ Mütter und Schwangere sind herzlich willkommen. Erfahrungsaustausch, Kontakte knüpfen, einfach verwöhnen lassen - das ist eure Zeit!

Im Offenen Treff

06431 975 44 45

Termine: 27.01./ 24.02./ 31.03./ 28.04./
30.06./ 25.08./ 29.09./
27.10./ 24.11.2022

Deutsch4U - Niederschwellige Sprachcafés

Das Familienzentrum Müze bietet im Rahmen der Förderung Deutsch4U zwei unterschiedliche Sprachveranstaltungen für Frauen mit Flucht- und Migrationshintergrund. Die Angebote sind für die Frauen kostenfrei, eine Kinderbetreuung wird mit-angeboten.

Infos im Büro 06431 975 44 40

Leitung: Angelika Hedrich

Angebot für türkisch sprechende Frauen - Deutsch lernen für den Alltag

Günlük yaşam için Almanca öğrenin

In diesem Sprachtreff üben wir die deutsche Sprache an verschiedenen Situationen im Alltag. Das Angebot ist für Frauen aus dem türkisch-bulgarischen Sprachraum. Die Kursinhalte richten sich sehr stark nach dem Sprachfortschritt der Frauen, mit Kinderbetreuung.

Dienstag u. Freitag 09.30 - 12.00 Uhr

Sprachcafé für zugewanderte Frauen aus anderen Sprachräumen

Das Angebot richtet sich an alle Frauen mit Flucht- oder Migrationshintergrund. Gezielt sollen die Frauen gestärkt werden und eigene Initiative gefördert werden. Zum wöchentlichen Treff ist der Einstieg jederzeit möglich.

Mittwoch u. Donnerstag 09.30 - 12.00 Uhr

Onlinekurs „Deutsch mit Ghussoun“

Ein Angebot für fortgeschrittene Teilnehmerinnen. Sie sollten über gute Sprachkenntnisse verfügen bzw. mindestens eine Sprachprüfung B1 bestanden haben. Der Kurs findet in der Regel 1x im Monat, und zwar an jedem **2. Montag** im Monat per Zoom statt. Wir besprechen aktuelle Themen und verbessern die allgemeine Sprachkompetenz, erweitern den Wortschatz und lernen u.a. Redewendungen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

14 Montag, online 09.30 - 11.30 Uhr

Aufbruch als Chance - Berufliche Orientierung

Kooperation mit dem Kreisfrauenbüro
Nach einer individuellen Orientierungsphase wird die persönliche Berufung geklärt. Im Einzel- und Gruppencoaching lernen die Teilnehmerinnen eine Einschätzung und Entwicklung ihrer persönlichen Kompetenzen und Perspektiven kennen sowie über Anregungen zur Selbstreflexion. Anschließend werden die nächsten Schritte zur Zielerreichung unterstützt.

Infos im Büro **06431 975 44 40**

Kreisfrauenbüro Limburg-Weilburg

Ute Jungmann-Hauff **06431 296-131**

Referentin: Margit Geiger Supervisorin, Coach

Sa, 10.09. - Sa, 12.11.2022

Online und Präsenz

max. 14 TN, 15 Termine inkl. Abschlusstag,
Einzelcoachings

Kursort: Familienzentrum Müze und online

Kursgebühr: 75 €

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!!

Hilfen bei Anträge und Formularen

Sie haben Schwierigkeiten, Ihre Anträge auszufüllen und wissen nicht, welche Unterlagen mit einzureichen sind?

Das Familienzentrum Müze bietet Unterstützung bei Antragsstellung an. Z. B. Antrag auf Kindergeld, Wohngeld, ALG II, Kinderzuschlag, Unterhaltsvorschuss oder Bildung- und Teilhabepaket.

Infos im Büro **06431 975 44 40**

Martina Schmitt-Lenz

Montags nachmittags, Beratung nach Termin
im Offenen Wohnzimmer, kostenfrei

WILLKOMMEN in unserem „Offenen Wohnzimmer“

Wir laden Sie herzlich ein, sich - wie früher - in der „Guten Stube“ zu treffen, gemeinsam zu klönen und sich auszutauschen.

Erinnern Sie sich noch an Zeiten, als sich Menschen auf der Straße im Alltag begegneten, Neuigkeiten erfuhren, miteinander ins Gespräch kamen oder sich einfach ein freundliches Wort zuriefen?

Gutes will bewahrt werden - sollte nicht in der Hektik des aufreibenden Alltags untergehen. Zeiten ändern sich - aber die Bedürfnisse nach Zwischenmenschlichkeit und Begegnung bleiben.

Dazu laden wir im „Offenen Wohnzimmer“ ein - unserer „Guten Stube“.

**Dienstag 09.00 bis 17.30 Uhr
Donnerstag 09.00 bis 13.00 Uhr**

**Unter Corona gilt:
Sie müssen sich für alle Angebote anmelden!**

**Infos im Offenen Wohnzimmer
06431 975 44 46**

**oder Büro des Familienzentrums
06431 975 44 40**

Offenes Frauen-Frühstück

Jeden Dienstagvormittag treffen sich Frauen jeden Alters in unserem Offenen Wohnzimmer zum Frühstück! Wir verwöhnen Sie mit unserem reichhaltigen Angebot.

Dienstags

10.00 - 12.00 Uhr

Offenes Frühstück 50+/-

Jeden letzten Donnerstag im Monat können Sie im Offenen Wohnzimmer ein leckeres Frühstück genießen! Gerne können Sie sich auch mit einer Gruppe verabreden. Zur besseren Planung bitten wir, dies vorher anzumelden.

Donnerstags

09.30 - 12.00 Uhr

Termine: 27.01./ 24.02./ 31.03./ 28.04./
30.06./ 25.08./ 29.09./27.10./
24.11./ 15.12.2022

In den geraden Monaten erweitern wir die Frühstücke mit wechselnden Spezialitäten oder Angeboten:

- ◆ Februar: verschiedene Quarkvariationen
- ◆ April: auf Wunsch gibt es Rührei
- ◆ Juni: Die Erdbeere lässt grüßen
- ◆ August: Frühstück für Käseliebhaber
- ◆ Oktober: Ernte Dank
- ◆ Dezember: Weihnachtsfrühstück

Bewegtes Gedächtnistraining

Durch Bewegung halten wir unseren Körper fit. Aber auch eine „gedachte“ Bewegung trainiert uns. Die Nervenzellen werden aktiviert. Das wollen wir gemeinsam üben!

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Schuhe! Wir treffen uns jeden

1. Dienstagnachmittag im Monat.

Infos unter **06431 975 44 46**
Dienstags **15.30 - 16.30 Uhr**

Termine: 01.02./ 01.03. mit Kreppel-
Essen/ 05.04./ 03.05./ 07.06./
05.07./ 06.09./ 04.10./ 01.11./
06.12.2022

Kostenbeitrag: 2 € je Termin

Spiel-Café - für alt und jung

Haben Sie Lust, endlich mal wieder ein geliebtes Spiel zu spielen? Hier finden Sie Mitspieler.

Auch in Zeiten von Corona können wir Gesellschaftsspiele spielen. Alles, was kontaktlos zu spielen ist, geht. Mit etwas Abstand und Hygienemaßnahmen spielen wir „Rummikub“ oder „Mensch ärgere dich nicht“. Wir treffen uns jeden

2. Dienstagnachmittag im Monat.

Infos unter **06431 975 44 46**
Dienstags **15.30 - 17.30 Uhr**

Termine: 11.01./ 08.02./ 08.03./ 12.04./
10.05./ 14.06./ 12.07./ 13.09./
11.10./ 08.11./ 13.12.2022

Nachbarschafts- und Strick-Café

Ältere Menschen aus der Umgebung, die neue Kontakte suchen und Lust auf nette Gespräche haben, sind hier herzlich eingeladen!

Genießen Sie in geselliger Runde eine Tasse Kaffee und ein frisch gebackenes Stück Kuchen. In unserem Offenen Wohnzimmer lässt es sich wunderbar plauschen, während die Nadeln klappern ... Sie können die Zeit auch zu einem „Spielchen“ nutzen oder in unserer Bücherecke stöbern. Wir treffen uns jeden **3. Dienstagnachmittag im Monat.**

Infos unter **06431 975 44 4**
Dienstags **15.30 - 17.30 Uhr**

Termine: 18.01./ 15.02./ 15.03./ 19.04./
17.05./ 21.06./ 19.07./ 16.08. /
20.09./ 18.10./ 15.11./ 20.12.2022

Limburger Entdeckungstour

Ein Spaziergang durch Limburg. Vielleicht mal eine ganz neue Seite von Limburg kennen lernen. Wer weiß? Den Spaziergang lassen wir nach 1 bis max. 1,5 Stunden bei einer Einkehr ausklingen.

Treffpunkt: im Müze-Hof / rote Rutsche

Dienstags **ab 15.00 Uhr**

Termine: 24.05. und 23.08.2022

Treffen 50+/-

Warum alleine zu Hause sitzen ...

... wenn man mit netten Leuten in unserem Offenen Wohnzimmer zusammen kommen kann?

Jeden **letzten Dienstagnachmittag im Monat** treffen wir uns in gemütlicher Runde bei Kaffee und Kuchen. Freuen Sie sich auf unsere wechselnden Themen und Aktivitäten.

Infos / Anmeldung 06431 975 44 46

Dienstags 15.30 - 17.30 Uhr

Termine: 25.01./ 22.02./ 29.03./ 26.04./
31.05./ 28.06./ 30.08./ 27.09./
25.10./ 29.11./ 20.12.2022

Kostenbeitrag: 2 €, evtl. zzgl. Material

Eine Anmeldung ist erforderlich!!

Unsere Themen in 2021

25.01.: „Träume sind zum Jagen da!“

Erreichbar oder nicht! Ein Antriebsmotor für uns alle sind sie allemal.

22.02.: Mein erster Schultag - Bilder und Erinnerungen an das 1. Jahr im Klassenzimmer. Es wäre schön, wenn jede/r etwas aus dieser Zeit mitbringt.

29.03.: Kreativ-Nachmittag: Ideen für den schön gedeckten Frühlingstisch

26.04.: Rätseln und die Sinne schärfen:

Das ist spannend und macht Spaß.

31.05.: Sprichwörter und Bauernregeln:

Altmodisch oder ist da doch was dran?

28.06.: Sommer und Hitze: Tipps wie ich gut durch die heißen Sommermonate komme

30.08.: Düfte: Duftsäckchen selbst herstellen - einfach den Sommer noch ein wenig im Haus konservieren

27.09.: Im Herbst -
Herbstzeit ist Ernte-Dank-Zeit

25.10.: Nicht nur zu Halloween:
Kulinarisches und Kreatives rund um den Kürbis

29.11.: Weihnachten naht:
Weihnachtsgeschenke kreativ und nachhaltig verpacken und dazu schon die ersten Plätzchen vernaschen!

20.12.: Weihnachts-Café

Tag des Herbstspaziergangs

Der Sommer liegt hinter uns und die Natur zieht langsam ihr herbstliches Kleid an. Gemeinsam spazieren wir durch den Wald am Schafsberg und sammeln Naturmaterialien für die herbstliche Tischdeko.

Vorher besteht die Möglichkeit, im Offenen Treff ab 12.30 Uhr ein Süppchen aus unserer Kreativ-Küche zu genießen.

Freitag, 23.09.2022 **ab 15.00 Uhr**

Essen ab 12.30 Uhr - Suppe mit Brot,
inkl. 1 Getränk und Nachtisch

Kostenbeitrag: 4 €

Plausch-Café zu digitaler Technik

Die digitale Welt bietet für Senioren viele Möglichkeiten und kann das Leben erleichtern. Wir möchten Anfängern den Einstieg erleichtern und Tipps zum einfachen Umgang mit Handy, Tablet und Internet geben. Verschiedene Übungen und Broschüren helfen uns dabei. Wenn Sie noch kein Gerät besitzen, können Sie vor Ort unser „Senioren-Tablet“ ausprobieren. Dies lässt sich ganz leicht bedienen und wir unterstützen sie gerne dabei.

Dazu genießen wir bei einem „Plausch“ Kaffee und Kuchen. Wir sind auf Ihre Fragen und Anregungen gespannt. Wir treffen uns jeden **1. Donnerstag im Monat.**

Infos unter **06431 975 44 46**
Donnerstags **15.30 - 17.30 Uhr**

Termine: 03.02./ 03.03./ 07.04./ 05.05./
02.06./ 07.07./ 01.09./ 06.10./
03.11./ 01.12.2022

Teilnehmerzahl : max. 6 Personen
Anmeldung erforderlich!

Gemeinsam genießen - Mmmh ...

... wie das duftet: Ein geselliges Mittagessen für alle, die nicht immer alleine essen möchten!

Jeden **2. Donnerstagvormittag im Monat** treffen wir uns im Offenen Wohnzimmer. Zwar können wir zur Zeit nicht gemeinsam kochen, aber wir können ein leckeres Essen in gemütlicher Runde zusammen genießen. Interessierte jeden Alters sind herzlich willkommen.

Im Offenen Wohnzimmer

Zusammen genießen:

Infos unter 06431 975 44 46

Donnerstags ab 12.00 Uhr

Termine: 13.01./ 10.02./ 10.03./ 14.04./
12.05./ 09.06./ 14.07./ 08.09./
13.10./ 10.11. / 08.12.2022

Kostenbeitrag: 5,50 €

incl. ein Getränk und Dessert

Anmeldung erforderlich!

Das Lesecafé

Das Buch ist ausgelesen und nun? Die Lektüreauswahl ist riesig und die Kurzbeschreibung verspricht eine Menge. Aber was steckt dahinter? Eine Mitarbeiterin der Dombibliothek kommt mit einem Korb voller Leseschätze zu uns ins Offene Wohnzimmer und versorgt uns mit Informationen und Leseproben.

Gerne kann bei der Anmeldung auch nach bestimmten Titeln oder Themenbereichen gefragt werden. So kann der Bücherkorb entsprechend gefüllt werden.

Infos unter 06431 975 44 46

Termine:

Do, 17.02.2022 15.30 - 17.30 Uhr

Was gibt es neues auf dem Büchermarkt?

Do, 19.05.2022 15.30 - 17.30 Uhr

Aufbruch in die warme Jahreszeit

Do, 21.07.2022 15.30 - 17.30 Uhr

Was kommt mit in die Reisetasche?

Do, 17.11.2022 15.30 - 17.30 Uhr

Mit Tee und Buch durch die kalte Jahreszeit

Die Themen sind nur Vorschläge. Eigene Wünsche werden natürlich gerne aufgegriffen.

REPAIR CAFE

Was macht man mit einem Stuhl, an dem ein Bein kaputt ist? Mit einem Toaster, der nicht mehr funktioniert? Mit einem Wollpullover mit Mottenlöchern?

Wegwerfen? Denkste!

Komm ins Repair Café und repariere es einfach wieder!

Repair Cafés sind ehrenamtliche Treffen, bei denen die Teilnehmer alleine oder gemeinsam mit anderen ihre kaputten Dinge reparieren.

Das Familienzentrum bietet in Limburg ein solches Repair-Café! In der Regel wird **jeden letzten Donnerstagnachmittag** gewerkelt und In-Stand-Gesetzt. Mach mit!

Auf Grund der besonderen Zeit und der Herausforderungen unter der Corona-Pandemie **müssen Sie sich zwingend anmelden**. Für die Reparatur erhalten Sie einen Termin von uns.

Infos im Büro

06431 975 44 40

Birgitt Brückel

Donnerstags

16.00 - 18.30 Uhr

Termine: 27.01./ 24.02./ 31.03./ 28.04./
30.06./ 25.08./ 29.09./ 27.10./
24.11.2022

Das Angebot ist kostenfrei, Spenden sind herzlich willkommen!

Müze on tour

Kneipp-Kräutergartenführung

Das beschauliche, kleine Kurstädtchen Bad Camberg ist unser Ausflugsziel. Nach einer ca. 1 1/2stündigen Kräutergartenführung lädt und der kleine Altstadtkern in der Nähe des Kursparks zum Bummeln ein.

Infos / Anmeldung **06431 975 44 40**

Donnerstag, 23.06.2022 **12.30 - 18.00 Uhr**

**Kosten: 8,00 € inkl. Zugfahrt und Führung
bei mind. 10 TN (unter Vorbehalt
wg. Fahrpreiserhöhung)**

Treffpunkt: 12.30 Uhr am Bahnhof in Limburg

Voranmeldung erforderlich bis 09.06.2022!



Nassau an der Lahn

Wie gewohnt starten wir gemeinsam mit dem Zug unseren kurzweiligen Ausflug, dieses Mal nach Nassau. Wir machen eine ca. 1-stündige Stadtführung. Danach bleibt genügend Zeit, um gemütlich durch den Park zu schlendern oder in einem gemütlichen Café zu verweilen. Gegen 18 Uhr sind wir wieder zurück in Limburg am Bahnhof.

Infos und Anmeldung **06431 975 44 40**

Donnerstag, 15.09.2022 **13.00 - 18.00 Uhr**

**Kosten: 12,00 € inkl. Bahnfahrt und
Besichtigung (bei mind. 10 TN)**

Treffpunkt: 12.50 Uhr am Bahnhof in Limburg

Voranmeldung erforderlich bis 07.09.2022!

Krabbelstube

Die Einrichtung

- Drei Gruppen mit bis zu 12 Kindern
- Betreuung für Kinder von 6 Mon. bis 3 Jahren
- Teilzeit- und Vollzeitbetreuung möglich
- Täglich frische vollwertige Küche (Frühstück, Mittagessen, Nachmittagssnack)
- Ruheräume für Mittagsschlaf und das Schläfchen zwischendurch

Unser Konzept

- Liebevolle und individuelle Betreuung
- Förderung nach den Bedürfnissen des Kindes
- Individuelle Betreuungszeiten
- Familienentlastende Angebote
- Betreuungsangebot abgestimmt auf die Bedürfnisse von Familien
- Nachhaltigkeit und Fairness: unsere Krabbelstube ist als Faire Kita zertifiziert.



Die Öffnungszeiten

Montag bis Freitag	07.30 - 17.30 Uhr
Frühdienst	07.00 - 07.30 Uhr
Spätdienst I	12.30 - 13.00 Uhr
Spätdienst II	17.30 - 18.00 Uhr

Ergänzende Betreuung durch eine Tagesmutter oder Babysitter möglich.

Die Leitung

krabbelstube@muetterzentrum-limburg.de

Fabienne Herrmann 06431 975 44 43

Leitung Krabbelstube

In der Krabbelstube 06431 975 44 42

Ferien in der Krabbelstube „Müze“
Sommer 25. Juli - 12. August 2022
Winter 23. Dez. 2022 - 01. Jan. 2023



Standort

- Stadtrand Limburg in Richtung Linter in der Eppenau

Die Einrichtung

- Eine Gruppe mit maximal 20 Kindern
- Betreuung für Kinder von 3 Jahren bis Eintritt in die Schule
- Teilzeit- und Vollzeitbetreuung möglich
- Täglich frische vollwertige Verpflegung
- Waldkindergartenwagen

Unser Konzept

- Liebevolle und individuelle Betreuung
- Förderung nach den Bedürfnissen des Kindes
- Individuelle Betreuungszeiten
- Familienentlastende Angebote
- Betreuungsangebot abgestimmt auf die Bedürfnisse von Familien

Die Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 08.00 - 16.00 Uhr

Sollten die angebotenen Betreuungszeiten trotz allem nicht ausreichen, so finden wir eine Lösung, z. B. ergänzt durch eine Tagesmutter oder Babysitter.

Die Leitung

waldkindergarten@muetterzentrum-limburg.de

Fabienne Herrmann 06431 975 44 43

Leitung Waldkindergarten

Ferien im Waldkindergarten „Die Eichhörnchen“

Sommerferien 01. - 12. August 2022

Winterferien 23. Dez. 2022 - 08. Jan. 2023

Qualifizierte Dienste rund um Familie - Angebote in der Kindertagespflege

Tagespflegepersonen und jede/r, der/die ein Kind in Tagespflege betreuen möchte, können sich bei uns beraten lassen. Sie erhalten ausführliche Informationen zur rechtlichen Situation, Anregungen zur Gestaltung etc..

Infos unter **06431 975 44 47**
elternservice@muetterzentrum-limburg.de
www.muetterzentrum-limburg.de
Claudia Steinbrech, Beraterin

Bürozeit:

Dienstag und Donnerstag **9.00 - 12.00 Uhr**
Beratungstermine nach Absprache

Begleitqualifizierung für Kindertagespflege

Als Begleitqualifizierung bieten wir regelmäßig samstags verschiedene Veranstaltungen an.

Referentin: Beate Engel

Erziehungs- und Elternberaterin, Bundeszertifizierte TPP, Fachberaterin für Psychotraumatologie, zert. Elternkursleiterin DKSB, Dipl. Bankfachwirtin

Termin 1: Sa, 12.03.2022 **08.30 - 15.00 Uhr**
„Was brauchst du?“ - Kinder mit erhöhtem Förderbedarf

Entwicklungsverzögerungen, „schwieriges“ Verhalten, Hochsensibilität, Einschränkungen oder besondere Bedürfnisse aufgrund von Erkrankungen oder individuelle Besonderheiten - auch in der Kindertagespflege begegnen uns zunehmend Kinder mit einem erhöhten Förderbedarf. Wie wir diesen Bedarf definieren können, was konkret diese Kinder brauchen und wie wir dies im Alltag der Kindertagespflege umsetzen können, wird Gegenstand dieses Workshops sein.

Termin 2: Sa, 07.05.2022 08.30 - 15.00 Uhr **„Kreatives Basteln und Gestalten mit Kleinkindern“**

Der Phantasie sind heute keine Grenzen gesetzt! Anhand verschiedener Alltagsmaterialien werden wir Möglichkeiten, mit Kindern unter drei Jahren zu Basteln, Werkeln und Gestalten im kreativen Rahmen austesten. Bitte mitbringen:

- Kleidung, die kreativem Chaos gewachsen ist
- einen Schuhkarton mit nicht mehr benötigten, für Kinder unter drei Jahren ungefährlichen Alltagsgegenstände oder Materialien
- gern auch: kreative Ideen aus dem eigenen Tagespflegealltag

Termin 3: Sa, 11.06.2022 08.30 - 15.00 Uhr **„Gemeinsam für das Kind“ - Erziehungspartner- schaft und Elterngespräche**

Als Kindertagespflegepersonen wirken wir aktiv an der Erziehung der Kinder mit und begleiten die vielfältigen Lernprozesse. Damit die Erziehungspartnerschaft mit den Eltern gelingt, erarbeiten wir in diesem Workshop, was Erziehungspartnerschaft bedeutet und wie sie zum Wohl des Kindes erfolgreich gestaltet werden kann. Der zweite Teil des Workshops widmet sich den Themen „achtsame Kommunikation“ und „Elterngespräche“ - beides wichtige Bausteine für eine gute Erziehungspartnerschaft mit den Eltern.

Termin 4: Sa, 10.09.2022 08.30 - 15.00 Uhr **„Geborgen fühlen ...“ - Bindungsbeziehung und Sicherheit**

Eine sichere Bindung ist die tragfähige Basis, von der aus ein Kind die Welt erkunden und entdecken kann. Was braucht es, um eine sichere Bindung aufzubauen? Was macht eine sichere Bindung überhaupt aus? Welche verschiedenen Bindungsstile gibt es und woran erkennt man die unterschiedlichen Bindungsmuster? Was bedeuten diese Erkenntnisse für den Betreuungsalltag in der Kindertagespflege?

Auf den Spuren von Bowlby und Ainsworth gehen wir in dem Workshop auf diese Fragen ein und erarbeiten Wege zum Aufbau einer gelungenen Bindungsbeziehung zu den uns anvertrauten Tagespflegekindern.

Offene Kinderbetreuung

Für alle Kinder, die sich gerne betreuen lassen, ohne Altersbeschränkung, Betreuung durch Mitarbeiterinnen unseres Hauses. Ein unterstützendes Angebot für alle Eltern!

Diese Angebot kann unter Corona-Beschränkungen nicht stattfinden.

Infos im Café 06431 975 44 45
Dienstag & Donnerstag 09.00 - 12.00 Uhr
Kosten: 2,50 € je angefangene Stunde

Mini-Kindergarten (für Kinder ab 1 bis 3 J.)

Ein Betreuungsangebot für Eltern, die eine kurzzeitige Entlastung wünschen, aber ihr Kind noch nicht in einer Krippeeinrichtung über einen längeren Zeitraum betreuen lassen möchten. Er bietet Eltern und Kind eine gute Ausgangsbasis, um langsam an eine kurzzeitige Trennung voneinander herangeführt zu werden. Ziele sind u. a. auch die Förderung des Sozialverhaltens sowie von Sprache und Motorik.

Kerstin Wilhelm

Infos im Büro 06431 975 44 43
Montag und Freitag 08.00 - 13.00 Uhr
Gebühr: 115 € monatlich
inkl. Frühstück, Basteln

Spielkreis für Kleinkinder (10 - 20 Mon.)

Der Spielkreis ist für alle Eltern mit Kindern, die ein lockeres Zusammensein mit anderen suchen. Dazu laden wir Sie und ihr Kind herzlich ein. Ihr Kind ist mittlerweile schon sehr mobil und erkundet die Welt mit großem Interesse.

In der offenen Atmosphäre des Spielkreises sammeln die Kinder Erfahrungen mit Gleichaltrigen. Es werden Sing-, Finger- und Bewegungsspiele angeboten. Sie erkunden mit ihren Eltern Farben, verschiedene Elemente und Materialien.

Für die Teilnahme ist unter Corona-Bedingungen eine Anmeldung erforderlich.

Julia Tiederle

Infos im Büro 06431 975 44 40

Donnerstag 09.30 - 11.00 Uhr

Kosten: je Termin 4 € , Geschwister 2 €

Kinderbetreuung für Ihre Feierlichkeiten

Sie planen eine Hochzeit oder andere Veranstaltung? Und es sind viele Kinder mit dabei? Gerne vermitteln wir Ihnen eine liebevolle Kinderbetreuung, damit das Fest für alle zu einem fröhlichen Event wird.

Infos im Büro 06431 975 44 40

Mütterzentrum - Familienzentrum, was ist das?

Mütterzentren verbinden die Menschen miteinander. Sie schaffen Gemeinschaft dort, wo Lebensstile und Lebenssituationen auseinander gehen.

Hier finden Besucher*innen Kontakt und Freundschaften, praktische Hilfe im Alltag, Raum zur Entfaltung und Anstöße zur Weiterentwicklung. Der Austausch und das Lernen voneinander gehören zu den wichtigen Säulen für das Mütterzentren stellen durch ihre vielfältigen Angebote, Kurse und Dienstleistungen ein breites Unterstützungsnetz für Familie und Nachbarschaft bereit. Alle arbeiten nach dem Selbsthilfeprinzip mit dem Motto:

„Nicht jede/r kann alles, aber gemeinsam können wir das, was wir brauchen.“

Wir werden im Rahmen des Bundesprogramms Mehrgenerationenhaus werden wir vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert.



**Mehr
Generationen
Haus Limburg**
Miteinander – Füreinander

Bürozeiten des Familienzentrums „Müze“

Montag bis Freitag

09.00 - 13.00 Uhr

Telefon

06431 975 44 40

Email info@muetterzentrum-limburg.de

Internet www.muetterzentrum-limburg.de

Aktiv im Verein

Jede Frau (oder auch Mann) die Lust hat, ihre Idee, Zeit und Kreativität bei uns einzubringen, ist herzlich willkommen. Unser vielfältiges Angebot bietet eine Fülle an Möglichkeiten, die eigenen Fähigkeiten auszuleben oder auch mal Neues auszuprobieren. Sprechen Sie uns an. Jede/r ist bei uns willkommen!

Flohmarktkalender

Den Flohmarktkalender finden Sie auf unserer Homepage. Viel Spaß bei der Schnäppchenjagd.

Unser Müze ist nach wie vor ein gemeinnütziger Verein. Das, **was wir anbieten und umsetzen**, wird von vielen Mitgliedern, Aktiven, Freiwilligen und auch Hauptamtlichen getragen.

Wir freuen uns über Anregungen, Unterstützung und das Mitwirken von vielen!

Unser Haus ist so bunt, wie die Menschen, die mitmachen, die zu Besuch kommen, die hier Spaß haben und auch Lust, das Haus mitzugestalten.

DAZU LADEN WIR EIN!!

Wir freuen uns über neue Idee, Angebote und Aktivitäten und helfen gerne diese umzusetzen.

Nach dem Motto:

ZUSCHAUEN

MITMACHEN

SELBER MACHEN!

Mitgliedschaft

Wir freuen uns über jedes neue Mitglied im Verein. Der Mitgliedsbeitrag beträgt 48 € im Jahr, für Senioren 30 €. Auszubildende, Schüler, Sozialhilfeempfänger und Arbeitslose können zu einem ermäßigten Beitrag von 24 € im Jahr Mitglied werden.

Wir leben Leben.

Hinweise zu Mitgliedschaft und Veranstaltungen

Datenschutz / Persönlichkeitsrechte

Das Familienzentrum Müze erhebt, verarbeitet und nutzt personenbezogene Daten seiner Mitglieder, Nutzern und Kursteilnehmern (z. B. Name, Anschrift, Bankverbindung, Telefonnummer, E-Mail-Adresse) unter Einsatz von Datenverarbeitungsanlagen zur Erfüllung der in seiner Satzung aufgeführten Zwecke und Aufgaben.

Durch die Mitgliedschaft und/oder Teilnahme an Kursen oder Nutzung unserer Angebote erkennen Sie die Satzung und die Nutzungsbedingungen an und stimmen der Erhebung, Verarbeitung (Speicherung, Veränderung, Übermittlung) und Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten im Rahmen der Erfüllung der satzungs- und vertragsgemäßen Aufgaben und Zwecke des Vereins zu. Eine anderweitige Datenverwendung (z. B. Datenverkauf) ist nicht statthaft.

Jedes Mitglied / jeder Vertragspartner hat im Rahmen der gesetzlichen Vorschriften des Bundesdatenschutzgesetzes das Recht auf Auskunft über die zur eigenen Person gespeicherten Daten, deren Empfängern sowie den Zweck der Speicherung, Berichtigung oder Sperrung seiner Daten. Anfragen können Sie an uns richten unter: **datenschutz@muetterzentrum-limburg.de**

Allgemeine Hinweise zu Veranstaltungen / Kursteilnahme

Informationen zu Kursen und Veranstaltungen erhalten Sie bei der Kursleitung unter der angegebenen Telefonnummer. Diese nehmen auch Ihre Anmeldung entgegen.

Die Anmeldung zu einer Veranstaltung ist für uns **verbindlich** und es entsteht die Forderung für die angegebene Kursgebühr. **Es erfolgt keine gesonderte Bestätigung.** Wir informieren Sie, sollte eine Veranstaltung nicht stattfinden oder bereits ausgebucht sein. Wird die erforderliche Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, so kann die Veranstaltung nur mit einer höheren Teilnahmegebühr oder mit einem verkürzten Veranstaltungsumfang stattfinden. Die Kursgebühr ist **VOR** dem ersten Kurstag bei der Kursleitung zu entrichten oder wenn angegeben auf unser Konto zu überweisen:

Kreissparkasse Limburg

IBAN DE39 5115 0018 0001 0001 24

Eine Abmeldung kann nur bis eine Woche vor Kursbeginn akzeptiert werden. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung! Bei einer späteren Stornierung stellen wir die vollen Kursgebühren in Rechnung. Die Kursgebühr kann nur dann anteilig zurückerstattet werden, wenn zu Beginn des Kurses die Teilnahme aus wichtigen Gründen nicht mehr möglich ist (Krankheit, Wohnortwechsel). Ist die Teilnahme erst in der zweiten Kurshälfte oder aus anderen Gründen nicht mehr möglich oder wurde die Abmeldung versäumt, so besteht auf eine Rückerstattung kein Anspruch. In allen anderen begründeten Fällen wird jedoch eine Bearbeitungsgebühr von 25% der Kursgebühr fällig. Veranstaltungsort ist, wenn nicht anders angegeben, das Familienzentrum „Müze“ e.V..

Haftung

Das Familienzentrum „Müze“ e. V. haftet für Schäden, die durch den Besuch von Veranstaltungen entstehen, nur in den Fällen, in denen dem Familienzentrum oder den Kursleiter*innen ein Verschulden nachgewiesen werden kann.

Das Anonyme Sorgentelefon

Das **Anonyme Sorgentelefon**, angegliedert an die Jugend- und Drogenberatung Limburg, nimmt im psychosozialen Bereich eine „Erste-Hilfe-Funktion“ wahr. Es unterstützt Menschen in Notfällen, Krisensituationen, bei Entscheidungsproblemen, bei Einsamkeit etc. durch aktives Zuhören und gezieltes Nachfragen, auf Wunsch auch durch Kontaktherstellung zu weiterführenden Beratungseinrichtungen bzw. Selbsthilfegruppen.

Seit 1982 sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter **montags bis freitags in der Zeit von 17 bis 22 Uhr unter der Telefonnummer 06431 26400** zu erreichen. Alle Mitarbeiter*innen unterliegen der Schweigepflicht.



Wir sind für Sie da:

Das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ berät bundesweit unter der Nummer **08000 116 016** zu allen Formen von Gewalt, zum Beispiel zu häuslicher und sexualisierter Gewalt, Stalking, Mobbing oder Zwangsheirat.

Die qualifizierten Beraterinnen helfen auch online auf www.hilfetelefon.de per E-Mail sowie im Termin- und im Sofort-Chat. Auf Wunsch vermitteln sie an geeignete Unterstützungseinrichtungen vor Ort.



08000 116 016

www.hilfetelefon.de

Anonym und sicher

Die Beratung ist vertraulich und anonym. Ratsuchende müssen ihren Namen nicht nennen, die eingehende Rufnummer wird nicht angezeigt. Grundsätzlich erfragen oder speichern wir keine Daten zu Ihrer Person.

In 17 Fremdsprachen

Mit Hilfe von Dolmetscherinnen ist eine telefonische Beratung in 17 Fremdsprachen sowie in Deutscher Gebärdensprache möglich. Die Beraterinnen helfen auch in Leichter Sprache. Auch unterstützende Bekannte, Angehörige und Fachkräfte können sich an das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ wenden.

Elterngeld, Elternzeit & Co.



Mutterschutz, Elterngeld und Elternzeit, dies sind Themen zu denen werdende Eltern häufig Fragen haben. Im

Rahmen eines Informationsabends besteht die Möglichkeit, sich zu informieren, Fragen zu stellen und gegebenenfalls Unklarheiten auszuräumen. Dazu laden wir herzlich in die Beratungsstelle ein. Je nach Corona-Sachlage ist auch ein digitales Angebot möglich.

Katrin Hannappel

pro familia Limburg

Termine: Di, 15.02./ Do, 09.06./
Di, 13.09. und Do, 01.12.2022

jeweils 17.30 - 19.00 Uhr

Kostenbeteiligung: 10 € / Person bzw. 15 € / Paar.

Brustselbstuntersuchung

Die meisten Frauen wissen, dass es wichtig ist, die eigenen Brüste selbst auf Knoten oder andere Veränderungen zu untersuchen. Sie wissen aber nicht wie.

Von den 70.000 Frauen, die jährlich neu an Brustkrebs erkranken, werden über 80% durch Brustselbstuntersuchung von den Frauen selbst entdeckt. Damit ist Brustselbstuntersuchung die erfolgreichste Methode zur Entdeckung von Brustkrebs.

Von unserer MammaCare Trainerin erhalten Sie einen theoretischen Einstieg und lernen am Silikonmodell, gesunde und krankhafte Strukturen zu ertasten und zu unterscheiden. Sie erfahren, auf welche äußeren Veränderungen Sie achten sollten. In einem geschützten Rahmen übertragen Sie im Anschluss das Erlernte auf die eigenen Brüste. In Zusammenarbeit mit der Dehrner Krebsnothilfe e.V. bieten wir eine Schulung zur Selbstuntersuchung der Brust an.

Die Kurse sind für die Frauen kostenfrei.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, Decke, Kissen, warme Socken

Sandra Vöpel

pro familia Limburg

Termine: Di, 25.01./ 26.04./ 22.11.2022
jeweils 16.00 - 18.00 Uhr

Für alle Angebote von pro familia gilt:

Anmeldung: pro familia 06431 26920

Kursort: pro familia, Konrad-Kurbold-Str. 6,
Limburg, limburg@profamilia.de

Kurse rund ums „Kinderkriegen“

In Kooperation mit der Hebammenpraxis Limburg bieten wir verschiedenen Veranstaltungen an. Informationen erhalten Sie unter den angegebenen Telefonnummern. Im Anschluss an die Kurse findet ein Frühstück im Familienzentrum statt.

Die Hebammenpraxis behält sich vor, je nach Situation die Angebote vor Ort oder online durchzuführen.

Infos:	Antje Graeff	01713 141586
	Nadja Paul	06432 6454028
	Julia Keiner	06471 8797
Kursräume: Grabenstr. 61, Lm		06431 284040
www.hebammen-limburg.de		

Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare

Online bei Antje Graeff, 4 Termine á 2 Stunden
Freitag ab 14.01.2022

Geburtsvorbereitung am Wochenende für Paare

Sa/So, 12. und 13.02.2022	10.00 - 14.30 Uhr
Sa/So, 09. und 10.04.2022	10.00 - 14.30 Uhr

weitere Kurse auf Anfrage

Rückbildung am Morgen

Montags fortlaufend	09.30 - 11.00 Uhr
---------------------	-------------------

Rückbildung am Abend

Montags fortlaufend	17.30 - 19.00 Uhr
---------------------	-------------------

Yoga für Schwangere mit Elke Jepp

Freitags	18.00 - 19.00 Uhr
----------	-------------------

Yoga für Schwangere mit Antje Graeff

Mittwochs online	09.00 - 10.15 Uhr
------------------	-------------------

Babymassage auf Anfrage

Beckenbodenkurse mit Antje Graeff

Finden fortlaufend statt

Stillberatung auf Anfrage jederzeit möglich

Kurse Antje Graeff

01713 141586

Hebamme, Yogalehrerin,
Beckenbodenbewegungstherapeutin,
www.antjegraeff.de

Kursort: Hebammenpraxis,
Grabenstr. 61, Limburg

Kosten: Auf Anfrage

Beckenboden intensiv

Aufbauende Beckenbodengymnastik für Frauen jeden Alters. Kräftigung und Stärkung der Beckenboden-, Rücken- und Bauchmuskulatur, verbesserte Körperwahrnehmung, sowie Tipps und Übungen zur Umsetzung im Alltag sind wichtige Themen des Kurses.

Kostenübernahme / Zuschuss durch die Krankenkassen ist möglich. Vormittags kann Kinderbetreuung dazu gebucht werden.

Montags, 19.15 - 20.45 Uhr

Mittwochs, 14.00 - 15.30 Uhr

jeweils 8 Termine, in Präsenz, **2G**

**Kosten: jeweils 120 €,
Anmeldung erforderlich!**

Yoga für Schwangere

Sanfte Yogahaltungen mit Babybauch zur Kräftigung der Muskulatur und Linderung von Beschwerden (Rückenbeschwerden, Ischialgien usw.) Fit und entspannt in der Schwangerschaft, gut vorbereitet und beweglich für die Geburt.

Mittwochs, 09.00 - 10.15 Uhr

Online-Kurs, Einstieg jederzeit möglich

Gesund durch Yoga, mehr Energie und Lebensfreude

Hatha-Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene
Schwerpunkte: Bessere Beweglichkeit, Aufbau der Muskelkraft, Vertiefung der Atmung, Regulierung des Nervensystems, Stärkung von Herz und Kreislauf, die Verbindung von Körper, Atmung und Geist. Offene Kurse, Einstieg jederzeit möglich.

Mittwoch, Präsenz, 2G **19.00 - 20.30 Uhr**
Donnerstags, Präsenz, 2G **08.30 - 09.45 Uhr**

Yoga sanft

Yoga und Entspannung für Einsteiger, Menschen mit Einschränkungen, Krebserfahrung, Problemen der Beweglichkeit, der Atemwege. Bei einer Erkrankung kann Yoga ihren Genesungsprozess aktiv unterstützen und stärkt das Immunsystem. In Zeiten der Chemotherapie, Bestrahlung, Rehabilitation können Sie neue Kraft, Zuversicht und Wohlbefinden gewinnen. Offener Kurs, Einstieg jederzeit möglich.

Dienstags, online **18.30 - 19.45 Uhr**

Das Familienzentrum Müze mit Vorstand und Geschäftsleitung bedankt sich bei allen Mitarbeitenden und Referent*innen für die Unterstützung in der Coronazeit.

Wir freuen uns, dass Sie alle zu einem vielfältigen Angebot in unserem Haus beitragen.

Vorträge: Renate Avramis 06432 3418014

Zertifizierte klassische Homöopathin

Renate Avramis ist klassische Homöopathin und gibt in ihren Vorträgen wertvolle Tipps, wie wir durch Homöopathie unsere Gesundheit stärken können.

Zu allen Veranstaltungen ist eine Voranmeldung erforderlich. **Die Termine finden bis auf weiteres Online statt.**

Vortrag: Stärke das Immunsystem

Noch nie war es so wichtig wie heute, das Immunsystem in Bestform zu bringen. So können wir uns besser schützen und unsere Ängste abbauen. Über die vielen ganzheitlichen Möglichkeiten uns zu stärken, insbesondere auch die Linderung von Beschwerden nach Impfungen, Long Covid, informiert Sie an diesem Abend die Heilpraktikerin Renate Avramis mit dem Schwerpunkt Klassische Homöopathie und orthomolekulare Medizin.

Montag, 31.01.2022

19.30 Uhr

Kosten: 5 €, Anmeldung ist erforderlich!

Vortrag: Die Homöopathische Hausapotheke

Im Sport, in der Freizeit, im Haushalt etc. passieren immer wieder kleinere Unfälle. Es wird der Umgang mit allen Verletzungsarten besprochen. Die Zusammenstellung umfasst auch Situationen auf Reisen, plötzliches Auftreten von Infekten (Magen-Darm, Fieber u. a.), Insektenstiche oder verschiedenste Tierbisse.

Mit geeigneten homöopathischen Mitteln kann man schnell intervenieren und somit Schmerzen lindern, Heilung fördern und eine bestmögliche Ausgangssituation für eine komplikationslose Wiederherstellung schaffen. Sie erhalten konkrete Anweisungen, was zu tun ist, welche Globuli sie brauchen und ein Skript, das Sie im Bedarfsfall informiert.

Mittwoch, 23.02.2022

19.30 Uhr

Kosten: 5 €, Anmeldung ist erforderlich!

Vortrag: Mein Kind/Jugendlicher verhält sich nicht so wie erwartet ...

Oft ein Hilferuf der Seele -
Wie kann die Homöopathie unterstützen?

Immer mehr Kinder leiden unter psychischen Problemen, die zu Auffälligkeiten führen: Draufgängertum oder extreme Schüchternheit, starke Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen, soziale Kontaktschwierigkeiten, Lern- und Konzentrationsprobleme (ADS, Legasthenie etc.). Verstärkte Pubertätsausprägungen und Suchtgefährdung folgen oft in späteren Jahren.

Wie die harmonisierende Wirkung der Homöopathie den Kindern helfen kann, soll Thema des Vortrags von der Homöopathin Renate Avramis mit anschließender Gesprächsrunde sein.

Mittwoch, 30.03.2022

19.30 Uhr

Kosten: 5 €, Anmeldung ist erforderlich!

Wunderwerk Mensch

Unser Körper ist ein kostbares Geschenk - wir sollten ihn sorgsam pflegen, damit wir gesund werden - gesund sind - gesund bleiben! Das ist doch unser größter Wunsch.

Wir sprechen über die verschiedenen ganzheitlichen Behandlungsmöglichkeiten, z. B. Entsäuern, Entgiften, Fasten, Stoffwechselregeneration und auch Eigeninitiativen, die uns zum gewünschten Ziel führen können.

Ein Angebot von der Heilpraktikerin Renate Avramis mit dem Schwerpunkt Klassische Homöopathie und orthomolekulare Medizin.

**Wenn du nicht bereit bist, dein Leben zu ändern,
kann dir nicht geholfen werden.**

(Hippokrates)

Mittwoch, 21.09.2022

19.30 Uhr

Kosten: 5 €, Voranmeldung ist erforderlich!

Vortrag: Fasten - Oh je! - Geht es auch anders?

Fastenalternative aus der TCM

Haben Sie auch schon einmal – oder mehrmals – ans Fasten gedacht, es aber dann doch nicht gemacht? - Die Gründe hierfür sind vielfältig und schließlich fastet man ja nicht einfach mal so nebenbei.

Wenn Sie sich also gerne irgendwie leichter fühlen möchten, ohne sich zu sehr „quälen“ zu müssen, kann ich Ihnen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ein paar interessante Alternativen vorstellen. Diese lassen sich zudem noch gut in Ihren Alltag integrieren. Und überhaupt eröffnet Ihnen die TCM einmal eine ganz andere, möglicherweise entspannte, Sichtweise. Lassen Sie sich überraschen!

Claudia Daniel

01638 942296

Heilpraktikerin, Schwerpunkt TCM

Mittwoch, 16.03.2022

19.30 Uhr

kostenfrei, mit Anmeldung

Autogenes Training:

Entspannter Körper - klarer Kopf

Ständiger Stress in Familie, Beruf und Alltag kann unterschiedliche negative Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele haben.

Autogenes Training ist eine einfache, stressreduzierende und tiefenwirksame Methode der Selbsthypnose, mit der Sie auf körperliche Prozesse und auf Ihr Unterbewusstsein positiv Einfluss nehmen können.

Bei unseren gemeinsamen Treffen üben wir Schritt für Schritt das ABC des Autogenen Trainings ein.

Sobald Sie die Technik gut beherrschen, wird es Ihnen gelingen, mitten im hektischen Alltag von Spannung auf Entspannung „umschalten“ und dadurch gelassener, zufriedener und leistungsfähiger zu sein.

Eine Kostenübernahme bzw. eine anteilige Bezuschussung nach § 20 SGB V durch Ihre Krankenkasse ist möglich.

Bitte mitbringen: Matte (Iso-, Yoga-, Gymnastik o.ä.).

Mirta Maria Bach

01575 0488715

Systemische und Familientherapeutin (DGStF)

Zertifizierte Kursleiterin für Autogenes Training

nach Schulz

Kurs 1: Mi, 04.05.2022

18.30 - 20.00 Uhr

Kurs 2: Mi, 07.09.2022

18.30 - 20.00 Uhr

Workshop - Online: The Work of Byron Katie Kraftvolle Fragen, die dein Leben entscheidend verändern können

Am Ende einer tiefen Lebenskrise entdeckte Byron Katie, dass allein ihre Gedanken ihren Schmerz verursachten und nicht das, was ihr im Außen begegnete. Mit „The Work“ entwickelte sie eine Methode, mit der du deine belastenden Gedanken erforschen und hinterfragen kannst.

Mit Hilfe kraftvoller Fragen entdeckst du deine ureigenen Antworten und deine innere Weisheit. Anschließend sieht die Welt viel freundlicher aus. Du siehst dein Leben, die anderen und dich selbst in einem neuen Licht. Dinge, für die du vorher blind warst, liegen plötzlich klar vor dir. Mehr Freude und Leichtigkeit können in deinen Beziehungen zu anderen Menschen entstehen, sowie in allen anderen Bereichen deines Lebens. An diesem Abend wird die Methode für dich erlebbar.

Ute Netzmann

02602 9924290

Coach für The Work of Byron Katie

Freitag, 11.03.2022

18.00 - 19.30 Uhr

Kosten: 15 €, mit Anmeldung

Workshop - Online: The Work of Byron Katie Kritik - ein wahrer Grund zur Freude?

Wie gelingt es dir mit Kritik umzugehen? Wie reagierst du, wenn jemand dich kritisiert?

Stell dir vor, du könntest ab heute jede Kritik als Geschenk ansehen und freudig auspacken. Stell dir vor, du könntest aus Kritik, die jemand an dir äußert, für dich jedes Mal einen echten Gewinn ziehen.

Wir wollen an diesem Vormittag mit den Fragen von The Work of Byron Katie erforschen, warum uns das oft nicht gelingt oder schwer fällt, unsere bisherigen Handlungsmuster beleuchten und dabei entdecken, wie wir unserem Glück mit unseren Gedanken selbst im Weg stehen. Lasst uns bisher verschlossene Türen öffnen und Kritik als Geschenk entdecken!

Ute Netzmann

02602 9924290

Samstag, 02.04.2022

10.00 - 14.00 Uhr

Kosten: 40 €, mit Anmeldung

Vortrag: Immunsystemstärkung durch basisches Fasten (ggf. online)

Lösen - neutralisieren - ausleiten

Jede/r Fastende fühlt seinen Körper plötzlich ganz anders als bisher, denn der Darm, die Nieren, die Lunge und die Haut werden angeregt, Schadstoffe auszuscheiden.

Das Herzstück des Fastens ist der Dreisprung, d. h. Schlacken lösen, Säuren neutralisieren und Schadstoffe ausleiten. Organe und Zellen werden unterstützt, ihr volle Funktion wieder aufzunehmen.

Deutliche Veränderungen können sich zeigen, z. B. Blutfettwerte verbessern sich, chronische Verdauungsbeschwerden und Allergien werden geringer, Arthritis schwächt ab.

Kinderwunsch? Entschlacken Sie vor einer gewollten Schwangerschaft. Welche Auswirkungen hat die (eigene) Geburt hinsichtlich Abwehrstärke und Hautsymptomen?

Sybille Pfeifer **06128 8600 920**

Heilpraktikerin, Mentaltrainerin (DGMT)

Donnerstag, 10.03.2022 **18.00 - 19.00 Uhr**

Donnerstag, 13.10.2022 **18.00 - 19.00 Uhr**

Kosten: jeweils 10 €, mit Anmeldung

Vortrag: Der Körper schmerzt, die Seele weint

Unser Körper zeigt über Befindlichkeiten oder Schmerzen an entsprechend passenden Stellen seelische Wunden auf. Die Gedanken kreisen und der Mensch wünscht sich befreiende Schritte.

Wir betrachten theoretische Hintergründe bzgl. der Körper und Seelensprache.

Über Beispiele können wir am besten den Dialog verstehen. Was die Seele glücklich macht, wirkt positiv auf den Körper.

Sybille Pfeifer **06128 8600 920**

Heilpraktikerin, Mentaltrainerin (DGMT)

Donnerstag, 19.05.2022 **18.00 - 19.00 Uhr**

Kosten: jeweils 10 €, mit Anmeldung

(ggf. online)

Ein Tag für die Seele

Sich selbst spüren, sich selbst begegnen, der Seele Raum geben.

In diesem Workshop nehmen wir uns Zeit dafür. Mit kreativen Methoden und körperorientierten Übungen kommen wir uns selbst und anderen innerlich näher und spüren neue Kraft. Bitte bequeme Kleidung tragen.

Ablauf:

09.30 - 12.00 Uhr Workshop

12.00 - 14.00 Uhr gemeinsames Mittagessen im Restaurant (oder individuell)

14.00 - 16.30 Uhr Workshop

Julia Radecke

06484 891790

Psychologische Beraterin

julia.radecke@impulse-online.info

Samstag,

09.30 - 16.30 Uhr

Termin: 25.06.2022

Kosten: 50 € ohne Mittagessen

Anmeldung bis 10.06.2022

Vortrag: Ernährung in der Schwangerschaft

Hin zu einer entspannten Geburt

Nach der Empfängnis ist eine gesunde Ernährung genauso wichtig wie zuvor. Am Ende der 12.-14. Woche sind alle Organe sowie Körpersysteme, Glieder, Muskeln und Knochen des Kindes angelegt. Wie fördere ich meine Gesundheit und die gesunde Entwicklung meines Babys? Kann ich mit meiner Ernährung die Geburt beeinflussen?

Sybille Pfeifer

06128 8600 920

Heilpraktikerin, Mentaltrainerin (DGMT)

Donnerstag, 07.07.2022

18.00 - 19.00 Uhr

Kosten: jeweils 10 €, mit Anmeldung

Wochenübersicht

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	<p>8.00-13.00 Uhr Mini-Kindergarten u. Betreuung Sprachkurs</p> <p>9.00-12.00 Uhr Bürozeit Familienzentrum</p> <p>9.00-12.00 Uhr Offener Treff - Frühstück</p> <p>9.30-11.30 Uhr Sprachtreff online (monatlich)</p>	<p>8.00-13.00 Uhr Betreuung Sprachkurs</p> <p>9.00-12.00 Uhr Bürozeit Familienzentrum u. Elternservice</p> <p>9.00-12.00 Uhr Offener Treff - Frühstück</p> <p>9.30-12.00 Uhr Sprachtreff</p> <p>9.00-17.30 Uhr „Offenes Wohnzimmer“</p>	<p>8.00-13.00 Uhr Betreuung Sprachkurs</p> <p>9.00-12.00 Uhr Bürozeit Familienzentrum u. Elternservice</p> <p>9.00-12.00 Uhr Offener Treff - Frühstück</p> <p>9.30-12.00 Uhr Sprachtreff</p>	<p>8.00-13.00 Uhr Betreuung Sprachkurs</p> <p>9.00-12.00 Uhr Bürozeit Familienzentrum u. Elternservice</p> <p>9.00-12.00 Uhr Offener Treff - Frühstück Mama-Mia: Talk am Donnerstag</p> <p>9.30-12.00 Uhr Sprachtreff</p> <p>9.30-11.00 Uhr Offener Spielkreis (ab 9 Mon.)</p>	<p>8.00-13.00 Uhr Mini-Kindergarten u. Betreuung Sprachkurs</p> <p>9.00-12.00 Uhr Bürozeit Bürozeit Familienzentrum</p> <p>9.30-12.00 Uhr Sprachtreff</p>
Vormittag					
Nachmittag	<p>15.00 -18.00 Uhr Offener Treff</p> <p>16.00 -17.30 Uhr Beratung u. Hilfe bei Anträgen</p>	<p>15.00 -18.00 Uhr Offener Treff</p> <p>15.30-17.30 Uhr Wechselnde Angebote für Mehrgenerationen</p>	<p>15.00 -18.00 Uhr Offener Treff</p>	<p>15.00 -18.00 Uhr Offener Treff</p> <p>16.00-18.30 Repair-Café (letzter Do. im Monat)</p>	

Konflikt, Trennung, Scheidung - Familienrecht und Gerechtigkeit

Über Sinn und Nutzen der Mediation

Die Rechtsanwältinnen und Mediatorinnen Anja Hofmann und Petra Reimer informieren in diesem Vortrag über familienrechtliche Fragen und Folgen von familiären Konflikten, Trennung und Scheidung in Bezug auf Unterhalt, Zugewinn- und Rentenausgleich, Trennung von Hausrat, elterliche Sorge und Umgangsrecht.

Skizziert werden der Verlauf und die Akteure des anwaltlichen und gerichtlichen Verfahrens sowie der Mediation. Dabei werden nicht nur die juristischen, sondern auch die emotionalen und wirtschaftlichen Gesichtspunkte beleuchtet.

Eine Einzelberatung ist aus rechtlichem Grund leider nicht möglich.

Petra Reimer, Anja Hofmann 06126 91442

info@taunus-mediation.de

Mittwoch, 27.04.2022 19.30 Uhr

Mittwoch, 28.09.2022 19.30 Uhr

Kosten: 5 €, Anmeldung ist erforderlich!

Wir sind Mitglied im:

Bundesverband der
Mütterzentren e. V.



Paritätischen Hessen



Limburger Bündnis
für Familie



Gefördertes
Mehrgenerationenhaus



Anerkannter Träger der freien Jugendhilfe

Anerkanntes
Familienzentrum in Hessen



Nappydancers®



Tanzen für Kinder von 20 - 40 Monaten - immer gemeinsam mit Mama oder Papa

Mamas und Papas kennen das: wenn Zuhause die Musik angeht, dann wippen die Beine, dann wackelt der Po. Genau darauf bauen unsere nappydancers®Kurse auf.

Komm vorbei und erlebe es selbst!

nappydancers® bedeutet Tanzen für Kinder von 20 bis 40 Monaten – immer gemeinsam mit Mama oder Papa. Mit der auf das Alter abgestimmten nappydancers®Musik fördern unsere Kurse die glückliche und gesunde Entwicklung von Kleinkindern. Ein Kurskonzept, das nicht nur den Kleinen, sondern auch den Eltern einen riesen Spaß macht!

Unsere nappydancers®Kurse fördern...

- ... die natürliche Bindung zwischen Eltern und Kind
- ... die Koordination von Bewegungsabläufen
- ... die Musikalität und das Rhythmusgefühl
- ... die Grob- und Feinmotorik
- ... die Körperwahrnehmung
- ... das Selbstbewusstsein
- ... das Sozialverhalten in einer Gruppe

Infos/Anmeldung im Büro 06431 975 44 40

Anja Czarnetzky, AnjaCzarnetzky@web.de

Kurs: Mi, 04.05.2022 15.25 - 16.25 Uhr

Kosten: 56,00 €, 8 Termine

8 - 10 Kinder mit Eltern,
mit Anmeldung!

Weitere Kurse auf Anfrage.

Kurse Miriam Nocker

01782 037873

Kindertrainerin, mirinocker@gmail.com

Selbstbehauptungskurse für Kinder/ Jugendliche

Strong Kids - Kinder stark machen

Die Kinder lernen Gefahren in ihrer Umgebung zu erkennen, einzuschätzen und mögliche Konflikte zu vermeiden. Sie lernen auch mit entstandenen Konflikten z. B. auf dem Schulhof umzugehen. Die Empathiefähigkeit und Sozialkompetenz der Kinder wird geschult. Sie lernen ihre Ängste, Bedürfnisse und Wünsche auszusprechen. Die Körperhaltung, Situationen auf dem Schulweg oder am Nachmittag unterwegs werden besprochen und auch Lösungsmöglichkeiten gemeinsam erarbeitet. Dies wird mit den Kindern altersgerecht und spielerisch geübt.

Für Kinder im Alter von 6-8 Jahren

Kurs 1: Sa, 11.06. - 16.07.2022 09.30 - 10.30 Uhr

Kurs 2: Sa, 17.09. - 22.10.2022 09.30 - 10.30 Uhr

Für Kinder im Alter von 9 -12 Jahren

Kurs 3: Sa, 11.06. - 16.07.2022 11.00 - 12.00 Uhr

Kurs 4: Sa, 17.09. - 22.10.2022 11.00 - 12.00 Uhr

**Kosten: jeweils 40 € pro Kurs, jeweils 6 Termine,
max. 8 Kinder, Anmeldung erforderlich!**

Workshops: Nein ist ein kompletter Satz

Der Workshop „Nein ist ein kompletter Satz“ eignet sich für alle, die etwas über Selbstbehauptung und Selbstverteidigung lernen wollen. Bereits Bekanntes wird wiederholt und vertieft. Es wird auf die Körperhaltung, Umgang mit Konflikten und auf die Setzung und Einhalten von Grenzen eingegangen. Auch erste Befreiungstechniken werden erlernt. Mit viel Spaß und guter Laune wird auch die Stimme geschult.

Für Kinder im Alter von 6-10 Jahren

Workshop 1: Sa, 19.03.2022 09.30 - 13.00 Uhr

Workshop 3: Sa, 12.11.2022 09.30 - 13.00 Uhr

Für Jugendliche im Alter von 11-15 Jahren

Workshop 3: Sa, 26.03.2022 09.30 - 13.00 Uhr

Workshop 4: Sa, 19.11.2022 09.30 - 13.00 Uhr

**Kosten: jeweils 20 € pro Workshop
max. 8 Kinder, Anmeldung erforderlich!**

INFOS zu den Schülerkursen / Lernkursen

Die Kurse und Workshops zum Thema Lernen werden in Kooperation mit OLE Optimaler Lernerfolg angeboten. Zu allen Veranstaltungen ist unbedingt eine Anmeldung erforderlich. Die hier aufgeführten Kurse finden im Familienzentrum statt. Änderungen werden mitgeteilt. **Alle Anmeldungen bitte an:**

OLE Optimaler Lernerfolg **01738 675056**
www.optimaler-lernerfolg.de
Dr. Kyra Naudascher-Jankowski,
Lerntherapeutin

Vortrag: Gerne richtig schreiben und rechnen - Praktische Lernhilfen für Kinder mit Lese- Rechtschreib-schwäche und Dyskalkulie

Der Informationsabend richtet sich an Eltern und andere, die sich über Lese- und Rechtschreibschwäche (LRS, Legasthenie) sowie Rechenschwäche (Dyskalkulie) ergebnisorientiert informieren wollen:

- Was können Sie tun, um das Problem in den Griff und den Schul- und Familienalltag in den grünen Bereich zu bekommen?
- Wie erkennen Sie, wann Sie welche schulische oder externe Förderung brauchen, und wann und wie Sie selbst gefragt sind?
- Welche Art von Förderung gibt es und wie sollte ausgewählt werden?
- Welche Unterstützung können Sie von Schulen und von anderer Seite erlangen?

Sie können gerne noch andere Fragen stellen! Weiterhin wird mit praktischen Anleitungen gezeigt, wie man auf einfache und verständliche Weise Hilfestellungen beim täglichen Lernen und den Hausaufgaben geben kann. Aus der lerntherapeutischen Praxis werden Elemente vermittelt, die sich auf die familiäre Lernsituation übertragen lassen.

Mit Checkliste und Unterlagen, um etwa zwei Wochen eine Unterstützung zu Hause durchzuführen.

Dr. Kyra Naudascher-Jankowski

Lerntherapeutin

Vortrag: Do, 03.03.2022

19.30 - 21.00 Uhr

Kosten: 15,00 € inkl. Material

Rechtschreibtraining

Vor dem Schulanfang noch einmal zur Erinnerung: Rechtschreibregeln, aber auch ein paar Tricks und eine Mogelpackung hier und da. Wie immer treffen wir uns, um bewusst einiges zu üben, aber auch um automatisch beim ersten Hinschreiben weniger Fehler zu machen.

Der übliche LRS-Kurs in den Ferien – etwas dazulernen und ein gutes Gewissen haben! Dabei macht das Training mit kreativen Lernmethoden und zeichnerischen Elementen auch noch Spaß!

Die Kursinhalte sind unabhängig von vorigen Kursen, daher können sowohl Neueinsteiger als auch Wiederholungstätter mitmachen!

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob besondere Schwierigkeiten beim Lesen oder Schreiben vorliegen. Für die Jahrgangsstufen 3./4. und 5./6. Klasse

Daniela Wilhelm, Referentin

Winter: Samstag, 08.01.2022 10.00 - 12.30 Uhr

Ostern: Samstag, 23.04.2022 10.00 - 12.30 Uhr

Sommer: Samstag, 03.09.2022 10.00 - 12.30 Uhr

Herbst: Samstag, 29.10.2022 10.00 - 12.30 Uhr

Kosten: jeweils 30 € für 1 Tag,

Texte - Lesen und Verstehen (5./6. Klasse)

Nicht nur das Ablesen, sondern Lesen und gleichzeitig Verstehen sind in der weiterführenden Schule gefragt. Der Workshop festigt Grundlagen, die fächerübergreifend Texte und Arbeitsaufträge betreffen. Die Methodik der Sinnabschnitte und Schlüsselwörter bietet ein einheitliches Vorgehen an, das als Ablauf gelernt wird. Damit kann man sich dann immer helfen, egal, ob es sich um eine Kurzgeschichte oder um eine Textaufgabe handelt!

Dr. Kyra Naudascher-Jankowski

Lerntherapeutin

Samstags 14.00 – 15.30 Uhr

Termine: 15.01./ 19.02./ 30.04./ 11.06./ 16.07./
10.09./ 15.10. und 26.11.2022

Kosten: jeweils 25 € inkl. Unterlagen

jeweils 1 Termin, max. 8 Teilnehmer

Boot Camp English Vocabulary (6. - 8. Kl.)

Disziplin und Leistung bis an die Grenzen - und dadurch eine neue Orientierung im Leben: Das ist der Mythos des Boot Camps. Aber Drill funktioniert nicht ohne Wollen.

Schlüler*innen lernen im Kurs, Drill und Leistung mit etwas Selbstironie und in einer konstruktiven Lernatmosphäre umzusetzen.

Schwerpunkt ist das Lernen von Vokabeln in visualisierten Wortfeldern, eine etwas andere Methode!

Gearbeitet wird in Kleingruppen von ca. 6 SuS der 6. bis 8. Klasse.

Björn Nass, Lerntherapeut

Termin 1: Sa, 12.02.2022 10.00 – 13.00 Uhr

Termin 2: Sa, 05.11.2022 10.00 – 13.00 Uhr

Kosten: jeweils 40,00 € inkl. Material und Imbiss

Workshops an 2 Terminen (3. - 5. Klasse) Selbstorganisation und Methodentraining für Schüler

Lernen, Selbstorganisation Selbstdisziplin. Die Bewältigung des Schulalltags kann zu Stress werden!

Der Kurs bietet Schülern wichtige Hilfen:

- Präzise zu fragen und antworten zu können und sich zu melden (**mündliche Mitarbeit**)
- Einen positiven und pro-aktiven non-verbalen Eindruck zu machen (**Ausstrahlung**)
- Ein Gefühl für die Zeit zu entwickeln, die sie für bestimmte Aufgaben brauchen (**Zeitmanagement, Abarbeiten**)
- Den inneren Schweinehund zu kennen, zu überlisten und eigenes Engagement zu entwickeln (**Disziplin und Motivation**)
- Methoden zu lernen, um das Wesentliche zu erkennen, zu ordnen und sich nicht von Dingen überwältigen zu lassen (**Strukturieren**)

Daniela Wilhelm, Referentin

Workshop 1: Sa, 05. u. 12.03.2022 11.00 - 12.30 Uhr

Workshop 2: Sa, 10.09. u. 17.09.2022 11.00 - 12.30 Uhr

Kosten: jeweils 40 €, inkl. Material
2 Termine, max. 8 TN

Bei Präsentationen gut überkommen

für Einsteiger und Fortgeschrittene (6. - 9. Kl.)
... und dabei noch etwas Sinnvolles sagen! Präsentationen werden in der Schule immer wichtiger. Dieser Workshop hilft SuS, eine gelungene Präsentation zu halten. Dazu werden Tipps und Anleitungen in drei Bereichen gegeben:

Logische Strukturierung anhand einer Leitfrage

Grundsätze eines interaktiven Layouts (für die Umsetzung in Power Point geeignet)

Freies Reden

Die SuS arbeiten an konkreten Beispielen. Es wird zwischen Klasse 6 - 8 und 9.+10. Klasse differenziert. Der Kurs findet in Kleingruppen mit jeweils einem Trainer statt.

Dr. Kyra Naudascher-Jankowski, Lerntherapeutin

Workshop 1: Sa, 21.05.2022 14.00 - 17.30 Uhr

Workshop 2: Sa, 01.10.2022 14.00 - 17.30 Uhr

Kosten: jeweils 40 €, inkl. Material

Lernen für die weiterführende Schule

(AG Schulhalbjahr)

Der Übergang an die weiterführenden Schulen ist nicht immer automatisch und reibungslos. Der Kurs bietet Schüler/innen und Eltern die Möglichkeit, noch einmal gezielt Methoden und Lerntechniken anzugehen, die ab dem 5. Schuljahr notwendig für den Schulerfolg sind.

Die Schüler/innen üben unter fachlicher Anleitung präzise zu fragen und zu antworten, Informationen zu erfassen und zu verstehen und insbesondere bei den Hausaufgaben eigenständig zu arbeiten.

Eltern bekommen Anstöße, wie man einen Rahmen für eigenverantwortliches Lernen des Kindes schafft.

Björn Naß, Referent

Freitag, 07.10.2022 - 03.02.2023 14.15 - 15.45 Uhr

Schuljahr 2022/2023

Termine: 07.10./ 14.10./ 21.10./ 04.11./ 11.11./
18.11./ 25.11./ 02.12./ 09.12./16.12.2022/
13.01./ 20.01./ 27.01. und 03.02.2023

14 Kurstermine, 3 Elternveranstaltung

Wochentags nach Vereinbarung 19.30 - 21.00 Uhr

Kosten: 125 € inkl. Handbuch und kl. Imbiss

Workshop an 2 Tagen:

Mathetag: Einfach Mathe, Vorbereitung auf den Mathewettbewerb 8. Klasse

Der Mathewettbewerb bzw. die Vergleichsarbeit betrifft die Mathegrundlagen, die bisher in der Schule erarbeitet wurden. Der Kurs wiederholt und gibt Tipps und Tricks, was wie wichtig ist und wie man es hinbekommt, wird erarbeitet. Dabei geht es nicht immer ganz ernst zu, aber Galgenhumor hilft auch!

Wesentliche Bereiche sind Term-Umformung und Gleichungen, Zuordnungen und Prozentrechnung, sowie Winkel am Dreieck und Fläche-/Körperberechnung.

Es wird zwischen Realschule und Gymnasium differenziert. Der Kurs findet in Kleingruppen mit jeweils einer Trainerin statt.

Dr. Kirsten Konrad, Julia Gerlach,

Referentinnen

8. Klasse, kann auch als Wiederholung von der 9. Klasse besucht werden

Workshop:

Samstag, 12.11.2022

10.00 - 14.00 Uhr

Sonntag, 13.11.2022

10.00 - 14.00 Uhr

Kosten: 90 € für beide Termine,

Voranmeldung erforderlich

Vorbereitung Abitur 2022

Kurse (ab 6 Teilnehmer) werden für das schriftliche Abitur 2022 in Englisch und Deutsch angeboten. In anderen Fächern kann die Vorbereitung individuell oder in Kleingruppen (unter 6 Teilnehmern) in Absprache angeboten werden – bitte nachfragen.

Deutsch-Paket (GK und LK)

Gewusst wie – Inhalte und Methoden so verbinden, dass Aufgabenstellungen gut gelöst werden.

Workshop 1 und 6 Präsenz im MüZe, sonst online

Workshop 1 Das Handwerkszeug – einerseits Fachbegriffe der Analyseschemata (Szene, Text, Rede), andererseits die Schlagwörter der Literaturepochen.

So, 13.02.2022

13.00 – 17.00 Uhr

(Präsenz im Mütterzentrum)

Workshop 2-7 Die Anwendung – Aufgabenstellungen entlang der Pflichtlektüren und Filme sowie der relevanten Themen des Curriculums (Pflichtlektüren werden als Wiederholung vorab besprochen)

Workshop 2: Sandmann und Romantik

(Online)

So, 20.02.2022

13.00 – 17.00 Uhr

Workshop 3: Woyzeck, Film u. Thema Medien

(Online)

So, 27.02.2022

13.00 – 17.00 Uhr

Workshop 4: Faust und Thema Frauenbilder

(Online)

So, 06.03.2022

13.00 – 17.00 Uhr

Workshop 5: Corpus Delicti und Thema Utopie

(Online)

So, 13.03.2022

13.00 – 17.00 Uhr

Workshop 6: Romantische und expressionistische Lyrik
(Präsenz im Mütterzentrum)

So, 20.03.2022

13.00 – 17.00 Uhr

Workshop 7: Mario und der Zauberer (LK)

(Online)

So, 27.03.2022

13.00 – 17.00 Uhr

Kosten:

Einzelpreis Workshop: 50,00 €

Paketpreis für GK 240,00 €

Paketpreis für LK 260,00 €

Englisch LK

Die wesentlichen Lernziele und Inhalte werden zusammengefasst. Auf dieser Basis wird eine Struktur geübt, wie Abi-relevante Aufgabenstellungen effizient erarbeitet werden.

Workshop 1 und 4 Präsenz im Müze, sonst online

Workshop 1: Writing skills: Mediation, summary and techniques of analyses (topic UK)
(Präsenz im Mütterzentrum)

Sa, 26.02.2022 **13.30 - 17.30 Uhr**
Kosten: 50,00 €

Workshop 2: Mockingbird mit Verfilmung, American Dream und Thema Ireland
(Online-Workshop)

Sa, 05.03.2022 **13.30 - 17.30 Uhr**
Kosten: 50,00 €

Workshop 3: Othello und Themen
(Gender, Science and Technology, Media, Human Dilemmas) (Online-Workshop)

Sa, 12.03.2022 **13.30 - 18.00 Uhr**
Kosten: 55,00 €

Workshop 4: Short stories racism (topic UK)
(Präsenz im Mütterzentrum)

Sa, 19.03.2022 **13.30 - 17.30 Uhr**
Kosten: 50,00 €

Einzelpreis Workshop: 50,00 €

Paketpreis für alle vier Workshops: 170€

Generalprobe Englisch: Crashkurs fürs schriftliche Abi

Als Absicherung und für den letzten Schliff:

- * Buzzwords nach Themen
- * 15 elegant expressions to use
- * Reminder zu den Pflichtlektüren
- * 3 tips: Mediation
- * How to stay calm on the Titanic ...

So, 03.04.2022 **10.00 – 13.00 Uhr**
Kosten: 40,00 € Ort: Mütterzentrum Limburg

Mathe GK und LK

Abi-Vorbereitung in den in den Osterferien

Wir treffen uns an drei Terminen und rechnen als Einführung technisch – wie es geht – und dann in der Anwendung – wozu man so etwas braucht. Abgedeckt werden die wichtigsten Themen der Q-Phase, die fürs Abi relevant sind.

Eine Teilnahme ist an einem Block oder beiden Blöcken möglich.

Block Osterferien

Workshop 1: Analysis

(Präsenz im Mütterzentrum)

Mo, 11.04.2022

09.30 – 13.00 Uhr

Workshop 2: Lineare Algebra/ Analytische Geometrie (Onlinekurs)

Di, 12.04.2022

09.30 – 13.00 Uhr

Workshop 3: Stochastik (Onlinekurs)

Mi, 13.04.2022

09.30 – 13.00 Uhr

Kosten: 100,00 € für drei Workshops

Generalprobe Deutsch:

Crashkurs fürs schriftliche Abi

Als Absicherung und für den letzten Schliff:

- * Schlagwörterquizz nach Themen
- * Die 15 häufigsten Fachbegriffe
- * Reminder zu den Pflichtlektüren
- * Übung zu vergleichenden Aufgabenstellungen
- * Übung zu Schreibplan und formale Tipps

Sa, 02.04.2022

14.00 – 17.00 Uhr

Kosten: 40,00 € Ort: Mütterzentrum Limburg

MÜNDLICHES ABITUR

Kurse (ab 6 Teilnehmer) werden für das mündliche Abitur 2022 in Deutsch angeboten. In anderen Fächern kann die Vorbereitung individuell oder in Kleingruppen (unter 6 Teilnehmern) in Absprache angeboten werden – bitte nachfragen.

Mündliches Abitur Deutsch

Workshop 1 und alle Simulationsprüfungen Präsenz im Müze, sonst online

Da die Termine der mündlichen Prüfungen noch nicht bekannt sind, werden die Workshop-Termine für den Mai/Juni noch festgelegt

Workshop 1: Das Handwerkszeug – einerseits Fachbegriffe der Analyseschemata (Szene, Text, Rede), andererseits die Schlagwörter der Literaturepochen...

Workshop 2-6: Die Anwendung – Grundinfo zu Pflichtlektüren und Beispiele Aufgabenstellungen mündliche Prüfungen

Workshop 2: Sandmann und Romantik

Workshop 3: Woyzeck, Film und Thema Medien

Workshop 4: Faust und Thema Frauenbilder

Workshop 5: Corpus Delicti und Thema Utopie

Workshop 6: Romantische und expressionistische Lyrik

Je nach Auswahl der Prüfungshalbjahre müssen nicht alle Workshops besucht werden.

Individuelle Simulationsprüfung – als Abschluss in 3er Gruppe, Themengebiet wird individuell gewählt oder abgesprochen

Paketpreis für GK 210,00 €

Familienzentrum „Müze“ e. V.

1. Vorsitzende (F. Schulze-Eckhardt)	06431	973996
2. Vorsitzende (B.Brückel)	06471	51431
Geschäftsleitung (B. Demleitner)	06431	975 44 50
Geschäftsleitung (C.Liebendörfer)	06431	975 44 55
Geschäftsleitung (S. Mündlein)	06431	975 44 49
Geschäftsstelle BV der Mütterzentren .	06431	21 72 456
Leitung Kitas	06431	975 44 43
Krabbelstube	06431	975 44 42
Waldkindergarten	06431	975 44 44
Büro: Allgemeines + Raumbelugung...	06431	975 44 40
Büro: Kassiererin (B. Müller)	06431	975 44 41
Büro: Öffentlichkeitsarbeit - Presse, Programm, Home- page (E. Bruschi-Broicher)	06431	975 44 40
Mehrgenerationenangebote	06431	975 44 40
Offener Treff - Café (S. Weber)	06431	975 44 45
Offenes Wohnzimmer (S. Weber)	06431	975 44 46
Elternservice Limburg.....	06431	975 44 47
Babysitter-Vermittlung	06431	975 44 47
Kinderbetreuung (im Büro)	06431	975 44 40
Büro: Mini-Kindergarten (K. Wilhelm) ...	06431	975 44 43
Spielkreis (J. Tiederle)	06431	975 44 43

Unsere Referentinnen und Referenten

Avramis, Renate	06432	3418014
Bach, Mirta Maria.....	06128	8600920
Czarnetzky, Anja	AnjaCzarnetzky@web.de	
Daniel, Claudia	01638	942296
Graeff, Antje	01713	141586
Güth, Ute	01511	5532296
Hebammenpraxis Limburg	06431	284040
Jungmann-Hauff, Ute; Frauenbüro	06431	296-131
Naudascher-Jankowski, Dr., Kyra; OLE	01738	675056
Netzmann, Ute	02602	9924290
Nocker, Miriam	01782	037873
Pfeiffer, Sybille	06128	8600920
Pro familia.....	06431	26920
Radecke, Julia	06484	891790
Reimer, Petra	06126	91442
Skatulla, Stefanie	01754	106859
Zessel, Laura	01797	470931

Monatsübersicht

JANUAR	08.01.	Rechtschreibtraining (OLE)	51
	11.01.	Elterncafé mit Nathalie	11
	11.01.	„Spiel-Café“ - für alt und jung	18
	13.01.	Zusammen genießen - Mittagessen	23
	15.01.	Texte - Lesen und Verstehen (OLE)	53
	18.01.	Nachbarschafts- & Strick-Café.....	19
	20.01.	Krabbelstuben-Frühstück.....	13
	19.01.	Mottofrühstück: „Verwöhn-Frühstück“.....	4
	25.01.	Treffen 50+/-: „Träume sind zum Jagen da!“.....	22
	25.01.	Workshop: Brustselbstuntersuchung (pro familia).....	36
	27.01.	Milchcafé - Das etwas andere Frühstück.....	13
	27.01.	Elterncafé mit Nathalie	11
	FEBRUAR	27.01.	Offenes Frühstück 50+/- im Offenen Wohnzimmer.....
27.01.		Repair-Café	24
31.01.		Vortrag: Stärke das Immunsystem.....	40
01.02.		Bewegtes Gedächtnistraining	18
03.02.		Tragetreff mit Laura	12
03.02.		Plausch-Café zu digitaler Technik	22
08.02.		Elterncafé mit Nathalie	11
08.02.		„Spiel-Café“ - für alt und jung	18
10.02.		Zusammen genießen - Mittagessen	23
12.02.		Boot Camp English Volabulary (OLE).....	52
14.02.		Mottofrühstück: „Valentins-Frühstück“	4
15.02.		Nachbarschafts- & Strick-Café.....	19
15.02.		Vortrag: Elterngeld - Elternzeit und Co ? (pro familia).....	36
17.02.	Krabbelstuben-Frühstück.....	13	
17.02.	Das Lesecafé	21	
18.02.	Kreativ-Mahlzeit am Freitag.....	7	
19.02.	Texte - Lesen und Verstehen (OLE)	53	
22.02.	Treffen 50+/-: „Mein erster Schultag“	20	
23.02.	Café Kreativ mit Ute.....	8	
23.02.	Vortrag: Die Homöopathische Hausapotheke.....	40	
24.02.	Milchcafé - Das etwas andere Frühstück.....	13	
24.02.	Offenes Frühstück 50+/- im Offenen Wohnzimmer.....	17	
24.02.	Elterncafé mit Nathalie	11	
24.02.	Repair-Café	24	
MÄRZ	01.03.	Bewegtes Gedächtnistraining	18
	03.03.	Tragetreff mit Laura	12
	03.03.	Plausch-Café zu digitaler Technik	22
	03.03.	Vortrag: Gerne richtig schreiben und rechnen (OLE).....	50
	05.03.	Methodentraining für Schüler (OLE).....	52
	07.03.	Mottofrühstück: „Vital-Frühstück“.....	5
	08.03.	Elterncafé mit Nathalie	11
	08.03.	„Spiel-Café“ - für alt und jung	18
	10.03.	Stilltreff mit Stefanie	12
	10.03.	Zusammen genießen - Mittagessen	23
	10.03.	Vortrag: Immunstärkung durch basisches Fasten	44
	11.03.	Vortrag: The Work of Byron Katie (online).....	43
	12.03.	BQ: Kinder mit erhöhtem Förderbedarf.....	28
	15.03.	Nachbarschafts- & Strick-Café.....	19
	16.03.	Vortrag: Fastenalternative aus der TCM	42
	17.03.	Krabbelstuben-Frühstück.....	13
	19.03.	Workshop: Nein ist ein kompletter Satz (Kinder 6-10 J.)	49
	21.03.	Zusätzliches Frühstück: Baguette-Frühstück	6
	22.03.	Kleines Stöbercafé	8
	24.03.	Elterncafé mit Nathalie	11
	26.03.	Workshop: Nein ist ein kompletter Satz (Kinder 11-15 J.)	49
	29.03.	Treffen 50+/-: „Kreativ-Nachmittag“	20
	30.03.	Vortrag: Mein Kind verhält sich nicht so wie erwartet.....	41
31.03.	Milchcafé - Das etwas andere Frühstück.....	13	
31.03.	Offenes Frühstück 50+/- im Offenen Wohnzimmer.....	17	
31.03.	Repair-Café	24	

Monatsübersicht

APRIL	02.04.	Workshop: The work of Byron Katie (online).....	43
	05.04.	Bewegtes Gedächtnistraining	18
	07.04.	Tragetreff mit Laura	12
	07.04.	Plausch-Café zu digitaler Technik	22
	11.04.	Abi 2022 Mathe GK und LK, Vorbereitung in den Osterferien ..	57
	12./13.04.	Mottofrühstück: „Oster“-Frühstück	5
	12.04.	Elterncafé mit Nathalie.....	11
	12.04.	„Spiel-Café“ - für alt und jung.....	18
	13.04.	Spaß in den Osterferien - Scrabble-Time	8
	14.04.	Stilltreff mit Stefanie	12
	14.04.	Zusammen genießen - Mittagessen.....	23
	19.04.	Nachbarschafts- & Strick-Café	19
	21.04.	Krabbelstuben-Frühstück	14
	23.04.	Rechtsschreibtraining	51
	26.04.	Zusätzliches Frühstück: Brezeltag	6
	26.04.	Treffen 50+/-: „Rate mal“	20
	26.04.	Workshop: Brustselbstuntersuchung (pro familia)	36
	27.04.	Café Kreativ mit Ute	8
	27.04.	Vortrag: Konflikt, Trennung, Scheidung.....	47
	28.04.	Milchcafé - Das etwas andere Frühstück.....	13
28.04.	Offenes Frühstück 50+/- im Offenen Wohnzimmer	17	
28.04.	Elterncafé mit Nathalie.....	11	
28.04.	Repair-Café	24	
30.04.	Texte - Lesen und Verstehen (OLE).....	53	
MAI	03.05.	Bewegtes Gedächtnistraining.....	18
	04.05.	Nappy dancer (8x)	48
	04.05.	Kurs: Autogenes Training	42
	05.05.	Tragetreff mit Laura	12
	05.05.	Plausch-Café zu digitaler Technik	22
	07.05.	BQ: Kreatives Basteln und Gestalten mit Kindern.....	29
	09.05.	Mottofrühstück: „Verspätetes Muttertags-Frühstück“	5
	10.05.	Elterncafé mit Nathalie.....	11
	10.05.	„Spiel-Café“ - für alt und jung.....	18
	12.05.	Stilltreff mit Stefanie	12
	12.05.	Zusammen genießen - Mittagessen.....	23
	13.05.	Mädelsabend: Cocktailabend mit Musik	9
	17.05.	Der besondere Nachmittag: Welttag des Backens	7
	17.05.	Nachbarschafts- & Strick-Café	19
	19.05.	Krabbelstuben-Frühstück	13
	19.05.	Elterncafé mit Nathalie.....	11
	19.05.	Das Lesecafé.....	21
19.05.	Workshop: Der Körper schmerzt, die Seele weint	44	
21.05.	Bei Präsentationen gut rüberkommen (OLE).....	53	
24.05.	Limburger Entdeckungstour	19	
31.05.	Treffen 50+/-: „Sprichwörter und Bauernregeln“	20	
JUNI	02.06.	Tragetreff mit Laura	12
	02.06.	Plausch-Café zu digitaler Technik	22
	07.06.	Bewegtes Gedächtnistraining	18
	07.06.	Elterncafé mit Nathalie.....	11
	09.06.	Stilltreff mit Stefanie	12
	09.06.	Zusammen genießen - Mittagessen.....	19
	09.06.	Vortrag: Elterngeld - Elternzeit und Co ? (pro familia)	23
	11.06.	BQ: Erziehungspartnerschaft und Elterngespräche	29
	11.06.	Kurs: Strong kids.....	49
	11.06.	Texte - Lesen und Verstehen (OLE).....	53
	14.06.	Mottofrühstück: „Erdbeer-Frühstück“.....	5
	14.06.	„Spiel-Café“ - für alt und jung.....	18
	21.06.	Nachbarschafts- & Strick-Café	20
	23.06.	Krabbelstuben-Frühstück	13
	23.06.	Müze on Tour	25
23.06.	Elterncafé mit Nathalie.....	11	
24.06.	Kreativ-Mahlzeit am Freitag	7	

Monatsübersicht

	25.06.	Workshop: Ein Tag für die Seele	45
	28.06.	Treffen 50+/-: „Sommer und Hitze“	23
	30.06.	Milchcafé - Das etwas andere Frühstück	13
	30.06.	Offenes Frühstück 50+/- im Offenen Wohnzimmer	17
	30.06.	Repair-Café.....	24
JULI	05.07.	Bewegtes Gedächtnistraining	18
	05.07.	Elterncafé mit Nathalie	11
	07.07.	Tragetreff mit Laura.....	12
	07.07.	Der besondere Nachmittag: Tag der Schokolade	7
	07.07.	Plausch-Café zu digitaler Technik	22
	07.07.	Vortrag: Ernährung in der Schwangerschaft	45
	12.07.	Mottofrühstück: „Sommer-Frühstück“	5
	12.07.	„Spiel-Café“ - für alt und jung	18
	14.07.	Stilltreff mit Stefanie.....	12
	14.07.	Zusammen genießen - Mittagessen	23
	16.07.	Texte - Lesen und Verstehen (OLE)	53
	19.07.	Nachbarschafts- & Strick-Café	19
	21.07.	Krabbelstuben-Frühstück.....	13
21.07.	Das Lesecafé	21	
AUGUST	16.08.	Nachbarschafts- & Strick-Café	20
	18.08.	Krabbelstuben-Frühstück	13
	18.08.	Elterncafé mit Nathalie	11
	22.08.	Mottofrühstück: „Französisches Frühstück“	5
	23.08.	Limburger Entdeckungstour	19
	25.08.	Milchcafé - Das etwas andere Frühstück	13
	25.08.	Offenes Frühstück 50+/- im Offenen Wohnzimmer	17
	25.08.	Repair-Café.....	24
	30.08.	Treffen 50+/-: „Düfte“	21
SEPTEMBER	01.09.	Tragetreff mit Laura.....	12
	01.09.	Plausch-Café zu digitaler Technik	22
	03.09.	Rechtschreibtraining (OLE)	51
	06.09.	Bewegtes Gedächtnistraining	18
	06.09.	Elterncafé mit Nathalie	11
	07.09.	Kurs: Autogenes Training.....	42
	08.09.	Stilltreff mit Stefanie.....	12
	08.09.	Zusammen genießen - Mittagessen	23
	10.09.	BQ: Bindungsbeziehung und Sicherheit	29
	10.09.	Texte - Lesen und Verstehen (OLE)	53
	10.09.	Methodentraining für Schüler (OLE)	52
	10.09.	Kurs: Aufbruch als Chance	15
	13.09.	„Spiel-Café“ - für alt und jung	18
	13.09.	Vortrag: Elterngeld - Elternzeit und Co ? (pro familia)	36
	15.09.	Krabbelstuben-Frühstück.....	13
	15.09.	Müze on Tour	25
	17.09.	Kurs: Strong kids.....	49
	20.09.	Nachbarschafts- & Strick-Café	19
	21.09.	Mottofrühstück: „Wiesn´-Frühstück“	5
	21.09.	Vortrag: Wunderwerk Mensch	41
	23.09.	Kreativ-Mahlzeit am Freitag	7
	23.09.	Tag des Herbstspaziergangs.....	21
	26.-29.09.	Frühstück Faire Trade - jeden Morgen.....	6
	27.09.	Treffen 50+/-: „Im Herbst“	21
	28.09.	Café Kreativ mit Ute	8
	28.09.	Vortrag: Konflikt, Trennung, Scheidung	47
	29.09.	Milchcafé - Das etwas andere Frühstück	13
29.09.	Offenes Frühstück 50+/- im Offenen Wohnzimmer	17	
29.09.	Elterncafé mit Nathalie	11	
29.09.	Repair-Café.....	24	
30.09.	Tag des dt. Butterbrot: Frühstück für Stullenfreunde	6	

Monatsübersicht

OKTOBER	01.10.	Bei Präsentationen gut rüberkommen (OLE).....	53
	04.10.	Der besondere Nachmittag: Zimt-Schnecken-Nachmittag.....	7
	04.10.	Bewegtes Gedächtnistraining.....	18
	06.10.	Tragetreff mit Laura	12
	06.10.	Plausch-Café zu digitaler Technik	22
	07.10.	Lernen für die weiterführende Schule (14x).....	53
	07.10.	Mädelsabend: 1000 und eine Nacht.....	9
	11.10.	Elterncafé mit Nathalie	11
	11.10.	„Spiel-Café“ - für alt und jung.....	18
	12.10.	Mottofrühstück: „Ernte-Dank-Frühstück“	5
	13.10.	Stilltreff mit Stefanie	12
	13.10.	Zusammen genießen - Mittagessen.....	23
	13.10.	Vortrag: Immunstärkung durch basisches Fasten.....	44
	15.10.	Texte - Lesen und Verstehen (OLE).....	53
	18.10.	Nachbarschafts- & Strick-Café.....	19
	20.10.	Krabbelstuben-Frühstück	13
	25.10.	Treffen 50+/-: „Nicht nur zu Halloween“	21
	27.10.	Milchcafé - Das etwas andere Frühstück.....	13
	27.10.	Offenes Frühstück 50+/- im Offenen Wohnzimmer	17
	27.10.	Elterncafé mit Nathalie	11
27.10.	Repair-Café	24	
29.10.	Rechtsschreibtraining (OLE)	51	
NOVEMBER	01.11.	Bewegtes Gedächtnistraining.....	18
	03.11.	Tragetreff mit Laura	12
	03.11.	Plausch-Café zu digitaler Technik	22
	05.11.	Boot Camp English Volabulary (OLE)	52
	08.11.	Elterncafé mit Nathalie	11
	08.11.	„Spiel-Café“ - für alt und jung.....	18
	10.11.	Stilltreff mit Stefanie	12
	10.11.	Zusammen genießen - Mittagessen.....	23
	12.11.	Workshop: Nein ist ein kompletter Satz (Kinder 6-10 J.)	49
	12.11.	Mathetag (2x) (OLE)	56
	15.11.	Mottofrühstück: „Power-Frühstück“	5
	15.11.	Nachbarschafts- & Strick-Café.....	19
	17.11.	Krabbelstuben-Frühstück	13
	17.11.	Der besondere Nachmittag: Baklava-Nachmittag.....	7
	17.11.	Das Lesecafé	21
	19.11.	Workshop: Nein ist ein kompletter Satz (Kinder 11-15 J.)	49
	22.11.	Kleines Stöbercafé.....	8
	22.11.	Workshop: Brustselbstuntersuchung (pro familia)	36
	24.11.	Milchcafé - Das etwas andere Frühstück.....	13
	24.11.	Offenes Frühstück 50+/- im Offenen Wohnzimmer	17
24.11.	Elterncafé mit Nathalie	11	
24.11.	Repair-Café	24	
26.11.	Texte - Lesen und Verstehen (OLE).....	53	
29.11.	Treffen 50+/-: „Weihnachten naht“	21	
30.11.	Café Kreativ mit Ute	8	
DEZEMBER	01.12.	Tragetreff mit Laura	12
	01.12.	Plausch-Café Digital.....	22
	01.12.	Vortrag: Elterngeld - Elternzeit und Co ? (pro familia).....	36
	06.12.	Mottofrühstück: „Nikolaus“ - Frühstück.....	5
	06.12.	Bewegtes Gedächtnistraining.....	18
	08.12.	Stilltreff mit Stefanie	12
	08.12.	Zusammen genießen - Mittagessen.....	23
	13.12.	Elterncafé mit Nathalie	11
	13.12.	„Spiel-Café“ - für alt und jung.....	18
	15.12.	Krabbelstuben-Frühstück	13
	16.12.	Kreativ-Mahlzeit am Freitag.....	7
	19./20.12.	Mottofrühstück: „Weihnachts-Frühstück“	5
20.12.	Nachbarschafts- & Strick-Café / Treffen 50+/-: „Weihnachts-Café“ ..	21	



**Mehr
Generationen
Haus Limburg**
Miteinander – Füreinander

Gefördert von:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend