

Ferien im Müze: Winter: 27.12.- 13.01.2024

Eltern-Programm 2. Halbjahr 2023

Mehrgenerationenhaus Limburg

Familienzentrum Müze e. V.

Hospitalstraße 10

65549 Limburg

Information und Anmeldung:

Im Büro 0 64 31 975 444 0

Im Offenen Treff 0 64 31 975 444 5

Im Büro Krabbelstube/Wald 0 64 31 975 444 3

Mail: info@muetterzentrum-limburg.de

Mail: krabbelstube@muetterzentrum-limburg.de

Mail: waldkindergarten@muetterzentrum-limburg.de

Homepage: www.muetterzentrum-limburg.de

Spendenkonto: Kreissparkasse Limburg
IBAN DE39 5115 0018 0001 0001 24
SWIFT-BIC HELADEF1 LIM

Gefördert vom:



Hand in Hand in jedem Alter



familienzentrummueze



FamilienzentrumMueZeLM



Homepage



Mütterzentrum e.V. - 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 Mütterzentren, sie 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.“

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

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.
- Sprecht uns gerne an!

Aktiv im Verein: Jede Frau (oder auch Mann) die/der Lust hat, Ideen, 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! 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 Ideen, Angebote

Zur Info : Manche Kurse finden im „Offenen Treff“ (OT) statt (Eingang rote Rutsche) andere Kurse finden in den Räumen vom „Offenen Wohnzimmer“ (OW) statt. (Eingang bei den Briefkästen im 3. Stock)



Krabbelstube Müze

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 Verpflegung (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.

Die Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 07.30 - 17.30 Uhr

Früh-/Spätdienste 07.00 - 07.30, 12.00-12.30, 17.30-18.00 Uhr

Ort: OT-2. Obergeschoss

Leitung: Fabienne Herrmann

Tel: 0 64 31 975 44 43

Mail: krabbelstube@muetterzentrum-limburg.de

Waldkindergarten Müze



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 (Mittagessen, Nachmittagssnack) •

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 von 08 - 16 Uhr.

Ort: Stadtrand Limburg in Richtung Linter in der Eppenau

Leitung: Fabienne Herrmann

Tel: 0 64 31 975 44 43



Betreuung: 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.

Ort: OT-2. Obergeschoss

Beratungstermine nach Absprache

Infos im Büro des Elternservice,

● **Nathalie Meurer**, Sozialarbeiterin, Erzieherin

● **Tel: 0 64 31 975 444 3 ; elternservice@muetterzentrum-limburg.de**

● Unsere aktuellen Fortbildungsangebote entnehmen Sie bitte unserer Homepage **www.muetterzentrum-limburg.de**

**Wir suchen immer wieder
motivierte und engagierte MitarbeiterInnen
in verschiedenen Bereichen.**

**Schaut einfach auf unsere Homepage
www.muetterzentrum-limburg.de
oder
melde dich gerne im Büro
bei Natalie Meurer 06431 975 4443**

Inhalt

Rund um den Offenen Treff

Offener Treff	S. 4-5
Kaffee und Kuchenzeit	S. 9
Neu: Geschenke-Cafe: Rund ums Kind	S. 9
Offenes Nähcafé	S. 10
Café Kreativ	S. 10

Eltern, Baby und Kleinkinder

Tragetreff mit Sabrina	S. 6
Neu: (Alleinerziehende) Mütter sind auch nur Menschen!	S. 6
Milch-Café mit Nadine	S. 7
Kita-Eltern-Frühstück	S. 7
Elterncafé mit Nathalie	S. 8
Spielkreis für Kleinkinder (10 - 20 Mon.)	S. 8
Neu: Hebammensprechstunde	S. 11
Einführung in die Beikost: vom Säugling zum Kleinkind	S. 12
Beckenbodentraining	S. 12
Rückbildungsgymnastik am Nachmittag und am Vormittag	S. 13
Neu: Familienmontag: Beratungen zu verschiedenen Themen	S. 16
Fitdankbaby MINI® und Fitdankbaby MAXI®	S. 17

Vorträge und Workshops

- Säuglingspflegekurs	S. 18
- Workshop Babyschlaf	S. 18
- Erste-Hilfe-Kurs am Baby und Kleinkind	S. 19
- Hausmittel bei Kinderkrankheiten	S. 19
- Konflikt, Trennung, Scheidung (Familienrecht + Gerechtigkeit)	S. 20
- Long Covid: Beschwerden nach Impfungen + Krankheit	S. 20
- Vortrag: Entzündungen im Körper - Die Flammen löschen	S. 21
- Mein Kind/Jugendlicher verhält sich nicht so wie erwartet	S. 21
- Workshop Resilienz	S. 22
- Kurzurlaub für Körper und Seele (Yoga und ätherische Öle)	S. 22

Sprachcafés

Verschiedene Angebote (Deutsch4U-Sprachcafés)	S. 24
Tanz der Kulturen	S. 25

Betreuung

Qualifizierte Dienste rund um Familie	S. 26
Krabbelstube Müze	S. 27
Waldkindergarten Müze	S. 27

Alle Termine auf einen Blick

<u>Müze-Infos</u>	S. 14+15
	S. 2+23



Willkommen in unserem Offenen Treff

Unsere Öffnungszeiten im Offenen Treff:

Mo-Do, 09.00 - 12.00 Uhr

15.00 - 18.00 Uhr

Mi, Do, Fr wechselnde Angebote

Information und Anmeldung:

Im Büro 0 64 31 975 444 0

Im Offenen Treff 0 64 31 975 444 5

Im Büro Krabbelstube 0 64 31 975 444 3



Ihr könnt jederzeit bei uns
im Offenen Treff

Mo-Do morgens gerne frühstücken
oder am Nachmittag Kaffee trinken, ein Stück
Kuchen genießen oder einfach so vorbeikommen!

Ob alleine oder in der Gruppe. Wir freuen uns auf euch!!

Bitte meldet euch an, das erleichtert uns die Planung!

Anmeldung im Offenen Treff, Tel: 0 64 31 975 444 5

„Tanz durch die Kulturen“

Wir laden Sie herzlich ein, Teil einer
außergewöhnlichen Reise der Vielfalt
und des Miteinanders zu sein!

Es ist uns eine große Freude, Sie zur Veranstaltung
"Tanz durch die Kulturen" willkommen zu heißen,
die während der Interkulturellen Woche stattfindet.

Seien Sie dabei und erleben Sie eine unvergessliche
Veranstaltung voller kultureller Entdeckungen und
kulinarischer Genüsse!



Am 27.09.2023 öffnet das Bürgerhaus Eschhofen von 14:30 bis 17:00 Uhr seine
Türen für "Tanz durch die Kulturen". Unsere Veranstaltung findet in **barrierefreien
Räumlichkeiten** statt, um sicherzustellen, dass alle Gäste uneingeschränkt daran
teilhaben können.

Tauchen Sie ein in die bunte Welt des interkulturellen Austauschs, während
wir gemeinsam die Schönheit verschiedener Tanztraditionen feiern. Frauen aus
verschiedenen Kulturen präsentieren stolz ihre einzigartigen Tanzstile.

Neben den mitreißenden Tanzdarbietungen erwartet Sie ein wahres Fest der
Aromen. Genießen Sie internationales Fingerfood, das die kulinarische Vielfalt
unserer Gemeinschaft widerspiegelt. Eine Gelegenheit, nicht nur Ihren Gaumen
zu verwöhnen, sondern auch in Gesprächen und Austausch über die Köstlichkeiten
hinweg neue Freundschaften zu knüpfen.

Das Beste daran? Die Teilnahme an dieser bereichernden Veranstaltung ist
komplett **kostenfrei und ohne Anmeldung!**

Unsere Mission ist es, Barrieren abzubauen und eine inklusive Atmosphäre zu
schaffen, in der jede Frau willkommen ist.

Wir freuen uns darauf, Sie bei diesem inspirierenden Event willkommen zu heißen!

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit allen unten im Plakat stehenden
Organisationen statt!

Textquelle: [angebot](#) | [Teamwork Hessen \(gemeinsamgesund-hessen.de\)](#)

„Deutsch4U“-Sprachcafés

Sprache lernen – Kultur verstehen – Orientierung



Ein Offener Treff für Frauen mit Fluchterfahrung

Das Projekt möchte Frauen mit Migrationshintergrund unterstützen, die unabhängig vom Einwanderungszeitraum in den Lebensalltag ihrer neuen Umgebung / Lebenswelt einbezogen werden sollen.

Die Integration soll gefördert werden nach der Methode:

zuschauen – mitmachen – selbstmachen.

Dazu setzt das Projekt auf zwei Strategien, zum einen den Spracherwerb fördern in Alltagssituationen, zum anderen aber auch mit den Teilnehmerinnen kleine Projekte anstoßen, die auf den Fähigkeiten und Talenten der Teilnehmerinnen beruhen.

Mit Kinderbetreuung (1-3 Jahre)

für Kinder, die (noch) keinen Kindergarten besuchen.

TERMINE: (!! Pause während der hessischen Schulferien !!)

- Dienstag und Freitag, 9.00 – 12.00 Uhr

türkischsprachige Frauen aus der Türkei + Bulgarien

- Mittwoch und Donnerstag, 9.00 – 12.00 Uhr

Offen für zugewanderte Frauen aus Afrika, Asien, z.B. Syrien, Irak, Iran, Afghanistan, Eritrea, Somalia, international

- Dienstag und Donnerstag, 14.00 -17.00 Uhr

Ukrainetreff

- Am 2. Montag im Monat, online 9.30 – 11.30 Uhr

Onlinekurs „Deutsch mit Ghussoun“ (Fortgeschrittene Teilnehmerinnen ab B1)

Kursort: OW-Mansarde-Eingang bei den Briefkästen (3. Stock)

Info und Anmeldung: Im Büro des Müze

Tel: 06431 / 975 44 40

Das Angebot ist kostenfrei!

Programm Offener Treff „Zusätzlichen Termine“



- Mottofrühstücke ab 09.30 Uhr

Frühstücksreise durch verschiedene Länder (von Mai bis Oktober)

BEGINN DER REISE

Mi. 23. August – Englisches-Frühstück

Mo. 18. September - Französisches-Frühstück

Mi. 25. Oktober – Amerikanisches-Frühstück

REISE ENDE

Di. 14. November : Verwöhn-Frühstück: Heute lassen wir es uns richtig gut gehen

Mi. 06. Dezember : Nikolaus-Frühstück: Plätzchen, Weckmann und Co.

Di. 19. + Mi. 20. Dezember : Weihnachtsfrühstück

- Faire Woche im Müze: Mo - Do.25.-28.09.ab 09.30 Uhr

In dieser Woche bieten wir ein Frühstück aus „fair gehandelten Produkten „ und eine Reihe von Informationen rund um „Fair Trade“ an.

- Kuchenzeit ab 15:00 Uhr (August entfällt)

Immer am 1. Mittwoch im Monat gibt es Kaffee und Kuchen im Müze !!

Termine: mittwochs, 06.09./ 04.10./ 01.11. / 06.12. 2023

- Länder-Café ab 15:00 Uhr

Land und Leute können sich an diesem Nachmittag näherkommen.

Dazu gibt es landesübliches Gebäck oder Kuchen zum Probieren.

Termin: Mittwoch 18.10.

(Alleinerziehende) Mütter sind auch nur Menschen! ab 09.30 Uhr

Tipps und Tricks einer erfahrenen Hauswirtschafterin, um gelassener durch den Alltag zu kommen! Es werden Themen wie Haushalt, Finanzen & Einkauf mit Köpfchen angesprochen.

Weitere Infos siehe S.7

Termine: donnerstags, 14.09. / 12.10. / 09.11./ 07. 12.2023

- Geschenke-Café: Rund ums Kind von 15-17 Uhr

Egal ob Klamotten, Spielzeug, Zubehör... Bring etwas mit, was du verschenken magst und schau, was andere verschenken, was du brauchst. Weitere Infos siehe S.7

Termine: montags, 18.09. / 16.10. / 20.11. / 18.12.2023

Bitte meldet euch an, das erleichtert uns die Planung!

Anmeldung im Offenen Treff, Tel: 0 64 31 975 444 5

Tragetreff mit Sabrina

Am 1. Donnerstag im Monat /vormittags

Du möchtest dich in lockerer Atmosphäre mit anderen Trageeltern austauschen? Du bist schwanger und möchtest dein Baby nach der Geburt gerne tragen? Du möchtest dich allgemein gerne zum Thema "Tragen" informieren? Dann bist du beim Tragetreff herzlich willkommen.

Ich erkläre gerne alles rund um das Thema "Tragen von Babys und Kleinkindern". Außerdem hast du die Möglichkeit verschiedene Tücher und Tragehilfen zu testen.

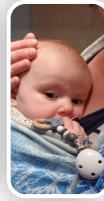
Termine: i.d.R. am 1. Donnerstag 10-11.30 Uhr (April + August)
donnerstags, 07.09. / 05.10. / 23.11. 2023

Kosten: Der Treff ist kostenfrei, nur der Verzehr wird berechnet

Kursort: Offener Treff

Anmeldung: Sabrina Schöffler, Gesundheits- und Krankenpflegerin

Tel: 0157 351 90 262 ; **Mail:** info@elternkurse-limburg.de



NEU: (Alleinerziehende) Mütter sind auch nur Menschen!

In der Regel am 2. Donnerstag im Monat / vormittags

Tipps und Tricks einer erfahrenen Hauswirtschafterin, um gelassener durch den Alltag zu kommen!

Es werden Themen wie Haushalt, Finanzen & Einkauf mit Köpfchen angesprochen.

Das Angebot richtet sich an alle Mütter, besonders aber auch an Alleinziehende.

Dabei können alle Fragen individuell betrachtet werden und gemeinsam wird nach Lösungen gesucht.

Termine: i.d.R. am 2. Donnerstag im Monat von 09.30-12 Uhr
donnerstags, 14.09. / 12.10. / 09.11. / 07. 12.2023

Kosten: Der Treff ist kostenfrei, nur der Verzehr wird berechnet

Kursort: Offener Treff

Infos und Anmeldung im Offenen Treff; Tel: 0 64 31 975 444 5



Schaut auch gerne in unser weiteres Heft rein:

und im „grünen“ Heft findet ihr die Angebote rund ums Offenen Wohnzimmer= Eingang bei den Briefkästen im 3. Stock. Diese sind nicht nur für Senioren gedacht, **jeder ist willkommen!**

Wir erstellen außerdem demnächst ein **Infoheft** zum Müze !



Räume mieten

Ihr sucht einen Raum für eure Feierlichkeiten ? Sprecht uns gerne an!

Ort: Offener Treff

Infos im Büro unter der Tel: 06431 975 44 40

Und wenn ihr uns unterstützen möchtet:

Werdet Aktiv im Verein:

Jede Frau (oder auch Mann) die/der Lust hat, Ideen, Zeit und Kreativität bei uns einzubringen, ist herzlich willkommen.

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.

Melde dich bei uns im Büro unter 06431 9754440

oder sprich uns an, wir freuen uns auf Dich!

Mitglied werden:

Wir freuen uns über jede/n, die/der Mitglied im Familienzentrum werden möchte! Durch deine Mitgliedschaft unterstützt Ihr den Verein und tragt dazu bei, die Vielfalt unserer Angebote zu schaffen. **Sprecht uns gerne an :-)**

Oder wir freuen uns auch über Spenden:

Unterstützung könnt ihr auf unterschiedliche Weise leisten, sei es über Sachleistungen oder über Geldspenden. Selbstverständlich stellen wir euch über die geleistete Spende eine Spendenquittung aus. Teilt uns per Mail oder auf der Spendenüberweisung die Adresse mit, auf die die Spendenquittung ausgestellt werden soll.

Unser Spendenkonto: Kreissparkasse Limburg

IBAN DE39 5115 0018 0001 0001 24

Workshop: Resilienz

Krafttag der Frau - Resilienz im Alltag

Die Resilienz eines Menschen ist die Basis für so vieles .

Wie wird eine Erfahrung wahrgenommen, wie wird Erlebtes verarbeitet und welches Lernen ziehen wir daraus? Was ist Resilienz? Resilienz ist die psychische Widerstandskraft, die Fähigkeit schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigungen zu überstehen . Das Besondere am körperorientierten Glücks- und Resilienztraining ist, dass wir unsere persönliche innere Stärke durch Körperübungen trainieren. Was wir durch den Körper erleben und erfahren, verinnerlichen wir auf eine viel tiefgründigeren Ebene. Es ist ein so spannendes und wichtiges Thema, das jeden einzelnen Menschen betrifft. Wir haben keinen Einfluss darauf welches Leid uns zustoßt . Aber wir haben einen Einfluss darauf , wie lange wir am Leid festhalten . Der Abend wird unter anderem mit einigen Resilienz-Körperübungen verknüpft. Des Weiteren sind Resilienzstunden 1-2 mal im Monat geplant, bei denen jederzeit ein Einstieg möglich ist .

Termin: Montag, 09. Oktober von 18.30-20 Uhr

Kosten : 35 €

Kursort: OW-Mansarde-Eingang bei den Briefkästen (3. Stock)

Anmeldung erwünscht:

Michaela Wahl, Dozentin für Körperorientiertes Resilienz & Glückstraining nach A.Vulcano, Tel: 0173 6986636 ; Mail: elawahlbusiness@gmail.com



Kurzurlaub für Körper und Seele!

Erlebe eine entspannte Yoga-Einheit mit ätherischen Ölen.

Das Zusammenspiel dieser beiden Tools kann das Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele positiv beeinflussen. Im Anschluss an die Yogapraxis erfährst du wie ätherische Öle wirken und wie du sie im Alltag nutzen kannst. Jeder Teilnehmer erhält 3 kleine Ölproben und Infomaterial zum Mitnehmen und ausprobieren. Bereit für diese kleine Auszeit nur für dich?



Termin: Samstag, 14. Oktober von 15 -17 Uhr

Kosten : 49 €

Kursort: OT-Seminarraum 1

Anmeldung bei Minette Schieferstein; Yogalehrerin und Aromatherapeutin, bitte per Mail: minette.schieferstein@gmx.de

Kita-Eltern-Frühstück

In der Regel am 3. Donnerstag im Monat / vormittags



Das Angebot richtet sich an Eltern, deren Kindern bald in eine Krippe oder in einen Kindergarten gehen. Vorher gibt es viele Fragen, die Eltern beschäftigen. Wird es mit der Fremdbetreuung funktionieren? Wird unser Kind dort schlafen? Wie ist es mit dem Essen? Wie verhalten wir uns in der Eingewöhnung? Wie vereinbaren wir Familie, Haushalt und Beruf? Ist es okay, dass unser Kind schon in die Kita geht? Zu diesen Fragen und weitere Infos tauschen wir uns aus und unterstützen bei einem guten Start.

Auch wenn Sie sich für eine Kinderbetreuung bei uns im Haus interessieren, sind Sie hier genau richtig.

Termine: i.d.R. am 3. Donnerstag im Monat von 09.30-12 Uhr

donnerstags, 17.08. / 21.09. / 19.10. / 16.11. / 14.12.2023

Kosten: Der Treff ist kostenfrei, nur der Verzehr (Frühstück 3€) wird berechnet

Kursort: Offener Treff

Anmeldung: Büro der Krabbelstube: Nathalie Meurer, Sozialarbeiterin, Erzieherin

Tel: 0 64 31 975 444 3

Milch-Café mit Nadine

- Das etwas andere Frühstück



Am letzten Donnerstag im Monat /vormittags

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 ganz besonders. 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. Auch Fragen rund ums Stillen werden besprochen. Erfahrungsaustausch, Kontakte knüpfen, einfach verwöhnen lassen - das ist eure Zeit!

Termine i.d.R. am letzten Donnerstag von 09.30-12 Uhr

donnerstags, 31.08. / 28.09. / 18.10. / 30.11. 2023

Kosten: Der Treff ist kostenfrei, nur der Verzehr wird berechnet

Kursort: Offener Treff

Anmeldung im Offenen Treff Tel: 06431 975 44 45

Spielkreis für Kleinkinder (10-20 Mon.)

Jeden Montag und Freitag 09.30 - 11.00 Uhr

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. Anmeldung erforderlich!

Termine: Jeden Montag und Freitag von 09.30 - 11.00 Uhr

Kosten: je Termin 5 € , Geschwister 2,50€

Kursort: OT-Seminarraum 1

Anmeldung: Büro der Krabbelstube:

Nathalie Meurer, Sozialarbeiterin, Erzieherin Tel: 0 64 31 975 444 3



Elterncafé mit Nathalie

jeden Dienstag im Monat /nachmittags

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.

Es gibt Kinderbetreuung, sowie Kaffee und Kuchen .

Termine: jeden Dienstag von 15.30 - 17.30 Uhr (teilweise nicht in den Ferien)

Kosten: Der Treff ist kostenfrei, nur der Verzehr wird berechnet

Kursort: Offener Treff

Infos: Büro der Krabbelstube:

Nathalie Meurer, Sozialarbeiterin, Erzieherin Tel: 0 64 31 975 444 3



Vortrag: Entzündungen im Körper - Die Flammen löschen



Es gibt zwei grundlegende Arten der Entzündungen. Die Akute und die Chronische. Eine chronische Entzündung verursacht die langsame Zerstörung von Organen und Gewebe, z.B. Darm, Schilddrüse, Herz, Gehirn, Gelenke und Haut. Eine Entzündung wird durch die Verwendung der Endung „itis“ signalisiert, z.B. Arthritis, Colitis, Neurodermitis. Sind vielleicht Knieschmerzen vorhanden und die Knieregion schwillt nach einer Belastung an? Bläht der Bauch nach dem Essen? Rötet die Haut, trotz leichter Kleidung? Im Vortrag werden mögliche Ursachen beleuchtet und wie man erhält Infos wie man vorzeitig entgegenwirken kann, um die Symptome und verbundenen Einschränkungen abzumildern. Viele sind betroffen, ob Erwachsene, Kinder, Sportler oder Bewegungsmüde. Der Vortrag dauert ca. 45 Minuten. Anmeldung erforderlich!

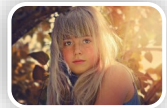
Termin: Donnerstag, 09. November um 18.30 Uhr

Kosten: 10 €

Kursort: OW-Seminarraum 3—Eingang bei den Briefkästen (3. Stock)

Anmeldung erforderlich: Sybille Pfeifer Heilpraktikerin, Diplom-Mentaltrainerin (DGMT) Tel. 06128 – 8600 920

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? Es schließt sich eine Gesprächsrunde an.

Termin: Montag, 13. November um 19.30 Uhr

Kosten : 5 €

Kursort: OW-Seminarraum 3—Eingang bei den Briefkästen (3. Stock)

Anmeldung erforderlich: Renate Avramis, Zertifizierte klassische Homöopathin Tel: 06432 341 80 14

Vortrag:

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.

Termin: fällt leider aus !!!

Kosten: 5 €

Kursort: OW-Seminarraum 3—Eingang bei den Briefkästen (3. Stock)

Anmeldung erforderlich: Petra Reimer, Anja Hofmann

Tel: 06126 91 442; Mail: info@taunus-mediation.de

Vortrag:

Long Covid

- Beschwerden nach Impfungen und Krankheit und
seelische Folgen der Corona Zeit

Die ganzheitliche Homöopathie, wie auch die Orthomolekulare Medizin können Linderung bzw. Heilung bringen.

Insbesondere geht es auch um die Stärkung des Immunsystems. Darüber Informiert Sie die Heilpraktikerin Renate Avramis mit dem Schwerpunkt Klassische Homöopathie und Orthomolekulare Medizin.

Termin: Montag, 06. November um 19.30 Uhr

Kosten : 5 €

Kursort: OW-Seminarraum 3—Eingang bei den Briefkästen (3. Stock)

Anmeldung erforderlich:

Renate Avramis, Zertifizierte klassische Homöopathin ; Tel: 06432 341 80 14



2023

NEU: Geschenke-Café: Rund ums Kind



Kursort: Offener Treff

Infos im Offenen Treff ; Tel: 0 64 31 975 444 5

Kaffee und Kuchenzeit

Immer am 1. Mittwoch im Monat gibt es Kaffee und leckere selbstgebackene Kuchen.

Bei einem gemütlichen Austausch lassen wir es uns gut gehen.
Jeder ist willkommen!

Termine: am 1. Mittwoch, jeweils von 15.30-17 Uhr - August entfällt (Ferien)
06.09./04.10./01.11./06.12.

Kosten: Umlage für Speisen + Getränke

Kursort: Offener Treff

Anmeldung im Offenen Treff; Tel: 0 64 31 975 444 5



Offenes Nähcafe

Es richtet sich an alle „Näh-Begeisterten“, denen es Freude macht aus einem schönen Stoff etwas an der Nähmaschine oder Stickmaschine zu zaubern.

Manchmal fehlt eine Idee, ein Schnittmuster oder der passende Nähfuß?

Bei einem Kaffee oder einem kühlen Getränk plaudert man in lustiger Runde aus dem Nähkästchen, näht, stickt und tauscht Reststoffe oder Garne.

Bügelbrett und -eisen sind vorhanden, die Nähmaschine muss mitgebracht werden.

Termine: am 1. oder 2. Freitag im Monat ab 19 Uhr
08.09. / 13.10. / 10.11. / 08.12.2023

Kosten: Der Treff ist kostenfrei, nur eine kleine Umlage für Getränke fällt an.

Kursort: Offenes Wohnzimmer-Eingang bei den Briefkästen (3. Stock)

Anmeldung im Büro der Krabbelstube; Tel: 0 64 31 975 444 3



Café Kreativ

Viermal im Jahr findet im Offenen Treff das Café Kreativ statt.

Wir haben Spaß beim Malen, Karten basteln, Kerzen verzieren, Upcycling-Ideen, Tisch- oder Wanddeko usw.

Das jeweilige Thema geben wir kurzfristig bekannt.

Kaffee und Kuchen versüßen uns den kreativen Nachmittag.

Termin: Mittwoch, 29.11. von 15.30–17.00 Uhr

Kosten: Der Treff ist kostenfrei, eventuell fallen Materialkosten an.

Kursort: Offener Treff

Anmeldung im Offenen Treff; Tel: 0 64 31 975 444 5



Erste-Hilfe-Kurs am Baby und Kleinkind

Praktisches und hilfreiches Wissen um in Notfallsituationen angemessen und sicher reagieren zu können.

Vor allen Dingen ist Christine Martin die Sicht als Mutter wichtig.

Im Kurs lernt man gemeinsam, was bei Babys und Kleinkindern in der Ersten Hilfe zu beachten ist.

Es werden beispielsweise folgende Themen besprochen: Der Notruf / Fieberkrampf / Verschlucken / Pseudokrampf / Reanimation / Plötzlicher Kindstod

Termine: Mittwoch oder Samstag

Samstag, 23.09. von 10-13 Uhr / Mittwoch 04.10. von 10-13 Uhr /
Mittwoch 08.11. von 10-13 Uhr / Mittwoch 22.11. von 17-20 Uhr

Kosten: pro Kurs: 49 € pro Person / Paare 90€

Kursort: OT-Seminarraum 1 /
oder im OW—Eingang bei den Briefkästen (3. Stock)

Anmeldung: Christine Martin, Kinderkrankenschwester und Erste-Hilfe-Trainerin
Tel: 0177 477 93 97 ; Mail: info@little-help.net, Instagram: [littlehelp_net](https://www.instagram.com/littlehelp_net)



Hausmittel bei Kinderkrankheiten

Praktisches und hilfreiches Wissen rund um bewährte Hausmittel bei den häufigsten Kinderkrankheiten im Kindesalter.

Im Vortrag wird über Fieber, Erkältungen, Mittelohrentzündung oder Magen-Darm-Beschwerden gesprochen.

Was kann man als Eltern für sein krankes Kind tun, um es natürlich zu heilen und zu begleiten. Und ab wann sollte man zum Kinderarzt?

Neuer Termin folgt!

Dauer: 1,5 Stunden

Kosten: 35 €

Kursort: OW—Eingang bei den Briefkästen (3. Stock)

Anmeldung: Christine Martin, Kinderkrankenschwester und Erste-Hilfe-Trainerin
Tel: 0177 477 93 97 ; Mail: info@little-help.net, Instagram: [littlehelp_net](https://www.instagram.com/littlehelp_net)



Säuglingspflegekurs

In diesem Kurs lernst du die achtsame Pflege eines Neugeborenen und Säuglings. Ich erzähle dir etwas über die Ernährung, das Wickeln, die allgemeine Babypflege und das Handling. Aber auch Themen wie Schlafen, Verwöhnen und Erstlingsausstattung kommen nicht zu kurz. Wir führen viele praktische Übungen an einer Puppe durch und es gibt auch Raum für Fragen.

Der Kurs richtet sich an (werdende) Eltern als Ergänzung zum Geburtsvorbereitungskurs und auch Großeltern sind herzlich Willkommen!

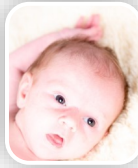
Termine: Samstag 07. Oktober von 10 – 14 Uhr

Kosten: 60€ (pro Person) , 80€ (pro Paar)

Kursort: OT-Seminarraum 1

Anmeldung: Sabrina Schöffler, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin

Tel: 0157 351 90 262; **Mail:** info@elternkurse-limburg.de



Workshop Babyschlaf

Du bist erschöpft, weil dein Kind nachts häufig aufwacht?
Dein Kind schläft nur tragend, hüpfend oder stillend ein und du hast einfach keine Kraft mehr? Du weißt nicht mehr weiter und hast Angst etwas falsch zu machen? Du vermisst Paarzeit oder einen Feierabend? Du hast jetzt schon Angst vor dem nächsten Schläfchen? Dann komm in meinen Workshop zum Thema Babyschlaf! Kaum ein Thema beschäftigt Eltern im Ersten Lebensjahr, aber auch darüber hinaus, so sehr wie der Schlaf unserer Kinder. In dem Workshop zum Thema Schlafen werden Basiswissen und Handlungsstrategien zum Babyschlaf, zu Entwicklungsschüben und der Weg zu entspannten Nächten besprochen. Einschlafhilfen, Einschlafrouinen und wie kann ich Schlafprobleme vorbeugen? Was hat Bindung mit Babyschlaf zu tun? Warum schlafen Babys unruhig und wie kann ich sie liebevoll darin begleiten, besser zur Ruhe zu kommen.

Termine: Montag, 04. September / Montag, 06. November je von 10-11.30 Uhr

Kosten: pro Workshop: 35€

Kursort: OW—Eingang bei den Briefkästen (3. Stock)

Anmeldung: Christine Martin, Kinderkrankenschwester und Erste-Hilfe-Trainerin

Tel: 0177 477 93 97 ; **Mail:** info@little-help.net, Instagramm: littlehelp_net



Hebammensprechstunde

Eine Hebamme für die Betreuung, vor und nach der Geburt zu finden, ist für viele werdende Mütter zu einer echten Herausforderung geworden.

Die erfahrenen Hebammen,

Antje Graeff und Christine Rentz-Alarcon

bieten in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum seit dem 03.07.2023 eine **ambulante Hebammensprechstunde** im Familienzentrum Limburg, „MüZe“ an.

Zunehmend ist die Nachfrage nach Hebammenbetreuung größer als das Angebot an Hebammen, so dass immer mehr frischgebackene Mamas ohne die Fürsorge und den Rat einer Hebamme auskommen müssen. Die **ambulante Hebammensprechstunde** ist für diese Fälle eine professionelle Hilfe und Unterstützung.

Das Angebot umfasst: Schwangere und Frauen nach der Geburt, die keine Betreuung durch eine Hebamme zu Hause gefunden haben, können zu den angegebenen Zeiten in Einzelterminen von ca. 30 Minuten ins MüZe kommen. Hier werden sie persönlich in einem geschützten Raum kompetent beraten und betreut oder sie nehmen die Hilfe per Telefon/Video in Anspruch.

Themen dieser ambulanten Hebammensprechstunde sind:

In der Schwangerschaft: Beratung bei Beschwerden: Rückenschmerzen, Wasser-einlagerungen, Übelkeit, Schlafstörungen, Ernährungsberatung und vieles mehr.

Nach der Geburt für Mama und Baby: Stillanleitung, Stillberatung, Körperliche Untersuchung der Mutter: Rückbildung der Gebärmutter, Kontrolle der Brust und Geburtsverletzungen, Beratung bei Beschwerden. Untersuchung des Neugeborenen: Gewichtskontrolle, Kontrolle des Nabels und des kindlichen Zustandes, Entwicklung und Pflege des Babys, Beratung bei Beschwerden (Bauchweh, wunder Po etc.), Fragen zur Beikost.

Was tun wenn ein Besuch nicht möglich ist?

Dafür wird eine telefonische- / Videoberatung nach Vereinbarung angeboten

Wann: Die ambulante Hebammensprechstunde findet **dreimal wöchentlich** im **Familienzentrum MüZe, Limburg, Hospitalstr.10, 65549 Limburg** statt.

Zeiten: Montag, 09.30 – 11.00 Uhr

Mittwoch, 15.30 – 17.00 Uhr

Freitag, 09.30 – 11.00 Uhr

Kosten: werden von den Krankenkassen übernommen.

Kursort: OW-Spielzimmer

Anmeldung: per Mail an: hebammen-mueze-limburg@t-online.de

Tel.: Antje Graeff: 0171 314 15 86 und Christine Rentz-Alarcon: 0176 700 17 858



Einführung in die Beikost:

vom Säugling zum Kleinkind - eine kulinarische Entdeckungsreise!

Die erfahrenen Hebamme Antje Graeff gibt in ihrem Vortrag eine Einführung in die Beikost. Zeit für Fragen und Austausch ist gegeben und ein leckeres Frühstück erwartet die Besucher.

Die Themen sind: Wann ist mein Baby bereit für den Start der Beikost?

Welche Nährstoffe sind wichtig in der Babyernährung?

Einführung der Beikost ohne Stress, Essen und Bindung.

Der gute Weg zum Familientisch, Löffelchenweise Essen entdecken und erleben.

Termine:

Mittwoch, 11. Oktober von 9.30-11.30 Uhr

Montag, 6. November von 9.30-11.30 Uhr

Kosten pro Termin: 25 € inkl. Skript und kleinem Präsent

Kursort: Offener Treff

Anmeldung für den Vortrag: Antje Graeff, Hebamme,

Tel: 0171 31 41 586; www.antjegraeff.de

Anmeldung für das Frühstück:

Bitte das Frühstück separat im Offenen Treff anmelden.

Der **Verzehr** wird direkt am Veranstaltungstag **vor Ort bezahlt**.

Offener Treff: 06431 975 4445 oder info@muetterzentrum-limburg.de



(Bildquelle: 123Rf)

Beckenbodentraining

Die Kurse sind geeignet für Frauen jeden Alters!

Mit kräftigender Beckenbodengymnastik und bewussten

Wahrnehmungsübungen wirkt man einer Blasenschwäche oder

Reizblase entgegen. Zahlreiche Tipps, Informationen und die Um-

setzung der Übungen im Alltag sind wichtige Themen dieses Kurses. Atmungs-, Entspannungsübungen und Zeit für Gespräche und ein Erfahrungsaustausch runden den Kurs ab.

Termin: Montags, 02.10.- 20.11. von 19.15 – 20.45 Uhr (je 8 Kurstage)

Kosten: bitte bei der Kursleiterin erfragen. Zuschuss durch die Krankenkasse möglich.

Kursort: OT-Seminarraum 1

Anmeldung: Antje Graeff, Hebamme, Beckenbodenbewegungstherapeutin,

Yogalehrerin, Yoga und Krebs-Trainerin, Kinder-Yoga-Lehrerin

Tel: 0171 31 41 586; www.antjegraeff.de



Fitdankbaby MINI®

Fitdankbaby Mini® ist ein mitreißender Kurs für Mamas.

Hier kombiniert man Spielzeit fürs Baby und Sport für sich selbst.

Das Baby ist die ganze Zeit dabei und wird bei vielen Übungen mit eingebunden.

Die ganz Kleinen sind ganz eng im speziell entwickelten fitdankbaby-Gurt®

an die Mama gekuschelt und haben so sicheren Halt.

Aber auch die größeren Babys machen aktiv bei Gymnastik und Aerobic für Mama eine gute Figur und sind somit die Trainingsgewichte für Bauch-, Beine-, Po- und Beckenbodenübungen sowie für den Rückensport.

fitdankbaby® ist der ideale Kurs für Mamis, die Spaß daran haben, sich mit anderen Mamis auszutauschen, neue Fördermöglichkeiten fürs Baby kennenzulernen und sich vor allem formgebend bewegen wollen.

Termine: Mittwoch, von 9 -10.15 Uhr (je 8 Termine pro Kurs)

Mi. 02.08-04.10./ Mi. 11.10.-29.11./ Mi. 06.12. –31.01.24

(Ausfalltage: 10.03.,06.09.,10.09.,27.12. Änderung der Termine vorbehalten)

Kosten: 92€ pro Kurs

Kursort: OT-Seminarraum 1

Anmeldung : Isabel Demleitner-Bormann

Kursleiterin fitdankbaby Mini® Gebiet Limburg und Runkel

Tel: 0157 375 59 663 ; Mail: isabel.demleitner-bormann@fitdankbaby.de



Fitdankbaby MAXI®

Ein toller fitdankbaby MAXI® Kurs mit neuen, aufbauenden Übungen

für die Mamas und tollen Bewegungsideen für die Babys im Krabbelalter!

Die Übungsauswahl ist auf das steigende Gewicht, die wachsende Mobilität und den Entwicklungsstand der Babys angepasst.

Termine: Montag, von 15.30 - 16.45 Uhr (je 8 Termine pro Kurs)

Mo. 18-09.-06.11./Mo. 13.11.23-15.01.24

(25.12.;01.01.24. Änderung der Termine vorbehalten)

Kosten: 92€ pro Kurs

Kursort: OT-Seminarraum 1

Anmeldung : Isabel Demleitner-Bormann

Kursleiterin fitdankbaby Maxi® Gebiet Limburg und Runkel

Tel: 0157 375 59 663 ; Mail: isabel.demleitner-bormann@fitdankbaby.de





Bildung und Teilhabe

Kindergeld und Kinderzuschlag

Wohngeld

Leistungen vom Jobcenter

Familienmontag

- Lassen Sie sich beraten! -

Wo? Familienzentrum „MüZe“ e.V.
Hospitalstraße 10, 65549 Limburg

Wann? Jeden dritten Montag im Monat
10 bis 12 Uhr (18.09.; 16.10.; 20.11.; 18.12.23; 15.01.; 19.02.24)

Was? Scanne mich für mehr Informationen!



Eine Kooperation von:



Kursort: OW-Eingang bei den Briefkästen (3. Stock)
Seminarraum 3 und Mansarde



Rückbildungsgymnastik am Vormittag

Empfohlen ist ein Start 6-8 Wochen nach der Geburt.
Durch die fachgerechte Anleitung einer gezielten Gymnastik, wird Stabilität und Kraft gewonnen, die effektiv die Rückbildungsvorgänge des Körpers unterstützt.

Des Weiteren findet ein reger Austausch über die ersten Wochen nach der Geburt statt. Fragen zum Thema Stillen und Entwicklung des Kindes sind jederzeit willkommen.

Termine: Dienstag von 09.30-11 Uhr (je 7 Kurstage)
2.5.- 13.6. / 5.9.- 31.10. / 7.11. -19.12.

Kosten: Kostenübernahme durch die Krankenkasse möglich.

Kursort: OT-Seminarraum 1

Anmeldung: Christine Rentz-Alarcon, Hebamme
Tel: 0176 700 17 858 ; **Mail:** chrisirentz@yahoo.de



Rückbildungsgymnastik am Nachmittag

Empfohlen ist ein Start 6-8 Wochen nach der Geburt.

Durch die fachgerechte Anleitung einer gezielten Gymnastik, wird Stabilität und Kraft gewonnen, die effektiv die Rückbildungsvorgänge des Körpers unterstützt.

Mit Freude an der Bewegung wird die Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur mit einem Mix aus Yoga, Pilates und Beckenbodentraining gekräftigt. Weitere Themen sind Infos über Beikost, die Entwicklung des Kindes und ein reger Austausch über die ersten Wochen nach der Geburt.

Termine: Montag von 17.30 – 19 Uhr (je 7 Kurstage)
27.03.– 22.05. / 05.06.– 24.07. / 31.07.– 11.09. / 02.10.-13.11. / 20.11.- 15.01. (Ostermontag + Pfingstmontag fallen aus)

Kosten: Kostenübernahme durch die Krankenkasse möglich.

Kursort: OT-Seminarraum 1

Anmeldung: Antje Graeff, Hebamme, Beckenbodenbewegungstherapeutin, Yogalehrerin, Yoga und Krebs-Trainerin, Kinder-Yoga-Lehrerin
Tel: 0171 31 41 586; **www.antjegraeff.de**

A u g u s t	
02.08. 9-10.15 Uhr	fit dank baby mini (8x)
16.08. 10-13 Uhr im OW	Erste-Hilfe: Baby + Kleinkind
17.08. ab 9.30 Uhr	Kita-Eltern-Frühstück
22.08. 15.30-17.30 Uhr	Elterncafé mit Nathalie
23.08. ab 9.30 Uhr	Englisches Frühstück
29.08. 15.30-17.30 Uhr	Elterncafé mit Nathalie
31.08. ab 9.30 Uhr	Milchcafé
S e p t e m b e r	
04.09. 10-11.30 Uhr im OW	Workshop Babyschlaf
05.09. 9.30-11 Uhr	Rückbildung (7x)
05.09. 15.30-17.30 Uhr	Elterncafé mit Nathalie
06.09. ab 15 Uhr	Kaffee und Kuchenzeit
07.09. 10-11.30 Uhr	Tragetreff
08.09. ab 19 Uhr im OW	Offenes Nähcafe
12.09. 15.30-17.30 Uhr	Elterncafé mit Nathalie
14.09. 9.30-12 Uhr	Alleinerziehende) Mütter sind auch nur Menschen!
18.09. ab 9.30 Uhr	Französisches Frühstück
18.09. 10-12 Uhr im OW	Familienmontag—lassen Sie sich beraten!!
18.09. 15.30-16.45 Uhr	fit dank baby maxi (8x)
18.09. 15-17 Uhr	Geschenke Café rund ums Kind
19.09. 15.30-17.30 Uhr	Elterncafé mit Nathalie
21.09. ab 9.30 Uhr	Kita-Eltern-Frühstück
23.09. 10-13 Uhr	Erste-Hilfe: Baby + Kleinkind
25.-28. 09. ab 9.00 Uhr	Faire Woche: Frühstück
26.09. 15.30-17.30 Uhr	Elterncafé mit Nathalie
27.09. 14.30-17.00 Uhr	Tanz durch die Kulturen (im Bürgerhaus in Eschhofen)
28.09. ab 9.30 Uhr	Milchcafé
O k t o b e r	
02.10. 17.30-19 Uhr	Beckenboden (8x)
02.10. 19.15-20.45 Uhr	Rückbildung (7x)
04.10. ab 15 Uhr	Kaffee und Kuchenzeit
04.10. 10-13 Uhr im OW	Erste-Hilfe: Baby + Kleinkind
05.10. 10-11.30 Uhr	Tragetreff
07.10. 10-14 Uhr	Säuglingspflegekurs
09.10.. 19-20.30 Uhr im OW	Workshop Resilienz
10.10. 15.30-17.30 Uhr	Elterncafé mit Nathalie
11.10. 9.30-11 Uhr	Einführung in die Beikost
11.10. 9-10.15 Uhr	fit dank baby mini (8x)
12.10. 9.30-12 Uhr	(Alleinerziehende) Mütter sind auch nur Menschen!
13.10. ab 19 Uhr im OW	Offenes Nähcafe
14.10. 15-17 Uhr	Kururlaub für Körper und Seele (Yoga und ätherische Öle)
16.10. 10-12 Uhr im OW	Familienmontag—lassen Sie sich beraten!!
16.10. 15-17 Uhr	Geschenke Café rund ums Kind
17.10. 15.30-17.30 Uhr	Elterncafé mit Nathalie
18.10. ab 9.30 Uhr	Milchcafé
18.10. ab 15 Uhr	Länder-Cafe
19.10. ab 9.30 Uhr	Kita-Eltern-Frühstück
25.10. ab 9.30 Uhr	Amerikanisches -Frühstück
24.10. 15.30-17.30 Uhr	Elterncafé mit Nathalie
31.10. 15.30-17.30 Uhr	Elterncafé mit Nathalie

N o v e m b e r	
01.11. ab 15 Uhr	Kaffee und Kuchenzeit
06.11 ab 19.30 Uhr im OW	Vortrag: Long Covid
06.11. 10-11.30 Uhr im OW	Workshop Babyschlaf
06.11. 9.30-11 Uhr	Einführung in die Beikost
07.11. 9.30-11 Uhr	Rückbildung (7x)
07.11. 15.30-17.30 Uhr	Elterncafé mit Nathalie
08.11. 10-13 Uhr im OW	Erste-Hilfe: Baby + Kleinkind
09.11. ab 18.30 Uhr im OW	Vortrag : Entzündungen
09.11. 9.30-12 Uhr	(Alleinerziehende) Mütter sind auch nur Menschen!
10.11. ab 19 Uhr	Offenes Nähcafe im OW
13.11. ab 19.30 Uhr im OW	Vortrag; Mein Kind verhält sich nicht so wie erwartet
13.11. 15.30-16.45 Uhr	fit dank baby maxi (8x)
14.11. ab 9.30 Uhr	Verwöhn-Frühstück
14.11. 15.30-17.30 Uhr	Elterncafé mit Nathalie
16.11. ab 9.30 Uhr	Kita-Eltern-Frühstück
20.11. 15-17 Uhr	Geschenke Café rund ums Kind
20.11. 10-12 Uhr im OW	Familienmontag—lassen Sie sich beraten!!
20.11. 17.30-19 Uhr	Rückbildung (7x)
22.11. 17-20 Uhr	Erste-Hilfe: Baby + Kleinkind
21.11. 15.30-17.30 Uhr	Elterncafé mit Nathalie
23.11. 10-11.30 Uhr	Tragetreff
28.11. 15.30-17.30	Elterncafé mit Nathalie
29.11. 15.30-17 Uhr	Café Kreativ
30.11. ab 9.30 Uhr	Milchcafé
D e z e m b e r	
05.12. 15.30-17.30 Uhr	Elterncafé mit Nathalie
06.12. ab 9.30 Uhr	Nikolaus-Frühstück
06.12. 9-10.15 Uhr	fit dank baby mini (8x)
07.12. 9.30-12 Uhr	(Alleinerziehende) Mütter sind auch nur Menschen!
06.12. ab 15 Uhr	Kaffee und Kuchenzeit
08.12. ab 19 Uhr im OW	Offenes Nähcafe
12.12. 15.30-17.30 Uhr	Elterncafé mit Nathalie
14.12. ab 9.30 Uhr	Kita-Eltern-Frühstück
18.12. 15-17 Uhr	Geschenke Café rund ums Kind
18.12. 10-12 Uhr im OW	Familienmontag—lassen Sie sich beraten!!
19.+20.12. ab 9.30 Uhr	Weihnachts-Frühstück
19.12. 15.30-17.30 Uhr	Elterncafé mit Nathalie
F o r t l a u f e n d	
Mo 9.30-11 Mi 15.30-17 Fr 9.30-11	Hebammen-Sprechstunde
Mo - Fr	Deutsch4U Kurse
E r k l ä r u n g e n	
Müze Veranstaltungen	Eingang: rote Rutsche
Externe Kursleiter:	Eingang: rote Rutsche oder Eingang: OW, bei den Briefkästen (3. Stock)