







Eltern- und Kursprogramm

1. Halbjahr 2024

Mehrgenerationenhaus Limburg Familienzentrum Müze e. V.

Hospitalstraße 10 65549 Limburg

Info: 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

krabbelstube@muetterzentrum-limburg.de waldkindergarten@muetterzentrum-limburg.de

Homepage:

www.muetterzentrum-limburg.de

Ferien im Müze:

Winter: 27.12.2023 - 13.01.2024 **Sommer:** 05.08.2024 - 23.08.2024









Offen für alle Generationen

Offene Treffen - Frühstücke - Kaffee + Kuchen Elternthemen-Beratung-Kreatives-Kurse-Vorträge-Sprache

<u>Inhaltsverzeichnis</u>	
Rund um den Offenen Treff	
Willkommen im Offenen Treff Neu: Thementreffs Kaffee und Kuchenzeit Neu: Müze Werkstatt Café Kreativ Neu: Mädelsabend Kleidertauschparty Offenes Nähcafe	S. 3 S. 4/5 S. 5 S. 6 S. 7 S. 8 S. 9
Eltern, Baby + Kleinkinder	
Mama-Mia Talk Tragetreff mit Sabrina Alleinerziehende Mütter sind auch nur Menschen Kita-Eltern-Frühstück Milch-Café mit Nadine Eltern-Kind-Gruppen	S.10 S.11 S.12 S.13
Elterncafé mit Nathalie Spielkreis für Kleinkinder Erste-Hilfe-Kurs am Baby und Kleinkind Einführung in die Beikost Rückbildungsgymnastik Fitdankbaby MINI® und Fitdankbaby MAXI®	\$.14 \$.15 \$.16 \$.17 \$.18/19 \$.20/21
Termine Januar-Juni 2024	\$.22-23
Beratung für Eltern, Elternbegleitung und Betreuung	
Hebammensprechstunde Familienmontag: Beratungen zu verschiedenen Themen Elternbegleitung Elternservice Limburg Betreuung: Kindertageseinrichtungen Krabbelstube Müze Waldkindergarten Müze	S. 24/25 S. 26/27 S. 28 S. 29 S. 30 S. 31 S. 32
Gesundheitskurse + Vorträge	
Kurs: Beckenbodentraining Online Vortrag: Die Homöopathische Hausapotheke Vortrag: The Work Vortrag: Wunderwerk Mensch Vortrag: Befreites Atmen fürs Wohlgefühl	S. 32 S. 34 S. 35 S. 36
Sprachcafés	
Verschiedene Angebote (Deutsch4U) "Tanz der Kulturen" zum Weltfrauentag	S. 38 S. 39
Müze-Infos	S.40-43

Zur Information



Die meisten Treffen in diesem Heft finden statt im

Offenen Treff

(Eingang rote Rutsche)

Vereinzelte Angebote finden aber statt im:

Offenen Wohnzimmer (Eingang bei den Briefkästen im 3. Stock)

Ihr könnt bei uns auch einen Raum mieten

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

Infos:

Im Büro

Tel: 06431 975 44 40



Schaut auch gerne in unser weiteres Heft

Im grünen Heft sind die Angebote für Senioren, vieles ist ebenfalls offen für

alle Generationen, jeder ist willkommen!!!

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.

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.

Datenschutz/Persönlichkeitsrechte

Das Familienzentrum Müze erhebt, verarbeitet und nutzt personenbezogene Daten seiner Mitalieder, Nutzer und Kursteilnehmer unter Einsatz von Datenverarbeitungsanlagen zur Erfüllung der in unserer Satzung aufgeführten Zwecke und Aufgaben.

Weitere Infos gibt es auf der Homepage: www.muetterzentrum-limburg.de Anfragen an uns bitte unter: datenschutz@muetterzentrum-limburg.de

Du m oder

namtliche

Müze

Ehrenamtliche gesucht!

Du möchtest Dich ehrenamtlich betätigen

und soziales Engagement beweisen?

Du möchtest eigene Ideen einbringen oder etwas Neues Iernen?

Oder würdest Du gerne neue Menschen kennenlernen?

Melde Dich sich gerne bei uns, wir freuen uns immer über neue Ehrenamtliche in ganz verschiedenen Bereichen.

Zum Beispiel suchen wir Engagierte zur Unterstützung als Limburg-Pate, als Babysitter, beim Repair-Café, für unsere Spielkreise, oder im Offenen Treff.

Infos: Nathalie Meurer

Sozialarbeiterin, Erzieherin

Tel: 0 64 31 975 444 3

Mail: info@muetterzentrum-limburg.de

Ort: Offener Treff - 2. Obergeschoss (Eingang rote Rutsche)

Besucht uns im Internet







Willkommen im

Offenen Treff - Unser Herzstück

Die Caféstube, der "Offene Treff", ist das Herz des Hauses. Sie schafft Gelegenheitsstrukturen für Begegnung und ist die erste und zentrale Anlaufstelle für Alle - somit nicht nur ein Angebot, sondern die Methode für Kontakt und Begegnung.

In unserem Treffpunkt sind alle, ob groß oder klein, jung oder älter, alleinstehend, mit Partner oder als Gruppe jederzeit herzlich willkommen - alle unter einem Dach. Wir freuen uns auf Euch!

Es besteht keine Verpflichtung etwas zu verzehren.

Eine Anmeldung erleichtert uns die Planung!

Öffnungszeiten



Montag bis Donnerstag 09.00 -12.00 Uhr 15.00 -18.00 Uhr







Anmeldung
Im Offenen Treff
0 64 31 975 444 5



Rund um den Offenen Treff

Thementreffs



Motto-Frühstück ab 9.30 Uhr

Mittwoch, 24. Januar

Montag, 12. Februar

Mittwoch, 27. März

Vegetarisches-Frühstück:

Wir starten fleischlos ins "Neue Jahr"

Rosenmontags-Frühstück

bunt und süß + herzhaft lecker

Osterfrühstück:

Kleine Auszeit vor den Feiertagen



Mittwoch, 24. April

Montag, 27. Mai

Mittwoch, 12. Juni

Frühstücksreise durch verschiedene Länder ab 9.30 Uhr

Dänisches-Frühstück

Hessisches-Frühstück

- passend zum Hessentag

Spanisches-Frühstück

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 haben, das Haus mitzugestalten.

DA7U LADEN WIR FIN!!

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

Nach dem Motto:

ZUSCHAUEN — MITMACHEN — SELBER MACHEN!

Und wenn ihr uns unterstützen möchtet

Spendenkonto: Kreissparkasse Limburg IBAN DE39 5115 0018 0001 0001 24

Förderung: Das Mehrgenerationenhaus & Familienzentrum "Müze" e. V. wird gefördert von der Stadt Limburg, dem Kreis Limburg-Weilburg, dem Land Hessen und dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

Wir sind Mitglied beim:

Bundesverband der Mütterzentren e. V.

Paritätischen Hessen

Limburger Bündnis für Familie

Wir sind ein gefördertes Mehrgenerationenhaus, sowie ein gefördertes Familienzentrum in Hessen und anerkannter Träger der freien Jugendhilfe.









Offenen Treff

den

E







Mehrgenerationenhaus & Familienzentrum "MüZe .V." - 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 und miteinander gehören zu den wichtigen Säulen der 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."

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. Jede/r ist willkommen!



Zusätzliche Frühstücke ab 9.30 Uhr

Freitag, 08. März Frauenfrühstück am Weltfrauentag

Montag, 13. Mai Verspätetes Muttertags-Frühstück

Falls die Überraschung zu Hause nicht ganz

geklappt hat!

Freitag, 21. Juni Erdbeer-Frühstück:

Leckereien rund um die rote Frucht



Leckere selbstgebackene Kuchen!!

Immer am 1. Mittwoch im Monat gibt es Kaffee oder Tee und natürlich leckere selbstgebackene Kuchen. Bei einem gemütlichen Kaffeeklatsch lassen wir es uns gut gehen. Interessierte **jeden Alters** sind herzlich willkommen!

Termine: am 1. Mittwoch, jeweils von 15.30-17.00 Uhr

Januar, März und Mai entfällt 07.02. / 03.04./05.06.

Kosten: Umlage für Speisen + Getränke

Ort: Offener Treff (Eingang rote Rutsche)

Anmeldung

Im Offenen Treff 0 64 31 975 444 5



N E U !!! Müze-Werkstatt

Wechselnde Angebote für jedes Alter

Tauschen, kochen oder backen, handarbeiten, sich austauschen und begegnen.

Daneben genießen wir verschiedenen Leckereien und haben gemeinsam Spaß.

Hier sollen **alle Generationen** zusammenkommen können, die unser Haus so bunt und vielfältig machen !!! Jede/r ist willkommen!

Wir treffen uns am 3. Mittwoch im Monat

Termine: 3. Mittwoch ab 15 Uhr

21.02. Geschenke-Café "Rund ums Kind"

20.03. Backideen rund um Ostern

17.04. Nachhaltige Tipps für Haushalt/Küche

15.05. Brotaufstrich aus der Kräuterküche

19.06. Stricken, Häkeln, Sticken

Kosten: Verzehr wird berechnet.

ggfls. für Zutaten und Material

Ort: Offener Treff (Eingang rote Rutsche)

Anmeldung: Im Offenen Treff

Tel: 0 64 31 975 444 5



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

"Tanz durch die Kulturen" Mittwoch 06. März 2024 von 14.30-17.00 Uhr

Im Bürgerhaus in Eschhofen, Sportplatzstraße 15 (Die Festhalle ist barrierefrei)

Seien Sie dabei und erleben Sie eine unvergessliche Veranstaltung voller kultureller Entdeckungen und kulinarischer Genüsse! Wir freuen uns darauf, Sie anlässlich des **Weltfrauentages** zu begrüßen!

Kostenfrei und ohne Anmeldung!



























Eine Veranstaltung in Kooperation mit verschiedenen Organisationen!

6

Sprachcafés

Deutsch 4 U - Sprachcafés

Offene Sprachcafés für Frauen mit Fluchterfahrung

Sprache lernen – Kultur verstehen – Orientierung

Die Treffs möchten Frauen mit Flucht-/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 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 z.B. aus Afrika, Asien,

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

Deutsch4U

Onlinekurs "Deutsch mit Ghussoun"

(Fortgeschrittene Teilnehmerinnen ab B1)

Kosten: Alle Angebote sind kostenfrei!!!

Ort: Offenes Wohnzimmer

(Eingang bei den Briefkästen - 3. Stock)

Anmeldung: Im Büro 06431 975 44 40

Café Kreativ

Dieses Jahr dreht sich alles rund ums Wiederverwerten (Upcycling)!

Hier lernt ihr eure Reste lieben

denn was kann man eigentlich noch aus
 Glas, Dosen, Zeitungen, Papier, (1.Hj)
 Stoffen, Jeans, Büchern und Porzellan (2.Hj.) machen?

Gemeinsam gestalten wir aus Resten schöne Deko oder kleine Geschenke. Und ihr erhaltet Anregungen für zu Hause um die eigenen Reste zu verwerten!

Kaffee, Tee und Gebäck versüßen uns den Nachmittag.



Verschiedene Termine: 4. Mittwoch von 15.30 –17.00 Uhr

24.01. Glas

24.04. Dosen

26.06. Zeitung/Papier

Kosten: kostenfrei, (Spende willkommen!)

nur Verzehr wird berechnet

Ort: Offener Treff (Eingang rote Rutsche)

Anmeldung: Im Offenen Treff

Tel: 0 64 31 975 444 5



Sprachcafés

Mädelsabend: Kleidertauschparty

Egal in welchem Alter — gibt es etwas Schöneres, als einen Mädelsabend?

Das Motto des Abends:

Ressourcen schonen, Geld sparen, Spaß haben, nach Herzenslust tauschen und bei schöner Musik Fingerfood genießen.

Zum Tauschen bitte max. 30 Teile mitbringen:

(Kleidung, Schals, Tücher, Accessoires, Kosmetik ...) Was übrig bleibt, bitte wieder mitnehmen oder an caritative Vereine weitergeben.

Und damit alle ein leckeres Büffet genießen können, bringt jede Besucherin etwas Leckeres mit.

Termin: Freitag, 31.05.2024 von 17.00 -20.00 Uhr

Teilnehmer: max. 15 Frauen

Kosten: kostenfrei (Spende willkommen!)

kleine Umlage für Getränke

Ort: Offener Treff (Eingang rote Rutsche)

Anmeldung: Im Offenen Treff

Tel: 0 64 31 975 444 5

Vortrag: Befreites Atmen fürs Wohlgefühl

Unterschiedliche Faktoren, wie schnelle Erledigungen, hastiges Essen, zu wenig Schlaf und Ärger empfindet der Körper als Stress.

Das Atemzugvolumen verändert sich. Herzklopfen, Bluthochdruck, Verdauungsprobleme und muskuläre Verspannungen können entstehen. Bewusste und sauerstoffanreichernde Atemzüge geben dem Körper Regenerationspausen. Er kann Energiereserven besser aufbauen und Zellschäden besser reparieren.

Was bedeutet das "Atem -Trio" für das eigene Herz-Bauch-Wohlgefühl?

Man bekommt einen Einblick in das dynamische Atmen für mehr Atemvolumen, das fokussierte Atmen zur Entspannung und das entgiftende Atmen für den Stoffwechsel.

Termin: Donnerstag, 14.03.2024 von 18.00 -19.00 Uhr

Kosten: 10 €

Ort: Offenes Wohnzimmer

(Eingang bei den Briefkästen (3. Stock)

Anmeldung: Sybille Pfeifer

Heilpraktikerin,

Diplom-Mentaltrainerin

(DGMT)

Tel: 06128 – 8600 920



Vortrag: Wunderwerk Mensch

"Wenn du nicht bereit bist, dein Leben zu ändern, kann dir nicht geholfen werden" (Hippokrates)

Der Körper ist ein kostbares Geschenk – man sollte ihn sorgsam pflegen, damit der Mensch gesund wird – gesund ist – gesund bleibt!

Das ist doch der größte Wunsch eines jeden Einzelnen.

An dem Abend wird über die verschiedenen ganzheitlichen Behandlungsmöglichkeiten gesprochen z.B. Entsäuern, Entgiften, Fasten, Stoffwechselregeneration und auch über Eigeninitiativen, die zum gewünschten Ziel führen können.

Termin: Montag, 19.02.2024 um 19.30 Uhr

Kosten: 5 €

Ort: Offenes Wohnzimmer

(Eingang bei den Briefkästen (3. Stock)

Anmeldung: Renate Avramis,

Heilpraktikerin mit

Schwerpunkt

Klassische Homöopathie +

orthomolekulare Medizin

Tel: 06432 3418014



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 aber auch der passende Nähfuß? Wir finden die Lösung!

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

Wichtig: Das Angebot ist kein Nähkurs!

Bügelbrett und -eisen sind vorhanden, die eigene Nähmaschine kann mitgebracht werden, es sind auch 3 Maschinen vorhanden.

Wir treffen uns am 2. Freitag im Monat

Termine: 2. Freitag, von 18.30-21.30 Uhr

Januar + Mai entfällt

09.02./08.03./12.04./14.06.2024

Kosten: kostenfrei, kleine Umlage für Getränke

Ort: Offenes Wohnzimmer

(Eingang bei den Briefkästen - 3. Stock)

Anmeldung: Im Büro der Krabbelstube

Tel: 0 64 31 975 444 3



Vorträge

Eltern, Baby + Kleinkinder

10

Eltern, Baby + Kleinkinder

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.

Sabrina erklärt gerne alles rund um das Thema Tragen von Babys und Kleinkindern.

Außerdem hast du die Möglichkeit, verschiedene Tücher und Tragehilfen zu testen.

Termine: 1. Donnerstag von 10.00 - 11.30 Uhr

Januar entfällt

01.02./07.03./04.04./02.05./06.06.2024

Kosten: kostenfrei, nur Verzehr wird berechnet

Ort: Offener Treff (Eingang rote Rutsche)

Anmeldung: Sabrina Schöffler

Gesundheits- und Krankenpflegerin

Tel: 0157 351 90 262

Mail: info@elternkurse-limburg.de

Vortrag: The Work of Byron Katie

Kraftvolle Fragendie das Leben entscheidend verändern können

The Work bringt inneren Frieden – Frieden mit sich selbst und den Mitmenschen.

Mit den Fragen von The Work untersucht man schmerzvolle Glaubenssätze, welche verhindern, dass man ein rundum glückliches und freies Leben führt.

Dabei entdeckt man die eigene innere Weisheit. Dinge, die vorher verborgen waren, sind plötzlich klar sichtbar. Man lernt sich selbst besser kennen und sieht auch die anderen Menschen in einem neuen Licht. Es entsteht Klarheit. Neue Wege und Handlungsmöglichkeiten eröffnen sich. An diesem Abend wird die Methode für alle praktisch erlebbar.

Termin: Freitag, 16.02.2024 von 18.00 - 19.30 Uhr

Kosten: 10 €

Ort: Offenes Wohnzimmer

(Eingang bei den Briefkästen (3. Stock)

Anmeldung: utenetzmann@posteo.de

www.the-work-im-westerwald.de

Kursleiterin: Ute Netzmann

Coach für

The Work of Byron Katie

Tel: 02602 9924290



THE WORK OF BYRON KATIE

KRAFTVOLLE FRAGEN- DIE DAS LEBEN
ENTSCHEIDEND VERÄNDERN KÖNNEN.

Vorträge

Online-Vortrag:

Die Homöopathische Hausapotheke

Es wird der Umgang mit allen Verletzungsarten besprochen

Im Sport, in der Freizeit, im Haushalt etc. passieren immer wieder kleinere Unfälle.

Die Zusammenstellung umfasst auch Situationen auf Reisen, plötzliches Auftreten von Infekten (Magen-Darm, Fieber etc.), Insektenstiche oder verschiedenste Tierbisse bis hin zu Kreislauf- und Schocksituationen.

Mit den geeigneten homöopathischen Mitteln kann man schnell intervenieren und somit Schmerzen lindern, Heilung fördern und eine bestmögliche Ausgangssituation für eine komplikationslose Wiederherstellung schaffen.

Man erhält konkrete Anweisungen was zu tun ist, welche Globuli man braucht und ein Skript, welches im Bedarfsfall informiert.

Termin: Donnerstag, 25.01. um 20.30 Uhr

Kosten: 5 €

Online: Nach der Anmeldung bekommen Sie

einen Zoom-Link zugeschickt!

Anmeldung: Renate Avramis,

Heilpraktikerin mit

Schwerpunkt

Klassische Homöopathie +

orthomolekulare Medizin

Tel: 06432 3418014



Mama-Mia-Talk

(Alleinerziehende) Mütter sind auch nur Menschen!

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.

Nach Absprache bietet **Katja** gerne auch nachmittags ein persönliches Gespräch bei Kaffee und Kuchen an.

Termine: 2. Donnerstag von 09.30-12 Uhr

Mai entfällt 08.02./14.03./11.04./13.6.2024

Nachmittags nach Absprache!

Kosten: Der Treff ist kostenfrei,

nur der Verzehr wird berechnet

Kursort: Offener Treff - Spielzimmer

(Eingang rote Rutsche)

Anmeldung: Im Offenen Treff

Tel: 06431 975 44 45



Kita-Eltern-Frühstück

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 weiteren 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 richtig.

3. Donnerstag von 09.30 - 12.00 Uhr Termine:

Mai entfällt

18.01./15.02./21.03./18.04./20.06.2024

Kosten: kostenfrei, nur der Verzehr wird berechnet

(Frühstück 3€)

Ort: Offener Treff (Eingang rote Rutsche)

Anmeldung: Büro der Krabbelstube

Nathalie Meurer

Sozialarbeiterin,

Erzieherin

0 64 31 975 444 3







Gesundheitskurse und Vorträge

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 Umsetzung der Übungen im Alltag sind wichtige Themen dieses Kurses.

Atmungs-, Entspannungsübungen, Zeit für Gespräche und ein Erfahrungsaustausch runden den Kurs ab.

Termin: Montags von 19.15 – 20.45 Uhr

15.01.-25.03./08.04.-03.06./10.06-05.08.2024

je 8 Kurstage Dauer:

Kosten: bitte bei der Kursleiterin erfragen.

Zuschuss durch die Krankenkasse möglich.

Ort: Offener Treff - Seminarraum 1

(Eingang rote Rutsche)

Anmeldung: Antje Graeff

Hebamme.

Beckenbodenbewegungstherapeutin, Yogalehrerin, Yoga und Krebs-Trainerin,

Kinder-Yoga-Lehrerin

Tel: 0171 31 41 586

Homepage: www.antjegraeff.de



Gesundheitskurs

Eltern, Baby + Kleinkinder

Waldkindergarten Müze

Die Einrichtung

- Zur Zeit eine Gruppe mit maximal 20 Kindern, und bald zwei Gruppen mit 40 Kindern
- Betreuung für Kinder von 3 Jahren bis Eintritt in die Schule
- Teilzeit- und Vollzeitbetreuung möglich
- Täglich frische vollwertige Verpflegung (Mittagessen, Nachmittagssnack)
- Waldkindergartenbauwagen

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 08.00 - 16.00 Uhr



Leitung: Fabienne Krombach Tel: 0 64 31 975 44 43

Mail: waldkindergarten@muetterzentrum-limburg.de

Ort: Offener Treff - 2. Obergeschoss

Mama-Mia-Talk

Milch-Café mit Nadine

- Das etwas andere Frühstück!

Am 4. Freitag im Monat - vormittags

Wir laden ein zum "Milchcafé - mit der

Hebamme Nadine Lässig

Für Mütter mit Neugeborenen - oder solche, die kurz vor der Entbindung stehen. Die Zeit kurz vor der Geburt und die erste Zeit mit dem Neugeborenen ist ganz besonders.

Sehr aufregend - vieles ist neu - es tauchen Fragen auf ...

"Frisch entbundene" Mütter und Schwangere sind herzlich willkommen. Unter anderem werden Fragen rund ums Stillen besprochen.

Erfahrungsaustausch, Kontakte knüpfen, und einfach beim Frühstück verwöhnen lassen - das ist eure Zeit!

Termine: 4. Freitag von 09.30-12.00 Uhr

26.01./23.02./22.03./26.04./24.05./28.06.

Kosten: kostenfrei,

nur der Verzehr wird berechnet

Ort: Offener Treff (Eingang rote Rutsche)

Anmeldung: Im Offenen Treff

Tel: 06431 975 44 45



Elterncafé mit Nathalie

Jeden Freitag im Monat - nachmittags

Es erwartet euch der

- * Austausch mit Nathalie und untereinander
- * Gemütliches Beisammensein
- * Nette Begegnungen
- * Kinderbetreuung
- * Kaffee und Kuchen

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

Es kann ein offener Treff, ein themenbezogener Austausch, oder ein Forum sein, in dem Experten, Referenten und Fachleute auftreten, berichten, erzählen und Fragen der Eltern beantworten und mit Ihnen ins Gespräch kommen.

Termine: jeden Freitag von 14.30 - 16.30 Uhr

(außer am 10.5 + 31.5., teilweise nicht in den Ferien)

Kosten: kostenfrei, nur der Verzehr wird berechnet

Ort: **Offener Treff**

(Eingang rote Rutsche)

Büro der Krabbelstube Infos:

Nathalie Meurer

Sozialarbeiterin, Erzieherin

Tel: 0 64 31 975 444 3



Krabbelstube Müze

Die Einrichtung



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

Unser Konzept

- Liebevolle und individuelle Betreuuna
- 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 von 07.30 - 17.30 Uhr Früh-/Spätdienste 07.00 - 07.30 Uhr / 12.00-12.30 Uhr

Karabbelstube

Leitung: Fabienne Krombach

0 64 31 975 44 43 Tel:

krabbelstube@muetterzentrum-limbura.de Mail:

Offener Treff - 2. Obergeschoss Ort:

(Eingang rote Rusche)



Betreuung

Betreuung im Müze

Das Familienzentrum ist Träger von zwei Kindertageseinrichtungen:



der Krabbelstube Müze für Kinder unter drei Jahren



und einem zweigruppigen Waldkindergarten

für Kinder ab drei Jahren.

Verschiedene Betreuungskonzepte helfen Eltern, das für sie und ihre Kinder passende Model zu finden!! Weitere Infos gibt es auf den folgenden Seiten.

In verschiedenen Bereichen freuen wir uns über motivierte und engagierte MitarbeiterInnen:

- wir suchen laufend pädagogische Fachkräfte (Erzieher*in) in Voll– und Teilzeit
- wir bieten eine Stelle für ein
 Freiwilliges Soziales Jahr in Vollzeit
- wir bilden Jahrespraktikant*innen aus

Schaut einfach auf unsere Homepage

www.muetterzentrum-limburg.de

oder melde dich im Büro

bei Natalie Meurer Tel: 06431 975 4443

Mail: krabbelstube@muetterzentrum-limburg.de

Ort: Offener Treff-2. Obergeschoss (Eingang rote Rusche)

Eltern-Kind-Gruppen

Spielkreis für Kleinkinder

Jeden Montag und Freitag 09.30 - 11.00 Uhr

Die Spielkreise sind 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.

Die Kinder erkunden mit ihren Eltern Farben, verschiedene Elemente und Materialien. Anmeldung erforderlich!

Termine: Jeweils Montag und Freitag

von 09.30 - 11.00 Uhr

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

Ort: Offener Treff - Spielzimmer

(Eingang rote Rutsche)

Anmeldung: Büro der Krabbelstube

Nathalie Meurer

Sozialarbeiterin, Erzieherin

Tel: 0 64 31 975 444 3



Eltern, Baby + Kleinkinder

Elternservice Limburg

Erste-Hilfe-Kurs am Baby und Kleinkind

Praktisches und hilfreiches Wissen,

um in Notfallsituationen angemessen und sicher reagieren zu können.

Im Kurs lernt man gemeinsam, was bei Babys und Kleinkindern in der Ersten Hilfe zu beachten ist. Vor allem ist Christine Martin die Sicht als Mutter wichtig!

Folgende Themen werden besprochen:

Der Notruf - Fieberkrampf - Verschlucken - Pseudokrupp - Reanimation - Plötzlicher Kindstod

Termine: Mittwoch 10.01. von 10 - 13 Uhr

Samstag 24.02. von 10 - 13 Uhr Samstag 09.03. von 10 - 13 Uhr Montag 25.03. von 16 - 19 Uhr Mittwoch 10.04. von 10 - 13 Uhr Montag 06.05. von 10 - 13 Uhr Montag 10.06. von 16 - 19 Uhr

Kosten: pro Kurs: 55 € pro Person / Paare 100€

Ort: Offenes Wohnzimmer

(Eingang bei den Briefkästen - 3. Stock)

Anmeldung: Christine Martin,

Kinderkrankenschwester und Erste-Hilfe-Trainerin

Mail: info@little-help.net

Instagramm: littlehelp_net



Elternservice Limburg

Eltern können sich bei uns über die die Angebote der Kindertagespflege informieren.

Angebote für Kindertagespflegepersonen:

Beim Elternservice erhalten Kindertagespflegepersonen Beratung zur Kindestagespflege, vorrangig in den Kommunen Limburg, Beselich, Runkel, Hadamar und Elz.

Neben Vermittlung und Begleitung von Kindertagespflege finden Sie ein vielfältiges Angebot an Kursen und Vorträgen. Für anerkannte Kindertagespflegepersonen bieten wir Fortbildungen an. Unsere aktuellen Fortbildungsangebote entnehmen Sie bitte unserer Homepage: www.muetterzentrum-limburg.de

Beratungstermine nach Absprache





Infos: Nathalie Meurer

Sozialarbeiterin, Erzieherin

Tel: 0 64 31 975 444 3

Mail: elternservice@muetterzentrum-limburg.de

Ort: Offener Treff - 2. Obergeschoss (Eingang rote Rutsche)

16

Eltern, Baby + Kleinkinder

Eltern, Baby + Kleinkinder

17

Elternbegleitung und Betreuung

Elternbegleitung

Das Kind ist da — und die Welt steht Kopf!

Für Eltern ist gerade die erste Zeit mit Kind eine große Herausforderung!

Eltern-Kind-Gruppen	S.14-15
Mama-Mia-Talk	S. 10-13
Beratung zu Betreuungsmöglichkeiten	S. 29-32
Seminare und Kurse	S. 16-21

Wir unterstützen Sie als frisch gebackene Mütter und Väter mit unserer Elternbegleitung.



Infos: Nathalie Meurer

Elternbegleitung

Sozialarbeiterin, Erzieherin

Tel: 0 64 31 975 444 3

Mail: info@muetterzentrum-limburg.de

Ort: Offener Treff - 2. Obergeschoss (Eingang rote Rutsche)

Einführung in die Beikost

vom Säugling zum Kleinkind

- eine kulinarische Entdeckungsreise



Die Themen sind:

- Wann ist mein Baby bereit für den Start mit 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 17.01. von 9.30 - 11.30 Uhr

Mittwoch 20.03. von 9.30 - 11.30 Uhr Mittwoch 15.05. von 9.30 - 11.30 Uhr

Teilnahme auch online möglich!!

Kosten: 29 € (pro Termin - inkl. Skript + kleinem Präsent)

Ort: Offener Treff (Eingang rote Rutsche)

Anmeldung Vortrag: Antje Graeff

Hebamme

Tel: 0171 31 41 586

Homepage: www.antjegraeff.de



Anmeldung Frühstück: Offener Treff
Tel: 06431 975 4445

Mail: info@muetterzentrum-limburg.de

28

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

16.01. - 27.02.

12.03. - 14.05. (3 Wochen Pause in den Osterferien)

28.05. - 09.07.

Dauer: je 7 Kurstage

Kosten: Kostenübernahme

durch die Krankenkasse möglich.

Ort: Offener Treff - Seminarraum 1

(Eingang rote Rutsche)

Anmeldung: Christine Rentz-Algroon

Hebamme

Tel: 0176 700 17 858

Mail: chrisirentz@yahoo.de



Der Familienmontag

informiert über finanzielle Hilfen

Mehr als jedes fünfte Kind in Deutschland wächst in Armut auf. Viele weitere sind von finanzieller Not bedroht.

Damit die Vielzahl wirtschaftlicher Hilfen tatsächlich auch bei den Familien ankommen, haben

- der Landkreis Limburg-Weilburg,
- das Jobcenter Limburg-Weilburg,
- das Familienzentrum MüZe e.V. Limburg
- und die Familienkasse Hessen

eine gemeinsame Anlaufstelle in Limburg eingerichtet, um Familien behördenübergreifend über die gesamte Bandbreite der Familienleistungen zu beraten und bei der Antragstellung zu unterstützen.

Der Familienmontag findet statt jeden 3. Montag im Monat von 10 bis 12 Uhr (15.01./ 19.02. / 18.03. / 15.04. / 17.06.2024) im

Familienzentrum MüZe, Hospitalstr. 10, in Limburg Offenes Wohnzimmer- Seminarraum 3 und Mansarde (Eingang bei den Briefkästen - 3. Stock)

Kommen Sie gerne ohne Anmeldung vorbei!

Die Netzwerker wollen gemeinsam erreichen, dass die finanziellen Hilfen für Familien genau dort ankommen, wo sie benötigt werden, selbst wenn Familien nicht wissen, dass sie ihnen zustehen.

Quelle: Agentur für Arbeit Limburg -Wetzlar, Presse & Marketing, 65546 Limburg

18

Eltern, Baby + Kleinkinder



Familienmontag

Lassen Sie sich beraten! -

Wo? Familienzentrum "MüZe" e.V.

Hospitalstraße 10, 65549 Limburg

Wann? Jeden dritten Montag im Monat

10 bis 12 Uhr (15.01.24; 19.02.24; 18.03.24; 15.04.24; 17.06.24)

Was?

Scanne mich für mehr Informationen!



Eine Kooperation von













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-, Rückenund Beckenboden-muskulatur 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

22.01.-18.03.

25.03.-13.05.

27.05.-15.07.

Dauer: je 7 Kurstage

Kosten: Kostenübernahme

durch die Krankenkasse möglich.

Ort: Offener Treff - Seminarraum 1

(Eingang rote Rutsche)

Anmeldung: Antje Graeff

Hebamme,

Beckenbodenbewegungstherapeutin, Yogalehrerin, Yoga und Krebs-Trainerin,

Kinder-Yoga-Lehrerin

Tel: 0171 31 41 586

Homepage: www.antjegraeff.de

ANTJEGRAEFF

Beratung für Eltern

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-, Pound 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 9.00 -10.15 Uhr

(Änderung der Termine vorbehalten)

14.02.- 24.04. 08.05.- 26.06.

Dauer: je 8 Termine pro Kurs

Kosten: 92€ pro Kurs

Ort: Offener Treff - Seminarraum 1

(Eingang rote Rutsche)

Anmeldung: Isabel Demleitner-Bormann

Kursleiterin fitdankbaby Maxi®

Gebiet Limburg und Runkel

Tel: 0157 375 59 663

Mail: isabel.demleitner-bormann@fitdankbaby.de

fitdankbaby Fitness für Dich & Dein Baby Inei Isabel Demletinge Formann

Themen dieser ambulanten Hebammensprechstunde:

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

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

Ort: Offenes Wohnzimmer- Spielraum

(Eingang bei den Briefkästen - 3. Stock)

Anmeldung per Mail an:

hebammen-mueze-limburg@t-online.de

Antje Graeff Tel: 0171 31 41 5 86

Christine Rentz-Alarcon Tel: 0176 700 17 858

20

Beratung für Eltern

Eltern, Baby + Kleinkinder

Beratung für Eltern



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 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.

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

(Änderung der Termine vorbehalten)

22.01. - 18.03. (Ausfall 12.02.)

25.03. - 27.05. (Ausfall 01.04.+ 20.05.)

03.06. - 22.07.

Dauer: je 8 Termine pro Kurs

Kosten: 92€ pro Kurs

Ort: Offener Treff - Seminarraum 1

(Eingang rote Rutsche)

Anmeldung: Isabel Demleitner-Bormann

Kursleiterin fitdankbaby Maxi ® Gebiet Limburg und Runkel

Tel: 0157 375 59 663

Mail: isabel.demleitner-bormann@fitdankbaby.de



	Januar		
10.1.	EHK am Baby + Kleinkind (OW)	1.3.	
15.1.	Familienmontag (OW)	6.3.	_
15.1.	Beckenbodentraining	7.3.	
16.1.	Rückbildung am Vormittag	8.3. 8.3.	
17.1.	Einführung in die Beikost	8.3.	
18.1.	Kita-Eltern-Frühstück	9.3.	
19.1.	Elterncafe	12.3.	
22.1.	fit dank baby M a x i	14.3.	
22.1.	Rückbildungsgymnastik	14.3.	
24.1.	Café Kreativ - Glas	15.3.	
24.1.	Vegetarisches Frühstück	18.3.	
25.1.	Vortrag: Die Homöopatische Hausapotheke (<mark>ow)</mark>	20.3.	
26.1.	Milch-Café	21.3.	
26.1.	Elterncafe	22.3.	
	Folkering	22.3.	
	Februar	25.3.	
1 1		$\Delta E \Delta$	
1.2.	Tragetreff	25.3.	
2.2.	Elterncafe	25.3.	
	Elterncafe Kaffee und Kuchenzeit		
2.2.	Elterncafe	25.3. 27.3	
2.2.7.2.	Elterncafe Kaffee und Kuchenzeit (Alleinerziehende) Mütter	25.3. 27.3 3.4.	
2.2.7.2.8.2.	Elterncafe Kaffee und Kuchenzeit (Alleinerziehende) Mütter sind auch nur Menschen	25.3. 27.3 3.4. 4.4.	
2.2.7.2.8.2.9.2.	Elterncafe Kaffee und Kuchenzeit (Alleinerziehende) Mütter sind auch nur Menschen Elterncafe	25.3. 27.3 3.4.	
2.2.7.2.8.2.9.2.9.2.	Elterncafe Kaffee und Kuchenzeit (Alleinerziehende) Mütter sind auch nur Menschen Elterncafe Offenes Nähcafe (OW)	25.3. 27.3 3.4. 4.4. 5.4.	
2.2.7.2.8.2.9.2.9.2.12.2.	Elterncafe Kaffee und Kuchenzeit (Alleinerziehende) Mütter sind auch nur Menschen Elterncafe Offenes Nähcafe (OW) Motto: Rosenmontags-Frühstück	25.3. 27.3 3.4. 4.4. 5.4. 8.4.	
2.2.7.2.8.2.9.2.9.2.12.2.14.2.	Elterncafe Kaffee und Kuchenzeit (Alleinerziehende) Mütter sind auch nur Menschen Elterncafe Offenes Nähcafe (OW) Motto: Rosenmontags-Frühstück fit dank baby Mini	25.3. 27.3 3.4. 4.4. 5.4. 8.4. 10.4.	
2.2. 7.2. 8.2. 9.2. 9.2. 12.2. 14.2.	Elterncafe Kaffee und Kuchenzeit (Alleinerziehende) Mütter sind auch nur Menschen Elterncafe Offenes Nähcafe (OW) Motto: Rosenmontags-Frühstück fit dank baby Mini Kita-Eltern-Frühstück	25.3. 27.3 3.4. 4.4. 5.4. 8.4. 10.4. 11.4. 12.4.	
2.2.7.2.8.2.9.2.12.2.14.2.15.2.16.2.	Elterncafe Kaffee und Kuchenzeit (Alleinerziehende) Mütter sind auch nur Menschen Elterncafe Offenes Nähcafe (OW) Motto: Rosenmontags-Frühstück fit dank baby Mini Kita-Eltern-Frühstück Elterncafe Vortrag:	25.3. 27.3 3.4. 4.4. 5.4. 8.4. 10.4. 11.4. 12.4. 15.4.	
2.2. 7.2. 8.2. 9.2. 9.2. 12.2. 14.2. 15.2. 16.2.	Elterncafe Kaffee und Kuchenzeit (Alleinerziehende) Mütter sind auch nur Menschen Elterncafe Offenes Nähcafe (OW) Motto: Rosenmontags-Frühstück fit dank baby Mini Kita-Eltern-Frühstück Elterncafe Vortrag: The Work of Byron Katie (OW) Familienmontag (OW) Vortrag:	25.3. 27.3 3.4. 4.4. 5.4. 8.4. 10.4. 11.4. 12.4. 15.4. 17.4.	
2.2. 7.2. 8.2. 9.2. 9.2. 12.2. 14.2. 15.2. 16.2. 19.2.	Elterncafe Kaffee und Kuchenzeit (Alleinerziehende) Mütter sind auch nur Menschen Elterncafe Offenes Nähcafe (OW) Motto: Rosenmontags-Frühstück fit dank baby Mini Kita-Eltern-Frühstück Elterncafe Vortrag: The Work of Byron Katie (OW) Familienmontag (OW) Vortrag: Wunderwerk Mensch (OW)	25.3. 27.3 3.4. 4.4. 5.4. 8.4. 10.4. 11.4. 12.4. 15.4. 17.4. 18.4.	
2.2. 7.2. 8.2. 9.2. 9.2. 12.2. 14.2. 16.2. 16.2.	Elterncafe Kaffee und Kuchenzeit (Alleinerziehende) Mütter sind auch nur Menschen Elterncafe Offenes Nähcafe (OW) Motto: Rosenmontags-Frühstück fit dank baby Mini Kita-Eltern-Frühstück Elterncafe Vortrag: The Work of Byron Katie (OW) Familienmontag (OW) Vortrag:	25.3. 27.3 3.4. 4.4. 5.4. 8.4. 10.4. 11.4. 12.4. 15.4. 17.4.	

23.2.

23.2.

24.2.

Milch-Café Elterncafe

EHK am Baby + Kleinkind (OW)

1.3. Elterncafe 6.3. Tanz der Kulturen (in Eschhofen) 7.3. Tragetreff 8.3. Frauen-Frühstück: Weltfrauentag 8.3. Elterncafe 8.3. Offenes Nähcafe (OW) 9.3. EHK am Baby + Kleinkind (OW) 12.3. Rückbildung am Vormittag 14.3. Vortrag: Befreites Atmen (OW)	
6.3. Tanz der Kulturen (in Eschhofen) 7.3. Tragetreff 8.3. Frauen-Frühstück: Weltfrauentag 8.3. Elterncafe 8.3. Offenes Nähcafe (OW) 9.3. EHK am Baby + Kleinkind (OW) 12.3. Rückbildung am Vormittag 14.3. Vortrag: Befreites Atmen (OW)	
7.3. Tragetreff 8.3. Frauen-Frühstück: Weltfrauentag 8.3. Elterncafe 8.3. Offenes Nähcafe (OW) 9.3. EHK am Baby + Kleinkind (OW) 12.3. Rückbildung am Vormittag 14.3. Vortrag: Befreites Atmen (OW)	
 8.3. Frauen-Frühstück: Weltfrauentag 8.3. Elterncafe 8.3. Offenes Nähcafe (OW) 9.3. EHK am Baby + Kleinkind (OW) 12.3. Rückbildung am Vormittag 14.3. Vortrag: Befreites Atmen (OW) 	
 8.3. Elterncafe 8.3. Offenes Nähcafe (OW) 9.3. EHK am Baby + Kleinkind (OW) 12.3. Rückbildung am Vormittag 14.3. Vortrag: Befreites Atmen (OW) 	
 8.3. Offenes Nähcafe (OW) 9.3. EHK am Baby + Kleinkind (OW) 12.3. Rückbildung am Vormittag 14.3. Vortrag: Befreites Atmen (OW) 	
 9.3. EHK am Baby + Kleinkind (OW) 12.3. Rückbildung am Vormittag 14.3. Vortrag: Befreites Atmen (OW) 	
12.3. Rückbildung am Vormittag14.3. Vortrag: Befreites Atmen (OW)	
14.3. (Alleinerziehende) Mütter	
sina auch nur Menschen	
15.3. Elterncafe	
18.3. Familienmontag (OW)	
20.3. Einführung in die Beikost	
20.3. Müze-Werkstatt: Backen rund um Ostern	
21.3. Kita-Eltern-Frühstück	
22.3. Milch-Café	
22.3. Elterncafe	
25.3. fit dank baby M a x i	
25.3. Rückbildungsgymnastik	
25.3. EHK am Baby + Kleinkind (OW)	
25.5. Link aith baby + kielinkina (OW)	
27.3 Oster-Frühstück	
27.3 Oster-Frühstück April	
April	
April 3.4. Kaffee und Kuchenzeit	
April 3.4. Kaffee und Kuchenzeit 4.4. Tragetreff	
April 3.4. Kaffee und Kuchenzeit 4.4. Tragetreff 5.4. Elterncafe 8.4. Beckenbodentraining 10.4. EHK am Baby + Kleinkind (OW)	
April 3.4. Kaffee und Kuchenzeit 4.4. Tragetreff 5.4. Elterncafe 8.4. Beckenbodentraining 10.4. EHK am Baby + Kleinkind (OW) (Alleinerziehende) Mütter	
April 3.4. Kaffee und Kuchenzeit 4.4. Tragetreff 5.4. Elterncafe 8.4. Beckenbodentraining 10.4. EHK am Baby + Kleinkind (OW) (Alleinerziehende) Mütter sind auch nur Menschen	
April 3.4. Kaffee und Kuchenzeit 4.4. Tragetreff 5.4. Elterncafe 8.4. Beckenbodentraining 10.4. EHK am Baby + Kleinkind (OW) 11.4. (Alleinerziehende) Mütter sind auch nur Menschen 12.4. Offenes Nähcafe (OW)	
April 3.4. Kaffee und Kuchenzeit 4.4. Tragetreff 5.4. Elterncafe 8.4. Beckenbodentraining 10.4. EHK am Baby + Kleinkind (OW) 11.4. (Alleinerziehende) Mütter sind auch nur Menschen 12.4. Offenes Nähcafe (OW) 12.4. Elterncafe	
April 3.4. Kaffee und Kuchenzeit 4.4. Tragetreff 5.4. Elterncafe 8.4. Beckenbodentraining 10.4. EHK am Baby + Kleinkind (OW) 11.4. (Alleinerziehende) Mütter sind auch nur Menschen 12.4. Offenes Nähcafe (OW) 12.4. Elterncafe 15.4. Familienmontag (OW)	
April 3.4. Kaffee und Kuchenzeit 4.4. Tragetreff 5.4. Elterncafe 8.4. Beckenbodentraining 10.4. EHK am Baby + Kleinkind (OW) 11.4. (Alleinerziehende) Mütter sind auch nur Menschen 12.4. Offenes Nähcafe (OW) 12.4. Elterncafe 15.4. Familienmontag (OW) Müze-Werkstatt: Nachhaltige	
April 3.4. Kaffee und Kuchenzeit 4.4. Tragetreff 5.4. Elterncafe 8.4. Beckenbodentraining 10.4. EHK am Baby + Kleinkind (OW) 11.4. (Alleinerziehende) Mütter sind auch nur Menschen 12.4. Offenes Nähcafe (OW) 12.4. Elterncafe 15.4. Familienmontag (OW) 17.4. Müze-Werkstatt: Nachhaltige Tipps für Haushalt / Küche	
April 3.4. Kaffee und Kuchenzeit 4.4. Tragetreff 5.4. Elterncafe 8.4. Beckenbodentraining 10.4. EHK am Baby + Kleinkind (OW) 11.4. (Alleinerziehende) Mütter sind auch nur Menschen 12.4. Offenes Nähcafe (OW) 12.4. Elterncafe 15.4. Familienmontag (OW) Müze-Werkstatt: Nachhaltige Tipps für Haushalt / Küche 18.4. Kita-Eltern-Frühstück	
April 3.4. Kaffee und Kuchenzeit 4.4. Tragetreff 5.4. Elterncafe 8.4. Beckenbodentraining 10.4. EHK am Baby + Kleinkind (OW) 11.4. (Alleinerziehende) Mütter sind auch nur Menschen 12.4. Offenes Nähcafe (OW) 12.4. Elterncafe 15.4. Familienmontag (OW) 17.4. Müze-Werkstatt: Nachhaltige Tipps für Haushalt / Küche 18.4. Kita-Eltern-Frühstück 19.4. Elterncafe	
April 3.4. Kaffee und Kuchenzeit 4.4. Tragetreff 5.4. Elterncafe 8.4. Beckenbodentraining 10.4. EHK am Baby + Kleinkind (OW) 11.4. (Alleinerziehende) Mütter sind auch nur Menschen 12.4. Offenes Nähcafe (OW) 12.4. Elterncafe 15.4. Familienmontag (OW) 17.4. Müze-Werkstatt: Nachhaltige Tipps für Haushalt / Küche 18.4. Kita-Eltern-Frühstück 19.4. Elterncafe 24.4. Dänisches-Frühstück	
April 3.4. Kaffee und Kuchenzeit 4.4. Tragetreff 5.4. Elterncafe 8.4. Beckenbodentraining 10.4. EHK am Baby + Kleinkind (OW) 11.4. (Alleinerziehende) Mütter sind auch nur Menschen 12.4. Offenes Nähcafe (OW) 12.4. Elterncafe 15.4. Familienmontag (OW) 17.4. Müze-Werkstatt: Nachhaltige Tipps für Haushalt / Küche 18.4. Kita-Eltern-Frühstück 19.4. Elterncafe 24.4. Cafe Kreativ - Dosen	
April 3.4. Kaffee und Kuchenzeit 4.4. Tragetreff 5.4. Elterncafe 8.4. Beckenbodentraining 10.4. EHK am Baby + Kleinkind (OW) 11.4. (Alleinerziehende) Mütter sind auch nur Menschen 12.4. Offenes Nähcafe (OW) 12.4. Elterncafe 15.4. Familienmontag (OW) 17.4. Müze-Werkstatt: Nachhaltige Tipps für Haushalt / Küche 18.4. Kita-Eltern-Frühstück 19.4. Elterncafe 24.4. Dänisches-Frühstück	

	Mai		Juni
2.5.	Tragetreff	3.6.	fit dank baby M a x i
3.5.	Elterncafe	5.6.	Kaffee und Kuchenzeit
3.3.		6.6.	Tragetreff
6.5.	EHK am Baby + Kleinkind (OW)	7.6.	Elterncafe
8.5.	fit dank baby Mini	10.6.	Beckenbodentraining
13.5.	Muttertags-Frühstück (verspätet)	10.6.	EHK am Baby + Kleinkind (OW)
10.0.	E. ()	12.6.	Spanisches-Frühstück
15.5.	Einführung in die Beikost	13.6.	(Alleinerziehende) Mütter
	Müze-Werkstatt:	10.0.	sind auch nur Menschen
15.5.	Brotaufstrich aus der Kräuterküche	14.6.	Elterncafe
17.5.	Elterncafe	14.6.	Offenes Nähcafe (OW)
24.5.	Milch-Café	17.6.	Familienmontag (OW)
	FIL	19.6.	Müze-Werkstatt:
24.5.	Elterncafe	17.0.	Stricken, Häkeln, Sticken
27.5.	Rückbildungsgymnastik	21.6.	Erdbeerfrühstück
	Hessisches-Frühstück	21.6.	Elterncafe
27.5.	Tiessisches-Hulisiock	20.6.	Kita-Eltern-Frühstück
28.5.	Rückbildung am Vormittag	26.6.	Cafe Kreativ - Zeitung/ Papier
01.5	Mädelsabend:	28.6.	Milch-Café
31.5.	Kleidertauschparty	28.6.	Elterncafe



Fortlaufend	Wöchentlich
Mo 09.30 - 11.00 Uhr Mi 15.30 - 17.00 Uhr Fr 09.30 - 11.00 Uhr	Hebammen-Sprechstunde (OW)
Mo - Fr	Deutsch4U Kurse (OW)
Mo + Fr	Spielkreis für Kleinkinder
Erklärungen	
Müze Veranstaltungen	Eingang: OT= rote Rutsche
Externe Kursleiter:	Eingang: OT = rote Rutsche Eingang: OW= bei den Briefkästen (3. Stock)