

Mamma mia

Familienzentrum Mamma mia e. V.



**Programm
2. Halbjahr 2019**

**Familienzentrum Mamma mia e.V.**

Hintergasse 10
65239 Hochheim am Main

Telefon: 06146 - 8 41 77

Büro-Öffnungszeiten:

Dienstag und Donnerstag 09.00 – 11.30 Uhr
Mittwoch 09.30 – 11.30 Uhr

Internet:

www.familienzentrum-hochheim.de

www.facebook.com/FamilienzentrumMammaMiaEv

**Kurs-Anmeldung:**

programm@familienzentrum-hochheim.de

E-Mail:

info@familienzentrum-hochheim.de

Newsletter:

news@familienzentrum-hochheim.de

**Impressum**

Das Programm erscheint zweimal im Jahr und liegt im Bürgerbüro,
im Rathaus sowie in vielen Hochheimer Geschäften und in
Arztpraxen rund um Hochheim aus.

Auflage: 1.400 Stück

Druck: druck+schick's der gpe Mainz, Mombacher Straße 78, 55122
Mainz

Mamma mia ist...

- ... Treffpunkt und Anlaufstelle für Familien in jeder Lebenssituation.
- ... ein Ort, an dem Mütter, Väter und Kinder im Zentrum der Aufmerksamkeit stehen, mit ihren Wünschen und Bedürfnissen, Träumen, Fragen und Problemen.
- ... ein gemeinnütziger Verein, der in Eigeninitiative geführt und getragen wird.
- ... angewiesen auf die Mithilfe, Aktivität und Einsatzbereitschaft seiner Mitgliedsfamilien.

**Nicht jeder kann alles,
aber etwas besonders gut!**

Mamma mia fördert...

- ... die Kommunikation von Familien untereinander, unabhängig von Alter, Nationalität, Religion, Bildungsstand und Beruf.
- ... die Eigeninitiative, indem jeder seine Fähigkeiten und Kenntnisse mit einbringen kann.

Bei Mamma mia kann man...

- ... die offenen Treffs mit und ohne Kinder besuchen.
- ... Kontakte knüpfen und Erfahrungen austauschen.
- ... an Kursen und Gesprächskreisen teilnehmen.
- ... Angebote aktiv mitgestalten.
- ... Kurse leiten, Wissen und Können weitergeben.

Ich mache mit! Wir machen mit!

Wenn Sie eigene Ideen zu Kursen, Vorträgen oder Angeboten haben, die für Frauen, Männer, Kinder und/oder Familien interessant sind, freuen wir uns auf Ihre Vorschläge und Angebote. Nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf!

**Unser Zentrum ist so lebendig und anregend wie die Menschen,
die es mit Ideen und Phantasie gestalten.**

Neue offene Treffangebote oder Spielgruppen sind jederzeit möglich!
Haben Sie eine Idee, möchten Sie etwas Neues initiieren? Sprechen Sie uns an!



Unsere wöchentlichen Angebote für Kinder und Erwachsene

Die offenen Treffs sind, wie alle Angebote im Familienzentrum, Angebote für Frauen, Männer und Kinder jeden Alters und Konfession, egal ob sie Vereinsmitglieder sind oder nicht. Eine Anmeldung zu den regelmäßigen Treffs ist nicht erforderlich!

Montag, 16.00 – 18.00 Uhr

Krümelmonster

Der richtige Spieltreff für Kinder ab circa zwei Jahren: Dieser altersgemischte Treff ist ideal für Eltern um andere Familien mit Kindern zwischen circa zwei und vier Jahren kennenzulernen und um sich auszutauschen.

Mittwoch, 09.30 – 11.30 Uhr

Zwergen-Treff

Der offene Spieltreff richtet sich an Eltern mit Kindern ab dem Krabbelalter. Je nach Lust und Laune wird ein Turnparcours aufgebaut, Bewegungslieder gesungen oder in allen Räumen gespielt. Eltern können sich während des Treffs austauschen und kennenlernen.

Donnerstag, 09.30 – 11.30 Uhr

Baby-Eltern-Treff

Mütter und Väter haben die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen, Freundschaften zu schließen, Erfahrungen über Babyalltag, Fläschchen & Co. auszutauschen. Für die Babys bis circa 12 Monate geht es weniger um das gemeinsame Spiel als um Schauen, Fühlen, Kennenlernen und Wohlfühlen.

Donnerstag, 16.00 – 18.00 Uhr

Café Spiel & Spaß

Eltern und Großeltern mit Kindern jeden Alters sind zum Kennenlernen und Reden, miteinander Spielen und Lachen eingeladen. Gesellschaftsspiele stehen bereit und Spielzimmer sind vorhanden. Es gibt Bastelangebote für Klein und Groß, manchmal werden auch Waffeln oder Muffins gebacken.

Allgemeine Hinweise zu allen offenen Treff-Angeboten:

Die Teilnahme an allen Treffs ist für Vereinsmitglieder und ihre Familien kostenlos. Der Gastbeitrag für Familien, die keine Vereinsmitglieder sind, beträgt 2 € pro Treff-teilnahme. Bei allen Treffs erheben wir einen Spendenbeitrag für Getränke, Kuchen, Kekse, Bastelmaterial etc.



Unsere weiteren Treff-Angebote

Let's play and have fun“ Dienstag, 2 x im Monat, 15.30 – 17.30 Uhr

Am 1. & 3. Dienstag im Monat treffen sich englisch-, amerikanisch- und/oder deutschsprachige Familien. Mütter und Väter mit Babys, Krabbel- oder Kleinkinder sind im offenen Spieltreff herzlich willkommen. Durch gemeinsames Singen und Spielen lernt man schnell andere Familien kennen und kann neue Kontakte knüpfen.

Dienstag, 20. August 2019

Dienstag, 03. September 2019 & Dienstag, 17. September 2019

Dienstag, 01. Oktober 2019 & Dienstag, 15. Oktober 2019

Dienstag, 05. November 2019 & Dienstag, 19. November 2019

Dienstag, 03. Dezember 2019 & Dienstag, 17. Dezember 2019

Großeltern-Enkel-Café Dienstag, 1 x im Monat, 15.30 – 17.30 Uhr

Großeltern haben oftmals eine besondere Beziehung zu den Enkeln. Aktiv kümmern sie sich um ihre Enkelkinder: Zum Beispiel gibt es fest geplante Oma/Opa-Tage oder Großeltern fungieren regelmäßig als „Tagesmutter/Tagesvater“.

Wir möchten einen Ort bieten, wo Großeltern sich bei Kaffee und Kuchen kennenlernen und austauschen können. Mitgebrachten Enkelkindern stehen die Spielzimmer mit Puppenküche, Eisenbahn, Duplo sowie Mal- und Basteltisch zur Verfügung.

Dienstag, 24. September 2019

Dienstag, 19. November 2019

Dienstag, 29. Oktober 2019

Dienstag, 10. Dezember 2019

„Papagaios“ Samstag, 1 x im Monat, 15.30 – 17.30 Uhr

Frauen, Männer und Kinder jeden Alters sind, unabhängig von ihrer Nationalität, zu diesem portugiesisch sprachigen Treff herzlich eingeladen. Interesse an der portugiesischen Sprache und den damit verbundenen Kulturen stehen im Vordergrund. Durch gemeinsames Singen und Spielen lernt man andere Familien kennen und knüpft neue Kontakte.

Samstag, 28. September 2019

Samstag, 30. November 2019

Samstag, 26. Oktober 2019

Samstag, 14. Dezember 2019

Familien-Frühstück Samstag, 1 x im Monat, 09.30 – 11.30 Uhr

Einmal im Monat kann man sich im Familienzentrum an die gedeckten Tische zum gemeinsamen Frühstück setzen. Süße und herzhafte Leckereien in Büfettform zu familienfreundlichen Preisen ermöglichen einen leckeren Start ins Wochenende. Um eine unverbindliche Anmeldung wird gebeten.

Samstag, 14. September 2019

Samstag, 02. November 2019

Samstag, 05. Oktober 2019

Samstag, 07. Dezember 2019



MINIKINDERGARTEN

Der Mini-Kindergarten ist das Betreuungsangebot des Familienzentrums für Kinder ab zwanzig Monaten bis zum Eintritt in den Kindergarten. Maximal 10 Kinder pro Gruppe treffen sich jeweils für drei Stunden mit zwei festen Betreuerinnen.

Nach der Begrüßung der Kinder wird gemeinsam gefrühstückt. Anschließend wird geknetet, gemalt, gebastelt oder die Kinder können freispielen. Bei gutem Wetter steht der Hof mit Sandkiste, Wipptier, kleiner Rutsche und mehreren Bobbycars zur Verfügung. Zum Abschluss werden Bewegungslieder, gemeinsam mit den abholenden Eltern oder Großeltern, gesungen.

Der Mini-Kindergarten erleichtert den Übergang von der Familienbetreuung in den Regel-Kindergarten, indem die alleinige Eltern-Kind-Beziehung vorsichtig gelöst wird. Zurzeit gibt es zwei zweitägige sowie eine eintägige Gruppe.

Förderung des Kindes

Die Kinder finden im Mini-Kindergarten einen geregelten Ablauf mit durchschaubaren Strukturen und wiederkehrenden Ritualen vor. In liebevollem Rahmen erleben sie das Zusammensein in der Gruppe und das Spiel mit Gleichaltrigen.

Emotionale Entwicklung

- Vorsichtiges Lösen von der alleinigen Eltern-Kind-Beziehung
- Kontaktaufnahme zum Spielpartner, erste Rollenspiele
- Konflikte im Spiel erleben und lösen
- Soziale Umgangsformen erproben, z. B. gemeinsames Essen und Aufräumen

Kognitive und motorische Entwicklung

- Ausprobieren vieler Materialien, z. B. Knete, Fingerfarben
- Schulung der Feinmotorik, z. B. durch Ausschneiden, Malen, Kleben
- Freude am Singen und Singspielen wecken
- Jahreslauf mit seinen Festen kennenlernen
- Schulung des Gleichgewichts und des Körpergefühls durch Krabbelparcour etc.
- Freude an Bilder- und Vorlesebüchern wecken

Monatliche Kosten: 54 € für die Zwei-Tagesbetreuung, 81 € für die Drei-Tagesbetreuung. Voraussetzung ist die Vereinsmitgliedschaft. Ein Anmeldeformular für den Mini-Kindergarten liegt im Familienzentrum aus. Für weitere Informationen kann man gerne eine E-Mail senden an: mini-kindergarten@familienzentrum-hochheim.de



Mitgliedschaft

Der Mitgliedsbeitrag beträgt 54 € im Jahr und gilt für die ganze Familie. Bei Eintritt nach dem 01. Juli halbiert sich der Mitgliedsbeitrag bis zum Jahresende.

Alleinerziehende, Studenten (nur Einzelmitgliedschaft) und Empfänger sozialer Leistungen zahlen die Hälfte des regulären Beitrags.

Mitgliedsfamilien erhalten folgende Leistungen:

- Willkommensmappe mit vielen Infos über den Verein
- Kostenlose Teilnahme an allen offenen Treffangeboten
- Ermäßigte Teilnahmegebühren bei allen Kursangeboten
- Bevorzugte Behandlung bei der Vergabe von Mini-Kindergartenplätzen
- Möglichkeit gegen Bezahlung/Honorar mitzuarbeiten (z. B. Mini-Kindergarten, Baby-Eltern- und Spieltreffs)
- Kostenloser Bücherverleih
- Nutzung der Familienzentrumsräume für private Feiern



Finanzierung & Spenden

Das Familienzentrum Mamma mia e. V. ist ein gemeinnütziger Verein und finanziert sich aus den Mitgliedsbeiträgen sowie den Einnahmen aus Kursgebühren, Basaren, Flohmärkten, Sommerfesten etc.

Der Verein wird von der Stadt Hochheim am Main und dem Land Hessen unterstützt.

Diese Mittel und das ehrenamtliche Engagement vieler Mitgliedsfamilien schaffen die Voraussetzungen für ein funktionierendes Familienzentrum.



Ermöglicht durch das Sozialbudget



Der Verein freut sich über Geldspenden und Zuwendungen aller Art. Spenden sind steuerlich absetzbar, gerne stellen wir eine Spendenquittung aus.

Unser Spendenkonto bei der Taunus Sparkasse:

IBAN: DE38 5125 0000 0006 0100 59

SWIFT-BIC: HELADEF1TSK



Wichtige Hinweise zur Anmeldung für Veranstaltungen

Die Anmeldung zu Veranstaltungen und Kursen ist möglich:

- telefonisch und persönlich während der Bürozeiten
(Dienstag & Donnerstag 09.00 – 11.30 Uhr, Mittwoch 09.30 – 11.30 Uhr)
- per E-Mail an programm@familienzentrum-hochheim.de
- über die Homepage www.familienzentrum-hochheim.de

Bitte beachten: Durch die verbindliche Anmeldung zu einer Veranstaltung ist ein Teilnehmerplatz nur reserviert. Erst nach Zahlung der Kursgebühr ist die Kursteilnahme gesichert!

Kursgebühren sind entweder bei der persönlichen Anmeldung während der Bürozeiten in bar zu zahlen oder innerhalb von sieben Tagen nach der bestätigten Anmeldung (mit Angabe von Kurstitel und Teilnehmername) auf folgendes Konto zu überweisen:

Familienzentrum Mamma mia e. V.
IBAN: DE38 5125 0000 0006 0100 59
BIC: HELADEF1TSK

Gesonderte Anmeldebedingungen sind bei den Kursen vermerkt. Falls eine Veranstaltung nicht stattfindet, wird die Kursgebühr zurückerstattet.

Abmeldungen können nur bis zum jeweiligen Anmeldeschluss akzeptiert werden. Das Fernbleiben vom Kurs/Veranstaltung gilt nicht als Abmeldung, es erfolgt dann keine Rückerstattung der Kursgebühren.



Veranstaltungsübersicht

Termine im August & September		
Sommer Familien-Fest	Sa 10. August	Seite 10
Musikzwerge, Start fünfteiliger Schnupperkurs	Di 13. August	Seite 12
Häkeln für Mädchen und Jungen, vierteiliger Kurs	Mi 14. August	Seite 19
Lernen leicht gemacht in der 8. bis 13. Klasse	Sa 17. August	Seite 18
Offenes Tragecafé, 1x im Monat	Mo 19. August	Seite 12
Ein Abend rund ums Tragen	Mo 19. August	Seite 13
Kreativer Tanz für Kinder, sechsteiliger Kurs	Mi 21. August	Seite 19
Modern Dance für Frauen, sechsteiliger Kurs	Mi 21. August	Seite 20
Kostenfreie Beratungsstunde für Familien	Mi 04. September	Seite 14
Offener Nähtreff, 1x im Monat	Fr 06. September	Seite 21

Weitere Termine im September		
Elterngeld, Elternzeit und Finanzen	Fr 06. September	Seite 16
Open Air Kindersachen-Flohmarkt	Sa 07. September	Seite 11
Workshop Trotzphase	Sa 07. September	Seite 21
Musikzwerge, 0-14 Mon & 15-36 Mon, Kursstarts	Di 10. September	Seite 14
Babymassage, Kursbeginn	Mi 11. September	Seite 15
Tiergestützte Pädagogik - Kinder und Hunde	Sa 14. September	Seite 18
Exklusivmarken-Kindersachen-Basar	Sa 21. September	Seite 11
Mitternachtsstricken, 1x im Monat	Fr 27. September	Seite 22
Crashkurs Erste Hilfe am Kind	Sa 28. September	Seite 22
Termine im Oktober		
Kostenfreie Beratungsstunde für Familien	Mi 02. Oktober	Seite 14
Kreativer Tanz für Kinder, achteiliger Kurs	Mi 16. Oktober	Seite 19
Modern Dance für Frauen, achteiliger Kurs	Mi 16. Oktober	Seite 20
Häkeln für Mädchen und Jungen, sechsteiliger Kurs	Mi 16. Oktober	Seite 19
Was Sie über Versicherungen wissen sollten	Fr 18. Oktober	Seite 16
Ein Abend rund ums Tragen	Mo 21. Oktober	Seite 13
Halloween steht vor der Tür	Do 24. Oktober	Seite 17
Termine im November & Dezember		
Kostenfreie Beratungsstunde für Familien	Mi 06. November	Seite 14
Laternenumzug für Familien	Do 14. November	Seite 18
Korbflechten für Kinder von 8 bis 12 Jahren	Fr 15. November	Seite 20
Workshop: Erwecke dein inneres Kind	Sa 16. November	Seite 23
Adventskranz-Werkstatt	Di 26. November	Seite 23
Babymassage-Kurs, Kursbeginn	Mi 27. November	Seite 15
Backen für den 1. Advent	Do 28. November	Seite 17
Kostenfreie Beratungsstunde für Familien	Mi 04. Dezember	Seite 14
Musikzwerge, 0-14 Mon, 15-36 Mon, Kursstarts	Di 10. Dezember	Seite 15
Adventsnachmittag für Familien	So 15. Dezember	Seite 17

Familien-Sommer-Fest

Spiel und Spaß für Klein und Groß:
Farbschleuder-Bilder, Enten angeln,
Stofftaschen bemalen, Buttonmaschine,
Schießstand mit Wasserkanonen,
Outdoor-Spielstationen, Bobbycar-Parcours
und noch mehr...



In den Spielpausen lockt die Cafeteria mit kalten und warmen Getränken, süßen und herzhaften Leckereien.

Samstag, 10. August 2019
14.00 bis 18.00 Uhr

Kommen Sie mit Ihrer Familie vorbei und schauen Sie sich in unseren Räumen um. Unser Team informiert Sie gerne über die Angebote und Aktivitäten des Vereins und die Veranstaltungen im zweiten Halbjahr 2019.

Das Sommerfest findet im Durchgang vor dem Familienzentrum zwischen der Hintergasse und dem Platz Alte Malzfabrik statt.

Unser Verein ist Mitglied in folgenden Organisationen:



Bundesverband der
Mütterzentren e.V.



Im Jahr 2016 wurde der Verein als „Träger der freien Jugendhilfe“ anerkannt.



Open Air Kindersachen-Flohmarkt

Selbstverkäufer-Flohmarkt für alle Dinge, die Babys und Kinder brauchen: Bekleidung, Baby-Ausstattung, Schuhe, Spielsachen, Bücher, Fahrzeuge aller Art etc.
Gemütliche Cafeteria im und vor dem Familienzentrum.

Samstag, 07. September 2019, 10.00 – 12.30 Uhr

Standplatzvergabe per E-Mail (nur mit Namen, Adresse und Telefon) am
Donnerstag, 01. August 2019 ab 09.00 Uhr an: basar@familienzentrum-hochheim.de

Die Vergabe der Standplätze erfolgt in Reihenfolge, bis alle Plätze vergeben sind.
Der Flohmarkt findet im Durchgang vor dem Familienzentrum, Hintergasse 10 und auf einem Teil des Marktplatzes Alte Malzfabrik statt. Standplatzgebühr (10 € pro Tisch) sind im Voraus per Überweisung zu zahlen. Ein Tisch pro Stand (max. Tapeziertisch) ist mitzubringen. Pro Stand darf ein Kind auf einer Decke kostenlos teilnehmen.



Exklusivmarken-Kindersachen-Basar

Abgabe-Basar für exklusive Herbst/Winter-Kinderkleidung (Größe 50-188), Kinderschuhe und Babyausstattung, Großteile (Kinderwagen, Buggys, Hochstühle, Autositze u. a.), Spielwaren aller Art, Bücher für jedes (Kinder-)Lesealter sowie Kinderfahrzeuge aller Art (Roller, Drei-, Lauf- und Fahrräder).

Samstag, 21. September 2019, 10.30 – 13.00 Uhr

Schwangere nur mit Mutterpass und maximal einer Begleitperson ab 10.00 Uhr

Kein Einlass mit Kinderwagen, Buggys o. ä. sowie Jacken, Mänteln, Handtaschen und Rucksäcken aller Art & Größen. Eine bewachte Garderobe steht zur Verfügung. Erlaubt sind leere XXL-Einkaufstaschen.

Veranstaltungsort:

Georg-Hofmann-Halle, (Hintere Sporthalle am Wasserturm)
Massenheimer Landstraße 5-7
65239 Hochheim/Main

Verkaufsnummern-Vergabe per E-Mail: Verkaufsnummer-Anfragen (nur mit Namen, Adresse und Telefon) von Montag, 19. August bis Mittwoch, 21. August 2019 an:
basar@familienzentrum-hochheim.de

Die Vergabe erfolgt in Reihenfolge bis das Nummernkontingent erschöpft ist!



Weitere Einzelheiten zum Exklusivmarken-Basar und Flohmarkt können der Homepage entnommen oder während der Bürozeit erfragt werden.



Offenes Tragecafé

„Tragen ist die natürlichste und innigste Form, mit der man ein kleines Kind transportieren kann. Für die optimale Entwicklung eines Kindes ist Tragen (fast) unerlässlich“

Dr. Eckhard Bonnet,

Facharzt für Kinderheilkunde, Jugend-, Umwelt-, und Sportmedizin

Montag, 19. August 2019

Montag, 16. September 2019

Montag, 21. Oktober 2019

Montag, 18. November 2019

Montag, 16. Dezember 2019, jeweils 10.00 – 11.00 Uhr

Du hast Fragen rund um das Thema Tragen? Du möchtest gerne verschiedene Tücher und Tragehilfen ansehen oder deine eigene Tragehilfe vergleichen? Du bist unsicher, ob du dein Kind richtig trägst? Du möchtest dich einfach mit Anderen rund ums Tragen austauschen?

Dann komm ins Tragecafé und wir besprechen deine Fragen und überlegen gemeinsam welche Art des Tragens für dich und dein Baby geeignet ist. Bei Interesse und Bedarf vereinbaren wir einen individuellen Termin zur intensiven Trageberatung für dich und gerne weitere Bezugspersonen, die dein Kind tragen werden.

Leitung: Annabell Jost, ausgebildete Trageberaterin

Teilnahmegebühr pro Termin: 6 €, Vereinsmitglieder 5 €, inklusiv einem Getränk

Ohne Anmeldung!



Musikzwerge – Schnupperkurs für die Aller kleinsten

Ab Dienstag, 13. August 2019, vier Treffen à 45 Minuten

Schnupperkurs für Babys bis 14 Monate, jeweils 09.30 – 10.15 Uhr

Die Beziehung zwischen Mutter/Vater und Kind ist in den ersten Lebensmonaten am intensivsten und kann durch gemeinsames Musik-Erleben bereichert werden. Über eine liebevolle Beziehung kann Kindern Musik von Anfang an als etwas Schönes und Bereicherndes erfahrbar gemacht werden. Musikalisches Erleben geschieht durch Sprechen, Singen, Bewegen, Tanzen und elementares Instrumentalspiel. Jedes Kind hat ein natürliches musikalisches Talent, das mit Freude, Spaß und Experimentierfreudigkeit entwickelt werden kann. Eltern genießen die Musikstunde als Zeit des Miteinanders mit ihrem Kind, erfahren für sich selbst (wieder) Freude am Singen und Bewegen und nehmen musikalische Impulse für den Alltag mit.

Kursleitung: Barbara Hartwig, staatlich geprüfte Musikerzieherin

Teilnahmegebühr für Schnupperkurs: 36 €, Vereinsmitglieder 31 €

Verbindliche Anmeldung für den Schnupperkurs bis Dienstag, 06. August 2019.



Ein Abend rund ums Tragen

Montag 26. August 2019, 19.00 – 20.30 Uhr

Montag, 21. Oktober 2019, 19.00 – 20.30 Uhr

Kinder werden die ersten 10 Monate ihres Lebens von ihrer Mutter im Bauch, ganz nah am Herzen, getragen. Dort sind sie begrenzt und geborgen, hören die mütterlichen Geräusche und spüren ihre Bewegungen. Nach der Geburt sollen sie alleine liegen, oftmals in ruhiger Umgebung und ohne Begrenzung. Diese Veränderung entspricht weder der Natur des Säuglings, noch den Instinkten der Mutter. Das menschliche Kind ist vielmehr ein Tragling und fühlt sich am Körper einer Bezugsperson geborgen und beruhigt.

Das Tragen des Kindes bietet den Eltern viele Vorteile. Sie können ihrem Baby die Nähe geben, die es braucht und haben dabei beide Hände frei für andere Dinge. Die Entwicklung des Kindes wird beim Tragen sowohl physiologisch als auch sensorisch und emotional positiv gefördert. Tragen hilft Schreibabys, fördert die wichtige Hüftentwicklung und kann bei Blähungen und Koliken zu Linderung führen. Die Kinder können beim Tragen schlafen oder beobachten was um sie herum geschieht.

Dieser Abend bietet Interessierten Informationen rund um Themen wie korrektes Tragen, warum Tragen so sinnvoll ist, sowie die richtige Haltung des Kindes beim Tragen. Es werden verschiedene Tragetücher (gewebtes, elastisches Tragetuch, Ringsling) und gängige Tragehilfen vorgestellt.

Leitung: Annabell Jost, ausgebildete Trageberaterin

Teilnahmegebühr je Termin: 12 € pro Person, 22 € pro Paar.

Teilnahmegebühr für Vereinsmitglieder: 10 € pro Person, 18 € pro Paar.

Verbindliche Anmeldung bis Montag, 19. August 2019 bzw. Montag, 14. Oktober 2019.

MEINE FRÜHEN HILFEN

Für werdende Eltern und Familien im
Main-Taunus-Kreis

WWW.FRUEHE-HILFEN-MTK.DE

Gefördert von:

Bundesstiftung
Frühe Hilfen

Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

main-taunus-kreis



Musikzwerge – Musik für die Kleinen und Aller kleinsten

Ab Dienstag, 10. September 2019, 10 Treffen à 45 Minuten

Kurs 1 a für Babys bis 14 Monate, jeweils 09.30 – 10.15 Uhr

Kurs 1 b für Kinder 15 bis 36 Monate, jeweils 10.30 – 11.15 Uhr

Die Beziehung zwischen Mutter/Vater und Kind ist in den ersten Lebensmonaten am intensivsten und kann durch gemeinsames Musik-Erleben bereichert werden. Über eine liebevolle Beziehung kann Kindern Musik von Anfang an als etwas Schönes und Bereicherndes erfahrbar gemacht werden. Musikalisches Erleben geschieht durch Sprechen, Singen, Bewegen, Tanzen und elementares Instrumentalspiel. Jedes Kind hat ein natürliches musikalisches Talent, das mit Freude, Spaß und Experimentierfreudigkeit entwickelt werden kann.

Eltern genießen die Musikstunde als Zeit des Miteinanders mit ihrem Kind, erfahren für sich selbst (wieder) Freude am Singen und Bewegen und nehmen musikalische Impulse für den Alltag mit.

Kursleitung: Barbara Hartwig, staatlich geprüfte Musikerzieherin

Teilnahmegebühr für Kurs 1 a & 1 b: 89 €, Vereinsmitglieder 79 €

Verbindliche Anmeldung für die Kurse 1 a & 1b bis Dienstag, 03. September 2019.

Kostenfreie Beratung für Familien & Alleinerziehende

Das Familienzentrum Mamma mia e. V. bietet eine regelmäßige, kostenfreie Beratung für Mütter und Väter und ihre Kinder in verschiedenen Erziehungs- oder Lebensfragen an.

- Sie fragen sich, was das Beste für Ihr Kind ist?
- Ihr Kind zeigt Verhaltensauffälligkeiten oder hat Schwierigkeiten in der Schule?
- Ihr Kind ist schüchtern, empfindsam oder störrisch?
- Ihnen wächst der (Familien-)Alltag über den Kopf?
- Machen Sie sich Gedanken über Ihr „Kind“ in der Pubertät?
- Fragen Sie sich, wie Sie Trennung oder Scheidung bewältigen sollen?
- Sie wissen nicht, wie es weitergehen soll und brauchen Hilfe?

Mittwoch, 04. September 2019

Mittwoch, 02. Oktober 2019

Mittwoch, 06. November 2019

Mittwoch, 04. Dezember 2019, jeweils 17.00 – 19.00 Uhr

Erforderlich ist eine Anmeldung per Telefon unter 06146 – 84177 oder per E-Mail an programm@familienzentrum-hochheim.de bis jeweils Montagabend vor dem jeweiligen Beratungstag. Alle Beratungen sind vertraulich und finden im geschützten Rahmen statt.

Beraterin Angelika Haxel-Müller ist Heilpraktikerin für Psychotherapie mit staatlicher Heilerlaubnis und erfahrene Referentin in Familienbildungsthemen. Außerdem hat sie langjährige Erfahrung als Coach und Supervisorin.



Babymassage-Kurse für Babys im Alter von 6 Wochen bis 5 ½ Monaten

Kurs 1: Mittwoch, 11., 18. & 25. September sowie 02. Oktober 2019
jeweils 15.15 – 16.30 Uhr, vier Treffen à 75 Minuten

Kurs 2: Mittwoch, 27. November, 04., 11. & 18. Dezember 2019
jeweils 15.15 – 16.30 Uhr, vier Treffen à 75 Minuten

Die Babymassage ist eine wunderschöne, intensive Form des Dialogs mit dem Baby. Intensiver Körperkontakt fördert die körperliche Entwicklung des Babys, indem sie das frühe Körperbewusstsein steigert. So spielt regelmäßige Berührung und Massage der Babyhaut für den Bindungsprozess, das soziale Verhalten und für die seelische Entwicklung eine wichtige Rolle. Mütter und Väter lernen die Körpersignale ihres Babys besser kennen, nehmen sie sensibler wahr und werden sicherer im Umgang mit ihrem Kind.

Eltern erlernen nicht nur die Technik der indischen Babymassage: es geht u. a. auch um Lagerung und Schlafverhalten, Bedeutung des Tröstens und den Umgang mit weinenden Babys. Schaukel- und Fingerspiele sowie die Möglichkeit Fragen zu jedem Thema zu stellen, ergänzen die Stunden.

Bitte zu jedem Treffen 2 Badehandtücher mitbringen.

Kursleitung: Angelika Haxel-Müller, zertifizierte Kindermassagekursleiterin der DGBM e.V.
Teilnahmegebühr pro Kurs: 50 €, Vereinsmitglieder 44 €, jeweils plus 3 € Materialkosten
Verbindliche Anmeldung bis Mittwoch, 04. September bzw bis Mittwoch, 20. November 2019



Musikzwerge – Musik für die Kleinen und Aller kleinsten

Ab Dienstag, 10. Dezember 2019, 10 Treffen à 45 Minuten

Kurs 2 a für Babys bis 14 Monate, jeweils 09.30 – 10.15 Uhr

Kurs 2 b für Kinder 15 bis 36 Monate, jeweils 10.30 – 11.15 Uhr

Die Beziehung zwischen Mutter/Vater und Kind ist in den ersten Lebensmonaten am intensivsten und kann durch gemeinsames Musik-Erleben bereichert werden. Über eine liebevolle Beziehung kann Kindern Musik von Anfang an als etwas Schönes und Bereicherndes erfahrbar gemacht werden. Musikalisches Erleben geschieht durch Sprechen, Singen, Bewegen, Tanzen und elementares Instrumentalspiel.

Jedes Kind hat ein natürliches musikalisches Talent, das mit Freude, Spaß und Experimentierfreudigkeit entwickelt werden kann. Eltern genießen die Musikstunde als Zeit des Miteinanders mit ihrem Kind, erfahren für sich selbst (wieder) Freude am Singen und Bewegen und nehmen musikalische Impulse für den Alltag mit.

Kursleitung: Barbara Hartwig, staatlich geprüfte Musikerzieherin
Teilnahmegebühr für Kurs 2 a & 2 b: 89 €, Vereinsmitglieder 79 €
Verbindliche Anmeldung für die Kurse 2 a & 2 b bis Dienstag, 03. Dezember 2019.



Elterngeld, Elternzeit und Finanzen

Freitag, 06. September 2019, 19.00 – 20.00 Uhr

Fühlen Sie sich bei der Beantragung von Elterngeld genauso allein gelassen wie viele andere Elternpaare? Kennen Sie wirklich alle staatlichen Hilfen und Förderungen, die Ihnen gesetzlich zustehen?

An diesem Abend werden all diese Themen erläutert und Klarheit geschaffen, wann was zu beantragen ist, für wie lange und in welcher Höhe. Zusätzliche Punkte sind das zweite Kindergeld, Kindergartenzuschlag, Kinderzuschlag. In diesem Zusammenhang werden die staatlichen Hilfen und Förderungen vorgestellt.

Leitung: Sarah Maria Stefan. Fachfrau für Förderungen und Finanzen und Milijana Lazic, Finanz- und Unternehmensberaterin von „Die Familienengel“

Die Teilnahme ist kostenfrei, das Familienzentrum freut sich jedoch über eine kleine Spende nach der Veranstaltung.

Verbindliche Anmeldung bis Freitag, 30. August 2019.



Was Sie über Versicherungen wissen sollten

Freitag, 18. Oktober 2019, 19.00 – 20.30 Uhr

Der Markt für Versicherungen ist groß und vielfältig. Aber welche Sachversicherung ist für wen wichtig und richtig? Welche Versicherungen benötigt man wirklich? An diesem Abend wird zum Beispiel erläutert auf welche Dinge man vor dem Abschluss einer Versicherung achten muss, wozu eine Privat-Haftpflichtversicherung oder Rechtsschutzversicherung benötigt wird und was die Unterschiede zwischen Hausrat- und Gebäudeversicherungen sind.

An diesem Abend geht es um allgemeine Informationen zu Sachversicherungen, ihr Nutzen und ihre Verwendungen. Es findet keine Produktschulung und kein Verweis auf Versicherungsgesellschaften statt.

Leitung: Jens-Alf Kersten, Geprüfter Versicherungsfachmann IHK nach §34d GewO

Die Teilnahme ist kostenfrei, das Familienzentrum freut sich jedoch über eine kleine Spende nach der Veranstaltung.

Verbindliche Anmeldung bis Montag, 14. Oktober 2019.



Halloween steht vor der Tür

für Familien mit Kindern ab dem Kindergartenalter

Donnerstag, 24. Oktober 2019, 16.00 – 18.00 Uhr

Im „Café Spiel & Spaß“ starten die Vorbereitungen für Halloween: Kürbisse werden ausgehöhlt und anschließend mit schaurigen Fratzen verziert. Die Gemüsereste landen im Kochtopf und die gezauberte Cremesuppe wird gemeinsam ausgelöffelt.

Ausnahmsweise ist eine Voranmeldung für das wöchentlich stattfindende Familien-Café erforderlich, damit genügend Kürbisse zur Verfügung stehen!

Kosten pro Kind, inklusive Kürbis und Bastelmaterial: 7 €, Vereinsmitglieder 5 €.

Verbindliche Anmeldung bis Mittwoch, 16. Oktober 2019.



Backen für den 1. Advent

für Familien mit Kindern ab dem Kindergartenalter

Donnerstag, 28. November 2019, 16.00 – 18.00 Uhr

„In der Weihnachtsbäckerei gibt’s so manche Leckerei...“ Im Café Spiel & Spaß wird es langsam weihnachtlich und der Backofen wird angeheizt. Gemeinsam können Familien mit Kindern ab vier Jahren Teig rühren und kneten, ausstechen und verzieren und natürlich jede Menge Plätzchen naschen.

Ausnahmsweise ist eine Voranmeldung für das wöchentlich stattfindende Familien-Café erforderlich, damit genügend Plätzchenteig vorhanden ist!

Kosten pro Familie, inklusive Zutaten: 7,50 €, Vereinsmitglieder 5 €.

Verbindliche Anmeldung bis Donnerstag, 21. November 2019.



Adventsnachmittag

für Familien mit Kindern in jedem Alter

Sonntag, 15. Dezember 2019, 16.00 – 18.00 Uhr

Alle Jahre wieder kommt die Weihnachtszeit. Um auch in diesem Jahr entspannt in die letzte Advents-Woche zu starten, lädt das Familienzentrum Mamma mia Jung und Alt zu einem gemütlichen Nachmittag bei Plätzchen, Glühwein und Kinderpunsch ein. Nach Lust und Laune kann gesungen, gebastelt oder auch einfach nur genascht und gespielt werden.

Leitung: Damaris Krimmer

Kosten pro Familie, inklusive Plätzchen & Getränke: 7,50 €, Vereinsmitglieder 5 €.

Verbindliche Anmeldung bis Dienstag, 10. Dezember 2019.

Laternen-Umzug „Ich gehe mit meiner Laterne...“

Kleine & große Leute treffen sich alljährlich zum kleinkindgerechten Laternenumzug des Familienzentrum Mamma mia e. V. in der Hochheimer Altstadt.

Im Garten des Seniorenzentrums EVIM singen wir gemeinsam Laternenlieder und freuen uns über viele Mitsängerinnen und –sänger jeden Alters.



Donnerstag, 14. November 2019

Treffpunkt: 17.00 Uhr vor dem Familienzentrum

Im Anschluss ist mit Brezeln, Kinderpunsch und Glühwein für das leibliche Wohl und ein gemütliches Beisammensein gesorgt.



Lernen leicht gemacht – Mit Merktechniken zu guten Noten für Jugendliche in der 8. bis 13. Klasse

Samstag, 17. August 2019, 14.00 – 17.00 Uhr

Jede Menge Klassenarbeiten warten in den weiterführenden Schulen – da ist viel Wissen in kurzer Zeit gefragt. Mit entsprechenden Merktechniken lassen sich Vokabeln, Formeln aus Mathematik, Physik, Chemie, Zahlen, z. B. Geschichtszahlen sowie Faktenwissen aus Erdkunde und Naturwissenschaften leicht und auch noch mit Spaß einprägen.

Anhand von Beispielen und Übungen zum selbst Ausprobieren erfahren Schülerinnen und Schüler, wie sie es sich einfacher machen können.

Kursleitung: Andrea Rothenburger, Gedächtnistrainerin, Suggestopädin (DGSL) und Geo-Informatikerin

Teilnahmegebühr: 45 €, Vereinsmitglieder 40 €

Verbindliche Anmeldung bis Montag, 12. August 2019.



Tiergestützte Pädagogik - Kinder und Hunde

Samstag, 14. September 2019, 15.00 – 17.00 Uhr

Sind Hunde immer zum Spielen aufgelegt? Was soll ich machen, wenn ein großer Hund angerannt kommt? Darf ich fremde Hunde streicheln? In diesem Kurs treffen Kind und Hund einander in einer entspannten Umgebung und lernen sich kennen. Im Rahmen der tiergestützten Pädagogik geht es vor allem um Wissensvermittlung und das Erlernen des richtigen Umgangs mit einem Hund. Gestaltet wird der Nachmittag von einem geprüften Therapiebegleithund und ihrem Zweibeiner.

Kursleitung: Sina Wiegand, Erzieherin, Fachkraft für tiergestützte Interventionen und geprüfte Therapiebegleithunde-Führerin

Teilnahmegebühr: 13 €, Vereinsmitglieder 11 €

Verbindliche Anmeldung bis Freitag, 06. September 2019.



Häkeln für Mädchen und Jungen Kurse für Kinder ab 6 Jahren

Kurs 1:

Mittwoch, 14., 21., 28. August & 04. September 2019

Vier Termine, jeweils 16.00 – 17.00 Uhr oder 17.15 – 18.15 Uhr

Kurs 2:

Mittwoch, 16., 23. & 30. Oktober, 06., 13. & 20. November 2019

Sechs Termine, jeweils 16.00 – 17.00 Uhr oder 17.15 – 18.15 Uhr

Kinder möchten Häkeln lernen! In diesen Häkelkursen lernen Mädchen und Jungen die wichtigsten Grundlagen, um kleine Häkelprojekte einfach nachzuarbeiten. Auch wer noch niemals eine Häkelnadel in der Hand hatte, wird die ersten Schritte erlernen und nach kürzester Zeit das erste selbstgemachte Stück mit nach Hause nehmen. Es ist wunderschön, wenn man sieht, wie etwas durch die eigenen Händen entsteht. Ob für dich, für deine Mama oder für eine liebe Freundin, es wird dir viel Freude machen denn du hast etwas Besonderes mit deinen Händen erschaffen.

Leitung: Simone Kaus

Teilnahmegebühr für Kurs 1: 20 €, Vereinsmitglieder 16 €

Verbindliche Anmeldung bis Mittwoch, 07. August 2019.

Teilnahmegebühr für Kurs 2: 30 €, Vereinsmitglieder 24 €

Verbindliche Anmeldung bis Mittwoch, 09. Oktober 2019.



Kreativer Tanz für Mädchen und Jungen von 4 bis 6 Jahren

Kurs 1: Mittwoch, 21. & 28. August, 04., 11., 18. & 25. September 2019

jeweils 15.30 – 16.30 Uhr, sechs Treffen à 60 Minuten

Kurs 2: Mittwoch, 16., 23. & 30. Oktober, 06., 13., 20., 27. November & 04. Dezember

jeweils 15.30 – 16.30 Uhr, acht Treffen à 60 Minuten

Tanz, Bewegung und Märchen stehen in diesem Kinderkurs im Vordergrund. Alte und neue Märchen werden durch zeitgenössischen Tanz und die Kunst des Balletts umgesetzt. Die Kinder lernen wie sie ihren Körper koordinieren, miteinander kooperieren, Anweisungen folgen und selbst geben und sich durch die Musik ausdrücken können. Während ihre Phantasie und Kreativität im Vordergrund stehen, ermöglicht der Tanz Mädchen und Jungen Flexibilität, Musikalität, Ausdauer und Körperkraft zu erlangen.

Kursleitung: Ioulia Kokkokiou, Tänzerin und Tanzpädagogin

Teilnahmegebühr für August-Kurs: 59 €, Vereinsmitglieder 49 €

Verbindliche Anmeldung bis Freitag, 09. August 2019.

Teilnahmegebühr für Oktober-Kurs: 79 €, Vereinsmitglieder 69 €

Verbindliche Anmeldung bis Freitag, 4. Oktober 2019.

Veranstaltung für Kinder



Korbflechten für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Freitag, 15. November 2019, 16.00 – 18.00 Uhr

Sei dein eigener Korbflechter und kreiere deinen eigenen Brötchenkorb, Nikolauskörbchen oder einen Korb für Krimskrums. Geflochten wird der Korb aus leicht biegsamem Peddigrohr, dem Mark der Rattanpalme, und einem festen Holzboden. Die einzelnen Stangen werden in Wasser eingeweicht und so biegsam gemacht. Es entstehen schnell hübsche Werke, die mit Perlen oder Bändern verziert werden können.

Mitzubringen ist bitte eine Schürze: es kann nass werden.

Leitung: Anja Solarski, Mutter von zwei Kindern, Autodidaktin, Bankfachwirtin
Teilnahmegebühr: 17 €, Vereinsmitglieder: 15 €, jeweils inklusive Materialkosten
Verbindliche Anmeldung bis Donnerstag, 07. November 2019.

Veranstaltungen für Erwachsene



Modern Dance für Frauen

Kurs 1: Mittwoch, 21. & 28. August, 04., 11., 18. & 25. September 2019

jeweils 19.00 – 20.00 Uhr, sechs Treffen à 60 Minuten

Kurs 2: Mittwoch, 16., 23. & 30. Oktober, 06., 13., 20., 27. November & 04. Dezember

jeweils 19.00 – 20.00 Uhr, acht Treffen à 60 Minuten

Diese Kurse richten sich an jede Frau, die Körperbewusstsein, Musikalität und einfach Spaß am Modern Dance hat oder gewinnen möchte. Ausgehend von einem energetischen Aufwärmen lernen wir spezifische Bewegungsschritte. Sie führen uns zu kleinen Choreographien, die von verschiedenen modernen Bewegungstechniken inspiriert sind. Es sind keine Vorkenntnisse im Tanz erforderlich, sondern die Freude am Tanzen.

Kursleitung: Ioulia Kokkokiou, Tänzerin und Tanzpädagogin

Teilnahmegebühr für den sechsteiligen August-Kurs: 70 €, Vereinsmitglieder 60 €

Verbindliche Anmeldung bis Freitag, 09. August 2019.

Teilnahmegebühr für den achteiligen Oktober-Kurs: 90 €, Vereinsmitglieder 80 €

Verbindliche Anmeldung bis Freitag, 4. Oktober 2019.



Offener Nähtreff

Freitag, 06. September 2019

Freitag, 04. Oktober 2019

Freitag, 01. November 2019

Freitag, 06. Dezember 2019, jeweils 09.00 – 11.00 Uhr

Einmal im Monat treffen sich erfahrene und unerfahrene Näherinnen um gemeinsam den Vormittag kreativ zu verbringen. Anwesend wird auch eine erfahrene Patchworkerin sein, die gerne unterstützt oder anleitet. Welches Nähprojekt verwirklicht wird, ist jedem selbst überlassen.

Alle Nähutensilien inklusive Nähmaschine müssen selbst mitgebracht werden.

Leitung: Simone Kaus, passionierte Handarbeiterin

Teilnahmegebühr pro Termin: 5 €, Vereinsmitglieder 4 €, inklusiv einem Getränk.

Ohne Anmeldung!



Wertschätzender Umgang mit Kindern während der Trotzphase

Workshop für eine entspannte und konstruktive Atmosphäre in der Familie

„Menschen werden vergessen, was du gesagt hast. Menschen werden vergessen, was du getan hast. Aber Menschen werden niemals vergessen, welches Gefühl du ihnen vermittelt hast.“

Maya Angelou

Samstag, 07. September 2019, 14.30 – 18.30 Uhr

Möchten Sie verstehen, aus welchem Grund Ihr Kind mit Trotz reagiert? Möchten Sie während einer Trotzreaktion gelassener und entspannter sein? Möchten Sie erfahren, wie Sie den Konflikt in einer Trotzreaktion in eine konstruktive Angelegenheit verwandeln? Antworten zu diesen Fragen und viel mehr bekommen Sie bei diesem interaktiven Workshop. Er schließt Kenntnisse der Neurowissenschaft und der Psychologie mit ein und ist im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) konzipiert, die auch als wertschätzende Kommunikation bekannt ist.

Während diesem angenehmen und spannenden Nachmittag erhalten Sie neue Anregungen zum Umdenken und Nachdenken. Die neuen Kenntnisse bringen Ihnen sofortige Unterstützung für die Gestaltung einer entspannten und konstruktiven Atmosphäre in der Familie.

Leitung: Dr. Giselle Camargos Becker, Kommunikationstrainerin mit Schwerpunkt Gewaltfreie Kommunikation, Coach, Familienberaterin und Mediatorin

Teilnahmegebühr: 50 €, Vereinsmitglieder 40 €

Verbindliche Anmeldung bis Dienstag, 27. August 2019.



Mitternachtsstricken

Freitag, 27. September 2019, ab 20.00 Uhr

Freitag, 25. Oktober 2019, ab 20.00 Uhr

Freitag, 22. November 2019, ab 20.00 Uhr

Freitag, 13. Dezember 2019, ab 20.00 Uhr

Erfahrene Strickerinnen treffen sich in den frühen Abendstunden und stricken das gleiche Projekt, jeder in seiner eigenen, gewünschten Farbe. Beendet wird das kreative Treffen mit glühenden Nadeln nach circa drei bis vier Stunden. Jeder beendet sein angefangenes Stück zuhause. Bei Fragen und Problemen tauschen die Teilnehmer sich gerne untereinander aus. Damit es ein gemütliches Beisammen wird, kann jede Teilnehmerin gerne ein kleines Fingerfood mitbringen.

Was gestrickt werden soll, wird gemeinsam einen Monat im Voraus beschlossen. Die Wolle wird von der Kursleiterin bestellt. Eine Bestellung ist verbindlich und muss im Vorfeld bezahlt werden.

Leitung: Simone Kaus, passionierte Handarbeiterin

Teilnahmegebühr pro Abend: 7,50 €, Vereinsmitglieder 5€, jeweils inklusiv Getränke.

Verbindliche Anmeldungen bis Mittwoch vor dem jeweiligen Termin.



Crashkurs Erste Hilfe am Kind

Samstag, 28. September 2019, 10.00 – 14.00 Uhr

Erste Hilfe - speziell für Kinder - ist leichter als man denkt. Dieser Kurs zur Ersten Hilfe an Babys und Kindern richtet sich an Eltern, Großeltern und Babysitter.

Es geht darum die wichtigsten lebensbedrohlichen Situationen bei Säuglingen und Kleinkindern kennenzulernen und die richtigen Maßnahmen schnell durchzuführen. Geübt werden unter anderem die stabile Seitenlage, die Wiederbelebung und weitere Techniken an speziellen Baby- und Kleinkindpuppen.

Eltern und Großeltern soll es möglich sein, beherrzte und kompetente Hilfe zu erlernen und in verschiedenen Notfallsituationen anzuwenden.

Leitung: Sabine Gottwald, Malteser-Ausbilderin

Teilnahmegebühr: 20 € pro Person, 35 € pro Paar.

Teilnahmegebühr für Vereinsmitglieder: 16 € pro Person, 27 € pro Paar.

Verbindliche Anmeldungen bis Montag, 16. September 2019.



Workshop: Erwecke dein inneres Kind, entfalte deine Kreativität und verleihe deiner Phantasie Flügel

„Phantasie ist wichtiger als Wissen, denn Wissen ist begrenzt.“ Albert Einstein

Samstag, 16. November 2019, 14.30 – 18.30 Uhr

Als Kleinkinder waren wir Entdecker und Gestalter unserer Lebenswelt. Wir hatten Freude und Begeisterung an all dem, was dieses Leben an Möglichkeiten bietet. Unsere Kreativität und Phantasie waren unbegrenzt. Wir waren Genies im unkonventionellen Denken, was eine Voraussetzung für Kreativität ist. Leider geht vieles davon im Laufe der Zeit verloren. Doch die gute Nachricht ist, wir können durch das Erwecken unseres inneren Kindes wieder Zugang dazu erlangen und unsere Lebensqualität damit verbessern.

Leitung: Dr. Giselle Camargos Becker, Kommunikationstrainerin mit Schwerpunkt
Gewaltfreie Kommunikation, Coach, Familienberaterin und Mediatorin

Teilnahmegebühr: 50 €, Vereinsmitglieder 40 €

Verbindliche Anmeldung bis Dienstag, 05. November 2019.



Adventskranz-Werkstatt

Dienstag, 26. November 2019, 19.30 – 21.00 Uhr

Ein Advents- oder Türkranz schmückt in der Vorweihnachtszeit (fast) jede Wohnung. Einzigartige und individuelle Exemplare fertigen die Teilnehmer an diesem Abend aus Nobilistanne und verschiedenen Grünsorten unter fachkundiger Anleitung. Anschließend gibt es Tipps, Anregungen und Hilfe bei der dekorativen Gestaltung der Kränze, die für Tisch oder Tür gedacht sind.

Gefertigt werden Kränze mit einem End-Durchmesser von ca. 30 Zentimeter. Andere Maße sind möglich, jedoch bitte bei der Anmeldung angeben, zwecks Materialbeschaffung.

TeilnehmerInnen bringen bitte folgende Dinge mit: Gartenschere, Kerzen, eventuell Kerzenhalter sowie eigene Dekoration.

Leitung: Petra Heich, Floristin

Kosten: 17 €, Vereinsmitglieder 12 €, jeweils inklusive Materialkosten

Verbindliche Anmeldung bis Montag, 18. November 2019.



Familienzentrum Mamma mia e. V.

Hintergasse 10
65239 Hochheim/Main

Telefon: 06146 – 8 41 77

Büro-Öffnungszeiten:

Dienstag und Donnerstag 09.00 – 11.30 Uhr

Mittwoch 09.30 – 11.30 Uhr