

Mamma mia

Familienzentrum Mamma mia e. V.



**Programm
1. Halbjahr 2020**



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.

Freitag, 15.30 – 17.30 Uhr

RäuberKinder

Alle Kinder ab circa 18 Monaten sind bei den Räuberkindern herzlich willkommen. Mamas, Papas, Großeltern, Tanten oder Onkel: jeder darf als Begleitung mitgebracht werden. Die Kleinen können spielen, toben und entdecken und die Großen machen mit oder tauschen sich bei Kaffee oder Tee miteinander aus.



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, 07. & 21. Januar 2020

Dienstag, 04. & 18. Februar 2020

Dienstag, 03. & 17. März 2020

Dienstag, 07. & 21. April 2020

Dienstag, 05. & 19. Mai 2020

Dienstag, 02. & 16. Juni 2020

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

Frauen, Männer und Kinder jeden Alters sind, unabhängig von ihrer Nationalität, zu diesem portugiesischsprachigen 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, 25. Januar 2020

Samstag, 29. Februar 2020

Samstag, 28. März 2020

Samstag, 25. April 2020

Samstag, 30. Mai 2020

Samstag, 27. Juni 2020

Familien-Frühstück 1 x Samstag 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, 04. Januar 2020

Samstag, 08. Februar 2020

Samstag, 07. März 2020

Samstag, 04. April 2020

Samstag, 09. Mai 2020

Samstag, 06. Juni 2020

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 Treffteilnahme. Bei allen Treffs erheben wir einen Spendenbeitrag für Getränke, Kuchen, Kekse, Bastelmaterial etc.



Wir feiern 25 Jahre Mini-Kindergarten mit einem großen Empfang!

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 Verein ist Mitglied in folgenden Organisationen:



**Bundesverband der
Mütterzentren e.V.**



VEREINSRING HOCHHEIM
Dachorganisation Hochheimer Vereine



DER PARITÄTISCHE
UNSER SPITZENVERBAND

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



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 Teilnehmernamen) auf folgendes Konto zu überweisen:

Familienzentrum Mamma mia e. V.
IBAN: DE46 5519 0000 0365 0640 21
BIC: MVBMD55

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 des Kurses/Veranstaltung gilt nicht als Abmeldung, es erfolgt dann keine Rückerstattung der Kursgebühren.



Veranstaltungsübersicht

Termine im Januar		
Offener Nähtreff, 1x im Monat	Fr 10. Januar	Seite 20
Musikzwerge, 0-14 Mon & 15-36 Mon, Kursstarts	Di 14. Januar	Seite 11
Kostenfreie Beratung für Familien, 1x im Monat	Mi 15. Januar	Seite 13
Mitternachtsstricken, 1x im Monat	Fr 17. Januar	Seite 20
Gartenvögel – Fütterung das ganze Jahr	Mi 22. Januar	Seite 21
Zahnputz-Zauberstunde	Do 23. Januar	Seite 11
Workshop Trotzphase	Sa 25. Januar	Seite 21
Kreativer Tanz für Kinder, achteiliger Kurs	Mi 29. Januar	Seite 17
Modern Dance für Frauen, achteiliger Kurs	Mi 29. Januar	Seite 22
Babymassage, Kursbeginn	Mi 29. Januar	Seite 14
Informationen zu Kindergeld & Co	Fr 31. Januar	Seite 16

Termine im Februar		
Kopf – schalt – ab!	Sa 01. Februar	Seite 22
Korbflechten für Kinder von 8 bis 12 Jahren	Fr 07. Februar	Seite 17
(Info)-Kaffeeklatsch im Familienzentrum	Sa 08. Februar	Seite 13
Wieder zu Verstande kommen	Sa 15. Februar	Seite 23
Ein Abend rund ums Tragen	Mo 17. Februar	Seite 12
Häkeln für Mädchen und Jungen, sechsteiliger Kurs	Mi 26. Februar	Seite 18
Leichter schneller Lernen, 5. bis 7. Klasse	Sa 29. Februar	Seite 18
Termine im März		
BabyZauber, Start siebenteiliger Kurs	Fr 20. März	Seite 14
AbenteuerKinderWelt, Start 10teiliger Kurs	Mo 23. März	Seite 15
Musikzwerge, 0-14 Mon & 15-36 Mon, Kursstarts	Di 24. März	Seite 11
Der Umgang mit Kinderängsten	Di 24. März	Seite 24
Termine im April		
Crashkurs Erste Hilfe am Kind	Sa 04. April	Seite 23
Exklusivmarken-Kindersachen-Basar	Sa 18. April	Seite 10
Grenzen setzen in der Erziehung	Di 21. April	Seite 24
SelbstSicher & Stark, dreiteiliger Kurs	Mi 22. April	Seite 19
Open Air Kindersachen-Flohmarkt	Sa 25. April	Seite 10
Kreativer Tanz für Kinder, achteiliger Kurs	Mi 29. April	Seite 17
Modern Dance für Frauen, achteiliger Kurs	Mi 29. April	Seite 22
Termine im Mai, Juni & Juli		
Ein Abend rund ums Tragen	Mo 04. Mai	Seite 12
Workshop Trotzphase	Sa 09. Mai	Seite 21
Babymassage-Kurs, Kursbeginn	Mi 27. Mai	Seite 14
Musikzwerge, 0-14 Mon & 15-36 Mon, Kursstarts	Di 16. Juni	Seite 11
Elterngeld, Elternzeit und Finanzen	Do 18. Juni	Seite 16
Korbflechten für Kinder von 8 bis 12 Jahren	Fr 26. Juni	Seite 17
SelbstSicher & Stark, zweiteiliger Kurs	Mo 29. Juni	Seite 19
Crashkurs Erste Hilfe am Kind	Sa 04. Juli	Seite 23

Kinder-Secondhand-Veranstaltungen



Exklusivmarken-Kindersachen-Basar

Abgabe-Basar für exklusive Frühjahr/Sommer-Kinderkleidung (Größe 50-188), Kinderschuhe, 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, 18. April 2020, 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.

ACHTUNG! Neuer Veranstaltungsort:

Sport- & Kulturhalle Massenheim,

Untergasse 19 in 65239 Hochheim-Massenheim

ACHTUNG: An der Halle und in Umgebung stehen nur wenige öffentliche Parkplätze zur Verfügung! Wir empfehlen dringend die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder in Fahrgemeinschaften!

Verkaufsnummern-Vergabe per E-Mail: Verkaufsnummer-Anfragen (nur mit Namen, Adresse und Telefon) von Montag, 16. März bis Mittwoch, 19. März 2020 an: basar@familienzentrum-hochheim.de

Die Vergabe erfolgt in Reihenfolge bis das Nummernkontingent erschöpft ist!



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, 25. April 2020, 10.00 – 12.30 Uhr

Standplatzvergabe per E-Mail (nur mit Namen, Adresse und Telefon) am

Dienstag, 31. März 2020 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.



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



Musikzwerge – Musik für die Kleinen und Aller kleinsten

Kurs 1: Ab Dienstag, 14. Januar 2020, 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

Kurs 2: Ab Dienstag, 24. März 2020, 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

Kurs 3: Ab Dienstag, 16. Juni 2020, 10 Treffen à 45 Minuten

Kurs 3 a für Babys bis 14 Monate, jeweils 09.30 – 10.15 Uhr

Kurs 3 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 pro Kurs: 89 €, Vereinsmitglieder 79 €

Verbindliche Anmeldung für die Kurse bis jeweils eine Woche vor dem ersten Termin



Zahnputz-Zauberstunde

Für Eltern mit Babys im Alter von 0 bis 12 Monaten

Donnerstag, 23. Januar 2020, 09.30 – circa 11.00 Uhr während des Baby-Eltern-Treffs

Kleinen Kindern bzw. Babys die Zähne richtig putzen ist unmöglich, denken Sie? Eigentlich nicht! Gesund beginnt im Mund ab dem ersten Zahn! Vom ersten Zahn an können Sie als Eltern entscheidend mithelfen, die Zahngesundheit zu erhalten.

Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie und Ihr Baby die tägliche Zahnpflege mit Geduld und Spaß meistern. Ergänzend erhalten Sie das erste Zahnpflegeset, selbstverständlich kostenlos! Weitere Themen der Zahnputzstunde: Trink- und Nuckelflaschen, Schnuller oder Daumen und die Entwöhnung? Welche Pflegemittel eignen sich und nach welcher Methode putze ich Kinderzähne? Welche Hilfsmittel erleichtern das Zahnen? Warum sind gesunde Milchzähne so wichtig?

Leitung: Bettina Radtke, Arbeitskreis Jugendzahnpflege

Die Teilnahme ist kostenfrei, aber das Familienzentrum freut sich über eine Anmeldung bis Donnerstag, 16. Januar 2020.



Ein Abend rund ums Tragen

Montag, 17. Februar 2020, 19.00 – 20.30 Uhr

Montag, 04. Mai 2020, 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.

Diese identischen Abende bieten 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, 10. Februar 2020 bzw. Montag, 27. April 2020.

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

Mamma mia? Nie gehört! Familienzentrum? Was ist das?

Was machen „die“ denn da und wer geht da hin?

Kann ich als Mutter, Vater, Baby, Kind, Tante, Onkel, Oma, Opa einfach mitmachen?

Wäre das etwas für mich und meine Familie?

Diese Fragen haben Sie sich auch schon mal gestellt? Sind Sie neugierig und möchten mehr über den Verein Familienzentrum Mamma mia seine Angebote, Ziele und Arbeit erfahren?

(Info)-Kaffeeklatsch im Familienzentrum Samstag, 08. Februar 2020, 15.30 – 17.30 Uhr

Vorstandsmitglieder und Aktive laden interessierte Familien und Menschen jeden Alters herzlich ins Familienzentrum ein.

Bei selbstgebackenem Kuchen und Getränken stellen wir unser Familienzentrum vor und beantworten alle Ihre Fragen.

Wir freuen uns auf SIE!

PS. Kinder sind natürlich herzlich willkommen: ihnen stehen die Spielzimmer zur Verfügung. Über eine kurze, unverbindliche Anmeldung freuen wir uns!



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, 15. Januar 2020

Mittwoch, 29. Januar 2020

Mittwoch, 05. Februar 2020

Mittwoch, 04. März 2020

Mittwoch, 01. April 2020

Dienstag, 28. April 2020

Mittwoch, 13. Mai 2020

Mittwoch, 03. Juni 2020

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 8 Wochen bis 5 ½ Monaten

Kurs 1: Mittwochs, 29. Januar, 05., 12. & 19. Februar 2020

jeweils 15.15 – 16.30 Uhr, vier Treffen à 75 Minuten

Kurs 2: Mittwochs, 27. Mai, 03., 17. & 24. Juni 2020

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 Kindermassagekurseleiterin der DGBM e.V.
Teilnahmegebühr pro Kurs: 50 €, Vereinsmitglieder 44 €, jeweils plus 3 € Materialkosten
Verbindliche Anmeldung bis Mittwoch, 22. Januar bzw. bis Mittwoch, 20. Mai 2020.



BabyZauber Kurs für Babys von 2 bis 5 Monate mit einem Elternteil

Ab Freitag, 20. März 2020, sieben Treffen à 90 Minuten, jeweils 10.00 – 11.30 Uhr

Alle Termine: 20. & 27. März, 24. April, 15. & 29. Mai, 19. & 26. Juni 2020

Gemeinsam Zeit verbringen – Bindung schaffen: Frischgebackene Mütter (und Väter) stellen sich in den ersten Monaten immer wieder neuen Herausforderungen. Man kommt aus dem Krankenhaus heim und alles ist anders. Ein neues Familienmitglied ist da und möchte seinen Platz in der Familie finden. Hier möchte der Kurs „BabyZauber“ ansetzen: Gemeinsame Zeit schaffen, in der man sich auf seinen kleinen Liebling und die Bindung konzentrieren kann. Zeit für den Austausch der Mütter untereinander. Zeit, in der die Babys sich entdecken und ausprobieren können.

In den Gruppenstunden werden spielerisch die Bindung, Wahrnehmung, aber auch die Motorik angesprochen. Musik spielt wie Sprache und Körpernähe eine große Rolle. Jede Kursstunde beinhaltet natürlich auch immer Zeit zum Austausch der Mütter (und Väter) untereinander.

Kursleitung: Cindy Denzer-Schmitt, Kinderwelt Mainspitze
Kursgebühr: 85 €, Vereinsmitglieder 70 €, inklusive Skript
Verbindliche Anmeldung bis Montag, 09. März 2020.



Informationstreffen AbenteuerKinderWelt - Kurse für Babys und Eltern

Montag, 02. März 2020, 10.00 – 11.30 Uhr

Das Familienzentrum Mamma Mia bietet ab März 2020 wieder Eltern-Kind-Gruppen auf Basis des AbenteuerKinderWelt-Konzepts an. Beim Informationstreffen stellt Kursleiterin Cindy Denzer-Schmitt interessierten Eltern das Konzept und Inhalt der Kurse vor.

Das Konzept wurde von der Sprachwissenschaftlerin Ute Lantelme speziell zur ganzheitlichen Förderung von Babys und Kindern ab 6 Monaten entwickelt. In den Kursen „AbenteuerKinderWelt“ und „BabyZauber“ lernen Kinder (und Eltern) mit allen Sinnen die Welt be-greifen! Gezielt werden alle Sinne und Kompetenzen der Kinder angesprochen.

Die Teilnahme am Informationstreffen ist natürlich kostenfrei.

Das Familienzentrum freut sich über eine verbindliche Anmeldung zum Treffen bis Donnerstag, 28. Februar 2020.



AbenteuerKinderWelt Kurs für Babys von 6 bis 9 Monate mit einem Elternteil

Ab Montag, 23. März 2020, 10 Treffen à 90 Minuten, jeweils 10.00 – 11.30 Uhr

Die Treffen finden wöchentlich vom 23. März bis 15. Juni 2020 statt, außer an Feiertagen und in Schulferien

In den Gruppenstunden werden auf spielerische Weise das Sozial- und Emotional-Verhalten der Kinder angesprochen und gefördert. Die Motorik wird altersgerecht entwickelt und ausgelebt und dabei Körperbewusstsein und Orientierung gefördert. Kreativität und Phantasie werden geweckt, es wird mit Sprache gespielt und bei gemeinsamen Aktivitäten mit den Eltern viel Spaß und Freude erlebt. Mit Musik, Rhythmik, Singen, Konzentration und Stille wird die musikalische Entwicklung angeregt. Neben unterschiedlichen Materialien und Requisiten stehen auch Mal- und Klanggeschichten sowie Kleininstrumente zur Verfügung.

Kursleitung: Cindy Denzer-Schmitt, Kinderwelt Mainspitze

Kursgebühr: 125 €, Vereinsmitglieder 110 €, inklusive Skript

Verbindliche Anmeldung bis Montag, 09. März 2020.



Informationen zu Kindergeld & Co

Freitag, 31. Januar 2020, 19.00 – 20.00 Uhr

Der Vortrag richtet sich an alle Eltern, die sich über die staatlichen Hilfen und Förderungen, die ihnen gesetzlich zustehen, informieren möchten.

An diesem Abend erhalten interessierte Mütter und Väter die wichtigsten Informationen zu den Themen Kindergeld, das zweite Kindergeld, Kindergartenzuschlag, Kinderzuschlag, Kindergartenzuschuss, Kinderzuschlag und neue Kinderbaugeld.

Nach einem separaten Telefonat oder einem persönlichen Gespräch können sich die Familienengel um die korrekte Beantragung der wichtigsten staatlichen Förderungen, die jungen Familien zustehen, kümmern.

Leitung:

Sarah Maria Stefan, Fachfrau für Förderungen und Finanzen von „Die Familienengel“
Die Teilnahme ist kostenfrei, das Familienzentrum freut sich jedoch über eine kleine Spende nach der Veranstaltung.

Verbindliche Anmeldung bis Freitag, 24. Januar 2020.



Elterngeld, Elternzeit und Finanzen

Donnerstag, 18. Juni 2020, 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 den Themen Elterngeld, Elternzeit und Mutterschutz. In diesem Zusammenhang werden die staatlichen Hilfen und Förderungen vorgestellt.

Leitung:

Sarah Maria Stefan, Fachfrau für Förderungen und Finanzen von „Die Familienengel“
Die Teilnahme ist kostenfrei, das Familienzentrum freut sich jedoch über eine kleine Spende nach der Veranstaltung.

Verbindliche Anmeldung bis Donnerstag, 11. Juni 2020.



Kreativer Tanz für Mädchen und Jungen von 4 bis 6 Jahren

Kurs 1: Mittwochs, 29. Januar, 05., 12., 19. & 26. Februar, 04., 11. & 28. März 2020
jeweils 15.30 – 16.30 Uhr, acht Treffen à 60 Minuten

Kurs 2: Mittwochs, 29. April, 06., 13., 20. & 27. Mai, 03., 10. & 17. Juni 2020
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 pro Kurs: 79 €, Vereinsmitglieder 69 €

Verbindliche Anmeldung bis Freitag, 17. Januar bzw. Freitag, 17. April 2020.



Korbflechten für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Freitag, 07. Februar 2020, 16.00 – 18.00 Uhr

Freitag, 26. Juni 2020, 16.00 – 18.00 Uhr

Sei dein eigener Korbflechter und kreierte deinen eigenen Brötchenkorb, Osterkörbchen oder einen Korb für Krimskräms. 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.

Kursleitung: Anja Solarski, Mutter von zwei Kindern, Autodidaktin, Bankfachwirtin

Teilnahmegebühr pro Kurs: 17 €, Vereinsmitglieder: 15 €, jeweils inklusive Materialkosten

Verbindliche Anmeldung bis Donnerstag, 30. Januar 2020 bzw. Donnerstag, 18. Juni 2020.



Häkeln für Mädchen und Jungen Kurse für Kinder ab 6 Jahren

Mittwochs, 26. Februar, 04., 11., 18. & 25. März sowie 01. April 2020

Sechs Termine, jeweils 16.00 – 17.00 Uhr oder 17.05 – 18.05 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.

Kursleitung: Simone Kaus, passionierte Handarbeiterin
Teilnahmegebühr pro Kurs: 30 €, Vereinsmitglieder 25 €
Verbindliche Anmeldung bis Mittwoch, 19. Februar 2020.



Leichter schneller Lernen – Effektive Methoden für Schülerinnen und Schüler in der 5. bis 7. Klasse

Samstag, 29. Februar 2020, 14.00 – 17.00 Uhr

Jede Menge Klassenarbeiten – da ist viel Wissen in kurzer Zeit gefragt. Mit entsprechenden Merktechniken lassen sich Zum Beispiel Vokabeln und Fremdwörter, Formeln aus Mathematik, Physik, Chemie; Zahlen, z. B. Geschichtszahlen sowie Faktenwissen aus Erdkunde und Naturwissenschaften leichter, schneller 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, 24. Februar 2020.



SelbstSicher & Stark-Kurse

Mittwochs, 22. & 29. April sowie 06. Mai 2020

Selbstbehauptung für Vorschulkinder 5 - 6 Jahre, jeweils 14.30 – 16.00 Uhr

Selbstbehauptung für Schulkinder 1. + 2. Klasse, jeweils 16.30 – 18.00 Uhr

Montag 29. Juni & Mittwoch 01. Juli 2020, jeweils 15.00 – 17.00 Uhr

Selbstbehauptung für Vorschulkinder und Schulkinder der 1. Klasse

Kinder erfahren, dass sie neben einem „Angsthasen“ auch einen Löwen im Bauch haben... und was dieser so alles kann. Mut aufbauen, Unterstützung holen und kleine Tricks für den Alltag werden vermittelt. In vielen Rollenspielen wird geübt, wie Kinder sich verhalten können, wenn sie von fremden Erwachsenen angesprochen werden, ein Auto neben ihnen fährt usw. Weiter werden Kinder ermutigt, bei Berührungen, die sie nicht wollen, „nein“ zu sagen. Auch als Auffrischungstraining geeignet.

Am ersten Termin findet parallel zum Trainingsbeginn ein Elterninfogespräch statt. Bei der Anmeldung bitte Name & Alter des Kindes, Mail-Adresse und Telefonnummer angeben.

Kursleitung: Susanne Röder & Team

Teilnahmegebühr pro Teilnehmer: 42 €

Verbindliche Anmeldung für den April-Kurs bis Donnerstag, 09. April 2020

bzw. für den Juni-Kurs bis Donnerstag, 18. Juni 2020.

Informationen und Anmeldung nur telefonisch bei Frau Goretzko, Tel. 06146 - 6 15 26.

Vorschau:

Familien-Sommer-Fest

Spiel und Spaß für Klein und Groß:
Farbschleuder-Bilder, Entenangeln,
Stofftaschen bemalen, Buttonmaschine,
Barfußpfad, Schießstand mit Wasserkanonen,
Outdoor-Spielstationen, Bobbycar-Parcour
und noch mehr...



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

Samstag, 22. August 2020

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 2020.



Offener Nähtreff

Freitag, 10. Januar 2020

Freitag, 07. Februar 2020

Freitag, 06. März 2020

Freitag, 03. April 2020

Freitag, 08. Mai 2020

Freitag, 05. Juni 2020, jeweils 09.00 – 11.30 Uhr

Einmal im Monat treffen sich erfahrene Näherinnen um gemeinsam den Vormittag mit Gleichgesinnten und ihren Nähmaschinen zu verbringen. Hierbei werden viele Erfahrungen untereinander ausgetauscht. Welches Nähprojekt verwirklicht wird, ist jedem selbst überlassen. Aber oft kommt es vor, dass alle Teilnehmerinnen das Gleiche nähen.

Alle Nähutensilien, inklusive Nähmaschinen, müssen selbst mitgebracht werden.

Leitung: Simone Kaus, passionierte Handarbeiterin

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

Ohne Anmeldung!



Mitternachtsstricken

Freitag, 17. Januar 2020, ab 19.30 Uhr

Freitag, 28. Februar 2020, ab 19.30 Uhr

Freitag, 27. März 2020, ab 19.30 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. Für einen gemütlichen Abend kann jede Teilnehmerin gerne ein Beitrag zum Fingerfood-Buffer 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: 6,50 €, Vereinsmitglieder 5 €, jeweils inklusive Getränke.

Verbindliche Anmeldungen bis 10 Tage dem jeweiligen Termin.



Gartenvögel – Fütterung das ganze Jahr

Mittwoch, 22. Januar 2020, 19.00 – 20.30 Uhr

Leider geht immer mehr Lebensraum für die Vogelvieleart in unseren Gärten verloren. Deshalb ist es umso wichtiger, Informationen über die richtige Fütterung zu erhalten, damit Singvögel sich in unseren Gärten wohl fühlen.

Dieser interessante Abend vermittelt gute Gründe, allgemeine Tipps und Informationen zur ganzjährigen Vogelfütterung. Es wird Wissenswertes über die heimische Vogelwelt und vogelfreundliche Gärten auf Grund einer über 10jährigen Beobachtung der Vogelwelt berichtet.

Leitung: Carmen Elsner, Hobby-Ornithologin

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

Verbindliche Anmeldung bis Mittwoch, 15. Januar 2020.



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, 25. Januar 2020, 14.30 – 18.30 Uhr

Samstag, 09. Mai 2020, 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 dieser identischen, spannenden Nachmittage 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, 14. Januar 2020 bzw. Dienstag, 28. April 2020.



Modern Dance für Frauen

Kurs 1: Mittwochs, 29. Januar, 05., 12., 19. & 26. Februar, 04., 11. & 28. März 2020

jeweils 19.00 – 20.00 Uhr, acht Treffen à 60 Minuten

Kurs 2: Mittwochs, 29. April, 06., 13., 20. & 27. Mai, 03., 10. & 17. Juni 2020

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 pro Kurs: 90 €, Vereinsmitglieder 80 €

Verbindliche Anmeldung bis Freitag, 17. Januar 2020 bzw. Freitag, 17. April 2020.



Kopf – schalt – ab!

Natürlich relaxen durch Aktivierung der Selbstregulation

Samstag, 01. Februar 2020, 10.00 – 12.30 Uhr

„Entspann dich mal!“ Diese liebevolle Aufforderung ist leichter gesagt als getan. Auch nach Feierabend oder im Urlaub kreisen die Gedanken um Alltagsorgen. Vielen fällt Abschalten und Einschlafen schwer. Andere leiden unter Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich, haben häufig Kopf- oder Rückenschmerzen.

An diesem Vormittag geht es neben einigen Infos für den „Kopf“ vor allem um eine Wahrnehmung des gesamten „Körpers“: Bewegung, Musik und frei gesprochene Impulse führen zu einer „ganzheitlichen und natürlichen“ Art und Weise der Atmung, die ein „Loslassen“ (=Entspannen) auf körperlicher und seelischer Ebene ermöglicht.

Leitung: Kerstin Simon, Dipl.-Neurobiologin, Gesundheitsberaterin sowie Trainerin für Achtsamkeit und Resilienz

Kosten: 45 €, Vereinsmitglieder 37,50 €, jeweils inklusive Getränke

Verbindliche Anmeldung bis Freitag, 24. Januar 2020.

Veranstaltungen für Erwachsene



Wieder zu Verstande kommen Ruhe – Bewegung - Balance

Samstag, 15. Februar 2020, 11.00 - 16.00 Uhr

Tag für Tag stellen wir uns der Aufgabe das DRINGENDE vom WICHTIGEN zu unterscheiden. Wir versuchen Zeit zu sparen, um sie einfach auch einmal „zu haben“. Stattdessen erleben wir uns im Dauerlauf eilend, den beruflichen, familiären und sozialen Verpflichtungen und der Zeit hinterher. Jede Form von Kontakt und Beziehung benötigt daher zunächst **ENTSCHLEUNIGUNG**.

Eine „Ruhe-Zeit“ als Person, als Paar, für Freundespaar „für sich“ zu haben und diese auch bewusst zum „Rückzug“ einzuplanen, dazu könnte dieses Seminar ein Impuls sein. Ausgangspunkt ist der Körper. Durch seine bewusste Wahrnehmung, teilweise mit leichten Bewegungen kombiniert, kommen wir in einen natürlichen Energiefluss. Die Übungen orientieren sich an der aktuellen Befindlichkeit der Teilnehmer. Ergänzt wird diese RUHE-Phase durch bewusstes Gehen = BEWEGUNG. Begleitet wird das Ganze durch Achtsamkeits- und Atemübungen, Tiefenentspannung, Text-Impulse sowie Austausch miteinander.

Bitte bequeme Kleidung, Matte, Decke, kleines Kissen, dicke Socken, Outdoorschuhe und Pausenverpflegung mitbringen.

Leitung: Kerstin Simon, Dipl.-Neurobiologin, Gesundheitsberaterin, Trainerin für Achtsamkeit und Resilienz

Kosten: 60 €, Vereinsmitglieder 50 €, jeweils inklusive Getränke

Verbindliche Anmeldung bis Freitag, 07. Februar 2020.



Crashkurse Erste Hilfe am Kind

Samstag, 04. April 2020, 10.00 – 14.00 Uhr

Samstag, 04. Juli 2020, 10.00 – 14.00 Uhr

Erste Hilfe - speziell für Kinder - ist leichter als man denkt. Diese beiden identischen Kurse 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, 23. März bzw. Montag, 22. Juni 2020.

Gesponserte Veranstaltungen für Erwachsene

Durch eine großzügige Spende der Mainzer Volksbank eG können die folgenden Abende vergünstigt angeboten werden.



Der Umgang mit Kinderängsten

Dienstag, 24. März 2020, 19.30 – 21.45 Uhr

Angst ist ein normales Gefühl und gehört zum Leben. Auch wenn Sie als Eltern Ihrem Kind 'Angst' gerne ersparen möchten: Kinderängste sind Bestandteil einer gesunden seelischen Entwicklung. Ein Kind kann lernen, mit seinen Ängsten umzugehen. Nur die Erfahrung zu wissen, wie es seine Ängste bewältigen kann, macht das Kind stark!

Thema des Abends ist neben 'wie' Kinderängste entstehen - auch 'was' Eltern tun können, damit ihr Kind nicht übermäßig unter seiner Angst leidet und diese überwinden lernt.

Leitung: Angelika Haxel-Müller, entwicklungspsycholog. Beraterin und Therapeutin i. A. (EPBT), Kess-erziehen-Elterntrainerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie
Kosten: 7 €, Vereinsmitglieder 5 €

Verbindliche Anmeldung bis Dienstag, 17. März 2020.



Grenzen setzen in der Erziehung

Dienstag, 21. April 2020, 19.30 – 21.30 Uhr

In der Erziehung liebevoll, zugewandt und respektvoll zu sein und gleichzeitig klare Grenzen zu setzen, ist für Eltern eine große Herausforderung.

Schon lange möchten Eltern einen demokratischen Erziehungsstil pflegen, in dem sie ihren Kindern auf Augenhöhe begegnen sowie mit Akzeptanz und Respekt umgehen. Doch fällt es gerade in Streitsituationen oder im Alltagsstress schwer Grenzen zu setzen und diese Werte zeitgleich im Blick zu haben. Neben Sicherheit geben Grenzen auch Orientierung: wichtige Punkte, die das Setzen von Grenzen, gerade in der Erziehung, unabdingbar machen.

An diesem Abend gehen wir den Thema Zusammenspiel gemeinsam auf die Spur und treffen Überlegungen, wie in konkreten Situationen wertschätzend und klar Grenzen gesetzt werden können.

Leitung: Rebecca Metzger, Diplom Sozialpädagogin
Teilnahmegebühr: 7 €, Vereinsmitglieder 5 €
Verbindliche Anmeldung bis Dienstag, 14. April 2020.



Hochheimer Lesefest

**Montag, 11. Mai 2020
bis Samstag, 16. Mai 2020**

Das Familienzentrum und der Mini-Kindergarten beteiligen sich mit folgenden Aktionen am Hochheimer Lesefest:

„Das fleissige Faultier“

Vorlesegeschichte zum Mitmachen für Kinder ab ca. 3 Jahren

Donnerstag, 14. Mai 2020, 16.00 – 17.30 Uhr

Es rasselt, klingt und scheppert: Folgt dem Faultier Frank und seinen Freunden in den Dschungel und helft uns durch Instrumente, Bewegung und euren Stimmen der Geschichten mit seinen vielen Tieren Leben einzuhauchen.

Mit Dschungelsaft und einer Bastel- und Malaktion
klingt der Nachmittag aus.

Unverbindliche Anmeldung bis 12. Mai unter Tel. 06146-84177

„Der kleine weiße Fisch von Hochheim“

Kunstwerk der Mini-Kindergarten-Kinder

Während der Leseweche gestalten die Kinder des Mini-Kindergartens das Buch „Kleiner weißer Fisch“ von Guido Van Genechten auf ihre eigene Art und Weise. unterschiedlich gestaltet. Jeden Tag kommt ein weiterer Meeresbewohner dazu! Die bunten Kunstwerke werden „wetterfest“ im Durchgang vor dem Familienzentrum aufgehängt und können von allen Interessierten bestaunt werden.

Hintergasse zum Marktplatz angeschaut werden.

Lesefest-Finale

Großes Abschlussfest im Park des Antoniushauses

Samstag, 16. Mai 2020

14.00 bis 17.00 Uhr

Das Familienzentrum ist dabei: Klein und Groß können ihrer Fantasie in der Buchstaben-Werkstatt freien Lauf lassen! Moosgummi, Pompoms, Playmais, Perlen und mehr: Buchstaben und Bilder, Ketten mit Namen und Wortarmbänder können aus den unterschiedlichsten Dingen entstehen.

Und Action! Wir erforschen Hochheim

Wenn du gerne forschst und lernen möchtest, wie man Filme dreht, dann mach mit bei unserem Projekt – wir freuen uns auf dich!

Gibt es ein Ding, über das du mehr wissen möchtest? Ein altes Foto oder etwas, das schon deiner Oma gehörte? Seltsame Geräte, von denen du nicht weißt, wozu sie benutzt werden? Sachen, die im Schuppen oder in der Garage stehen? Wie kannst du herausfinden, was das für Dinge sind und welche Geschichten sie erzählen?

Du drehst einen Film darüber!

Wir treffen uns regelmäßig alle 1-2 Wochen und finden gemeinsam ein Ding, das dich interessiert. Das wollen wir genau erforschen und einen Kurzfilm drehen – wir helfen dir beim Drehbuch, Filmen und Schneiden. Am Ende haben wir tolle Filme, die wir in einer Ausstellung im Otto-Schwabe-Heimatmuseum und später auf YouTube präsentieren.

Wir machen zusammen einen Ausflug nach Frankfurt, ins Museum für Kommunikation und einen Filmabend mit Popcorn!

Du hast Fragen?

Informiere dich unter www.hochheim.de oder telefonisch:

06146-900 143, Tanja Zobeley, oder 06146-601334, Petra Pfeffermann

Das Projekt läuft vom 08.02.2020 bis zum 17.05.2020. Es ist für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren konzipiert. Die Teilnahme ist kostenfrei. Die Treffen finden am Wochenende und in den Ferien im Haus E1NS, Am Weiher 1, statt – genauere Infos auf der Webseite.

Die **Informationsabende** finden am Dienstag, 21.01.2020 sowie am Mittwoch, 29.01.2020 jeweils von 19:30 – 20:30 Uhr im Familienzentrum Mamma Mia e. V. statt.

Die **feierliche Eröffnung** der Ausstellung findet am internationalen Museumstag, dem 17.05.2020, für alle Interessierten im Otto-Schwabe-Heimatmuseum statt.

Ein Kooperationsprojekt des Otto-Schwabe-Heimatmuseums mit der städtischen Jugendarbeit und dem Familienzentrum Mamma Mia e. V.



HOCHHEIMER HEIMATMUSEUM
OTTO-SCHWABE-MUSEUM

8. Vater-Kind-Wochenende des Familienzentrums Mamma mia e. V.

Wir haben ein eigenes Gästehaus mit Doppel- & Mehrbettzimmern für maximal 31 Personen bereits für Euch reserviert. Das Gelände bietet jede Menge Abwechslung mit Freizeitangeboten für Drinnen und Draußen.

Freitag 25. September bis Sonntag 27. September 2020
Jugendzentrum Ronneburg im Main-Kinzig-Kreis

Wie könnte das gemeinsame Wochenende aussehen?

Folgende Aktivitäten wären möglich: Schnitzeljagd oder Schatzsuche, Grillen am Lagerfeuer, Nachtwanderung, Besichtigung der Ronneburg, der Falknerei und/oder des Wildparks Alte Fasanerie, Besuch des hauseigenen Schwimmbads und natürlich je nach Wetter Aktivitäten auf dem Gelände des Freizeit- und Jugendzentrums am Fuße der Ronneburg.

Mitfahrende Väter können ihre Ideen gerne in die Planung einbringen.

Kosten für zwei Übernachtungen inklusive Vollpension

Vereinsmitglieder: Erwachsener plus ein Kind 150 €,

jedes weitere Kind bis 6 J. 50 €, ab 7 J. 65 €.

Gäste: Erwachsener plus ein Kind 160 €, weiteres Kind bis 6 J. 60 €, ab 7 J. 75 €.

Durch Unternehmungen können Extrakosten entstehen,
die gesondert zu zahlen sind.

Die Reisekosten sind innerhalb von 14 Tagen nach bestätigter Anmeldung auf folgendes Konto zu überweisen: Familienzentrum Mamma mia e.V.

IBAN: DE38 5125 0000 0006 0100 59 BIC: HELADEF1TSK

Bei einer Stornierung werden 10 € der Reisekosten als
Bearbeitungsgebühr einbehalten.

Anmeldung

(bitte abtrennen oder alle Angaben an programm@familienzentrum-hochheim.de mailen)

Vater

Name: _____ Vorname: _____ Vereinsmitglied ja / nein

Kind(er)

Vorname: _____ Alter: ____ Jahre Geschlecht w / m

Vorname: _____ Alter: ____ Jahre Geschlecht w / m

Mobilfunknummer: _____

E-Mail: _____

Datum & Unterschrift:



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