Familienbildung

Zertifikat seit 2010
Audit **familiengerechte Kommune**

Knirps, Fratz & Co.

1. Halbjahr 2023

Programmkalender

- Rund um die Geburt
- Eltern und Kinder gemeinsam
- Eltern unter sich

kreuztalfamilie

LOKALE BÜNDNISSE FÜR FAMILIE

Inhalt

Angebote

Rund um die Geburt

Elternstart NRW / Babymassage	5
Yoga für Schwangere	6
Geburtsvorbereitungskurs	6
Rückbildungsgymnastikkurs	7
Säuglingspflege-Crashkurs	7

Eltern und Kinder gemeinsam

Eltern-Baby-Café	8
Ich koche für mein Baby!	9
„Lernen durch Bewegung“	10
Krabbelgruppe FES	10
„Was glitzert da im Schnee“	11
Bilderbuchkino	11
Leseraben	11
Lesespatzen	12
Elternstart / Kidix 1. Lebensjahr	12
Kidix	13
Kidix 1. Lebensjahr	13
Sonntagsaktion für alle	13
Entspannung / Yoga für Kinder und Eltern	14
Familienbasteln	15
Mama-Baby-Yoga	15
„Karneval“	16
„Bratapfel mit Vanillesoße“	16
Mutter / Vater-Kind Yoga	16
Elternstart NRW / Kidix 1. Lebensjahr	17
Familienbacken	18
„Rhythmisch, laut und leise“	19
Ich backe mit Papa / Opa Osterkekse	20
Badekugeln herstellen für Kids	20
Raus in den Wald vor meiner Haustür	20
Erlebnisspaziergang durch den „Historischen Hauberg Fellinghausen“	21
Schwimmspaß im Freizeitbad in Olpe	21
Phänomenta Science Center	21
Großeltern und Kinder musizieren	22

Angebote

Eltern und Kinder gemeinsam

Erlebnisspaziergang durch den Historischen Hauberg Fellinghausen	22
„Rezepte um die Welt“	23
„Da ist Musik drin!“	23
Eltern Kind basteln	24
Mutter-Kind-Musik-Kurs (MuKi-Ku)	24
Eltern-Kind-Nachmittag im Bienenhaus	25
Wald- und Wiesenaktion	25

Krabbelgruppen	26
Die Spielekiste	28

Eltern unter sich

„Wurzeln und Flügel in der Erziehung“ – oder wie stärke ich mein Kind?	29
Spiele und Apps online	29
„Schlaf entspannt mein Baby“	30
Gelassen erziehen – Gewaltfreie Kommunikation	30
„Ich rede und rede und nichts passiert?!“	31
„Bindung“ – stärkt das Kind in seiner Entwicklung	32
„Hilfe mein Baby schreit!“	32
„Kids go digital“	33
„Fit für den Alltag - Fit für die Schule!“	34
Temperamentvolle, gefühlsstarke und hochsensible Kinder - verstehen und begleiten	34
Erste-Hilfe „FreshUp für Eltern“	35
„Lippenbalsam“	35
„Kopf aus, Gefühl an. Stillen ist mehr als der Verstand erlaubt“	36
Mir wird alles zu viel – Resilienz in Familie, Freizeit, Ehrenamt	37
Frauensport	38
„Mama lernt Deutsch“	39
Offene Beratungsangebote	40
Elterncafé „Mittendrin“	41
Elternfrühstück in der „Grundschule an Dreslers Park“	41
Eltern Café	41
„Hilfe bei Erziehungsfragen“	41

Liebe Eltern,

zwei Mal im Jahr treffen sich engagierte MitarbeiterInnen aus Kreuztaler Einrichtungen – Kindertagesstätten, Schulen, Beratungsstellen, Familienbildungsstätten –, um für Sie als Familie einen bunten Strauß an Angeboten zusammenzutragen.

Die halbjährliche Herausgabe des Heftes „Knirps, Fratz & Co.“ ist im Familienbüro dann fast nur noch Routine.

Wir hoffen, dass wir auch mit den Angeboten in diesem Heft, passende und ansprechende Themen zusammengetragen haben, die für Sie hilfreich sind. Denn jede Familienphase stellt Eltern vor neue Herausforderungen und wirft Fragen auf, die individuell bewältigt und unterschiedlich beantwortet werden müssen.

In unseren Einrichtungen erfahren wir immer wieder, wie hilfreich es ist, wenn Eltern in ähnlichen familiären Situationen zusammentreffen, sich austauschen und gegenseitig unterstützen.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung und vor allem auf Ihre Anregungen für neue Angebote.

Der Arbeitskreis „Familienbildung“
im Kreuztaler Bündnis für Familie

Netzwerk „Familienbildung“ im Kreuztaler Bündnis für Familie

Die Familienzentren sowie Kindertagesstätten und Schulen in der Stadt Kreuztal erstellen im Arbeitskreis „Familienbildung“ ein gemeinsam abgestimmtes Programm, das sich an alle Kreuztaler Eltern richtet und über das Familienbüro der Stadt Kreuztal als Printversion und im Internet veröffentlicht wird.

kreuztalfamilie

INFO-TELEFON: 02732 51-432 oder -240

Elternstart NRW / Babymassage ❽ ⓬

Ein Kurs für Väter und Mütter mit ihren Babys im Alter von 1 bis zu 6 Monaten

Babys brauchen nicht nur Nahrung, Wärme und Schlaf, um gesund aufzuwachsen. Sie benötigen auch emotionale Wärme und körperlichen Kontakt als eine wichtige Art der Kommunikation. Sie genießen es, behutsam und respektvoll berührt zu werden. Entspannende und anregende „Streicheleinheiten“ erfährt das Kind bei der schwedisch-indischen Babymassage nach Vimela Schneider und Frédérick Leboyer.

Teilnehmen können alle Eltern mit einem Kind im ersten Lebensjahr. Das Angebot gilt auch für Pflege- und Adoptiveltern. Ein Kurs ELTERNSTART NRW umfasst 5 mal 1,5 Stunden und wird von einer pädagogischen Fachkraft geleitet.

Bitte bringen Sie mit: Decke / Handtuch und wasserdichte Unterlage, ggfs. Nahrung für das Baby, bequeme Kleidung für die Eltern; hautverträgliches Massageöl besorgt die Kursleiterin.

Je 5 Termine	**donnerstags ab 19.1.** jeweils von 14.00 - 15.30 Uhr
Kosten	keine
Leitung	Antje Rath, Qualifizierte Kidix-Kursleiterin
Ort	Familienzentrum Kreuztal Mitte – Villa Schübel, Hagener Straße 31, Kreuztal
Anmeldung	Antje Rath, per E-Mail: rathaus@onlinehome.de

Yoga für Schwangere ⑲

Für werdende Mütter ist es wichtig, ihre Beweglichkeit zu fördern und zu erhalten. Während der Schwangerschaft ist der Körper sensibel und hat besondere Bedürfnisse, auf die mit Yoga-Übungen in diesem Kurs eingegangen wird.

Kleine Meditationen und Atemübungen sorgen für Entspannung und eine enge Verbindung zwischen Mutter und ungeborenem Kind.

Teilnehmerinnen brauchen keine Vorkenntnisse, sollten aber mit dem jeweiligen Gynäkologen und/oder der Hebamme besprechen, ob der Kurs für sei geeignet ist.

3 Termine	**montags 13.2. - 27.2.** (vhs-Nummer SA80286)
Kosten	22,80 €
4 Termine	**montags 6.3. - 27.3.** (vhs-Nummer SA80287)
Kosten	30,40 €
4 Termine	**montags 17.4. - 15.5.** (vhs-Nummer SA80288)
Kosten	30,40 €
	jeweils von 9.00 - 10.00 Uhr
Leitung	NN
Ort	Forum der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)
Anmeldung	https://vhs.siegen-wittgenstein.de; mit der jew. vhs-Nummer

Geburtsvorbereitungskurs

Der Geburtsvorbereitungskurs bietet Ihnen die Möglichkeit, sich bewusst und intensiv auf die Geburt vorzubereiten. Sie erhalten umfassende Informationen, bereiten sich durch Übungen auf die Geburt vor und haben die Gelegenheit, sich mit anderen Schwangeren auszutauschen. Der Kurs beinhaltet einen Partnerabend.

Je 7 Termine	**montags ab 6.2. - 3.4. / 17.4. - 19.6. /** **24.7. - 18.9.,** jeweils von 19.00 - 21.00 Uhr
Leitung	Bärbel Schneider, Hebamme und Dipl. Sozialpädagogin
Ort	Familienzentrum Kreuztal Mitte im Dreslers Park
Infos	www.hebamme-kreuztal.de
Anmeldung	Bärbel Schneider, Telefon: 02732 21754 oder unter lebensklang@t-online.de

Angebote
Rund um die Geburt

Rückbildungsgymnastikkurs

ab 6 - 8 Wochen nach der Geburt

Kommen Sie wieder im Körper an und haben Sie Spaß an Bewegung. Der Kurs bietet Ihnen auch Entspannungsübungen sowie Raum zum Austausch über die neue Lebensphase.

Je 7 Termine	**dienstags ab 24.1. - 21.3. / 25.4. - 13.6. /** **25.7. - 12.9.** jeweils von 17.30 - 19.00 Uhr
Leitung	Bärbel Schneider, Hebamme und Dipl. Sozialpädagogin
Ort	Familienzentrum Kreuztal Mitte im Dreslers Park
Infos	www.hebamme-kreuztal.de
Anmeldung	Bärbel Schneider, Telefon: 02732 21754 oder unter lebensklang@t-online.de

Säuglingspflege-Crashkurs

- Welche Ausstattung ist sinnvoll?
- Wie wickle, bade und halte ich mein Baby?
  Wir üben mit Puppen.
- Worauf muss ich beim Anziehen achten?
- Wie verstehe ich die Signale des Babys?
- Wie reagiere ich, wenn es schreit?

Termin	**Bitte wenden Sie sich an die Kursleiterin!**
Leitung	Bärbel Schneider, Hebamme und Dipl. Sozialpädagogin
Ort	Familienzentrum Kreuztal Mitte im Dreslers Park
Infos	www.hebamme-kreuztal.de
Anmeldung	Bärbel Schneider, Telefon: 02732 21754 oder unter lebensklang@t-online.de

Eltern-Baby-Café

⑫⑰

Möchten Sie:

… sich gerne in schöner Atmosphäre mit anderen Müttern und Vätern treffen, Kaffee trinken und plaudern?

… es genießen, die Entwicklung des Säuglings gemeinsam mit anderen Eltern bewusster zu erleben?

Vielleicht haben Sie auch Fragen rund ums Baby im 1. Lebensjahr, die Sie gerne einer Hebamme oder einer Trage-/Schlafberaterin stellen möchten?

Oder Sie möchten noch mehr Sicherheit in Ihrer Elternrolle gewinnen?

Dann sind Sie in unserem neuen Eltern-Baby-Café genau richtig.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Termine	**jeden Mittwoch (außer in den Ferien),** von 9.00 - 11.15 Uhr
Leitung	Eva Donalies, Hebamme (jeden 1. Mittwoch im Monat) Stefanie Rolfes, Ergotherapeutin B.Sc., Trage- / Schlafberaterin (an jedem anderen Mittwoch) Norma Röttgers, Familienbüro
Ort	JBS - Der Jugendtreff, Roonstr. 19a, Kreuztal
Anmeldung	ohne

Angebote
Eltern und Kinder gemeinsam

Ich koche für mein Baby!

❼ ⑫ ⑰

An diesem Vormittag lernen Sie die Zubereitung unterschiedlicher Babybrei-Sorten kennen. Selbstgekochter Brei ist gesund, preiswert und lecker für das Baby!

Wir werden Gemüse- und Milchbrei zubereiten, probieren und feststellen, dass selber kochen Spaß macht und ganz einfach ist.

Nützliche Informationen und natürlich alle Ihre Fragen rund um dieses Thema sollen bei uns Platz finden.

Zum Beispiel:

- Welche Lebensmittel und Getränke braucht mein Kind?
- Wann ist der richtige Zeitpunkt für den ersten Brei?
- Wie gelingen die ersten Essversuche gut?
- Kann ich mein Baby auch vegetarisch ernähren?

Termine	**montags, 20.2. & 8.5.** jeweils von 9.30 - 12.30 Uhr
Ort	Stadtbibliothek Kreuztal, Marburger Str. 10, Kreuztal
Leitung	Mariola Langenhahn
Kosten	25 € oder „Willkommen im Leben"-Gutschein
Anmeldung	Familienbüro Stadt Kreuztal, Telefon 02732 51432 oder E-Mail: familie@kreuztal.de

„Lernen durch Bewegung“ ⓬ ⓱

Eltern-Kind-Kurs mit Kindern von 8 - 14 Monaten

In diesem Kurs stehen die Motorik, das Erforschen und das Miteinander im Vordergrund. „Begreifen kommt durch Greifen“- jede Bewegungs- und Sinneserfahrung fördert die geistigen Prozesse.

Durch verschiedene Materialien und Bewegungsangebote fördern wir die Kinder im gemeinsamen Entdecken. Die Kursleitung geht gezielt auf Fragen, die die Bewegung betreffen ein und bietet Impulse für Spielanregungen für das jeweilige Alter.

Termine	**mittwochs je 10 Termine pro Kurs** **Kurs I 11.1. - 15.3. jew. von 9.00 - 10.30 Uhr** **Kurs II 11.1. - 15.3. jew. von 10.45 - 12.15 Uhr** **Kurs III 22.3. - 14.6. jew. von 9.00 - 10.30 Uhr** **Kurs IV 22.3. - 14.6. jew. von 10.45 - 12.15 Uhr**
Kosten	30 €
Leitung	Kerstin Rink, Dipl. Pädagogin und Motopädin
Ort	JBS Der Jugendtreff, Roonstr. 19a, Kreuztal
Anmeldung	unbedingt erforderlich! Familienbüro, Stadt Kreuztal, Telefon 02732 51 432 oder per Mail: familie@kreuztal.de

Krabbelgruppe FES

Sie sind Eltern geworden und haben Lust andere Mütter und Väter und deren Kinder im Alter von 0 bis 3 Jahren aus dem Stadtteil kennen zu lernen. Wir möchten mit Ihnen und Ihren Kindern gemeinsam singen, spielen, uns bewegen und ganz nebenbei können Ihre Kleinsten auf spielerische Weise Kontakt zu anderen Kindern aufbauen.

Termine	**mittwochs vom 10.30 - 12.00 Uhr**
Kosten	keine
Leitung	Maria G. Schöttler
Ort	Stadtteilbüro / Mehrgenerationenhaus FES, Danziger Straße 2, Kreuztal
Kontakt	STB / MGH FES, Telefon 02732 3790

Weitere Krabbelgruppen finden Sie auf den Seiten 26 & 27!

Angebote
Eltern und Kinder gemeinsam

„Was glitzert da im Schnee“ ❷

Bilderbuchbetrachtung für Kinder von 4 - 6 Jahre

Anschließend basteln wir gemeinsam einen glitzernden Schneekristall. Teilnehmerzahl max. 12 Teilnehmer.

Termin	**Dienstag, 24.1.** von 14.00 - 16.00 Uhr
Kosten	1 € pro Person
Leitung	Tanja Steinseifer
Ort	Speiseraum AWO Familienzentrum Weltenbummler, Zum Hammerseifen 56, Kreuztal
Anmeldung	unbedingt erforderlich! unter t.steinseifer@awo-siegen.de

Bilderbuchkino ⓰

Für Kinder ab 3 Jahren

Die Bilder eines Bilderbuchs werden an die Wand projiziert und dabei der Text vorgelesen. Dabei knüpfen wir an die Erfahrungen der Kinder an, stellen Fragen und tragen so spielerisch zum Verstehen des Textes und der Bilder bei.

Termine	jede Veranstaltung wird an zwei Terminen angeboten, jeweils ab 16.30 Uhr **dienstags: 10.1. / 14.2. / 14.3. / 11.4. / 9.5. / 13.6.** **donnerstags: 12.1. / 9.2. / 9.3. / 13.4. / 11.5.**
Kosten	keine
Leitung	Doris Setzer-Vedder
Ort	Stadtbibliothek Kreuztal, Marburger Straße 10, Kreuztal
Anmeldung	ohne

Leseraben ⓰

Für Kinder ab 6 Jahren

Nach einer spannenden Geschichte wird passend zum Text noch gerätselt, getüftelt oder gebastelt.

Termine	**freitags,** jeweils ab 16.30 Uhr **20.1. / 17.2. / 17.3. / 21.4. / 19.5. / 16.6.**
Kosten	keine
Leitung	Sabine Flecke
Ort	Stadtbibliothek Kreuztal, Marburger Straße 10, Kreuztal
Anmeldung	ohne

Lesespatzen ⑯

Für Kinder ab 1 Jahr

Wir treffen uns mit einer Begleitperson, um gemeinsam zu singen, zu basteln und natürlich auch Bilderbücher anzuschauen.

Termine	jede Veranstaltung wird an zwei Terminen angeboten, jeweils ab 15.30 Uhr **dienstags: 24.1. / 28.2. / 28.3. / 25.4. / 23.5. / 27.6.** **donnerstags: 26.1. / 23.2. / 23.3. / 27.4. / 25.5. / 22.6.**
Kosten	keine
Leitung	Linda Donalies
Ort	Stadtbibliothek Kreuztal, Marburger Straße 10, Kreuztal
Anmeldung	ohne

Elternstart / Kidix 1. Lebensjahr ⑧ ⑫

Für Eltern mit Babys von 6 - 12 Monate

ELTERNSTART NRW ist ein Angebot der Familienbildung für Eltern mit einem Kind im ersten Lebensjahr. Dieses Angebot ist kostenfrei und wird vom Land NRW finanziert.

Durch ELTERNSTART NRW können Eltern:

- Die „Sprache“ des Babys besser kennenlernen
- Die Entwicklung ihres Kindes im ersten Jahr bewusster erleben
- Sich mit anderen Eltern austauschen
- Tipps und Wissen für den Familienalltag mit einem Baby bekommen

Der Kurs „Elternstart NRW“ umfasst 5 Treffen und wird von einer pädagogischen Fachkraft geleitet. Aufgrund der aktuellen Lage, bitten wir alle Teilnehmenden ein großes Handtuch und eigene Greiflinge / Spielmaterialien für die Babys mitzubringen.

5 Termine	**donnerstags, ab 12.1.** jeweils von 10.00 - 11.30 Uhr
Kosten	keine
Leitung	Antje Rath, Qualifizierte Kidix-Kursleiterin
Ort	Familienzentrum Villa Schübel, Hagenerstr. 31, Kreuztal
Anmeldung per E-Mail	über Antje Rath rathhaus@onlinehome.de

Angebote
Eltern und Kinder gemeinsam

Kidix & ab 1. Lebensjahr ⑧ ⑫

Eltern-Kinder-Kurs mit Kindern von 4. - 10. Monate

Kinderzeit: selbständiges Erforschen von unterschiedlichen Materialien, Experimentieren und Entdecken im Spiel mit anderen Kindern.

Elternzeit: Erfahrungsaustausch und Anregungen zur Gestaltung von Erziehung, Familie und Alltag, Unterstützung durch die Kursleitung, Beobachten und Entdeckung des eigenen Kindes.

Gemeinsame Zeit: miteinander und voneinander lernen, durch alters- und entwicklungsgerechte Spiel- und Aktivitätsanregungen.

Bitte zu allen Kursen mitbringen:1 - 2 Windeln, 2 - 3 Handtücher, leichte Kleidung für die Erwachsenen

15 Termine	**donnerstags, ab 23.2. (für Kinder von 4. - 10. Monate)** jeweils von 14.00 - 15.30 Uhr
Kosten	keine

11 Termine	**donnerstags, ab 9.3. (für Kinder ab 1. Lebensjahr)** jeweils von 10.00 - 11.30 Uhr
Kosten	15 €
Leitung	Antje Rath, Qualifizierte Kidix-Kursleiterin
Ort	Familienzentrum Villa Schübel, Hagenerstr. 31, Kreuztal
Anmeldung per E-Mail	über Antje Rath rathhaus@onlinehome.de

Sonntagsaktion für alle ⑯

Mal formen wir Saatbomben, mal entsteht Kunst aus Büchern und Papierdraht oder es gibt spannende Experimente zu sehen. Wer es genau wissen will, schaut einfach auf der Homepage der Stadtbibliothek unter „Terminen“ nach: www.stadtbibliothek-kreuztal.de/aktuelles/termine.

Termine	**jeweils am 1. Sonntag im Monat,** während der Öffnungszeit von 14.00 - 18.00 Uhr
Ort	Stadtbibliothek Kreuztal, Marburger Straße 10, Kreuztal
Anmeldung	ohne

Entspannung / Yoga für Kinder mit Eltern

5 12

„Winterzauber“ für Eltern und Kinder 3 - 4 Jahre

Schnee und Eis sehen manchmal märchenhaft aus. So ein Märchen kannst du auch in einer Yogastunde erleben. Komme vorbei und werde ein Teil eines Märchens! Schwebe wie ein Schnee Flöckchen, rutsche wie ein Schnee Schlitten und gefriere zu einer Eis Figur ein. Nun, damit du aber selber nicht frierst lasse dich dann zum Ende der Yogastunde von deinem Elternteil gut durchmassieren.

„Forscher im eisigen Norden“ für Eltern und Kinder 4 - 6 Jahre

Was macht die Kälte aus? Welche Form haben die Schneeflocken? Und welche Tiere sind in der Kälte unterwegs? Dem wollen wir mit einem neugierigen Blick eines Forschers nachgehen und durch Yoga das Thema Winter zusammen erleben. Aber um keine Frostbeulen zu bekommen, bringe deine Wollsocken und eine Decke mit, dann wird die Entspannung am Ende der Stunde in deinem Iglu richtig kuschelig.

Je 3 Nachmittage	**montags ab 30.1.** jew. 14.15 - 15.00 Uhr 3 - 4-jährige Kinder & jew. 15.15 - 16.00 Uhr 4 - 6-jährige Kinder
Leitung	Eugienie Mittelmann, zertifizierte Yogalehrerin
Teilnehmer	6 Kinder mit Eltern / Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke und Kissen
Ort	Ev. Familienzentrum / Kita Fellinghausen, Hermann-Manskopf-Weg 5, Kreuztal
Anmeldung	erforderlich! Tel. 02732 2498

Angebote
Eltern und Kinder gemeinsam

Familienbasteln

6

zu verschiedenen Themen

Eltern und Kinder basteln gemeinsam Dekorationen für die jeweilige Jahreszeit. Großeltern und andere Familienmitglieder sind gerne willkommen.

Termine	**Freitag, 10.2. Frühlingsbasteln** **Freitag, 24.3. Osterbasteln** **Freitag, 12.5. Vatertags / Muttertagsbasteln** jeweils von 15.00 - 17.00 Uhr
Kosten	1 € pro Person
Leitung	Margret Dick
Ort	Mensa der Grundschule an Dreslers Park, Ziegeleifeld 8, Kreuztal
Anmeldung	unbedingt erforderlich! Margret Dick 02732 5591 290
Bemerkung	Bitte bringen Sie einen Klebestift, eine Schere und Buntstifte mit

Mama-Baby-Yoga

19

Der Kurs richtet sich an Mütter mit Babys ab etwa sechs Wochen nach der Geburt bis zum Krabbelalter.

Yoga gibt Energie und Gelassenheit für den oft stressigen Alltag mit Baby. Die Körpermitte (Beckenboden, tiefe Bauchmuskulatur) wird durch effektive Übungen gestärkt. Durch das Stillen und Tragen verursachte Schulter- und Nackenverspannungen werden gelöst. Der Nachwuchs wird so einbezogen, dass Mutter und Baby etwas davon haben.

3 Termine	**montags vom 13.2. - 27.2. (vhs-Nr SA10205)**
Kosten	22,80 €
4 Termine	**montags 6.3. - 27.3. (vhs-Nr SA10206)** **montags 17.4. - 15.5. (vhs-Nr SA10207)**
Kosten	30,40 €
	jeweils von 10.15 - 11.15 Uhr
Leitung	Regine Sonneborn
Ort	Forum der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)
Anmeldung	https://vhs.siegen-wittgenstein.de ; mit der jew. vhs-Nummer

„Karneval“ ❷

Tanzen für Kinder von 4 - 6 Jahren

Wir üben einen kleinen Tanz ein und zeigen ihn später den Eltern. Bitte ziehen Sie den Kindern bequeme Kleidung an. Turnschläppchen oder Rutschsocken mitbringen; max. 12 Teilnehmer.

Termin	**Dienstag, 14.2.** von 14.00 - 16.00 Uhr
Leitung	Tanja Steinseifer
Ort	Turnhalle AWO Familienzentrum Weltenbummler, Zum Hammerseifen 56, Kreuztal
Anmeldung	unbedingt erforderlich! unter t.steinseifer@awo-siegen.de

„Bratapfel mit Vanillesoße“ ❷

Eltern-Kind-Kochen für Kinder von 4 - 6 Jahren

Bitte eine Schürze mitbringen; max 10 Teilnehmer.

Termin	**Dienstag, 21.2.** von 14.00 - 16.00 Uhr
Kosten	2 € pro Person
Leitung	Tanja Steinseifer
Ort	Speiseraum AWO Familienzentrum, Weltenbummler, Zum Hammerseifen 56, Kreuztal
Anmeldung	unbedingt erforderlich! unter t.steinseifer@awo-siegen.de

Mutter / Vater-Kind Yoga ⓳

Der Kurs eignet sich für Kinder ab 3 bis 6 Jahren

Hier können Väter oder Mütter gemeinsam mit Ihrem Kind einmal im Monat Yoga üben und viel Spaß haben! Achtsam mit sich und seinem Kind umzugehen, füreinander Zeit haben, stärkt das Kind, den Elternteil und die Beziehung. Zudem praktizieren wir unterschiedliche Yogaübungen, die Klein wie Groß entspannen, stärken und harmonisieren. Mitbringen: eine Yogamatte pro Teilnehmer*in, eine leichte Decke.

4 Termine	**samstags, 25.2. - 27.5.** jeweils von 10.00 - 10.45 Uhr
Kosten	16 €
Leitung	Eugenie Mittelmann
Ort	Forum der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)
Anmeldung	https://vhs.siegen-wittgenstein.de; vhs-Nummer SA10208

Angebote
Eltern und Kinder gemeinsam

Elternstart NRW / Kidix 1. Lebensjahr ❾

für Eltern mit Babys von 3 bis 6 Monaten

Die Eltern tauschen ihre Erfahrungen aus und bekommen Anregungen für ihre Fragen zu Erziehung, Familie und Alltag. In aller Ruhe beobachten sie das eigene Kind.

Die Kinder erforschen selbständig unterschiedliche Materialien und ihre Umwelt. Dabei lernen sie mit und von den anderen Kindern.

Eltern und Kinder lernen miteinander und voneinander. Sie verbringen eine schöne Zeit miteinander. Sie bekommen Ideen für’s Spielen und für gemeinsame Aktivitäten.

Die Treffen werden von einer qualifizierten Kidix Eltern-Kind-Kursleiterin geleitet. Sie nimmt sich Zeit für die Eltern und die Kinder, beantwortet die Eltern-Fragen und begleitet die Gruppe.

Teilnehmen können alle Eltern mit einem Kind im ersten Lebensjahr. Das Angebot gilt auch für Pflege-und Adoptiveltern. Ein Kurs ELTERNSTART NRW umfasst 5 mal 1,5 Stunden und wird von einer qualifizierten Fachkraft geleitet.

5 Termine	**Donnerstag, 2.2. - 2.3.** jeweils von 10.35 - 12.05 Uhr
Kosten	keine
Leitung	Kerstin Rink, Kidix Eltern-Kind-Kursleiterin, Dipl. Pädagogin und Motopädin
Ort & Anmeldung	Familienzentrum Regenbogen, Schulstr. 29 in Kreuztal, Telefon 02732 82702
Infos	www.kidix-eltern-kind-kurs.de
Anmeldeschluss	1 Woche vor Kursbeginn

Mehr Infos zur kefb:
www.instagram.com/kefb_olpe
www.kefb.de/olpe

Familienbacken ❻

Mit ein paar wenigen Zutaten kann man schon etwas Leckeres backen. Das wollen wir gemeinsam ausprobieren. Am Ende machen wir eine kleine Verkostung und testen das Gebackenen.

Termine	**Freitag, 3.3. & 26.5.** jeweils von 15.00 - 18.00 Uhr
Kosten	1 € pro Kind
Leitung	Margret Dick
Ort	Mensa der Grundschule an Dreslers Park, Ziegeleifeld 8, Kreuztal
Anmeldung Bemerkung	unbedingt erforderlich! Margret Dick 02732 5591 290 Bitte bringen Sie sich eine Schürze oder etwas zum Drüberziehen mit

Angebote
Eltern und Kinder gemeinsam

„Rhythmisch, laut und leise“ ❶ ❾ ⓬

Ein musikalisches Eltern-Kind-Angebot

Auditive Wahrnehmung von Anfang an. Schon den kleinsten Kindern macht es Spaß unterschiedliche Instrumente; Lieder und Bewegungsspiele auszuprobieren und zu hören. Ein Treffen das Spaß und neugierig und Ideen für den Alltag geben soll.

Jeweils 14.30 - 15.15 Uhr mit Kindern im Alter zw. 2 - 3 Jahre,

jeweils 15.30 - 16.15 Uhr mit Kindern im Alter zw. 1 - 2 Jahre

Leitung Sylvia Paul,
Dipl. Sozialpädagogin und Musiktherapeutin

Kosten keine

3 Termine	**montags ab dem 27.2.**
Ort	**im Familienzentrum Kita Kasimir, Pfarrstr. 2 in Kreuztal**
Anmeldung	bis 1 Woche vorher; im FZ 02732 5581369

3 Termine	**mittwochs ab dem 31.5.**
Ort	**im Familienzentrum Regenbogen in Eichen, Schulstr. 29 in Kreuztal**
Anmeldung	bis 1 Woche vorher; im FZ 02732 82702

Ich backe mit Papa / Opa Osterkekse ❻ ❼ ⓬

Für Väter / Opas mit Kindern von 3 - 6 Jahren

An diesem Vormittag versüßen wir die Zeit bis Ostern und es entstehen viele bunte Kekse. Sie lernen neue Rezepte kennen und überraschen die ganze Familie mit neuen Kreationen. Es macht Freude, gemeinsam etwas Neues auszuprobieren und Zeit miteinander zu verbringen.

Termin	**Samstag, 18.3.** von 9.30 - 12.30 Uhr
Kosten	keine
Leitung	Margret Dick, Familienstützpunkt an Dreslers Park
Ort & Anmeldung	Familienzentrum Fritz-Erler-Siedlung, Anemonenweg 11, Kreuztal, Tel.: 02732 3705

Badekugeln herstellen für Kids ❷

Für Kinder von 4 - 6 Jahren

Gemeinsam stellen wir Badekugeln her. Max. 10 Teilnehmer.

Termin	**Donnerstag, 23.3.** von 14.00 - 16.00 Uh
Leitung	Tanja Steinseifer
Kosten	3 € pro Person
Ort	Turnhalle AWO Familienzentrum Weltenbummler, Zum Hammerseifen 56, Kreuztal
Anmeldung	unbedingt erforderlich! unter t.steinseifer@awo-siegen.de

Raus in den Wald vor meiner Haustür ❶ ⓬

Eltern und Kinder erkunden spielerisch mit kleinen Herausforderungen den Wald vor ihrer Haustür. Es gibt vieles gemeinsam zu entdecken …

Termin	**Mittwoch, 21.6.** von 15.30 - 17.45 Uhr
Leitung	Daniel Rath
Ort	im Familienzentrum Kita Kasimir
Anmeldung	im Familienzentrum Kita Kasimir Telefon 02732 5581369

Angebote
Eltern und Kinder gemeinsam

Erlebnisspaziergang durch den „Historischen Hauberg Fellinghausen“ ❺

Für Kinder von 3 - 6 Jahren in Begleitung von Vater / Opa / Onkel

Eine Führung durch den „Historischen Hauberg Fellinghausen“

Termin	**Freitag, 31.03.** von 15.00 - 18.00 Uhr
Kosten	keine
Leitung	Daniel Rath
Ort	am Parkplatz „Historischer Hauberg“ Luisenstraße in Fellinghausen
Anmeldung	erforderlich! im Ev. Familienzentrum / Kita Fellinghausen unter 02732 2498

Schwimmspaß im Freizeitbad in Olpe ❻

Wir fahren gemeinsam nach Olpe. Dort üben wir schwimmen und verbringen einen schönen Tag! Bitte bringen Sie Essen und Trinken für sich und ihre Familie mit.

Termin	**Dienstag, 4.4.**
Kosten	3 € pro Person
Ort	Abfahrt: 09.30 Uhr & Rückkehr: ca.16.30 Uhr am Bahnhof in Kreuztal
Anmeldung	unbedingt erforderlich! Telefon: 02732 5591290

Phänomenta Science Center ❻

Wir fahren zur Phänomenta nach Lüdenscheid. Dort gibt es viele schöne Dinge zu entdecken und auszuprobieren.

Termin	**Dienstag, 11.4.**
Kosten	5 € pro Person (Kinder unter 3 Jahren kostenfrei)
Ort	Abfahrt: 09.00 Uhr & Rückkehr: ca. 18.00 Uhr am Bahnhof in Kreuztal
Anmeldung	unbedingt erforderlich! Telefon: 02732 5591290

Großeltern und Kinder musizieren ❶ ⓬

Für Kinder im Alter von 3 - 6 Jahren

Musik machen und singen macht allen Spaß. In gemütlicher Runde erhalten Großeltern im praktischen Ausprobieren musikalische Ideen für Ihre Zeit mit Ihren Enkelkindern.

Termin	**Mittwoch, 19.4.** von 14.00 - 16.15 Uhr
Kosten	keine
Leitung	Sylvia Paul, Dipl. Sozialpädagogin und Musiktherapeutin
Ort	im Familienzentrum Kita Kasimir, Pfarrstr. 2 in Kreuztal
Anmeldung	bis 1 Woche vorher; im FZ 02732 5581369

Erlebnisspaziergang durch den Historischen Hauberg Fellinghausen ❽ ⓬

Für Eltern / Großeltern mit Kindern ab 4 Jahren

Wir haben unentdeckte „Schätze" vor unserer Haustür und es macht Spaß und Freude diese zu finden und kennenzulernen.

Die Haubergswirtschaft im Siegerland gehört zum Immateriellen Kulturerbe Deutschlands. Deshalb organisieren wir gemeinsam mit dem Förderverein historischer Hauberg Fellinghausen e.V. einen Erlebnisspaziergang mit Eltern / Großeltern und Kindern, um die Schätze der Heimat zu entdecken, denn richtig interessant wird es im Hauberg eigentlich erst, wenn jemand erklärt, was da eigentlich passiert.

Termin	**Freitag, 21.4.** von 15.30 - ca. 17.45 Uhr
Leitung	Förderverein Historischer Hauberg Fellinghausen
Teilnahme	8 Familien
Treffpunkt	Waldparkplatz „Auf der Braache" am Ende der Luisenstr. in Fellinghausen
Anmeldung	unbedingt erforderlich! Im Familienzentrum Kreuztal Mitte Telefon 02732 596844 - Anmeldeschluss: 1 Woche vor Kursbeginn

Angebote
Eltern und Kinder gemeinsam

„Rezepte um die Welt" ❷

Kochen für Eltern und Kinder, wir probieren Spezialitäten aus der Heimat unserer Familien, bitte bringen Sie eine Schürze mit. Max. 15 Teilnehmer.

Termin	**Donnerstag, 27.4.** von 14.00 - 16.00 Uhr
Kosten	keine
Leitung	Tanja Steinseifer
Ort	Speiseraum AWO Familienzentrum Weltenbummler, Zum Hammerseifen 56, Kreuztal
Anmeldung	unbedingt erforderlich! unter t.steinseifer@awo-siegen.de

„Da ist Musik drin!" ❼ ⓬

Sing- und Bewegungslieder für Eltern od. Großeltern mit Kindern von 4 - 6 Jahren

Unter dem Motto „Komm rein - Sing mit" sollen Eltern mit ihren Kindern angeregt werden, gemeinsam zu singen und traditionelles sowie neues Liedgut kennen zu lernen. Hierbei steht vor allem die Freude am Singen, an Musik und Rhythmik im Vordergrund.

Eltern verbringen wertvolle Zeit mit ihren Kindern und erleben die gemeinsame Freude am Singen und Bewegungsliedern. Sie erhalten Anregungen, die sie mit in ihren Familienalltag nehmen können. Zu diesem Kurs sind auch Großeltern herzlich willkommen!

3 Termine	**mittwochs, 26.4. / 3.5. / 10.5.** jeweils von 14.30 - 16.00 Uhr
Kosten	keine
Leitung	Sylivia Paul, Dipl. Sozialpädagogin und Musiktherapeutin
Ort	Familienzentrum Fritz Erler Siedlung, Anemonenweg 11, Kreuztal
Anmeldung	Andrea Becher, 02732 3705

Eltern Kind basteln ❷

Für Kinder von 4 - 6 Jahren

Wir gestalten ein Vogelhaus - max. 10 Teilnehmer.

Termin	**Dienstag, 9.5.** von 14.00 - 16.00 Uhr
Kosten	5 €
Leitung	Tanja Steinseifer
Ort	Speiseraum AWO Familienzentrum Weltenbummler, Zum Hammerseifen 56, Kreuztal
Anmeldung	unbedingt erforderlich! unter t.steinseifer@awo-siegen.de

Mutter-Kind-Musik-Kurs (MuKi-Ku) ⓯

Angebot für Kinder von 18 bis 36 Monaten in Begleitung eines Erwachsenen

Im Vordergrund steht das musikalische Erleben, die Freude am Singen und Hören, Spielen und Bewegen. Im Musik-Kurs möchten wir Ihnen viele Möglichkeiten aufzeigen, wie und womit Sie und Ihr Kind Freude am Singen und Musizieren haben können. Dazu vermitteln wir Ihnen Lieder und Spielmöglichkeiten, mit denen Sie die Musik in den häuslichen Alltag einbringen können.

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich!

Kursdauer	**in der Regel 5 - 6 Monate**
Kosten	einmalige Anmeldegebühr: 6 € & 23,50 € /mtl.
Ort	Stadtbibliothek Kreuztal, Marburger Straße 10, Kreuztal
Kontakt & Anmeldung	Musikschule Kreuztal, 02732 51408 oder musikschule@kreuztal.de

Angebote
Eltern und Kinder gemeinsam

Eltern-Kind-Nachmittag im Bienenhaus ⓳

Warum sind Bienen für die Natur und vor allem für uns Menschen so wichtig? Weshalb sind Bienen schützenswert? Wie entsteht Honig? Ebenfalls ist ein Blick in ein Honigbienenvolk geplant - abhängig vom Wetter.

Termin	**Samstag, 17.6.** von ca. 14.00 - 17.00 Uhr
Kosten	8 €
Leitung	NN
Ort	Bienenhaus (Parkplatz „Historischer Hauberg“, Fellinghausener Straße, Luisenstraße; der Beschilderung folgen. Von dort ca. 400 m Fußweg „zum Bienenhaus“).
Anmeldung	https://vhs.siegen-wittgenstein.de; vhs-Nummer 50504

Wald- und Wiesenaktion

Für Eltern und Kinder von 4 - 10 Jahren

Gemeinsam mit Daniel Rath (Wald-und Streuobstpädagoge) werden wir für eine ca. 2-stündige Wald- und Wiesenexkursion unsere Rucksäcke packen und dabei einige Kräuter aus Wald und Feldflur kennenlernen.

Im Anschluss wollen wir auf dem Außengelände der Kita Villa Schübel in gemütlicher Runde Kräuterbutter, Kräutersalz und Pesto herstellen und mit Stockbrot am Lagerfeuer genießen.

Bitte zweckmäßige Kleidung tragen und an Zecken- / Sonnenschutz denken. Teilnehmerbegrenzung: 12 Kinder plus jeweils 1 - 2 Begleiter.

Termin	**Freitag, 23.6.** von 15.30 - ca. 19.00 Uhr
Kosten	keine
Treffpunkt	Kreuztal, Ernsdorfstraße, Abzweig Friedhof
Anmeldung	erforderlich! Familienzentrum Kreuztal Mitte Carmen Schlag oder Nicole Vetter 02732 596844 oder 21081

Krabbelgruppen

Stadtmitte
Stadtteilbüro / Mehrgenerationenhaus FES

Termine	**mittwochs von 10.30 - 12.00 Uhr** im Stadtteilbüro/Mehrgenerationenhaus FES, Danziger Str. 2
Leitung	Maria G. Schöttler
Kontakt	Telefon 02732 3790

Wichteltreff
Für Eltern mit Kindern im Alter von 6 - 30 Monaten.
Bitte bringen Sie Hausschuhe oder Socken mit!

Termine	**jeden 2. Dienstag im Monat von 15.00 - 16.00 Uhr**
Ort	im Familienzentrum Kasimir, Pfarrstraße 2, Kreuztal
Anmeldung	ohne
Kontakt	Nicole Diehl, Kathleen Schlabach, 02372 5581369

Krabbelgruppe Griffbereit-
AWO Familienzentrum Weltenbummler
In unserer interkulturellen Krabbelgruppe geht es lustig zu.

Die Kursleiterinnen halten den Kurs in Deutsch mit englischen, türkischen und arabischen Elementen. Die Familiensprache aller Kursteilnehmer fließt mit in die Krabbelgruppe ein.

Termine	**freitags von 9.00 - 10.00 Uhr** (Kinder von 0 - 3) **freitags von 10.00 - 11.00 Uhr** (Kinder von 3 - 6)
Ort	AWO-FZ Weltenbummler, Hammerseifen 56, Kreuztal
Leitung	Hatice Catoglu
Kontakt	Telefon 02732 5582222

Ferndorf / Kredenbach
Ev. Kirchengemeinde Kredenbach

Termine	**dienstags ab 9.30 - 11.00 Uhr, nicht in den Ferien**
Ort	Haus der evangelischen Gemeinschaft, Kredenbacherstraße 13
Kontakt	Fr. Stücher, Telefon 02732 76 68 263

Eichen / Krombach
Ev. Kirchengemeinde Eichen

Termine	**freitags von 9.30 - 11.00 Uhr** im Gemeindehaus
Kontakt	L. Wagner, 0171 1748558

Sie kennen eine Krabbelgruppe, die bei uns nicht erfasst ist?!

Sprechen Sie uns gerne an und wir nehmen sie auf.

Telefon: 02732 51432 oder
Mail: Familie@Kreuztal.de

Die Spielekiste

Liebe Kinder, Liebe Eltern,

wir laden alle Kinder ganz herzlich zu unserem Spieletreff in der Fritz-Erler-Siedlung ein.

Dort wollen wir gemeinsam spielen, basteln, uns bewegen, lachen und miteinander Spaß haben.

Wir freuen uns auf zahlreiche BesucherInnen!
Deniz, Lara, Marlon und Patrizia

Wo:
Stadtteilbüro / Mehrgenerationenhaus FES Danziger Straße 2

Wer:
Alle Kinder von 6 bis 11

Wann:
Jeden Freitag, jeweils von 16.00 bis 17.30 Uhr (Ferien ausgeschlossen)

Keine Kosten

Kontakt:
Frauke Schorde
Telefon: 02732 51387

stadtteilbüro fritz-erler-siedlung

Mehr Generationen Haus
Miteinander – Füreinander Kreuztal

kreuztalfamilie

kreuztaljugend

Angebote
Eltern unter sich

„Wurzeln und Flügel in der Erziehung" – Oder wie stärke ich mein Kind? ⑫

Elternabend online

Selbstwertgefühl, Durchsetzungskraft, Mut – die meisten Eltern wünschen sich das für ihre Kinder. Sie möchten ihnen helfen all dies zu entwickeln, um später ihr Leben zu meistern.

Wie geben sie den Kindern grundlegende Kompetenzen mit, um die Anforderungen des Lebens zu bewältigen? Anhand von kurzen, anschaulichen Videosequenzen sehen Sie, wie Sie wichtige Basiselemente die die Resilienz ihres Kindes stärken. Dadurch erhalten Sie hilfreiche und konkrete Informationen, um die Entwicklung ihres Kindes zu unterstützen und wie Sie Ihr Kind besser kennenlernen und so gleichzeitig die emotionale Verbundenheit stärken.

Starke Kinder brauchen eine Balance aus Wurzeln und Flügeln, Grenzen und Freiheit, Struktur und Selbstbestimmung, damit sie zu selbstbewussten Menschen werden. Dieser Vortag vermittelt, wie beides gut gelingt.

Termin	**Montag, 23.1.** von 19.00 - 21.15 Uhr
Kosten	keine
Leitung	Sandra Schmidt, Dipl. Pädagogin
Ort	BigBlueButton
Anmeldung	kefb 02761 9422 00, olpe@kefb.de oder per QR-Code Anmeldeschluss: 16.01

Spiele und Apps online ❼ ⑫

Elternnachmittag zur Mediennutzung (Kinderbetreuung möglich)

Digitale Medien gehören zu unserem Alltag dazu – zum großen Teil auch für unsere Kinder. Welche Spiele und Apps sind für unsere Kinder förderlich und welche Gefahren können bei einem zu frühen Einsatz zum Tragen kommen. Wer ist Huggy Wuggi und was macht er? Wie stelle ich Regeln auf und wie begleite ich mein Kind sicher im Umgang mit digitalen Medien.

Termin	**Mittwoch, 1.2.** von 14.30 - 16.00 Uhr
Leitung	Margret Dick vom Familienstützpunkt
Ort	Familienzentrum Fritz-Erler-Siedlung, Anemonenweg 11, Kreuztal
Anmeldung	unbedingt erforderlich! im Familienzentrum Telefon 02732 3705

„Schlaf entspannt mein Baby“ ❼ ⓬

Elternabend online

Häufiges Aufwachen, nächtliche Wachphasen, Schwierigkeiten beim Einschlafen, ...

Wenn es um Babyschlaf geht, sind viele Eltern wieder hellwach. Doch was ist eigentlich eine normale Schlafentwicklung bei Babys, wie schaffen wir eine sichere Schlafumgebung und was können wir Eltern tun, damit die Nächte ruhiger und das Einschlafen entspannter wird?

Wir sprechen darüber, wie Babys liebevoll und bindungsorientiert durch die Nacht begleitet werden und welche Möglichkeiten Eltern haben, dabei selbst möglichst viel Schlaf mitzunehmen.

Im Anschluss ist noch Zeit für Fragen und Austausch.

Das Seminar findet über die Meeting-Software BigBlueButton statt. Sie erhalten vor Seminarbeginn eine Bestätigung über Ihre Anmeldung und einen Teilnahme-Link für den Abend.

Termin	**Dienstag, 7.2.** von 19.30 - 21.00 Uhr
Leitung	Steffi Rolfes, Trage- und Schlafberaterin
Ort	Big Blue Button / in Kooperation mit FZ Fritz Erler Siedlung
Anmeldung	Katholische Erwachsenen- und Familienbildung, 02761 9422 00, per Mail: olpe@kefb.de oder per QR-Code, Anmeldeschluss: 1 Woche vor Kursbeginn (31.01)

Gelassen erziehen – Gewaltfreie Kommunikation ❽ ⓳

In Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum Kreuztal-Mitte

Wir sind es zwar leid, ständig zu schimpfen, Konsequenzen anzudrohen oder Druck auszuüben, doch im Alltag fallen wir immer wieder in diese gelernten Verhaltensweisen zurück.

Mit dem Vier-Schritte-Modell lernen wir, ein neues Verständnis für das Kind zu entwickeln und in echten Kontakt zu kommen. Zunehmend wird Kooperation aus freiem Willen heraus möglich. Zuvor bedarf es der Wertschätzung unserer eigenen Wünsche und Ziele.

Angebote
Eltern unter sich

In diesem Kurs lernen wir

- uns so auszudrücken, dass wir gehört und respektiert werden
- mit Meinungsverschiedenheiten und problematischen Verhaltensweisen gelassener umgehen zu können
- unsere Kinder zu freiwilliger Mitarbeit zu motivieren
- eine tragfähige, bereichernde Beziehung zu unseren Kindern aufzubauen.

Wir arbeiten mit eigenen Beispielen aus dem alltäglichen Familienleben. Kurzvortrag und gemeinsame Gesprächsphasen wechseln mit Übungen in Kleingruppen ab.

Die Referentin ist Grundschullehrerin, Montessori-Pädagogin, Gestaltberaterin, Moderatorin und Trainerin für gewaltfreie Kommunikation – als zweifache Mutter seit nun zehn Jahren auf dem Weg von Erziehung zu Beziehung.

Termine	**Freitag, 10.2.** von 18.00 - 21.00 Uhr **Samstag, 11.2.** von 9.30 - 15.30 Uhr
Kosten	32,60 €
Leitung	Tanja Bunzel
Ort	Stadtbibliothek Kreuztal, Veranstaltungsraum, Marburger Straße 10
Anmeldung	https://vhs.siegen-wittgenstein.de; vhs-Nummer SA10001

„Ich rede und rede und nichts passiert?!“ ❺ ❾ ⓬

Elternabend

Wenn Sie als Elternteil mit Ihrem Kind sprechen, erzielt das nicht immer die gewünschte Reaktion. Kommunikation in der Familie ist nicht einfach und führt häufig zu Konflikten und Stress. An diesem Abend werden Ihnen Wege aufgezeigt, wie Ihre Botschaften ankommen und wie Sie Kommunikationsprobleme in Zukunft vermeiden können.

Angeleitet von Regina Viecenz (Dipl. Sozialpädagogin).

Termin	**Dienstag, 7.2.** von ca. 19.00 - 21.15 Uhr
Ort & Anmeldung	**im Ev. Familienzentrum / Kita Fellinghausen unter 02732 2498**

Termin	**Dienstag, 25.4.** von ca. 19.00 - 21.15 Uhr
Ort & Anmeldung	**im Familienzentrum Regenbogen unter 02732 82702**

„Bindung“ – stärkt das Kind in seiner Entwicklung

Onlineabend – für Eltern und Tagespflegepersonen

Eine sichere Bindung bedeutet - insbesondere für Kinder - Schutz und Vertrauen. Sie ist die Basis für eine gesunde Entwicklung, denn Kinder mit einer stabilen Bindungsentwicklung sind einfühlsam, kreativ und ausdauernd.

Daher erfahren Sie an diesem Abend, wie Bindung entsteht, was Feinfühligkeit bedeuten und wie die Beziehung gestärkt werden kann.

Termin	**Mittwoch, 22.2.** von 19.00 - 21.15 Uhr
Kosten	keine
Leitung	Sandra Schmidt, Dipl. Pädagogin
Ort	BigBlueButton
Anmeldung	kefb 02761 9422 00, olpe@kefb.de

„Hilfe mein Baby schreit“

Onlineabend für Eltern und Tagespflegepersonen

Warum schreit mein Baby?

Und vor allem: was kann ich dagegen tun?

Babys, die viel schreien, bringen ihre Eltern oft an den Rand der Kapazitäten und darüber hinaus. Leider gibt es keine Master-Lösung, die bei allen Babys zum Schreistopp führt. Und vielleicht ist das auch gar nicht das Ziel. Wir sprechen über mögliche Ursachen und darüber, was Eltern tun können, wenn sich eben keine Beruhigung finden lässt. In diesem Kurs gibt es Ideen für den Alltag mit intensiven Babys und viel Raum für Fragen und Austausch.

Termin	**Dienstag, 7.3.** von 19.00 - 21.15 Uhr
Kosten	keine
Leitung	Steffi Rolfes, Trage- und Schlafberaterin
Ort	BigBlueButton
Anmeldung	kefb 02761 9422 00, olpe@kefb.de oder per QR-Code Anmeldeschluss: 28.02

Angebote
Eltern unter sich

„Kids go digital“

Elternabend online

Unsere Kinder wachsen im digitalen Zeitalter auf und verbringen immer mehr Zeit mit Fernsehen, Tablet, und Smartphones. Umso wichtiger ist es für Eltern, ihre Kinder dabei zu unterstützen, begleiten und zu schützen. Daher ergeben sich viele Fragen, auf die wir am Elternabend eingehen möchten.

- Wie begleite und fördere ich mein Kind im Umgang mit Medien?
- Wieviel Zeit dürfen unsere Kinder mit digitalen Medien verbringen?
- Worauf muss ich als Eltern achten?
- Welche Internetseiten, Programme, Spiele und Apps sind sinnvoll?
- Welche Medien gehören in Kinderzimmer?

Termin	**Mittwoch, 1.3.** von 19.00 - 21.15 Uhr
Kosten	keine
Leitung	Britta Gauding, Gesundheits- und Sozialwissenschaftlerin
Ort	BigBlueButton / in Kooperation mit FZ Kreuztal Mitte
Anmeldung	kefb 02761 9422 00, olpe@kefb.de oder per QR-Code Anmeldeschluss: 22.02

Schultütenbasteln

Termine	**31.5.** von 19.30 - 21.30 Uhr & **1.6.** von 14.30 - 16.30 Uhr
Kosten	Materialkosten je nach Modell (10 - 25 €)
Leitung	Anette Meier
Ort	Familienzentrum Regenbogen, Schulstraße 29 Kreuztal
Anmeldung	Bis 12.05 erforderlich!Telefon 02732 82702

Fit für den Alltag – Fit für die Schule durch FamilienErgo® ❶ ❻ ⓬

Angebot für Eltern von Kindergartenkindern ab 4 Jahren

Fragen Sie sich manchmal, wie Sie ihr Kind optimal auf die Schule vorbereiten können? Wie es lernen kann, aufmerksam zuzuhören, alle seine Sinne zu nutzen und selbstbewusst seinen Platz zu finden? Das Kompetenztraining Familien Ergo beruht auf den Erkenntnissen der Hirnforschung und macht pädagogische Erfolgsmethoden für Sie zu Hause nutzbar. Durch einfach umzusetzende Lernerfahrungen im Alltag können Sie selbst Ihr Kind optimal vorbereiten und ihm den Schulstart wesentlich erleichtern!

Termin	**Dienstag, 7.3.** von 19.00 - 21.15 Uhr
Leitung	Margret Dick, Familienstützpunkt an Dreslers Park
Ort & Anmeldung	Familienzentrum Kita Kasimir, Pfarrstr. 2, Kreuztal, Anmeldeschluss: bis 1 Woche vorher; im FZ 02732 5581369

Temperamentvolle, gefühlsstarke und hochsensible Kinder - verstehen und begleiten

Onlineabend für Eltern und Tagespflegepersonen

An diesem Abend sprechen wir darüber,

*was temperamentvoll, gefühlsstark und hochsensibel heißt,

*was diese Charaktereigenschaften ausmacht,

*und wie Sie Kinder mit diesen Eigenschaften besser verstehen und begleiten können.

Das Seminar findet über die Meeting-Software BigBlueButton statt. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung, eine kurze Anleitung zum Meeting bei BigBlueButton und einen Teilnahme-Link für den Abend. Sie können mit einem PC, Tablet oder Smartphone teilnehmen.

Termin	**Donnerstag, 16.3.** von 19.00 - 21.15 Uhr
Kosten	keine
Leitung	Margret Dick, Familienstützpunkt an Dreslers Park
Anmeldung	kefb 02761 9422 00, olpe@kefb.de oder per QR Code

Angebote
Eltern unter sich

Erste-Hilfe „FreshUp für Eltern“ ❼

Bei dieser Infoveranstaltung können Fragen zu kleinen Notfällen im Haushalt gestellt werden. Darüber hinaus kann auf kinderspezifische Unfallmuster, Kinderkrankheiten und die damit verbundenen Vorgehensweisen eingegangen werden.

Mögliche Bereiche wären:

Notruf, Wundversorgung, Verschiedene Verletzungen (Nasenbluten, Insektenstiche, Zahnverlust, Zecken…), Prellungen und Brüche, Akute Erkrankungen (Fieberkrampf, Krupphusten, Hitzschlag...), Akute Atemnot, Bewusstlosigkeit…

Es werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt.

Dieses „FreshUp“ ist keine vollwertiger Erste-Hilfe-Ausbildung, sondern dient als Informationsveranstaltung mit praktischen Übungen für Eltern, die Ihrem Kind im Notfall schnell und sicher helfen möchten. Erste-Hilfe „FreshUp für Eltern“ wendet sich an Eltern, Großeltern, und an alle, die mit Kindern zu tun haben.

Termin	**Donnerstag, 16.3.** um 17.30 Uhr (ca. 1,5 Std.)
Kosten	Die Kosten übernimmt das Familienzentrum
Leitung	Frau Zimmer vom DRK-Kreisverband Siegen-Wittgenstein
Ort	Familienzentrum Fritz-Erler-Siedlung, Anemonenweg 11, Kreuztal
Anmeldung	dringend erforderlich! (da begrenzte Teilnehmerzahl)
Kontakt	Andrea Becher, Tel: 02732 3705

„Lippenbalsam“ ❷

Wir stellen zusammen Lippenbalsam her. Max 15 Teilnehmer.

Termin	**Donnerstag, 16.3.** von 14.00 - 16.00 Uhr
Kosten	3 € pro Person
Leitung	Tanja Steinseifer
Ort	Speiseraum AWO Familienzentrum Weltenbummler, Zum Hammerseifen 56, Kreuztal
Anmeldung	unbedingt erforderlich! unter t.steinseifer@awo-siegen.de

„Kopf aus, Gefühl an. Stillen ist mehr als der Verstand erlaubt“ – Theoretische und praktische Inhalte für einen guten Start in die Stillzeit

Onlineabend der Clever-Elternberatung für Schwangere und Interessierte

Stillen – funktioniert es einfach so? Oder muss man ganz viel wissen, um überhaupt stillen zu können? Gibt es Dinge, die man auf keinen Fall tun darf?

Es gibt viele Fragen um das Thema Stillen. Aus der Erfahrung als Still- und Laktationsberaterin kann das Daniela Kringe nur bestätigen.

Oftmals nehmen die Mütter erst Kontakt zu ihr auf, wenn bereits erhebliche Schwierigkeiten da sind. Mit theoretischen Grundlagen und praktischen Tipps möchte sie an diesem Abend ein hilfreiches Wissensfundament legen, so dass ein guter Stillstart gelingen kann.

Im Anschluss steht sie für Ihre Fragen zur Verfügung.

Termin	**Mittwoch, 15.2.** von 20.00 - 21.30 Uhr
Kosten	keine
Referentin	Daniela Kringe, Fachkraft für Stillförderung, Laktationsberaterin, IBCLC
Anmeldung	per E-Mail: fruehe-hilfen@siegen-wittgenstein.de Weitere Informationen und einen Zugangs-Link erhalten Sie mit der Teilnahmebestätigung per E-Mail

Angebote
Eltern unter sich

Mir wird alles zu viel – Resilienz in Familie, Freizeit, Ehrenamt ⓳

Nicht nur Ausbildung und Beruf stellen immer neue und höhere Anforderungen, sondern auch Erziehung, Pflege von Angehörigen, Freizeitaktivitäten, Ehrenämter usw.

Immer alles unter einen Hut bringen zu müssen, kann überfordern und Stress hervorrufen. Dagegen hilft die Entwicklung eigener Ziele, Achtsamkeit gegenüber eigenen Bedürfnissen und hin und wieder eine innere Auszeit.

Termin	**Mittwoch, 29.3.** von 18.00 - 20.30 Uhr
Kosten	12 €
Leitung	Christian Hausknecht
Ort	Stadtbibliothek Kreuztal, Veranstaltungsraum, Marburger Straße 10
Anmeldung	https://vhs.siegen-wittgenstein.de; vhs-Nummer SA10101

Angebote
Eltern unter sich

Frauensport ❻

Ein Sportkurs für Frauen unter sich. Wir bewegen uns, stärken und dehnen uns, um gut durch den Tag zu kommen. Anschließend gibt es noch eine kleine Entspannung. Finanziert vom Kreissportbund Si-Wi, Integration durch Sport.

Termin	**jeden Freitag, während der Schulzeit** jeweils von 8.00 - 8.45 Uhr (bis 9.30 Uhr mit Entspannung)
Kosten	Finanziert vom Kreisportbund Siegen-Wittgenstein „Integration durch Sport“
Leitung	Simone Nitschke
Ort	Aula der Grundschule an Dreslers Park, Ziegeleifeld 8, Kreuztal
Anmeldung	ohne Anmeldung

„Mama lernt Deutsch“
mehr als nur ein Sprachkurs für Frauen!

Das Kursangebot richtet sich an alle Frauen des Stadtgebietes Kreuztal, die die deutsche Sprache erlernen und die deutsche Kultur kennen lernen möchten. Finanziert von der Bürgerstiftung Kreuztal, daher kostenfrei!

Ort	**Bodelschwingh-Grundschule Buschhütten,** Alte Schulstr. 14, Kreuztal-Buschhütten mittwochs, 10.00 - 11.30 Uhr, Veranstaltungsort: Bottenbacher Str. 4, Buschhütten Telefon: 02732 791043 **Stadtteilbüro / Mehrgenerationenhaus** Fritz-Erler-Siedlung, Danziger Str. 2, Kreuztal montags, 8.30 - 10.00 Uhr & 10.00 - 11.30 Uhr dienstags, 8.30 - 10.00 Uhr & 10.00 - 11.30 Uhr mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr Telefon: 02732 3790 **Grundschule an Dreslers Park,** Ziegeleifeld 8, 57223 Kreuztal mittwochs, 8.00 - 9.30 Uhr Teilnahme ohne Anmeldung, in der Mensa der Grundschule Telefon: 02732 5591 290 **Gemeinschaftsgrundschule Fellinghausen,** Schulweg 4, 57223 Kreuztal-Fellinghausen dienstags, 10.00 - 11.30 Uhr Telefon: 02732 591786
Infos	Sind telefonisch bei den teilnehmenden Institutionen zu erfragen oder unter: mama-lernt-deutsch@kreuztal.de

mama lernt deutsch kreuztal

unsere bürgerstiftung kreuztal

Offenes Beratungsangebot ... ❸

für Familien mit Kindern im Vor- und Grundschulalter

Leitung	Sabine Ameis, Dipl. Sozialpädagogin und Systemische Familientherapeutin
Kosten	keine

... im Familienzentrum Kreuztal Mitte - Villa Schübel ❽

Hagener Straße 31, Kreuztal

Termine	**17.1. / 28.2. / 11.3. / 23.5. / 4.7. / 15.8. telefonisch 7.2. /21.3. / 25.4. / 20.6. jeweils 9.00 - 10.00 Uhr**
Anmeldung	erforderlich! Gundhild Seelbach oder Karin Schneider, Telefon 02732 596844

... im Familienzentrum Fritz-Erler-Siedlung ❼

Anemonenweg 11, Kreuztal

Termine	**jeden 3. Donnerstag im Monat: 19.1. / 16.2. / 16.3. / 20.4. / 15.6. / 17.8.** jeweils von 14.00 - 16.00 Uhr
Anmeldung	erforderlich! Andrea Becher, Telefon 02732 3705

... im Familienzentrum Regenbogen ❾

Schulstraße 29, Kreuztal-Eichen

Termine	**jeden 2. Dienstag im Monat: 10.1. / 14.2. / 7.3. / 11.4. / 10.5. / 13.6.** jeweils von 9.00 - 12.00 Uhr
Kontakt	Anette Meier, Telefon 02732 82702

Elterncafé „Mittendrin“ ❼

Treffpunkt für Kita-Eltern und Interessierte

Termine	**jeden letzter Mittwoch im Monat: 25.1. / 22.2. / 29.3. / 26.4. / 31.5. / 26.7. / 30.8.** jeweils von 7.30 - 9.30 Uhr
Ort	Familienzentrum Fritz-Erler-Siedlung, Anemonenweg 11, 57223 Kreuztal
Kontakt	Andrea Becher, Telefon: 02732 3705

Elternfrühstück in der „Grundschule an Dreslers Park“ ❻

Wir unterhalten uns über alle Themen, die für Eltern interessant sind. Es gibt Tee, Kaffee und Gebäck. Jede Person kann etwas zu essen mitbringen.

Termine	**jeden letzten Donnerstag im Monat, 26.1. / 23.2. / 30.3. / 27.4. / 25.5.** jeweils von 8.00 - 10.00 Uhr
Leitung	Margret Dick
Ort	Mensa der Grundschule an Dreslers Park, Ziegeleifeld 8, Kreuztal
Anmeldung	erforderlich! Telefon: 02732 5591 290

Eltern Café ❷

Gemütlicher Nachmittag zum Austausch bei Kaffee und Keksen.

Termine	**7.2. / 7.3. / 2.5.** von 14.00 - 15.30 Uhr
Leitung	Tanja Steinseifer
Ort	Speiseraum AWO Familienzentrum Weltenbummler, Zum Hammerseifen 56, Kreuztal
Anmeldung	unbedingt erforderlich! unter t.steinseifer@awo-siegen.de

„Hilfe bei Erziehungsfragen“ ❶

Liebe Interessierte, wir bieten Ihnen eine offene Erziehungs- und Familienberatung mit Herrn Oliver Seeger der Beratungsstelle Kreis Siegen-Wittgenstein in unserem Familienzentrum an.

Termin	**jeden 1. Donnerstag im Monat** um 9.00 und 10.00 Uhr
Ort	Alternative Lebensräume Familienzentrum Kasimir, Pfarrstr. 2 in Kreuztal
Voranmeldung	1 Woche im Voraus! Telefon 02732 5581369

Kooperationspartner & Örtliche Veranstalter

Alternative Lebensräume Familienzentrum Kasimir ❶
Pfarrstr. 2, 57223 Kreuztal

Kontakt: Kathleen Schlabach
Telefon: 02372 5581369
E-Mail: kita.kasimir@alia-siegen.de

AWO-Familienzentrum Weltenbummler ❷
Zum Hammerseifen 56, 57223 Kreuztal

Kontakt: Tanja Steinseifer
Telefon: 02732 5582222
E-Mail: t.steinseifer@awo-siegen.de

Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des Kreises Siegen-Wittgenstein ❸
Bismarckstraße 45, 57076 Siegen

Telefon: 0271 33372040
E-Mail: erziehungsberatung@siegenwittgenstein.de

DRK-Kinderklinik Siegen ❹
Wellersbergstraße 60, 57072 Siegen

Kontakt: Herr Dickel
Telefon: 0271 2345442
E-Mail: marketing@drk-kinderklinik.de

Ev. Familienzentrum / Kita Fellinghausen ❺
Hermann-Manskopf-Weg 5,
57223 Kreuztal-Fellinghausen

Kontakt: Anuschka Schuppener
Telefon: 02732 2498
E-Mail: fellinghausen@evangelischekita.de

Familienstützpunkt Grundschule an Dreslers Park ❻
Ziegeleifeld 8, 57223 Kreuztal

Kontakt: Margret Dick
Telefon: 02732 5591290
E-Mail: M.Dick@Kreuztal.de

Kooperationspartner & Örtliche Veranstalter

Familienzentrum Fritz-Erler-Siedlung ❼
Anemonenweg 11, 57223 Kreuztal

Kontakt: Andrea Becher
Telefon: 02732 3705
E-Mail: kg-familienzentrum-fes@kreuztal.de

Familienzentrum Kreuztal Mitte Dreslers Park - Villa Schübel ❽
Hagener Straße 26 / 31, 57223 Kreuztal

Kontakt: Gundhild Seelbach
Telefon: 02732 596844 oder 02732 21056
E-Mail: info@fz-kreuztal-mitte.de

Familienzentrum Regenbogen ❾
Schulstraße 29, 57223 Kreuztal-Eichen

Kontakt: Anette Meier
Telefon: 02732 82702
E-Mail: info@familienzentrum-eichen.de

Friedrich von Bodelschwingh-Grundschule ❿
Alte Schulstraße 14,
57223 Kreuztal-Buschhütten

Kontakt: Claudia Gawrosch
Telefon: 02732 791043
E-Mail: info@bodelschwingh-grundschule.de

INVEMA e.V. ⓫
Roonstraße 21, 57223 Kreuztal

Kontakt: Stephan Lück
Telefon: 02732 55290-0

KEFB Südwestfalen ⓬
Bruchstraße 53,
57462 Olpe / Biggesee

Kontakt: Michaela Rudolph
Telefon: 02761 94220-14
E-Mail: Michaela.Rudolph@kefb.de

Kooperationspartner &
Örtliche Veranstalter

Mama lernt deutsch 13

Kontakt: Eva Lindenschmidt
E-Mail: mama-lernt-deutsch@kreuztal.de

Musikschule Kreuztal 14
Marburger Straße 10, 57223 Kreuztal
(im neuen Bibliotheksgebäude, Zi. 108)

Kontakt: Anne Hille
Telefon: 02732 51408
E-Mail: Musikschule@Kreuztal.de
Internet: www.kreuztal-kultur.de/musikschule

Regionaler Sozialdienst Nord (RSD) 15
(zuständig für Hilchenbach und Kreuztal)
Jugendamt
Bahnhofstraße 10, 57223 Kreuztal

Telefon: 0271 333 2780

Stadtbibliothek Kreuztal 16
Marburger Straße 10, 57223 Kreuztal

Kontakt: Linda Donalies
Telefon: 02732 51410

Stadt Kreuztal 17
Familienbüro / Jugendförderung
Siegener Straße 3, 57223 Kreuztal

Kontakt: Uwe Montanus
Telefon: 02732 51240
E-Mail: U.Montanus@Kreuztal.de

Stadtteilbüro / Mehrgenerationen-haus Fritz-Erler-Siedlung (STB/MGH/FES) 18
Danziger Straße 2, 57223 Kreuztal

Kontakt: Christina Kölsch
Telefon: 02732 3790
E-Mail: C.Koelsch@Kreuztal.de

Volkshochschule Siegen-Wittgenstein (vhs) 19
Zweigstelle Kreuztal,
Marburger Str. 10, 57223 Kreuztal

Kontakt: Sophie Miossec
Telefon: 02732 51220
E-Mail: S.Miossec@Kreuztal.de

Jede/r Kooperationpartner*in hat eine eigene Homepage mit vielen interessanten Angeboten.

Weitere Informationen und Anmeldung

Bitte melden Sie sich direkt telefonisch oder per E-Mail bei den angegebenen Einrichtungen oder Kontaktpersonen an.
Veranstaltungen ohne Anmeldehinweis können ohne Voranmeldung besucht werden.

Nähere Informationen erhalten Sie ebenfalls in den Einrichtungen und darüber hinaus im Internet unter:

http://www.kreuztal-familie.de/familienbildung/

Kostenermäßigung / Preisstaffelung

Familien mit dem **Kreuztaler Stadtpass** erhalten auf alle Veranstaltungen der Familienbildung, die in Kreuztal stattfinden, einen **Preisnachlass von 50 %** (2. Preisangabe).

Familien, die Hilfen nach dem **ALG II** beziehen bzw. **Bezieher von Grundsicherung** sind, erhalten bei den Angeboten der Jugendförderung sowie des Familienbüros eine **Ermäßigung von 75 %,** wenn gleichzeitig der Kreuztaler Stadtpass vorliegt.

Notizen

Stadt Kreuztal – Familienbüro
Siegener Straße 3
57223 Kreuztal
E-Mail: familie@kreuztal.de

Ansprechpartner:

Anna Jaufmann
Telefon: 02732 / 51432

Uwe Montanus
Telefon: 02732 / 51240

kreuztalfamilie

LOKALE BÜNDNISSE FÜR FAMILIE