Familienbildung
der Arbeiterwohlfahrt
Unterbezirk Hagen-Märkischer-Kreis

Programm 01/2024
für Hemer & Iserlohn

FAMILIEN BILDUNG NRW
für eine familienfreundliche Zukunft

Babysittervermittlung

Wenn Sie auf der Suche nach einem geschulten Babysitter sind melden Sie sich einfach bei uns. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

AWO Familienbildung
Feldstraße 42 | 58675 Hemer | Telefon 02372-501885
E-Mail: familienbildung-hemer@awo-ha-mk.de

Allgemeine Hinweise

Allgemeine Hinweise zum Programm und zur Anmeldung

Das Programm umfasst die Monate Januar bis Juli 2024. In den Ferien vom 23.03.24 bis zum 06.04.24 und an gesetzlichen Feiertagen finden keine Kurse statt.

Anmeldung und Auskunft

Eine schriftliche Anmeldung bzw. per Fax oder E-Mail ist für alle Kurse und Veranstaltungen erforderlich. Sie können sich persönlich, schriftlich, telefonisch bei Silke Ittershagen-Becker unter Hemer **02372/501885,** unter der Fax.-Nr. 02372/501884 oder per Post AWO Familienbildung, Feldstr. 42, 58675 Hemer, per E-Mail: **familienbildung-hemer@awo-ha-mk.de** anmelden. **Hier werden auch die Anmeldungen für Iserlohn entgegengenommen.**

Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Eine schriftliche Bestätigung der Familienbildungsstätte erfolgt nicht. Voranmeldungen sind unbedingt erforderlich, da infolge begrenzter Teilnehmerzahl die Personenanzahl vor Kursbeginn bekannt sein muss. Melden Sie sich später als 1 Woche vor Kursbeginn wieder ab, müssen Sie die Kursgebühr trotzdem bezahlen.

Teilnehmergebühren

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr auf das **Konto der Sparkasse Lüdenscheid IBAN: DE82 4585 0005 0000 0170 46, BIC: WELADED 1 LSD** unter Vermerk der Kursnummer. Weiterhin besteht die Möglichkeit, am ersten Kurstag bei der Kursleitung oder bei Frau Ittershagen-Becker bar zu bezahlen.

Gebührenermäßigung

Bei Vorlage eines Sozialpasses, eines Bürgergeld- oder Wohngeldbescheides erhalten Sie für Eltern- oder Eltern-Kind-Kurse eine Ermäßigung. Bitte sprechen Sie uns an.

Haftung

Für Beschädigungen oder Verlust persönlichen Eigentums kann keine Haftung übernommen werden.

Gebührenerstattung

Die Rückerstattung gezahlter Kursgebühren erfolgt nur, wenn der Kurs nicht stattfindet. Die Rückerstattung von Gebühren bei Abbruch des Kurses oder bei nicht in Anspruch genommenen einzelnen Kursstunden ist grundsätzlich nicht möglich.

Datenschutz

Die folgenden Hinweise geben einen Überblick, was mit Ihren personenbezogenen Daten passiert, wenn Sie sich für unsere Kursangebote anmelden. Personenbezogene Daten sind alle Daten, mit denen Sie persönlich identifiziert werden können.
Wir entnehmen Ihre Daten der von Ihnen ausgefüllten und unterschriebenen Anmeldekarte, beziehungsweise der Teilnehmerliste des Kurses. Eine elektronische Speicherung erfolgt nicht. Es werden nur personenbezogene Daten erhoben, die für die reibungslose Durchführung, Abrechnung und Belegung von Kursangeboten gegenüber dem Land benötigt werden. Anmeldekarten werden nur für das laufende Kursjahr aufbewahrt. Die Aufbewahrungspflicht für Teilnehmerlisten beträgt zehn Jahre. Weitergehende Hinweise zum Datenschutz erhalten Sie auf der Homepage https://awo-ha-mk.de/

INHALT

Allgemeines

Anmeldung und Hinweise 3
Dozentenverzeichnis 6

Pädagogik/ Elternkompetenz

Offene Sprechstunde
Erziehungs- und Familienberatung 13, 22, 27, 31, 35, 37, 49
Infonachmittag Kur und Erholung 24, 38
Werkstatt für Tageseltern 38
Erste Hilfe am Kind 41, 43, 50
Hausmittel und Co. 33
Wie schütze ich mein Kind vor sexualisierter Gewalt? 32,39
Geschwisterkonflikte 33
Kinderwelten – Medienwelten 28
Mutterleicht® Workshop 15
Gesunde Ernährung 25, 30, 52
„Weniger ist mehr…?!?“ 16
Wenn mein Kind nach Selbstständigkeit strebt 17
„Vom Wutausbruch zur Abendruhe“? 29, 48
Erste-Hilfe am Kind/Baby 33
Schlüsselrolle Sprache!. 36
„Windel Ade“– wie Kinder trocken und dabei unterstützt werden können. 36
Die kindliche Sexualität 38
Film und Diskussionsnachmittag 40
Kleine Menschen – große Gefühle 46
Bewegungsintensiv, verhaltenskreativ oder auffällig? 47
Warum sollten Kinder kochen lernen? 45
Leisemäuse – Bedürfnisse erkennen! 49
Info-Veranstaltung zum Thema „Ängste“ 50
Prävention statt Schadensbegrenzung 44, 51

Eltern und Kind

Minis am Sauerlandpark 8
Waldstrolche 22
Mini-Räuberclub. 10
Krabbelgruppe 8
Spielgruppe „Sternschnuppen“. 10
Spielgruppe für Tagespflegepersonen 21
Spielgruppe ab 6 Monaten. 25
Mini-Strolche 28
Turnen, Toben und Bewegen. 14
Spielgruppe St. Peter und Paul 34
Spaß, Sport und Spiel 11, 27
Elternchance ist Kinderchance 14
Vater/Ersatzvater-Tobetag 16, 24, 30, 43
Forschernachmittag zum Thema Wasser. 9
Experimente Farbe 11
Familienyoga für Kinder mit Begleitung 11, 30
Fledermäuse – Kobolde der Nacht. 18
Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP) 13
Elternstart Angebot NRW 17, 28, 32, 44, 51
„Griffbereit“ 23, 37
(Über)Leben in der Steinzeit 53
Mama und Papa eine besondere Freude machen 18
Treff für Familien mit Mehrlingen von 0 bis 3 Jahren 21
Nistkastenbau 9, 46

Eltern und Kind

Abenteuer Wald 12
Social Walk – für Kinder mit Handicap 25
Koch-Workshop mit Kindern 26
Waldbaden für die ganze Familie 44
Bewegung macht Spaß 35
Väter basteln mit ihren Kindern 40
Frühstück und Experimentieren mit Wasser 41
Trommeln 57
Entspannung für Familien 24
Stups, der kleine Osterhase – Bastelaktion zu Ostern“ 16
Bewegungslandschaften 23
Internationaler Spiele- und Liedernachmittag 26
Kreativnachmittag „Frühling“ – Eltern-Kind ab 2 Jahren 29
Insektenhotels bauen für Zuhause 29
Bachuntersuchung für die ganze Familie 34
Kreativ im Sommer 34
Osterbäckerei 39
Fastenbrechen / Zuckerfest 39
Frühstück und Experimentieren 41
Kritzeln, Matschen, Kneten 45
„Kreativ sein“ 48
Sing- und Spielkreis 50
Lebhafte Bewegung am Samstag 52
Gesunde Snacks für Kinder 52
Walderleben 46

Körper / Geist / Bewegung / Gesundheit Entspannung

Yoga für Erwachsene 19
Gymnastik für aktive Seniorinnen 19
Rund um fit 20
Fitnessgymnastik 20
Korrektive Gymnastik 55, 56
Gymnastik für Paare und Einzelpersonen 55
Männer-Sport-Treff 20
Entspannt in das neue Jahr für Eltern 15
Bauchtanz für Frauen jeden Alters 17
Seniorenfit 56

Kinderangebote

Bilderbuchkino 40
Eine musikalische Stunde mit Orff-Instrumenten 41
Musik entdecken 12
Die kleine Raupe Nimmersatt 26
Basteln und Gestalten 25
Hockey macht Spaß 40
BALLSCHULE 42
Kindertanz für Kinder ab 3 Jahren 43
QuanFa-WingChun für Kinder ab 4 Jahre 47
Spaß, Sport und Spiel 23

Freizeitgestaltung/ Kultur/Bildung/ Treffs/Unterstützung

„Elterncafé“ – Austausch und Begegnung 31
Brieföffner-Sprechstunde 23
Familiencafé 13, 22
Anschlussqualifizierung Kindertagespflegepersonen 54
Offene Sprechstunde Logopädie 53

Dozentinnen und Dozenten

Cigdem Ay
Sally Aslambouli
Claudia Becker
Olga Benmaiti
Galina Borger
Jowita Cupial
Danah Dettmann
Christina Eckenbach
Barbara Eichhorn
Tanja Emery-Lenhardt
Erika Feigi
Eugen Fuchs
Stefanie Führer
Patricia Fox
Violetta Gallina
Tim Graumann
Iris Große-Schnettker
Ingrid Grundler
Maurizia Giuliani-Langbein
Renate Heise
Uta Heine-Michel
Ulf Heße
Cornelia Holtkamp
Patrizia Hültenschmidt
Nicole Jaworsky
Sigrid Jonas
Halina Kascha
Katrin Kastaun
Servet Klenja
Waldemar Knaub
Iwona Knopek
Diana Kolbe-Schmidt
Anja Kreuzer
Ursula Ladlef
Kornelia Lemke
Svitlana Liegmann
Pia Ma
Corinna Mayer-König
Anke Martens
Janin Maziul
Lisa Meyer
Andrea Meyer zur Capellen
Felix Neuendorf
Jaqueline Numrich
Martina Noack
Nikola Nölle
Matthias Nowak
Jennifer Oheim
Kathi Özkol
Diana Pohl
Irina Poljaschenko
Kendra Rademacher
Anna Ratke
Elke Rau
Marion Rauh
Lisa-Isabel Roschmann
Birgitta Rüschenbaum-Kümper
Patricia Schaaf
Regina Schwarzpaul
Martina Schäfer
Senem Sengül
Ute Straub
Christina Westig
Petra Zindler

Herausgeber

Arbeiterwohlfahrt Unterbezirk Hagen-Märkischer Kreis
Böhmerstraße 11, 58095 Hagen
Vorsitzender: Wolfgang Jörg
Geschäftsführerin: Birgit Buchholz
Mitglied der AWO Bezirk Westliches Westfalen e.V.
Dortmund, Kronenstraße 63-69
Amtsgericht Dortmund, VR 1598

TÜVRheinland
www.lga-intercert.com
LGA InterCert
Zertifiziertes QM-System
DIN EN ISO 9001:2015

Veranstaltungsorte

Hemer
Familienzentrum AWO
Ruth-Grohe-Haus
Feldstraße 42
Kooperationspartner

Iserlohn
Familienzentrum AWO
Am Löbbeckenkopf 30
Kooperationspartner

Die abweichenden Veranstaltungsorte bei unseren Kooperationspartnern
sind vor den Angeboten in farbigen Kästchen angegeben.
Wenn Sie Fragen haben, nehmen Sie gerne Kontakt auf.
AWO Familienbildung, Feldstr. 42, 58675 Hemer,
E-Mail: familienbildung-hemer@awo-ha-mk.de Tel- 02372/501885

Angebote im AWO Ortsverein Letmathe-Nachrodt
Bitte informieren Sie sich über das aktuelle Programm des AWO Ortvereins.

Kaffeestube: montags 13.30 - 16.30 Uhr
Spiele–Nachmittag: mittwochs 13.30 - 16.30 Uhr
Bürozeiten: freitags 9.30 - 11.30 Uhr
Telefon mit Anrufbeantworter: 0 23 74 - 1 42 92
E-Mail-Adresse: ortsverein_letmathe@dokom.net

Selbsthilfegruppe Depressionen, Angst und Panikerkrankungen
Du suchst Hilfe und willst etwas verändern, weil es so nicht weitergehen kann? Komm zu uns in die Gruppe! Gewinne innere Ruhe und Zufriedenheit! Hilfe zur Selbsthilfe!
Gruppentreffen: jeden Mittwoch 19.30 - 21.30 Uhr (auch in den Ferien)
Leitung: Detlev Wieczorek - Telefon 0 23 74 – 135 59

Bildnachweis

AWO | alle folgenden: www.adobestock
Titelseite ©Marzanna Syncerz, ©K.F.L, ©Pixxs | Babysittervermittlung © Hans-Jörg Nisch | 100, 108, 109, 200, 207 @K.F.L | 101, 236, 237, 240 @Ana Blazic Pavlovic | 103, 270 @ifiStudio | 104-107, 221 @ Yantra | 110, 111, 201, 206, 217, 218, 238, 239, 260 @lunaundmo | 112 @AleksandrStennikov | 113, 225 @drubig-foto | 114, 256 @virinaflora | 117, 228 @Ghen | 118, 222, 229, 241, 244, 247, 273, 276 @DOC RABE Media | 119-120-2 @nakedking | 121, 131, 132, 208 @drubig-photo | 123, 126, 220, 233, 242, 250, 261, 280 @ Trueffelpix | 124, 210, 215, 226, 258, 283 @Jiri Hera | 127 @ M. Johannsen | 130 @Longjourneys | S.19, S.54 @Daniel Ernst | 133, 286, 287, 289-292 @RobertKneschke | 136, 137 @Ideenkoch | 138, 271, 251 @Daniel Ernst | 209, 245, 246, 268, 272, 279 @THesIMPLIFY | 211, 227, 282, @Konstantin Yuganov | 212, 248 @Sergiy Bykhunenko | 214, 264 @paullouis | 223, 235 @unikat | 224 @schankz | 231, 232, 254, 259, 278 @Gina Sanders | 265-267, 274, 275 @alphaspirit | 284 @Stillfx | 285 @Stefanie Lindorf | 295 @Gelpi | 288 @Robert Kneschke

Angebot der Stadt Hemer
(Fit für Familie und Schwangerenberatungsstelle)
und der AWO Familienbildung

Minis am Sauerlandpark

Für Babys und Kleinkinder bis 2 Jahre
Väter und Mütter finden einen Ort des Erfahrungsaustausches, der Kontaktaufnahme und der Information. Die Kinder machen in der Gruppe der Gleichaltrigen soziale Erfahrungen, singen, spielen, basteln, lachen zusammen und haben viel Spaß dabei.

100

Datum: Montag, 15.01.24 | Zeit: 9.30-11.00 Uhr
Dauer: 13 Vormittage | Leitung: Christina Eckenbach
Gebühr: kostenfrei | Ort: Raum 234, Nelkenweg 5, Hemer

Bei folgenden Angeboten 101 – 103 handelt es sich um Angebote des FZ Kompass.
- Kooperationspartner

Folgende Angebote finden in der städtischen Kindertageseinrichtung „Haus Kunterbunt“, Am Hammerscheid 40, in Hemer statt.
– Kooperationspartner

Krabbelgruppe ab 12 Monaten

Die Welt spielerisch erkunden und das am besten nicht alleine. In unsere Spielgruppe treffen wir uns am Nachmittag, um kleine Freundschaften zu schließen. Gemeinsam wird gesungen, gespielt und gelacht. Mütter und Väter können sich austauschen, Kontakte knüpfen und neue Ideen sammeln.

101

Datum: Montag, 08.01.24 | Zeit: 15.00-16.30 | Dauer: 10 Nachmittag
Leitung: Christina Westig | Gebühr: 40,- €

Anmeldungen und Informationen zu den Kursen 101 – 102 erhalten Sie bei Manuela Schneider, Tel. 02372 - 551-771 oder unter: haus-kunterbunt@hemer.de

Forschernachmittag zum Thema Wasser

Kinder sind von Natur aus kleine Forscher. Dabei geht es nicht immer darum, Ergebnisse zu liefern, sondern weiter die Neugier zu wecken. Am heutigen Nachmittag bieten wir eine Sammlung verschiedener Experimente mit dem Wasser. Gemeinsam werden wir unterschiedliche Phänomene ergründen.

102 **Datum: Freitag, 24.05.24 | Zeit: 14.30-16.00 Uhr | Dauer: 1 Nachmittag**
Leitung: Christina Westig | Gebühr: kostenfrei

Nistkastenbau

Amsel, Meise, Fink und Star sind jedes Jahr aus Neue auf Braut- und Wohnungssuche. Mit einem eigenen Nistkasten kann der bunten Vogelschar dabei unter die Fittiche gegriffen werden. Also ran ans Werkzeug und die Ärmel hochkrempeln, um einen Nistkasten zu zimmern.

103 **Datum: Samstag, 24.02.24 | Zeit: 10.00-12.30 Uhr | Leitung: Tim Graumann**
Gebühr: 7,50 Euro/Kasten

Treffpunkt: Städt. Kita Bärenbande, Berliner Str., Hemer – Kooperationspartner | Benötigtes Werkzeug: Kreuz-Schraubendreher, Hammer, Säge (ggf. elektrisch)

Anmeldungen und Informationen zum Kurs 103
auch bei Stephanie Wollmuth-Franke unter 02372-551772
oder baerenbande@hemer.de

Folgende Kurse finden in der städtischen Kindertageseinrichtung „Sternenburg“, Sternstr. 10 in Hemer statt. - Kooperationspartner

Spielgruppe „Sternschnuppen“

Für Kinder ab einem Jahr

Väter und Mütter finden einen Ort des Erfahrungsaustausches, der Kontaktaufnahme und der Information. Die Kinder machen in der Gruppe der Gleichaltrigen soziale Erfahrungen, singen, spielen, basteln zusammen und haben viel Spaß dabei. Die Gruppe kann bis zum Kindergarteneintritt bestehen bleiben.

104 **Datum: Dienstag, 09.01.24 | Zeit: 14.30-16.00 Uhr | Dauer: 8 Nachmittage**
Leitung: Andrea Meyer zur Capellen | Gebühr: 32,– €

105 **Datum: Dienstag, 09.04.24 | Zeit: 14.30-16.00 Uhr | Dauer: 8 Nachmittage**
Leitung: Andrea Meyer zur Capellen | Gebühr: 32,– €

106 **Datum: Freitag, 12.01.24 | Zeit: 8.30-10.00 Uhr | Dauer: 8 Vormittage**
Leitung: Andrea Meyer zur Capellen | Gebühr: 32,– €

107 **Datum: Freitag, 12.04.24 | Zeit: 8.30-10.00 Uhr | Dauer: 8 Vormittage**
Leitung: Andrea Meyer zur Capellen | Gebühr: 32,– €

Folgende Kurse finden in der städtischen Kindertageseinrichtung „Die Räuberbande“ Birkenweg 77 in Hemer statt. - Kooperationspartner

Mini-Räuber-Club

Für kleine Mini-Räuber ab 8 Monaten

Väter und Mütter finden einen Ort des Erfahrungsaustausches, der Kontaktaufnahme und der Information. Die Kinder machen in der Gruppe der Gleichaltrigen soziale Erfahrungen, singen, spielen, basteln zusammen und haben viel Spaß dabei. Die Gruppe kann bis zum Kindergarteneintritt bestehen bleiben.

108 **Datum: Freitag, 19.01.24 | Zeit: 8.30-10.00 Uhr**
Dauer: 8 Vormittage | Leitung: Danah Dettmann | Gebühr: 32,– €

109 **Datum: Freitag, 12.04.24 | Zeit: 8.30-10.00 Uhr**
Dauer: 10 Vormittage | Leitung: Danah Dettmann | Gebühr: 40,– €

Spaß, Sport und Spiel

Für Kinder im Alter von 2-5 Jahren mit einem Elternteil oder Ersatzeltern

Die Teilnehmerzahl ist auf zehn Kinder begrenzt.

Bewegung macht Spaß und ist wichtig für die Entwicklung des Kindes. Hier können die Kinder schon früh die Freude an der Bewegung mit Gleichaltrigen teilen.
Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe oder Anti-Rutsch-Socken mitbringen.

110 **Datum: Mittwoch, 07.02.24 | Zeit: 14.00-15.00 Uhr**
Dauer: 6 Nachmittage | Leitung: Janin Maziul | Gebühr: 21,– €

111 **Datum: Mittwoch, 10.04.24 | Zeit: 14.00-15.00 Uhr**
Dauer: 7 Nachmittage | Leitung: Janin Maziul | Gebühr: 24,50 €

Experimente Farbe

Für Kinder im Alter von 4-6 Jahren mit Begleitung

Die Neugier ist einer unser größten Schätze. An diesem Nachmittag dreht sich alles um das Thema Farben. Viele kleine Experimente machen diesen Nachmittag bunter und lassen die kleinen Forscher staunen.

112 **Datum: Donnerstag, 22.02.24 | Zeit: 14.30-16.00 Uhr | Dauer: 1 Nachmittag**
Leitung: Christina Westig | Gebühr: kostenfrei

Familienyoga

Für Kinder mit Begleitung

Bitte bequem kleiden, Wolldecke und dicke Socken mitbringen.

Achtsam und entspannt, kreativ und bewegt, verbringen wir gemeinsam Zeit auf der Matte. Wir lassen los vom hektischen Alltag. Mit viel Ruhe und Freude sammeln wir schöne Momente. Dieses Angebot richtet sich an Kinder im Alter von 4-6 Jahren mit einem Eltern- oder anderen Familienteil.

113 **Datum: Dienstag, 19.03.24 | Zeit: 14.30-15.30 Uhr | Dauer: 1 Nachmittag**
Leitung: Christina Westig | Gebühr: kostenfrei

Anmeldungen und Informationen zu den Kursen bei Herrn Jonas Stieglitz, Telefon: 02372 / 551773 und E-Mail: J.Stieglitz@hemer.de

Folgende Angebote finden in dem kath. FZ Summi in Hemer statt.
– Kooperationspartner

Musik entdecken

Für Kinder ab 4 Jahren

An diesem Nachmittag gibt es unter fachkundiger Anleitung einen kleinen Einblick in die bunte Welt der Musik. Es wird ein fröhlicher und lauter Nachmittag.

114

Datum: Montag, 22.01.24 | Zeit: 15.00-15.45 Uhr
Leitung: Musikschule Gröhlich Iserlohn | Gebühr: kostenfrei
Ort: kath.Kita Christ-König, Beethovenstraße 21, Hemer

Anmeldungen und Informationen unter Kath. Kindergarten Christ-König
Tel. 02372-12573 oder christ-koenig-hemer@kath-kitas-ruhr-mark.de

Abenteuer Wald für die ganze Familie

Den Wald neu entdecken als Ort für Natur und Bewegung.
Wir machen uns auf den Weg den heimischen Wald im Frühling zu entdecken und viele spannende Dinge zu betrachten. Der Wald ist immer ein kleines Abenteuer und es gibt viel gemeinsam zu erleben.

115

Datum: Samstag, 13.04.24 | Zeit: 10.00-13.00 Uhr
Leitung: Tim Graumann | Gebühr: kostenfrei
Ort: Parkplatz Restaurant Peking Garden, Märkische Str.

Anmeldungen und Informationen unter Kath. Kindergarten St. Bonifatius
Tel. 02372-2045 oder bonifatius-hemer@kath-kitas-ruhr-mark.de

Haben Sie Fragen zu einem Angebot oder möchten sich informieren, können Sie dies gerne unter:
AWO Familienbildung Hemer-Iserlohn
Tel. 02372/501885 oder per E-Mail unter
familienbildung-hemer@awo-ha-mk.de

Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP)

Spiel und Spass durch Bewegung für Babys im 1. Lebensjahr

PEKiP ist eine Gruppe für Eltern (Väter oder Mütter) mit ihren Babys ab ca. der 8.–12. Lebenswoche bis zum ersten Lebensjahr, in der

- die Babys nackt in ihrer Entwicklung durch vielfältige Spiel-, Sinnes- und Bewegungsanregungen begleitet und gefördert werden.
- dem Kind frühe soziale Kontakte zu Gleichaltrigen ermöglicht werden.
- die Eltern-Kind-Beziehung vertieft wird und den Eltern konkrete pädagogische Hilfestellung gegeben wird.
- die Eltern die Möglichkeit erfahren, einander kennen zu lernen und sich auszutauschen.

Die Gruppe (max. 8 Teilnehmer) trifft sich einmal wöchentlich für 90 Minuten in einem gut beheizten Raum in Hemer am Sauerlandpark.

116 **Anmeldungen und weitere Infos bei:**
Danah Dettmann – Kindheitspädagogin mit PEKiP-Zusatzausbildung
Tel. 0175/8611156, E-Mail: d.dettmann-pekip@web.de

Folgende Kurse finden im AWO Familienzentrum, Ruth-Grohe-Haus, Feldstraße 42 in Hemer statt. – Kooperationspartner

© Thommy Weiss / pixelio.de

Offene Sprechstunde Erziehungs- und Familienberatung

Beratung und Therapie stehen unter einem besonderen Vertrauensschutz.
Die Beraterin der zfb, Frau Beate Hahn, unterliegt der Schweigepflicht.

Zeit: jeden zweiten Montag ab 8.30 Uhr
Gebühr: kostenfrei | Anmeldung erforderlich!

Familiencafé

Austausch und Begegnung für Familien

Treffpunkt für Familien mit Kindern im AWO FZ Ruth-Grohe-Haus zum gemeinsamen Austausch und gemeinsamen Tun. Jedes Cafe bekommt ein anderes interessantes Thema als Eltern-Kind-Aktion mit einem kleinen Snack. Um Anmeldung wird gebeten.

117 **Datum: jeden letzten Samstag im Monat (außer Ostern)**

Elternchance ist Kinderchance

Suchen Sie manchmal nach Anregungen und Lösungen für die alltäglichen Situationen im Umgang mit ihrem Kind?
Vielleicht beschäftigen Sie sich mit Fragen wie:

- Schnullerentwöhnung
- Übergang von der Kita zur Schule
- Essverhalten
- Wutausbrüchen
- In allen Belangen zum Thema Erziehung

Dann sind Sie herzlich zu diesem Programm eingeladen.
Hier bieten wir Ihnen eine Möglichkeit des kreativen Austausches – Gruppengespräche aber auch Einzelgespräche in vertrauter Atmosphäre.

118 **Leitung: Violetta Gallina, Regina Schwarzpaul**
Jeden ersten Dienstag im Monat in der Zeit von 14.00–16.00 Uhr
mit möglicher Kinderbetreuung.
Gebühr: kostenfrei | Bitte Anmeldung über Familienbildung oder die Kita.

Turnen, Toben und Bewegen

Für Kinder ab 1 Jahr – mit Begleitperson

In dem Kurs kann das große Bedürfnis der Kinder an Bewegung durch ein gezieltes Sport- und Bewegungsangebot zur Förderung der körperlichen, seelischen und sozialen Entwicklung der Kinder ausgelebt werden. Dabei kommen Spaß und Freude nicht zu kurz.

119 Für Kinder ab 1 Jahr mit Begleitperson
Datum: Dienstag, 16.01.24 | Zeit: 16.30-17.30 Uhrr
Dauer: 8 Nachmittage | Leitung: Danah Dettmann | Gebühr: 28,– €

119-2 Für Kinder ab 1 Jahr mit Begleitperson
Datum: Dienstag, 16.04.24 | Zeit: 16.30-17.30 Uhrr
Dauer: 10 Nachmittage | Leitung: Danah Dettmann | Gebühr: 35,– €

120 Für Kinder ab 3 Jahren mit Begleitperson
Datum: Dienstag, 16.01.24 | Zeit: 15.30-16.30 Uhr
Dauer: 8 Nachmittage | Leitung: Danah Dettmann | Gebühr: 28,– €

120-2 Für Kinder ab 3 Jahren mit Begleitperson
Datum: Dienstag, 16.04.24 | Zeit: 15.30-16.30 Uhr
Dauer: 10 Nachmittage | Leitung: Danah Dettmann | Gebühr: 35,– €

Entspannt in das neue Jahr für Eltern

Bitte ein Kissen und eine Decke mitbringen.

Kaum hat das Jahr begonnen und alle guten Vorsätze sind verblasst.
Wir wollen uns an diesem Abend darauf besinnen, entspannt und entschleunigt das Jahr 2024 anzugehen und mit diesem Abend damit neu beginnen und dazu Techniken an die Hand zu bekommen.

121 **Datum: Freitag, 19.01.24 | Zeit: 19.30–21.00 Uhr | Dauer: 1 Abend**
Leitung: Violetta Galina | Gebühr: kostenfrei

Mutterleicht® Workshop

max. 8 Mütter

„Die Geburt bringt nicht nur ein Kind auf die Welt, sondern verwandelt eine Frau in eine Mutter."
Das Leben als Mutter ist einzigartig und wunderbar… Teilweise aber auch sehr anstrengend und fordernd. Möchten Sie einfach einmal innehalten und trotz des stressigen Familienlebens kurz zur Ruhe kommen?
Indem wir uns kreativen Raum für uns selbst schenken, können wir uns neu ausrichten und so in unsere eigene Kraft, unsere innere Balance mit mehr Leichtigkeit, zurückfinden. Mit einem neuen Blickwinkel ausgestattet, fühlen Sie sich wieder leichter und verbunden mit sich selbst. Sie können gestärkt mit neuen Inspirationen und Ideen, ausgeglichen und fröhlich zu ihrer Herzensfamilie nach Hause zurückkehren. „Mit Mutterleicht® wollen wir Mütter dabei unterstützen und inspirieren, ihren ganz eigenen Weg zu finden und diesen mit Leichtigkeit zu gehen." (Nina Pettenberg)

Jede Entwicklungsphase des einzelnen Kindes stellt neue Herausforderungen an Sie als Mutter. Jede Teilnehmerin kommt mit dem, was sie bereit ist von sich preiszugeben.
Alles ist richtig, denn das macht diesen Workshop so besonders und wertig.

Fühlen Sie sich herzlich willkommen in einem Kreis von Müttern, denen es ähnlich geht wie Ihnen. Ein geschützter Raum mit ehrlichem Austausch, Zeit für Inspirationen und mit einer Chance auf Veränderung wartet auf Sie – ganz authentisch, wertschätzend und unterstützend. Dieser Workshop ist gemütlich, entspannend, farbenfroh, ehrlich, achtsam, kreativ, verändernd, belebend, individuell und vieles mehr.

122 **Datum: Samstag, 24.02.24 | Zeit: 10.00-15.30 Uhr | Dauer: 1 Tag**
Leitung: Christina Eckenbach | Gebühr: 15,- €

„Weniger ist mehr...?!?"

Auch wenn es heute häufig nur noch „höher, schneller und weiter" zu gehen scheint und oftmals „mehr mehr zu sein scheint", so bewahrheitet sich diese Devise im Rahmen der Kindererziehung eher selten.

- Quantität statt Qualität?
- Beschleunigung statt Entschleunigung?
- Wie viele Termine tun Kindern & Familien eigentlich gut?
- Was „muss" ich meinem Kind bieten, um eine gute Mutter/ein guter Vater zu sein?
- Wie definieren wir eine „gute" Mutter/einen „guten" Vater?

Um diese und ähnliche Fragestellungen dreht sich der Elternabend.
Die Referentin gibt Einblick in die Lebenswelt von Kleinkindern und blickt auf deren Grundbedürfnisse innerhalb des Großwerdens und der Erziehung.
Verschiedene Sichtweisen dieses wichtige Thema betreffend erhalten Raum.
Zeit für den gegenseitigen Austausch und individuelle Fragen ist vorgesehen.

123 **Datum: Dienstag, 05.03.24 | Zeit: 19.30 Uhr**
Leitung: Christina Eckenbach | Gebühr: kostenfrei

Vater/Ersatzvater-Tobetag

Heute dürfen die Kinder (ab 2 Jahren bis 5 Jahren) mit ihren Vätern oder Ersatzvätern die Turnhalle unsicher machen. Es darf auch mal „wild" gespielt werden.

124 **Datum: Samstag, 09.03.24 | Zeit: 10.00-13.30 Uhr**
Leitung: Jacqueline Numrich | Gebühr: kostenfrei

© anncapictures / pixabay.com

Stups, der kleine Osterhase – Bastelaktion zu Ostern

Für Eltern (Ersatzeltern) und Kind ab 3 Jahre

Ostern steht vor der Tür, der Frühling zeigt so sich so langsam in seiner ersten Blüte. Die Vögel zwitschern und die Kinder freuen sich auf den Osterhasen. Gemeinsam basteln wir an diesem Vormittag mit verschiedenen Materialien und freuen uns gemeinsam auf den Osterhasen. Seid gespannt, mehr wird noch nicht verraten.

125 **Datum: Samstag, 23.03.24 | Zeit: 10.00-11.30 Uhr | Dauer: 1 Vormittag**
Leitung: Jennifer Oheim | Gebühr: kostenfrei

Wenn mein Kind nach Selbstständigkeit strebt
Wie kann ich es altersgerecht begleiten?

„Ich allein macht“. Wer kennt es nicht. Die ersten Bestrebungen unserer Kinder selbstständiger werden zu wollen. Schon die Kleinsten wollen zeigen, wie groß sie sind. Man möchte sie so gerne dabei begleiten und doch macht unser eigener Ablauf und unsere vielen Aufgaben und Verpflichtungen im Tagesablauf uns immer wieder ein Strich durch die Rechnung. Gleichzeitig stellt man sich die Frage „Kann mein Kind das wirklich schon?“ Genau das schauen wir uns an diesem Abend an. Wann kann mein Kind was? Wie und was kann ich in welchem Alter schon von meinem Kind erwarten? Wie kann ich mein Kind in der Phase seiner Autonomie (Selbstfindung und Selbstwirksamkeit) begleiten und unterstützen?

126 **Datum: Dienstag, 09.04.24 | Zeit: 19.00–20.30 Uhr**
Leitung: Jennifer Oheim | Gebühr: kostenfrei

Bauchtanz für Frauen jeden Alters

Gemeinsam lernen wir in diesem Workshop verschiedene Bauchtanzbewegungen, lassen unsere Hüften schwingen und haben viel Spaß dabei.

127 **Datum: Freitag, 12.04.24 | Zeit: 18.00-19.30 Uhr | Dauer: 1 Abend**
Leitung: Martina Noack | Gebühr: kostenfrei

ELTERNSTART NRW – Kostenloses Angebot für Eltern mit Kindern im Alter von 3-11 Monaten
Einstiegsangebot in die Familienbildung mit dem Schwerpunkt Sinneserfahrung

In dieser Gruppe treffen sich Eltern bzw. ein Elternteil mit ihren Babys an 5 Vormittagen. In diesem Kurs geht es um die vielfältigen Möglichkeiten der Sinneserfahrung von Babys ab 3 Monaten bis ca. 11 Monaten. Im gemeinsamen Spiel begleitet von ersten Liedern, erfährt das Baby Zuwendung, Wärme und Geborgenheit, so dass die Bindung zwischen Mutter/Vater und Kind positiv unterstützt wird. Darüber hinaus können die Babys Kontakt zu gleichaltrigen Kindern knüpfen. Während des Kurses ist auch ausreichend Zeit, sich über die Erlebnisse und Veränderungen in der neuen Familie auszutauschen und Fragen zur Entwicklung, Ernährung und Pflege des Babys zu besprechen.

128 **Datum: Montag, 15.04.24 | Zeit: 9.00-10.30 Uhr**
Dauer: 5 Vormittage | Leitung: Christina Westig
Gebühr: kostenfrei – Ein Kursangebot über Elternstart NRW.

Mama und Papa eine besondere Freude machen

Mutter- und Vatertag – Eltern/Ersatzeltern mit Kind
Ein besonderer Tag, vor allem für die Kinder, ihren Eltern eine Freude zu bereiten. Das wollen wir uns heute zum Anlass nehmen und für diesen besonderen Tag etwas Schönes basteln. Gemeinsam einen tollen Tag erleben und am Ende noch etwas in den Händen halten, das-man an Mutter oder Vatertag mit Liebe überreichen kann und somit einem besonderen Menschen eine Freude bereiten kann.

129 **Datum: Samstag, 04.05.24 | Zeit: 10.00-11.30 Uhr**
Leitung: Jennifer Oheim | Gebühr: kostenfrei

Fledermäuse – Kobolde der Nacht

Mit Einbruch der Dämmerung machen wir uns auf den Weg zum Seilersee. Mithilfe von Ultraschall-Detektoren können wir die Rufe der insektenjagenden Fledermäuse hörbar machen und ihren Flug im Licht der Taschenlampen beobachten. Dabei erfahren wir interessante Fakten über unsere heimischen Fledermäuse und was wir für den Schutz dieser nächtlichen Flugakrobaten tun können.

130 **Datum: Samstag, 04.05.24 | Zeit: 20.15 Uhr | Leitung: Ursula Ladlef**
Gebühr: kostenfrei | Treffpunkt: Naturpark Info-Häuschen am Sauerlandpark – Eingang Deilinghofen

Mitzubringen sind festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung und gern auch Taschenlampen. Bei Kälte, Regen, Sturm u./o. Gewitter erfolgt evtl. eine kurzfristige Absage.

Anmeldungen und Informationen für die Angebote im Ruth-Grohe-Haus erhalten Sie auch bei Marike Kesper-Vekens unter 02372/10485 oder per E-Mail kita-ruth-grohe-haus@awo-ha-mk.de

Gesundheit, Bewegung & Entspannung

Gesundheit und Wohlbefinden sind ein wertvolles Gut, das es zu bewahren gilt. Die aktive Familienphase ist geprägt durch hohe Belastungssituationen, sei es Familie und Beruf miteinander zu vereinbaren, sich um die Kinder zu kümmern oder den Haushalt zu organisieren. Da gilt es einen Ausgleich zu schaffen und etwas für die eigene Gesundheit und das persönliche Wohlempfinden zu tun.
Mit unseren Kursen wollen wir Sie motivieren, selbst aktiv zu werden um so einen guten Ausgleich zum Familienalltag zu finden.

Yoga für Erwachsene

Bitte bequem kleiden, Wolldecke und ein Sitzkissen mitbringen.

Unbeweglich?! Durch sanft geführte Körperbewegungen und Haltungen in alle Bewegungsrichtungen finden Sie das Gleichgewicht zwischen Muskelanspannung und Dehnung.
Verspannt?! Blockierte Lebensenergie kommt wieder in Fluss, sowohl im Körper als auch auf seelisch-geistiger Ebene.
Erschöpft?! Durch hohe Sauerstoffaufnahme im Einklang mit Bewegung und Atmung wird dem Organismus vermehrt Lebensenergie zugeführt.
Unaufmerksam?! Durch Förderung der Aufmerksamkeit und Wahrnehmung durch die 5 Sinne lernen sie Ihre eigene Körpersprache besser zu verstehen.
Überreizt?! Losgelöst reisen Sie ins Traumland und geben dem Nervensystem die Ruhe, das Gelernte zu integrieren. Wollen auch Sie ein Meister ihres ganzheitlichen Selbst sein? Dann lassen Sie es uns in Freude gemeinsam tun!

131 **Datum: Mittwoch, 10.01.24 | Zeit: 19.00-20.30 Uhr | Dauer: 10 Abende**
Leitung: Elke Rau | Gebühr: 60,– €

132 **Datum: Mittwoch, 17.04.24 | Zeit: 19.00-20.30 Uhr | Dauer: 6 Abende**
Leitung: Elke Rau | Gebühr: 36,– €

Gymnastik für aktive Seniorinnen

Ein Sport für Geist und Körper mit rückengerechter Gymnastik
• Leichtes Herz-Kreislauftraining • Koordinationsschulung
• Gymnastik mit Handgeräten und Alltagsmaterialien

133 **Datum: Montag, 08.01.24 | Zeit: 17.30-18.15 Uhr | Dauer: 20 Abende**
Leitung: Ingrid Grundler | Gebühr: 50,– €

© Jetti Kuhlemann / pixelio.de

Rund um fit

134 **Datum: Montag, 08.01.24 | Zeit: 18.30-19.15 Uhr | Dauer: 20 Abende**
Leitung: Ingrid Grundler | Gebühr: 50,– €

135 **Datum: Montag, 08.01.24 | Zeit: 19.15-20.00 Uhr | Dauer: 20 Abende**
Leitung: Ingrid Grundler | Gebühr: 50,– €

Fitnessgymnastik

136 **Datum: Dienstag, 09.01.24 | Zeit: 18.30-19.30 Uhr | Dauer: 20 Abende**
Leitung: Ingrid Grundler | Gebühr: 70,– €

137 **Datum: Dienstag, 09.01.24 | Zeit: 19.30-20.30 Uhr | Dauer: 20 Abende**
Leitung: Ingrid Grundler | Gebühr: 70,– €

Männer-Sport-Treff

Es ist vermutlich typisch für Männer: sie hetzen sportlich hinter jedem Ball her, laufen viele Kilometer mit großer Ausdauer und fahren mit dem Rad so ziemlich jeden Berg hoch und wieder runter. Aber wenn es darum geht, die Körper in seiner Beweglichkeit und seinen Grundfähigkeiten gymnastisch fit zu halten, dann hapert`s oft. In diesem Kurs nun haben sich (durchaus erwachsene) Männer zusammen getan, um genau das – Beweglichkeit, Koordination, Kräftigung und Dehnung des Körpers zu fördern. Und zwar bewegliche und unbewegliche Männer ;-)

138 **Datum: Donnerstag, 18.01.24 | Zeit: 19.30 Uhr**

Angebote für Iserlohn

Treff für Familien mit Mehrlingen von 0 bis 3 Jahren in dem Familienzentrum Grüner Weg – Villa Afrika

Sie haben als Familie mit Mehrlingen die Möglichkeit, sich mit anderen in gleicher Lebenssituation zu treffen und ins Gespräch zu kommen, Kontakte zu knüpfen, Erfahrungen auszutauschen oder einfach ungezwungen mit ihren Kindern Zeit zu verbringen. Wenn sich Eltern mit ihren Kleinkindern treffen, stehen Austausch und Spiel im Mittelpunkt. Das Gute daran ist: Beide Seiten profitieren.
Beim Krabbeln und Spielen lernen Kinder von- und miteinander und erleben schon vor dem Kita-Eintritt eine wunderschöne Gemeinschaft mit anderen Kindern. Gleichzeitig haben Sie als Eltern Gelegenheit, sich über Erfahrungen, Alltagsorganisation und Unsicherheiten auszutauschen und bekommen Anregungen zu Sing- und Fingerspielen, Spielmaterialien oder andere Tipps und Tricks, die das Leben mit kleinen Kindern erleichtern und verschönern.

200

Start: Montag, 15.01.24 | Zeit: 14.30-16.00 Uhr
Leitung: Katrin Kastaun | Gebühr: kostenfrei
Ort: Familienzentrum Grüner Weg, Grüner Weg 99, Iserlohn
Anmeldungen und Informationen auch unter:
Tel. 02371/ 50062, E-Mail: info@fz-gruenerweg.de

Spielgruppe für Tagespflegepersonen in der Grüne

In der Turnhalle besteht die Möglichkeit, sich einmal in der Woche zum Austausch und zur gezielten Beschäftigung mit den Kindern zu treffen. Die Bewegungserfahrung steht hier im Vordergrund.

201

Datum: Mittwoch, 10.01.24 | Zeit: 09.30-11.00 Uhr
Dauer: 14 Vormittage | Leitung: Lisa-Isabel Roschmann
Gebühr: kostenfrei | Ort: Turnhalle Grüner Talstraße/Obergrüne

Bitte beachten Sie die unterschiedlichen Veranstaltungsorte.

Waldspielgruppe „Die Waldstrolche“

In dieser Spielgruppe entdecken Eltern und Kinder im Alter ab 1,5 Jahren gemeinsam den Wald und die Natur. Wir können den Wald mit allen Sinnen erleben und dem Bewegungsdrang in der natürlichen Umgebung freien Lauf lassen. Außerdem macht es Spaß, wenn wir kreativ und spielerisch mit Naturmaterialien umgehen.

202 **Datum: Mittwoch, 17.01.24 | Zeit: 15.00-16.30 Uhr**
Dauer: 8 Nachmittage | Leitung: Claudia Becker | Gebühr: 32,– €

203 **Datum: Mittwoch, 10.04.24 | Zeit: 15.00-16.30 Uhr**
Dauer: 10 Nachmittage | Leitung: Claudia Becker | Gebühr: 40,– €

Treffpunkte der Waldspielgruppe werden mit der Gruppe vereinbart

Folgende Kurse finden in der AWO Kita Kinderburg, Am Löbbeckenkopf 30, statt. – Kooperationspartner
Anmeldungen und Informationen für die Angebote:
kita-kinderburg@awo-ha-mk.de, Telefon: 9089-12 oder -14

Offene Sprechstunde der Beratungsstelle für Erziehungs- und Entwicklungsfragen

Die Beratung findet durch eine Diplom-Psychologin statt und unterliegt der Schweigepflicht
Termine können in der AWO Kita Kinderburg nachgefragt werden
Gebühr: kostenfrei

© Thommy Weiss / pixelio.de

Familiencafé

Austausch und Begegnung für Familien

Jeden dritten Freitag im Monat bieten wir von 8.30 – 10.30 Uhr ein Familiencafé an. Omas, Opas, Tanten, Onkel, Eltern…Sie sind herzlich eingeladen. In unserem Familiencafé haben Sie die Möglichkeit, sich in gemütlicher Atmosphäre bei einer Tasse Kaffee/Tee und Gebäck zu treffen, sich auszutauschen oder nur entspannt zu verweilen.

204 **Datum: jeden dritten Freitag im Monat | Zeit: 08.30 – 10.30 Uhr**
Termine: 19.01.24, 16.02.24, 15.03.24, 19.04.24 | Gebühr: kostenfrei
Jeweilige Themen dazu können in der Einrichtung erfragt werden.

Die Brieföffner-Sprechstunde

Ehrenamtliche „Brieföffner“ helfen Ihnen dabei, Ihre Briefe durchzugehen und zu verstehen.
Dienstags 10.00-11.00 Uhr & Donnerstags 15.00-16.00 Uhr | Gebühr: kostenfrei

Griffbereit
Spielgruppe für 1-2jährige Kinder und ihre Eltern

Griffbereit fördert die frühkindliche Entwicklung durch kleinkindgerechte Aktivitäten mit den Eltern/Familien, wie z.B. gemeinsames Spielen, Singen oder Malen in den Familiensprachen und auf Deutsch. Dies schafft eine wichtige Grundlage zum Erwerb von Sprachkompetenz.
Bereits zum zweiten Mal bietet die AWO Kita Kinderburg jungen Eltern dieses Angebot an.

205 **Datum: immer mittwochs | Zeit: 14.30-16.30 Uhr**
Leitung: Svitlana Liegmann | Gebühr: kostenfrei

Bewegungslandschaften
Für Kinder von 1 - 3 Jahren mit einem Elternteil

Bitte bequeme Kleidung und Rutschsocken mitbringen.

Bewegung macht immer wieder Spaß. Mit unserer Bewegungslandschaft wollen wir mit den Kindern kriechen, rutschen, balancieren und den Bewegungsdrang stillen. Lasst Euch überraschen.

206 **Datum: Dienstag, 30.01.24 | Zeit: 15.00–16.00 Uhr**
Leitung: Servet Klenja, Jowita Cupial | Gebühr: kostenfrei

Spaß, Sport und Spiel
Für Kinder von 4-6 Jahren (ohne Eltern)

Bewegung macht Spaß und ist wichtig für die Entwicklung. Spielerisch möchten wir Bewegungsübungen umsetzen. Durch Bewegungsspiele verbessern die Kinder ihre Kraft, Konzentration und Ausdauer.

207 **Datum: Donnerstag, 01.02.24 | Zeit: 15.00-16.00 Uhr**
Leitung: Galina Borger, Irina Poljaschenko, Nicole Jaworsky
Gebühr: kostenfrei

Entspannung für Familien

Eine Begleitperson mit Kind im Alter ab 4 Jahren

Zeit mit einer Begleitperson! Einfach einen Moment des Miteinander genießen und dabei Spaß haben. Sich gegenseitig bei einer Massage verwöhnen und zur Ruhe finden. Gemeinsam werden wir noch etwas Tolles herstellen, was ihr am Ende auch mit nach Hause nehmen dürft.

208 **Datum: Samstag, 17.02.24 | Zeit: 14.00-16.30 Uhr**
Leitung: Jennifer Oheim | Gebühr: kostenfrei

Infonachmittag Kur und Erholung!

Mit Kinderbetreuung – diese bitte vorab anmelden!

Einfach mal etwas Gutes für sich selbst tun, der Hetze des Alltags entfliehen. Wie wär's mit einer „Mutter-Kind-Kur"? Was ist eine Kur, wie wird sie beantragt, was muss beachtet werden, was ist mit meinem/n Kind/ern?

209 **Datum: Donnerstag, 07.03.24 | Zeit: 14.45-16.00 Uhr**
Leitung: Anke Martens | Gebühr: kostenfrei

Papa/Ersatzvater-Kind-Tobetag

Mitbringen: Gemütliche Kleidung und Rutschesocken oder Hallenschuhe

Rennen, hüpfen, kriechen, lachen und das alles mit dem Papa. Ein Nachmittag voller Spiel, Spaß und Spannung erleben. Kommt vorbei , erlebt gemeinsam eine Menge Spaß. Einfach auch mal Blödsinn machen und rumtollen. Wenn der Papa wieder zum Kind wird. Für einen kleinen Snack und Getränke wird gesorgt.

210 **Datum: Samstag, 09.03.24 | Zeit: 14.00-16.30 Uhr**
Leitung: Jennifer Oheim | Gebühr: kostenfrei

Unsere Angebote sind offen für alle Interessierten wie Tagespflegepersonen, Omas , Opas, Tanten, Onkel, Nachbarn, Freunde etc...

Gesunde Ernährung – viel mehr als nur eine Nahrungsaufnahme

Bei dem Thema „Gesunde Ernährung“ denken viele oft an Obst, Gemüse und weitere Lebensmittel. Sich gesund zu ernähren, bedeutet aber viel mehr, dazu zählt vor allem der Umgang mit dem Thema „Essen“. Schauen wir also einmal über den Tellerrand und reden an diesem Abend über interessante Aspekte zum Thema Essen, z.B. wie fördere ich innerhalb der Familie ein gesundes Essverhalten, warum entwickeln wir Vorlieben oder Abneigungen gegenüber bestimmten Lebensmitteln, welche Rolle spielen unsere Gedanken und Gefühle, wenn es um Essen geht. Wie schaffe ich eine gute Atmosphäre für eine Mahlzeit?

211 **Datum: Dienstag, 19.03.24 | Zeit: 19.30 Uhr**
Leitung: Diana Pohl | Gebühr: kostenfrei

Basteln und gestalten

Für Kinder im Alter von 4–6 Jahren

An diesem Nachmittag kannst Du mit uns leckere Osterhasen backen und dazu eine passende individuelle Ostertüte gestalten.

212 **Datum: Mittwoch, 20.03.24 | Zeit: 15.00-16.30 Uhr**
Leitung: Maurizia Giuliani-Langbein, Senem Sengül, Anna Ratke
Gebühr: kostenfrei

© Thommy Weiss / pixelio.de

Social Walk – für Kinder mit Handicap

Ein Angebot für Familien mit Kindern mit Beeinträchtigungen im Alter von 0–12 Jahren. Möchtet Ihr gemeinsam mit uns einen kleinen Spaziergang unternehmen?
Zudem bietet sich für die Erwachsenen die Gelegenheit, andere Eltern kennenzulernen und sich auszutauschen. Bist Du dabei?

213 **Datum: Donnerstag, 11.04.24 | Zeit: 15.00- 16.00 Uhr**
Leitung: Pia Ma, Marion Rauh, Nikola Nölle | Gebühr: kostenfrei
Treffpunkt: vor dem Eingang der Kita Kinderburg, Am Löbbeckenkopf 30

Wenn Sie für uns als Kursleitung aktiv werden möchten, nehmen Sie einfach Kontakt auf.

Koch-Workshop mit Kindern (ab 4 Jahren) und einer Begleitperson

An diesem Vormittag kochen wir aus leckeren Zutaten tolle Gerichte.
Bei den kinderleichten Rezepten sollen auch die ganz Kleinen tatkräftig mithelfen, damit wir im Anschluss unsere selbst gemachten Köstlichkeiten genießen können.

214 **Datum: Samstag, 13.04.24 | Zeit: 11.00-13.30 Uhr**
Leitung: Diana Pohl | Gebühr: kostenfrei

Internationaler bunter Spiele- und Liedernachmittag

Eltern-Kind-Aktion. An diesem Nachmittag kann jeder ein Lied/Sing- oder Kreisspiel mitbringen und wir probieren einfach alle gemeinsam aus. Das wird bestimmt ein lustiger Nachmittag in lockerer Atmosphäre.

215 **Datum: Donnerstag, 25.04.24 | Zeit: 15.00-16.00 Uhr**
Leitung: Christina Westig | Gebühr: kostenfrei

Die kleine Raupe Nimmersatt
Für Kinder im Alter von 5-6 Jahren (ohne Begleitung)

Ich bin die kleine Raupe Nimmersatt, die immer wieder Hunger hat…
Du kennst die Geschichte von der Raupe Nimmersatt noch nicht oder hörst sie immer wieder gerne? Dann laden wir dich zu einer Bilderbuchbetrachtung ein. Danach kannst du sogar deine eigene kleine Raupe basteln.

216 **Datum: Mittwoch, 08.05.24 | Zeit: 15.00-16.00 Uhr**
Leitung: Iwona Knopek, Patricia Fox, Olga Benmaiti | Gebühr: kostenfrei

Für die Teilnahme an Veranstaltungen bei uns stellen wir Ihnen gerne eine Bescheinigung aus.

Folgende Kurse finden in dem städtischen Familienzentrum „Kleine Strolche“, Ulrich-Fust-Straße 4, statt. – Kooperationspartner

Anmeldungen und Infos für die Kurse erhalten Sie auch bei Marc Tummescheit unter Tel. 02371/13412 oder per E-Mail unter ulrich_fust@kita-iserlohn.de

© Thommy Weiss / pixelio.de

Offene Beratungssprechstunde für Erziehungs- und Entwicklungsfragen

Frau Knöppel, Psychologin im Beratungszentrum Iserlohn, steht Ihnen für Fragen rund um das Thema Kindererziehung/-entwicklung im vertraulichen Einzelgespräch zur Verfügung.

Datum: ab September – bitte Termine erfragen
Dauer: regelmäßig einmal im Monat | Leitung: Lea-Marie Knöppel
Gebühr: kostenfrei | Anmeldung erforderlich!
Die Anmeldung kann über uns erfolgen oder Sie wenden sich direkt an die Beratungsstelle, Tel. Nr.: 02371/968130.

Spaß, Sport und Spiel

Für Kinder im Alter von 1-3 Jahren mit einem Elternteil oder Ersatzeltern

Bewegung macht Spaß und ist wichtig für die Entwicklung des Kindes. Die Kinder können schon früh die Freude an der Bewegung mit Gleichaltrigen teilen. Die Teilnehmerzahl ist auf zehn begrenzt.
Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe oder Anti-Rutsch-Socken mitbringen.

217
Datum: Donnerstag, 11.01.24 | Zeit: 15.30-16.30Uhr
Dauer: 8 Nachmittage | Leitung: Andrea Meyer zur Capellen
Gebühr: kostenfrei

218
Datum: Donnerstag, 11.04.24 | Zeit: 15.30-16.30Uhr
Dauer: 8 Nachmittage | Leitung: Andrea Meyer zur Capellen
Gebühr: kostenfrei

Über Anregungen, neue Ideen, kreative Vorschläge etc. freuen wir uns!
AWO Familienbildung, Feldstr. 42, 58675 Hemer,
E-Mail: familienbildung-hemer@awo-ha-mk.de, Tel. 02372/501885

ELTERNSTART NRW – Kostenloses Angebot für Eltern mit Kindern im Alter von 3-11 Monaten

Einstiegsangebot in die Familienbildung mit dem Schwerpunkt Sinneserfahrung

In dieser Gruppe treffen sich Eltern bzw. ein Elternteil mit ihren Babys an 5 Vormittagen. In diesem Kurs geht es um die vielfältigen Möglichkeiten der Sinneserfahrung von Babys ab 3 Monaten bis ca. 11 Monaten. Im gemeinsamen Spiel begleitet von ersten Liedern, erfährt das Baby Zuwendung, Wärme und Geborgenheit, so dass die Bindung zwischen Mutter/Vater und Kind positiv unterstützt wird. Darüber hinaus können die Babys Kontakt zu gleichaltrigen Kindern knüpfen. Während des Kurses ist auch ausreichend Zeit, sich über die Erlebnisse und Veränderungen in der neuen Familie auszutauschen und Fragen zur Entwicklung, Ernährung und Pflege des Babys zu besprechen.

219 **Datum: Dienstag, 20.02.24 | Zeit: 14.30-16.00 Uhr**
Dauer: 5 Nachmittage | Leitung: Uta Heine-Michel
Gebühr: kostenfrei – Ein Kursangebot über Elternstart NRW

Kinderwelten – Medienwelten

Die Gruppe kann bis zum Kindergarteneintritt bestehen bleiben.

Smartphone, Spielkonsole & Co sowie das Internet bestimmen immer mehr unseren Alltag. Von den virtuellen Medien geht ein unwiderstehlicher Reiz aus, nicht nur für unsere Kinder. An diesem Abend widmen wir uns dem Thema Medien. Welche Medien gibt es und wieviel sollte ein Kind in welchem Alter nutzen dürfen und in welchem Maße. Ab wann wird es zu viel und woran erkenne ich, dass es für mein Kind zu viel ist. Die Vielfalt der Medien und auch die Coronakrise hat vieles verändert. Ab wann wird es sogar gefährlich und wie entgegnen wir diesen Schwierigkeiten. All dies schauen wir uns an diesem Abend an.

220 **Datum: Mittwoch, 21.02.24 | Zeit: 19.30 Uhr**
Leitung: Jennifer Oheim | Gebühr: kostenfrei

Mini-Strolche

Väter und Mütter finden einen Ort des Erfahrungsaustausches, der Kontaktaufnahme und der Information. Die Kinder machen in der Gruppe der Gleichaltrigen soziale Erfahrungen, singen, spielen, basteln zusammen und haben viel Spaß dabei.

221 **Datum: Dienstag, 09.04.24 | Zeit: 14.30-16.00 Uhr**
Dauer: 10 Nachmittage | Leitung: Uta Heine-Michel | Gebühr: kostenfrei

„Vom Wutausbruch zur Abendruhe"?

Aus meinem Arbeitsalltag als Schlafberaterin weiß ich, dass Kinderschlaf auch jenseits des ersten Lebensjahres für viele Eltern herausfordernd bleibt. Während man zum Schlaf im ersten Lebensjahr relativ viel im Internet findet, sieht es danach recht dünn aus. Ab 1 beginnt die „Autonomiephase", dabei bringt sie ihre ganz eigenen Themen mit, die sich nicht nur tagsüber, sondern auch abends / nachts zeigen:
Lange Einschlafbegleitungen, Wut- & Frustausbrüche am Abend, vermehrtes nächtliches Aufwachen oder Wachphasen, treten / schlagen während der Einschlafbegleitung, Kind schläft eigentlich im eigenen Bett / Zimmer & liegt nachts wieder öfter bei den Eltern. Kurzum „Stress" am Abend oder in der Nacht. Mit diesem Themenabend möchte ich mich den einzelnen Punkten thematisch widmen. Als Schlafberaterin nach 1001kindernacht möchte ich die elterliche Kompetenz stärken, indem ich Wissen & Impulse vermitteln. Sodass Eltern dem Schlaf ihrer Kinder wieder entspannt begegnen können.

222 **Datum: Dienstag, 05.03.24 | Zeit: 19.30 Uhr**
Leitung: Kendra Rademacher | Gebühr: kostenfrei

Kreativnachmittag „Frühling"

Eltern-Kind ab 2 Jahren

Gemeinsam werden wir an diesem Vormittag den Frühling anlocken.
Aus verschiedenen Materialien basteln wir frühlingshafte Fenster- und Tischdeko.

223 **Datum: Samstag, 13.04.24 | Zeit: 10.00-12.00 Uhr**
Leitung: Jennifer Oheim | Gebühr: kostenfrei

Insektenhotels bauen für Zuhause

Auch Insekten brauchen ein Zuhause, wobei sie es gerne warm mögen. Dabei mögen sie es gerne auch ein wenig gesellig, weshalb ein Insektenhotel auf kleinstem Raum einer Vielzahl an Sechsbeinern reichlich Platz bietet: Wildbienen, Ohrenkneifer, Marienkäfer etc. freuen sich über ein Dach über dem Kopf, welches wir zusammen mit Biologe Tim Graumann erbauen werden.

224 **Datum: Samstag, 27.04.24 | Zeit: 10.30-13.00 Uhr**
Leitung: Tim Graumann | Gebühr: kostenfrei

Familienyoga

Für Kinder mit Begleitung

Bitte bequem kleiden, Wolldecke und dicke Socken mitbringen.

Achtsam und entspannt, kreativ und bewegt, verbringen wir gemeinsam Zeit auf der Matte. Wir lassen los vom hektischen Alltag. Mit viel Ruhe und Freude sammeln wir schöne Momente. Dieses Angebot richtet sich an Kinder im Alter von 4-6 Jahren mit einem Eltern- oder anderen Familienteil.

225 **Datum: Samstag, 04.05.24 | Zeit: 10.00-11.00 Uhr**
Leitung: Christina Westig | Gebühr: kostenfrei

Papa/Ersatzvater-Kind-Tobetag

(ab 3 Jahre)

Rennen, hüpfen, kriechen, lachen und das alles mit dem Papa. Ein Nachmittag voller Spiel, Spaß und Spannung erleben. Kommt vorbei, erlebt gemeinsam eine Menge Spaß. Einfach auch Mal Blödsinn machen und rumtollen. Wenn der Papa wieder zum Kind wird. Für einen kleinen Snack und Getränke wird gesorgt.

226 **Datum: Samstag, 18.05.24 | Zeit: 14.00-16.00 Uhr**
Leitung: Jennifer Oheim | Gebühr: kostenfrei

Mitbringen: Gemütliche Kleidung und Rutschesocken oder Hallenschuhe

Gesunde Ernährung – viel mehr als nur eine Nahrungsaufnahme

Bei dem Thema „Gesunde Ernährung“ denken viele oft an Obst, Gemüse und weitere Lebensmittel. Sich gesund zu ernähren, bedeutet aber viel mehr, dazu zählt vor allem der Umgang mit dem Thema „Essen“. Schauen wir also einmal über den Tellerrand und reden an diesem Abend über interessante Aspekte zum Thema Essen, z.B. wie fördere ich innerhalb der Familie ein gesundes Essverhalten, warum entwickeln wir Vorlieben oder Abneigungen gegenüber bestimmten Lebensmitteln, welche Rolle spielen unsere Gedanken und Gefühle, wenn es um Essen geht. Wie schaffe ich eine gute Atmosphäre für eine Mahlzeit?

227 **Datum: Dienstag, 04.06.24 | Zeit: 19.30 Uhr**
Leitung: Diana Pohl | Gebühr: kostenfrei

„Hand-in-Hand"
FAMILIENZENTRUM | KALTHOF

Folgende Kurse finden in der AWO Kindertagesstätte Lummerland, Leckingser Straße 197c oder Refflingser Straße 4, Iserlohn, statt.
– Kooperationspartner
Interessierte für die folgenden Angebote können sich auch bei der AWO Kita Lummerland unter 02371/461149 oder per Mail kita-kalthof@awo-ha-mk.de informieren und anmelden.

© Thommy Weiss / pixelio.de

Offene Sprechstunde Erziehungs- und Familienberatung der Caritas

Erziehungstipps, Familienberatung, Auffälligkeiten im Kindergarten, Hilfe in Krisen, Jugendliche in der Pubertät …… **Haben Sie Fragen zu diesen Themen? Dann kommen Sie vorbei!** In ruhiger entspannter Atmosphäre bieten wir Ihnen Gelegenheit, in unseren Einrichtungen jeweils 1-mal im Monat mittwochs dieses Gesprächsangebot zu nutzen.

Datum: mittwochs | Zeit: 14.00-14.45 Uhr | Gebühr: kostenfrei
Die Beratung findet abwechselnd in beiden Einrichtungen statt.
Anmeldung erforderlich unter
Tel. 02371-461149 Kita Lummerland oder
Tel. 02371-41196 Kita Peter und Paul

„Elterncafé" Austausch und Begegnung

Unser Elterncafé befindet sich in der Kindertagestätte. Hier haben die Eltern die Möglichkeit, sich in gemütlicher Atmosphäre bei einer Tasse Kaffee und Gebäck zu treffen, sich auszutauschen, das Neuste zu erzählen oder nur entspannt zu verweilen.

228

Datum: mittwochs, (2. und 4. Mittwoch im Monat), Termin und Veranstaltungsort werden noch bekannt gegeben.
Zeit: 15.00 Uhr | Gebühr: kostenfrei | Ort: Refflingser Straße 6

Hinweise zur Bezahlung finden Sie auf Seite 3.

Wie schütze ich mein Kind vor sexualisierter Gewalt?

Wie können Eltern vorbeugen?

Der Missbrauch an Mädchen und Jungen ist ein Thema, das die Gemüter bewegt. Aber die Berichterstattung in den Medien führt auch oft zur Verunsicherung. Stimmt das wirklich alles was wir da lesen? Was ist das eigentlich? Wer macht so was? Wo finde ich Rat und Hilfe? Und was können wir als Mütter und Väter tun, um unsere Kinder zu schützen, ohne ihnen Angst zu machen?
Alle diese Fragen möchten wir in der allgemeinen Informationsveranstaltung aufgreifen und mit Ihnen und Frau Petra Zindler – Kriminalkommissarin der Polizei Märkischer Kreis, Kommissariat Vorbeugung – in den Bereichen der Gewaltprävention, erörtern.

229 **Datum: Mittwoch, 10.01.24 | Zeit: 14.00 Uhr**
Leitung: Petra Zindler | Gebühr: kostenfrei

ELTERNSTART NRW – Kostenloses Angebot für Eltern mit Kindern im Alter von 3-11 Monaten

Einstiegsangebot in die Familienbildung mit dem Schwerpunkt Sinneserfahrung

Willkommen Familie!!!
In dieser Gruppe treffen sich Eltern – beziehungsweise ein Elternteil – mit ihren Babys an fünf Vormittagen. Es geht in diesem Kurs um einen gelungenen Eltern-Start und vielfältige Möglichkeiten der Sinneserfahrung von Babys ab drei bis ca. elf Monaten.
Es sind Raum und Zeit gegeben, sich über die Erlebnisse und Veränderungen in der neuen Familie auszutauschen und Fragen zu Entwicklung, Ernährung und Pflege des Babys u.v.m. zu besprechen. Darüber hinaus gibt es kleine Spielanregungen und die Möglichkeit zum gegenseitigen Erfahrungsaustausch der Eltern, sowie reichlich Kontaktmöglichkeiten der Babys untereinander zu gleichaltrigen Kindern.

230 **Datum: Freitag, 16.02.24 | Zeit: 09.30-11.00 Uhr**
Dauer: 5 Vormittage | Leitung: Christina Eckenbach
Gebühr: kostenfrei – Ein Kursangebot über Elternstart NRW.

„Elternstart NRW“ ist ein Familienbildungsangebot für Mütter und Väter in Nordrhein-Westfalen mit einem Kind im ersten Lebensjahr. „Elternstart NRW“ ist für die Eltern einmalig kostenfrei, die Finanzierung übernimmt das Familienministerium NRW. Die Eltern können in ca. 150 Einrichtungen der Familienbildung an „Elternstart NRW“ teilnehmen.

Hausmittel und Co

- Welche Hausmittel kenne ich und wie kann ich sie anwenden?
- Wann ist die ärztliche Unterstützung von Nöten?
- Was gehört in meine Hausapotheke?
- Wo bekomme ich Hilfe?

231 **Datum: Dienstag, 20.02.24 | Zeit: 19.30 Uhr**
Leitung: Cornelia Holtkamp | Gebühr: kostenfrei

Erste Hilfe am Kind/Baby

An diesem Abend wird ein kurzer, aber wichtiger Einblick in die Maßnahmen zur Ersten-Hilfe bei Kindern bis 3 Jahren vermittelt. Es werden theoretisch und praktisch die wichtigsten Maßnahmen für den Kindernotfall erlernt. Inhalte sind u.a.: Maßnahmen nach Sturz, Bewusstlosigkeit, Vergiftungen, Verschlucken, Fieberkrampf, die Wiederbelebung und vieles mehr.

232 **Datum: Donnerstag, 29.02.24 | Zeit: 19.30 Uhr**
Leitung: Felix Neuendorf | Gebühr: kostenfrei

Geschwisterkonflikte
Ich hasse dich! – Ich liebe dich!

Geschwister durchleben starke Gefühle, wie etwa Freude, Konkurrenz, die Angst, bei den Eltern nicht mehr wichtig zu sein, aber auch starke Verbundenheit untereinander.

An diesem Abend wollen wir das Thema genauer unter die Lupe nehmen und eigene Wege des Umgangs im Alltag entwickeln. Warum streiten sich meine Kinder ständig? Wann soll(oder muss) ich mich einmischen. Welche Bedeutung hat die Stellung in der Geschwisterreihe?

Vortrag und Diskussion – mit praktischen Tipps zum nervenschonenden Umgang mit der „Hassliebe“ unter Geschwistern.

233 **Datum: Montag, 22.04.24 | Zeit: 19.30 Uhr**
Diana Kolbe-Schmidt | Gebühr: kostenfrei

Bachuntersuchung für die ganze Familie

Auf Stromschnellem folgen tiefe Becken, bevor es dann über einen Wasserfall steil in die Tiefe geht. Kaum ein anderer Lebensraum bietet auf so engem Raum derart abwechslungsreiche Lebensräume. Und die sind – auch wenn ihr es auf den ersten Blick vielleicht nicht seht – voller Leben. Es lohnt sich also, einem Bach einmal so richtig auf den Grund zu gehen.

234 **Datum: Samstag, 01.06.24 | Zeit: 10.00 Uhr–12.30 Uhr**
Leitung: Tim Graumann | Gebühr: kostenfrei | Treffpunkt: Parkplatz Im Kühl

Kreativ im Sommer

Eltern-Kind 3-5 Jahre

An diesem Nachmittag lassen wir unsere Kreativität mit sommerlichen Basteleien freien Lauf. Ganz nebenbei und spielerisch wird dabei die Feinmotorik und Konzentration gefördert und das alles bei ganz viel Spaß.

235 **Datum: Donnerstag, 06.06.24 | Zeit: 15.00-16.00 Uhr**
Leitung: Christina Westig | Gebühr: kostenfrei

Folgendes Angebot findet im Katholischen Kindergarten St. Peter und Paul, Schüttholzweg 4, 58640 Iserlohn statt. – Kooperationspartner

Interessierte für das folgende Angebot können sich auch bei Dorothea Mika unter 02371/41196 oder per Mail an kigapeterundpaul@gmx.de informieren und anmelden.

Spielgruppe „Peter und Paul"

Väter und Mütter finden einen Ort des Erfahrungsaustausches, der Kontaktaufnahme und der Information. Die Kinder machen in der Gruppe der Gleichaltrigen soziale Erfahrungen, singen, spielen, basteln zusammen und haben viel Spaß dabei. Die Gruppe kann bis zum Kindergarteneintritt bestehen bleiben.

236 **Datum: Donnerstag, 18.01.24 | Zeit: 15.00-16.30 Uhr**
Dauer: 8 Nachmittage | Leitung: Sigrid Jonas | Gebühr: 32,– €

237 **Datum: Donnerstag, 11.04.24 | Zeit: 15.00-16.30 Uhr**
Dauer: 10 Nachmittage | Leitung: Sigrid Jonas | Gebühr: 40,– €

Folgende Kurse finden im Familienzentrum AWO Kinderland, An der Wiemer 1, Iserlohn statt. – Kooperationspartner

Interessierte für die folgenden Angebote können sich auch direkt bei dem AWO Familienzentrum Kinderland unter 02371/29152 oder per Mail kita-wiemer@awo-ha-mk.de informieren und anmelden.

© Thommy Weiss / pixelio.de

Sprechstunde der Familienberatungsstelle Caritas

Beratung und Therapie stehen unter einem besonderen Vertrauensschutz.
Die Beraterin unterliegt der Schweigepflicht.

Datum: Freitags - Bitte vorher anmelden!
Gebühr: kostenfrei

Dies ist ein regelmäßiges Angebot.

Bewegung macht einfach Spaß!

Unter diesem Motto bieten wir verschiedene Nachmittage an.

238 Bälle sind super!
Für Kinder ab 3 Jahren mit einem Elternteil
Datum: Donnerstag, 15.02.24 | Zeit: 15.15-16.15 Uhr

239 Ringe/Reifen entdecken!
Für Kinder ab 5 Jahren mit einem Elternteil
Datum: Donnerstag, 14.03.24 | Zeit: 15.15-16.15 Uhr

Leitung: Danah Dettmann | Gebühr: kostenfrei

Spielgruppe für Eltern und Kinder ab 6 Monaten

Ein Einstieg ist jederzeit möglich

Es wird unter pädagogischer Anleitung gemeinsam gespielt, gebastelt, gesungen und Spaß gehabt. Die Kinder können erste soziale Kontakte knüpfen und die Eltern finden einen Ort des Erfahrungsaustausches.

240 **Datum: Mittwoch, 07.02.24 | Zeit: 15.15-16.45 Uhr**
Dauer: 14 Nachmittage | Leitung: Lisa Meyer | Gebühr: kostenfrei

Schlüsselrolle Sprache!

- Was ist Sprache überhaupt?
- Was sind die Funktion und die Merkmale von Sprache?
- Wie verlaufen der Spracherwerb und die Entwicklung?
- Wie ist der Zusammenhang zwischen Wahrnehmung/Bewegung und Sprache.
- Was für eine Bedeutung haben Bücher?
- Welche Sprachauffälligkeiten/Sprachbesonderheiten können auftreten und was ist dann zu tun?

Es wird praktische Bewegungsgeschichten, Sprachspiele und mundmotorische Übungen geben.

241 **Datum: Donnerstag, 07.03.24 | Zeit: 19.30 Uhr**
Leitung: Diana Kolbe-Schmidt | Gebühr: kostenfrei

„Windel Ade"

Wie Kinder trocken und dabei unterstützt werden können

Ein Elternabend zur Sauberkeitserziehung

Im Laufe der ersten Jahre wird häufig die Frage gestellt, wie und ab wann versucht werden kann, das Kind zu unterstützen, auf die Windel zu verzichten. Dabei spielen häufig Unsicherheit und Sorge eine große Rolle. Sie treten vor allem dann auf, wenn die Bemühungen nicht von Erfolg gekrönt sind oder dem Kind immer wieder ein Missgeschick passiert. An diesem Abend beschäftigen wir uns unter anderem mit folgenden Fragen:

- Wie können Eltern den Entwicklungsschritt des „Sauber- und Trockenwerdens" genauer einordnen?
- Welche Voraussetzungen sind nötig, dass das Kind zur Toilette gehen kann?
- Wie können Eltern ihr Kind bei seinem individuellen Prozess des „Trocken- und Sauberwerdens" unterstützen?
- Wie können Eltern mit Problemen in dieser Entwicklungsphase umgehen?

242 **Datum: Dienstag, 12.03.24 | Zeit: 19.00-20.30 Uhr**
Leitung: Jennifer Oheim| Gebühr: kostenfrei

Haben Sie Fragen zu einem Angebot oder möchten sich informieren, können Sie dies gerne unter:
AWO Familienbildung Hemer-Iserlohn
Tel. 02372/501885 oder per E-Mail unter
familienbildung-hemer@awo-ha-mk.de

Folgende Kurse finden im AWO Familienzentrum Dürerstr. 49 in Iserlohn statt. – Kooperationspartner

Interessierte für die folgenden Angebote können sich auch in dem AWO FZ Dürerstraße unter 02371/836595 oder per Mail an kita-duererstrasse@awo-ha-mk.de informieren und anmelden.

© Thommy Weiss / pixelio.de

Offene Beratungssprechstunde für Erziehungs- und Entwicklungsfragen

Beratung durch eine Diplom-Psychologin (Psychologische Psychotherapeutin). Die Beratung ist unentgeltlich. Beratung und Therapie stehen unter einem besonderen Vertrauensschutz. **Die Beraterin unterliegt der Schweigepflicht.**

Datum: Ab 09.01.24 | Zeit: 8.00-10.00 Uhr – sonst mit Terminabsprache
Gebühr: kostenfrei

Griffbereit

Eltern und Kinder entdecken gemeinsam Spiel und Sprache

Das Programm Griffbereit richtet sich an Eltern mit und ohne Einwanderungsgeschichte mit ihren Kindern im Alter zwischen 1 und 3 Jahren. Griffbereit fördert die frühkindliche Entwicklung durch konkrete kleinkindgerechte Aktivitäten und schafft eine wichtige Grundlage zum Erwerb von Sprachkompetenz. Die Mehrsprachigkeit wird dabei als Potenzial der Kinder aufgegriffen und die ganzheitliche Entwicklung gestärkt.

243 **Datum: donnerstags | Zeit: 14.30-16.30 Uhr**
Leitung: Sally Aslambouli | Gebühr: kostenfrei

Die kindliche Sexualität

Sexualerziehung ist die pädagogische Arbeit, die sich mit Fragen zur Liebe, Gefühlen, Fortpflanzung, körperlicher Entwicklung und allen Formen der Sexualität und sexueller Lust zum Erwachsenwerden beschäftigt.

Das Entdecken des eigenen Körpers ist wichtig für die Identitätsentwicklung der Kinder. Ihnen soll genügend Spielraum zur Körperwahrnehmung eingeräumt werden, gleichzeitig brauchen sie aber klare Grenzen und Schutzräume vor Grenzüberschreitungen.

Eine klare Sexualerziehung bildet wichtige Voraussetzungen, um Kinder stark zu machen, Grenzen und eigene Bedürfnisse zu erkennen, selbst Grenzen zu setzen, und Schutz vor Übergriffen schafft.

244 **Datum: Dienstag, 30.01.24 | Zeit: 19.30 Uhr**
Leitung: Ein Mitarbeiter des Psychologisches Beratungszentrum Iserlohn-
Gebühr: kostenfrei

Infonachmittag Kur und Erholung!

Mit Kinderbetreuung – diese bitte vorab anmelden!

Einfach mal etwas Gutes für sich selbst tun, der Hetze des Alltags entfliehen. Wie wär's mit einer „Mutter-Kind-Kur"? Was ist eine Kur, wie wird sie beantragt, was muss beachtet werden, was ist mit meinem/n Kind/ern?

245 **Datum: Mittwoch, 07.02.24 | Zeit: 15.00-15.45 Uhr**
Leitung: Martina Schäfer | Gebühr: kostenfrei

Werkstatt für Tageseltern

An diesem Abend möchten wir Erfahrungen austauschen und gemeinsam mit Herrn Nowak Sorgen, Probleme oder sonstige Fragen besprechen und Lösungsansätze finden.

246 **Datum: Donnerstag, 22.02.24 | Zeit: 19.00 Uhr**
Leitung: Matthias Nowak | Gebühr: 3,– € – bitte vor Ort bezahlen

Wie schütze ich mein Kind vor sexualisierter Gewalt?

Wie können Eltern vorbeugen?

Mit Kinderbetreuung – bitte vorab anmelden

Der Missbrauch an Mädchen und Jungen ist ein Thema, das die Gemüter bewegt. Aber die Berichterstattung in den Medien führt auch oft zur Verunsicherung. Stimmt das wirklich alles was wir da lesen? Was ist das eigentlich? Wer macht so was? Wo finde ich Rat und Hilfe? Und was können wir als Mütter und Väter tun, um unsere Kinder zu schützen, ohne ihnen Angst zu machen?
Alle diese Fragen möchten wir in der allgemeinen Informationsveranstaltung aufgreifen und mit Ihnen und Frau Petra Zindler – Kriminalkommissarin der Polizei Märkischer Kreis, Kommissariat Vorbeugung – in den Bereichen der Gewaltprävention, erörtern.

247 **Datum: Mittwoch, 13.03.24 | Zeit: 14.30 Uhr**
Leitung: Petra Zindler | Gebühr: kostenfrei

Osterbäckerei

raffiniertes Ostergebäck – für Mütter mit Kind

Wir wollen an diesem Nachmittag gemeinsam Zeit verbringen und backen.

248 **Datum: Dienstag, 19.03.24 | Zeit: 14.30-15.30 Uhr**
Leitung: Erika Feigi | Gebühr: Umlage vor Ort

Fastenbrechen / Zuckerfest

Für Eltern mit Kindern

Wir möchten gemeinsam Bayram /EID feiern.
Mit dem Fest des Fastenbrechens (Eid al-Fitr) beenden Muslime weltweit den Fastenmonat Ramadan. Wir möchten Ihnen dieses (Zucker-) Fest nachfeiern. Was ist Ihr Lieblingsessen beim Fastenbrechen? Mit verschiedenen mitgebrachten Speisen verbringen wir einen unterhaltsamen, informativen und hoffentlich lustigen Nachmittag.

249 **Datum: Donnerstag, 11.04.24 | Zeit: 15.00 Uhr**
Leitung: Renate Heise, Kathi Özkol | Gebühr: kostenfrei

Hinweise zur Bezahlung finden Sie auf Seite 3.

Film und Diskussionsnachmittag

Mit Kinderbetreuung – diese bitte vorab anmelden!

In der Erziehung ist Respekt und Gewaltlosigkeit oberstes Gebot. Der Film „Wege aus der Brüllfalle“ vermittelt in einfachen nachvollziehbaren Schritten ein Konzept, mit dessen Hilfe Eltern sich ohne Brüllerei und Androhung von Gewalt durchsetzen können und ihre Kinder trotzdem respektvoll behandeln können.

250 **Datum: Mittwoch, 17.04.24 | Zeit: 15.00 Uhr**
Leitung: Barbara Eichhorn, Martina Schäfer | Gebühr: kostenfrei

Hockey macht Spaß

Was ist Hockey und wie wird es gespielt?
Kinder ab 4 Jahren lernen mit Tobias Effmert

Hockey kennenlernen – hierbei steht der Spaß im Vordergrund. Wie wird der Schläger richtig gehalten, der Ball geführt und wie sind die Hockeyregeln – das möchten wir vermitteln.

251 **Datum: Mittwoch, 24.04., 08.05., 15.05., 22.05.24 | Zeit: 14.30-15.30 Uhr**
Leitung: Tobias Effmert | Gebühr: kostenfrei

Väter basteln mit ihren Kindern

Heute können Väter sich Zeit nehmen, in gemütlicher Runde mit Ihren Kindern ein Geschenk für die Mutter zu basteln.

252 **Datum: Freitag, 03.05.24 | Zeit: 14.30 Uhr**
Leitung: Ute Straub, Martina Schäfer | Gebühr: Materialumlage

Aline Dassel/Pixabay

Bilderbuchkino

Für Kinder im Alter von 5-6 Jahren.

Kennt Ihr schon ein Bilderbuchkino?An diesem Nachmittag schauen wir uns eine spannende Geschichte im „Bilderbuch-Kino“ an. Im Anschluss können die Kinder noch basteln oder malen.

253 **Datum: Donnerstag, 16.05.24 |Zeit: 14.30 -15.30 Uhr**
Leitung: Stefanie Führer | Gebühr: kostenfrei

Erste Hilfe am Kind

Mit Teilnahmezertifikat

In unserem Erste-Hilfe-Kurs werden medizinische Grundkenntnisse und Sofortmaßnahmen vermittelt. Wir verknüpfen theoretische Grundlagen mit praktischen Übungen.

254 **Datum: Samstag, 25.05.24 | Zeit: 9.00-16.00 Uhr**
Leitung: Anja Kreuzer | Gebühr: 42,– € – bitte vor Ort bezahlen

Frühstück und Experimentieren

Für Kinder im Alter von 4-6 Jahren
mit Begleitung (Tante/Onkel/Oma/Opa)

Haben Sie Lust zusammen mit Ihrem Kind zu experimentieren?
Dann sind Sie bei uns genau richtig. An diesem Vormittag möchten wir mit Ihnen gemütlich frühstücken und danach Experimente durchführen.

255 **Datum: Samstag, 08.06.24 | Zeit: 10.00-12.00 Uhr**
Leitung: Iris Große-Schnettker, Cigdem Ay | Gebühr: Materialumlage

Eine musikalische Stunde mit Orff-Instrumenten

Für Kinder ab 4 Jahren

Heute möchten wir bekannte und neue Orff-Instrumente ausprobieren und gemeinsam musizieren.

256 **Datum: Dienstag, 11.06.24 | Zeit: 15.00-16.00 Uhr**
Leitung: Erika Feigi | Gebühr: kostenfrei

Unsere Angebote sind offen für alle Interessierten wie Tagespflegepersonen, Omas, Opas, Tanten, Onkel, Nachbarn, Freunde etc...

Folgende Kurse finden in dem städt. Familienzentrum Abenteuerland, Elsterstr. 12, in Iserlohn statt.
– Kooperationspartner

Anmeldungen und Informationen zu den Kursen erhalten Sie auch bei Sabine Landsiedel, Städtisches Familienzentrum Abenteuerland, Telefon: 02371/40695, Fax: 02371/771960, E-Mail: suemmern@kiga-iserlohn.de

© Thommy Weiss / pixelio.de

Offene Beratungssprechstunde für Erziehungs- und Entwicklungsfragen

Beratung durch eine Diplom-Psychologin (Psychologische Psychotherapeutin). Die Beratung ist unentgeltlich. Beratung und Therapie stehen unter einem besonderen Vertrauensschutz.
Die Beraterin unterliegt der Schweigepflicht.

Zeit: Einmal im Monat von der ZfB Iserlohn | zwischen 10.00-12.00 Uhr
Termine: 16.01., 13.02., 12.03., 16.04., 14.05., 11.06., 09.07.24
Gebühr: kostenfrei | Anmeldung bis 1 Woche vorher erforderlich!
Unter 02371/40695

Ballschule

Für Kinder im Alter von 4-5 Jahren

Trainiert wird in erster Linie spielerisch. Es wird gedribbelt, gepasst und auf den Korb geworfen. Es werden vielfältige Übungen zu einem bestimmten Thema, wie beispielsweise dem Passen, durchgeführt.
In dem vielseitigen und altersgerechten Training sollen die Koordination und Beweglichkeit der Kinder gefördert sowie die Kreativität und die Teamfähigkeit gestärkt werden.
Die verschiedenen Spiele variieren zwischen Basketball spezifischen, aber auch grundlegenden Übungen, die die koordinativen Fähigkeiten und die generellen motorischen Bewegungsabläufe schulen sollen.

257

Datum: Montag, 29.01.24 | Zeit: 14.00-15.00 Uhr
Dauer: 8 Nachmittage | Leitung: Halina Kascha | Gebühr: kostenfrei

Wenn Sie für uns als Kursleitung aktiv werden möchten, nehmen Sie einfach Kontakt auf.

Kindertanz

für Kinder ab 3 Jahren

Der Kurs ist aufgebaut in 3 Phasen: Begrüßung, Erfahrungsphase und Entspannung am Ende. Mit Materialien wie Tüchern und Instrumenten erhalten die Kinder die Möglichkeit, sich in Tanz und Bewegung frei zu entfalten. Es werden leichte Choreographien erlernt, Tanz-und Bewegungsspiele angeboten sowie verschiedene Entspannungsmöglichkeiten.

258 **Datum: Freitag, 02.02.24 | Zeit: 14.15-15.00 Uhr | Dauer: 8 Nachmittage**
Leitung: Tanja Emery-Lenhardt | Gebühr: kostenfrei

Erste Hilfe am Kind

An diesem Abend wird ein kurzer, aber wichtiger Einblick in die Maßnahmen zur Ersten-Hilfe bei Kindern vermittelt. Es werden theoretisch und praktisch die wichtigsten Maßnahmen für den Kindernotfall erlernt. Inhalte sind u.a.: Maßnahmen nach Sturz, Bewusstlosigkeit, Vergiftungen, Verschlucken, Fieberkrampf, die Wiederbelebung und vieles mehr.

259 **Datum: Montag, 19.02.24 | Zeit: 19.30 Uhr**
Leitung: Felix Neuendorf | Gebühr: kostenfrei

Papa/Ersatzvater-Kind-Tobetag

Mitbringen: Gemütliche Kleidung und Rutschesocken oder Hallenschuhe

Rennen, hüpfen, kriechen, lachen und das alles mit dem Papa. Ein Nachmittag voller Spiel, Spaß und Spannung erleben. Kommt vorbei , erlebt gemeinsam eine Menge Spaß. Einfach auch Mal Blödsinn machen und rumtollen. Wenn der Papa wieder zum Kind wird. Für einen kleinen Snack und Getränke wird gesorgt.

260 **Datum: Samstag, 24.02.24 | Zeit: 14.00-16.30 Uhr**
Leitung: Jennifer Oheim | Gebühr: kostenfrei

Über Anregungen, neue Ideen, kreative Vorschläge etc. freuen wir uns!
AWO Familienbildung, Feldstr. 42, 58675 Hemer,
E-Mail: familienbildung-hemer@awo-ha-mk.de, Tel. 02372/501885

Prävention statt Schadensbegrenzung – kindgerechter Umgang mit den neuen Medien

Die neuen Medien gehören heutzutage zur Lebenswelt von Kindern. Altersgerecht eingesetzt, können sie ein tolles Werkzeug sein. Leider gibt es aber auch viele Gefahren und Risiken, mit denen sich zunächst einmal die Eltern auseinandersetzen müssen. Daher geht es im Rahmen eines Elternabends um die folgende Themen: Neue Medien in der Welt von Kindern und Jugendlichen, Chancen / Risiken der neuen Medien, Kind- und jugendgerechter Umgang mit Handy und Co., Medienkompetenz im Alltag.

261 **Datum: Dienstag, 19.03.24 | Zeit: 19.30 Uhr**
Leitung: Diana Pohl | Gebühr: kostenfrei

ELTERNSTART NRW – Kostenloses Angebot für Eltern mit Kindern im Alter von 3–11 Monaten

Einstiegsangebot in die Familienbildung mit dem Schwerpunkt Sinneserfahrung

Willkommen Familie!!! In dieser Gruppe treffen sich Eltern – beziehungsweise ein Elternteil – mit ihren Babys an fünf Vormittagen. Es geht in diesem Kurs um einen gelungenen Eltern-Start und vielfältige Möglichkeiten der Sinneserfahrung von Babys ab drei bis ca. elf Monaten. Es sind Raum und Zeit gegeben, sich über die Erlebnisse und Veränderungen in der neuen Familie auszutauschen und Fragen zu Entwicklung, Ernährung und Pflege des Babys u.v.m. zu besprechen. Darüber hinaus gibt es kleine Spielanregungen und die Möglichkeit zum gegenseitigen Erfahrungsaustausch der Eltern, sowie reichlich Kontaktmöglichkeiten der Babys untereinander zu gleichaltrigen Kindern.

262 **Datum: Freitag, 12.04.24 | Zeit: 09.30-11.00 Uhr**
Dauer: 5 Vormittage | Leitung: Christina Eckenbach
Gebühr: kostenfrei – Ein Kursangebot über Elternstart NRW.

Waldbaden für die ganze Familie

Ein Spaziergang im Wald ist mehr als nur ein Aufenthalt an der frischen Luft: Das große Grün hat einen größeren Einfluss auf Körper, Geist und Seele als vielen bewusst ist. In Japan gibt es sogar ein eigenes Wort dafür „Shinrin-yoku“, was so viel wie Waldbaden bedeutet. Also ab in den Wald und die Natur bewusst erleben und dabei Spaß haben.

263 **Datum: Samstag, 04.05.24 | Zeit: 10.30 Uhr | Leitung: Tim Graumann**
Gebühr: kostenfrei | Ort: Treffpunkt Rupenteich, Iserlohn

Warum sollten Kinder kochen lernen?

Für die Entwicklung eines gesunden Essverhaltens kommt es nicht nur darauf an, WAS die Kinder essen, sondern wie sie mit dem Thema „Essen" generell aufwachsen.
Was verbinden die Kleinen mit „Essen", wie können wir ihnen einen natürlichen Umgang mit Lebensmitteln nahebringen, warum sollten Kinder sich bei der Arbeit in der Küche beteiligen?

Wir schauen an diesem Abend einmal über den Tellerrand und sprechen über diese und viele weitere interessante Aspekte zum Thema Essen.

264 **Datum: Dienstag, 14.05.2024 | Zeit: 19.30 Uhr**
Leitung: Diana Pohl | Gebühr: kostenfrei

Folgende Angebote finden in dem ev. Familienzentrum David Kindergarten Oestrich, Kirchstr. 4a, Iserlohn statt. – Kooperationspartner

Anmeldungen und Informationen zu den Kursen erhalten Sie auch im Ev. Familienzentrum David Kindergarten, Tel. 02374 12129, E-Mail: ev.kita.david-oestrich@tvb-is.de

Kritzeln, Matschen, Kneten.

Kreativ mit den Kleinsten im Alter von 2-3 Jahren mit Begleitung

Mit verschiedenen Angeboten und vielfältigen Materialien werden wir kleine Kunstwerke entstehen lassen und die Neugier der Kinder wecken.
Alle Nachmittage sind unabhängig voneinander und können einzeln besucht werde.

265 **Datum: Dienstag, 27.02.24 | Zeit: 15.00-16.00 Uhr**

266 **Datum: Dienstag, 05.03.24 | Zeit: 15.00-16.00 Uhr**

267 **Datum: Dienstag, 12.03.24 | Zeit: 15.00-16.00 Uhr**

Leitung: Christina Westig | Gebühr: kostenfrei

WICHTIGE INFO!

Kleine Menschen, große Gefühle

Das Interesse von Kindergartenkindern am eigenen Körper und am Körper des anderen Geschlechts ist groß. Schmusen, Kuscheln, Doktorspiele und Rollenspiele „Vater-Mutter-Kind“, Wickeln (auch von Betreuungspersonen) etc. gehören zum Alltag in der Familie. Kinder sind neugierig und stellen Fragen, Eltern kennen dies sehr gut. Es ist daher notwendig, Sicherheit im Umgang mit kindlichen körperlich-sexuellen Verhaltensweisen zu entwickeln. An diesem Elternabend wird der Schwerpunkt gelegt, Eltern über die psychosexuelle Entwicklung von Kindern im Alter von 0-6 Jahren zu informieren. Unter Anderem wird erläutert, was alterstypische Ausdrucksformen sind und worin die Erwachsenensexualität sich abgrenzt. Es werden Beispiele von der Mitarbeiterin- der Beratungsstelle pro familia Märkischer Kreis- vorgestellt, wie eine Begleitung der Kinder erfolgen kann.

268 **Datum: Dienstag, 13.02.24 | Zeit: 18.000 Uhr**
Leitung: Patrizia Hültenschmidt | Gebühr: kostenfrei

Walderleben für die ganze Familie

Das Motto heißt „Runter von den Wegen“, denn erst dann wird ein Ausflug in den Wald zu einem echten Abenteuer. Nicht nur gibt es zwischen Buchen und Fichten jede Menge spannende Dinge zu entdecken, der Wald lädt auch zu manchen echten Räuberabenteuer ein.

269 **Datum: Samstag, 20.04.24 | Zeit: 10.00-12.30 Uhr | Leitung: Tim Graumann**
Gebühr: kostenfrei | Ort: Rauhe Hardt / Aussichtpunkt Dröschede

Nistkastenbau

Amsel, Meise, Fink und Star sind jedes Jahr aus Neue auf Braut- und Wohnungssuche. Mit einem eigenen Nistkasten kann der bunten Vogelschar dabei unter die Fittiche gegriffen werden. Also ran ans Werkzeug und die Ärmel hochkrempeln, um einen Nistkasten zu zimmern.

270 **Datum: Samstag, 02.03.24 | Zeit: 10.00-12.30 Uhr | Leitung: Tim Graumann**
Kosten: 7,50 Euro/Kasten | Ort: ev. David Kindergarten, Kirchstr., Iserlohn
Benötigtes Werkzeug: Kreuz-Schraubendreher, Hammer, Säge (ggf. elektrisch)

Folgende Angebote finden in dem ev. Familienzentrum Dröschede, Rauhe Hardt 1, Iserlohn statt.
– Kooperationspartner

Anmeldungen und Informationen zu den Kursen erhalten Sie auch im Ev. Familienzentrum Dröschede,
Telefon: 02374-70250, E-Mail: ev.kita.rauhehardt@tvb-is.de

WIR MACHEN FIT!

QuanFa-WingChun

für Kinder ab 4 Jahren

Wir stärken die Selbstbehauptung mit einer Menge Spaß.

271 Datum: Samstag, 13.04.24 | Zeit: 10.00-13.00 Uhr
Leitung: Eugen Fuchs | Gebühr: kostenfrei

WICHTIGE INFO!

Bewegungsintensiv, verhaltenskreativ oder auffällig?

Manches Kind sticht aus der Gruppe oder aus der Familie heraus, sei es durch übermäßige Bewegungsfreude, starke Zurückhaltung oder auch unangepasstes Verhalten. Aber ab wann zählen die kindlichen Verhaltensweisen zu den Auffälligkeiten oder gar zu Verhaltensstörungen? Was ist Charakter und Persönlichkeit und welches Verhalten ist nicht mehr tragbar? Diesen Fragen wollen wir an dem Abend auf den Grund gehen.

272 Datum: Mittwoch, 17.04.24 | Zeit: 19.30 Uhr
Leitung: Diana Kolbe-Schmidt | Gebühr: kostenfrei

Trödelmarkt

in der Turnhalle im Hütten

Sonntag, 18.02. 24

Zeit: 11.00-16.00 Uhr

„Vom Wutausbruch zur Abendruhe"?

Aus meinem Arbeitsalltag als Schlafberaterin weiß ich, dass Kinderschlaf auch jenseits des ersten Lebensjahres für viele Eltern herausfordernd bleibt. Während man zum Schlaf im ersten Lebensjahr relativ viel im Internet findet, sieht es danach recht dünn aus. Ab 1 beginnt die „Autonomiephase", dabei bringt sie ihre ganz eigenen Themen mit, die sich nicht nur tagsüber, sondern auch abends / nachts zeigen:
Lange Einschlafbegleitungen, Wut- & Frustausbrüche am Abend, vermehrtes nächtliches Aufwachen oder Wachphasen, treten / schlagen während der Einschlafbegleitung, Kind schläft eigentlich im eigenen Bett / Zimmer & liegt nachts wieder öfter bei den Eltern. Kurzum „Stress" am Abend oder in der Nacht. Mit diesem Themenabend möchte ich mich den einzelnen Punkten thematisch widmen. Als Schlafberaterin nach 1001kindernacht möchte ich die elterliche Kompetenz stärken, indem ich Wissen & Impulse vermitteln. Sodass Eltern dem Schlaf ihrer Kinder wieder entspannt begegnen können.

273 **Datum: Dienstag, 23.04.24 | Zeit: 19.30 Uhr**
Leitung: Kendra Rademacher | Gebühr: kostenfrei

„Kreativ sein"

Kreativ ist unser heutiges Motto. Lasst uns unserer Kreativität freien Lauf lassen. Ihr seid gerne kreativ, probiert gerne verschiedene Materialien aus und das noch in Gesellschaft anderer Kinder? Dann kommt vorbei und lasst uns einen bunten Nachmittag erleben. Bei gutem Wetter findet das Angebot draußen statt. Lasst euch überraschen

274 Kinder zwischen 4 und 6 Jahren mit Begleitperson
Datum: Donnerstag, 16.05.24 | Zeit: 14.00-15.30 Uhr

275 Kinder zwischen 2 und 3 Jahren mit Begleitperson
Datum: Donnerstag, 23.05.24 | Zeit: 14.00-15.30 Uhr

Leitung: Jennifer Oheim | Gebühr: kostenfrei

Osteraktion
im Naherholungsgebiet Dröschede
mit dem Heimatverein

Samstag, 16.03.24 • Zeit: 11.00-14.00 Uhr

Dorffest

Samstag, 27.04.24 • Zeit: 13.00–15.00 Uhr

„Leisemäuse" – Bedürfnisse erkennen, verstehen und Kinder bestärken, motivieren!

Das Kind steht immer im Hintergrund und zeigt in Gruppen sein Wesen und sein Potential leider nicht. Es schmerzt dich, die Leisemaus immer allein und still zu sehen?
Warum verhält sich das Kind so? An diesem Abend versuchen wird das Verhalten der Kinder zu ergründen, Bedürfnisse zu verstehen und eigene Unsicherheiten abzubauen. Wir setzen uns mit dem eigenen Druck auseinander, dass das Kind „anders" sein sollte. Aber auch in Einrichtungen sollten die Leisemäuse bewusst wahrgenommen und eingebunden werden. Praktische Ideen zeigen mögliche Zugänge und Kommunikationswege.

276 **Datum: Dienstag, 23.05.24 | Zeit: 19.30 Uhr**
Leitung: Diana Kolbe-Schmidt | Gebühr: kostenfrei

Folgende Kurse finden in der Ev. Kita Hand in Hand, Schlesische Str. 73 in Iserlohn statt.
– Kooperationspartner

Anmeldungen und Informationen zu den Kursen bei Irina Knaub, Telefon: 02371/63696 oder E-Mail kita.handinhand@diakonie-mark-ruhr.de

Offene Sprechstunde Erziehungs- und Familienberatung

Beratung für Erziehungs- und Entwicklungsfragen. **Die Beraterin unterliegt der Schweigepflicht.**

Datum: Donnerstags einmal im Monat von der ZfB Iserlohn
22.02. (9.30-11.30 Uhr) | 25.04. (10.00-12.00 Uhr) | 16.05. (10.00-12.00 Uhr)
13.06. (9.00-11.00 Uhr) | Gebühr: kostenfrei
Anmeldung bis 1 Woche vorher erforderlich!

© Thommy Weiss / pixelio.de

Sing- und Spielkreis

Für Eltern-Kind ab 1 Jahr

Wir wollen an diesem Nachmittag in die Welt der Sing-Kreis-Spiele eintauchen. „Neues“ kennenlernen und „Altes“ wieder entdecken mit viel Spaß. Gemeinsames Singen und Klatschen sind wichtige Fähigkeiten für die Sprache und auch für die Motorik.
Es handelt sich um Einzeltermine – Anmeldungen für 1 Termin sind möglich.

277 **Datum: 20.02., 12.03., 09.04., 07.05, 11.06., 02.07.24 | Zeit: 14.30-15.15 Uhr**
Leitung: Waldemar Knaub | Gebühr: kostenfrei

Erste Hilfe am Kind

An diesem Nachmittag wird ein kurzer, aber wichtiger Einblick in die Maßnahmen zur Ersten-Hilfe bei Kindern vermittelt. Es werden theoretisch und praktisch die wichtigsten Maßnahmen für den Kindernotfall erlernt. Inhalte sind u.a.: Maßnahmen nach Sturz, Bewusstlosigkeit, Vergiftungen, Verschlucken, Fieberkrampf, die Wiederbelebung und vieles mehr.

278 **Datum: Dienstag, 13.02.24 | Zeit: 14.00 Uhr**
Leitung: Felix Neuendorf | Gebühr: kostenfrei

Info-Veranstaltung zum Thema „Ängste“

279 **Datum: Montag, 04.03.24 | Zeit: 14.30 Uhr**
Leitung: Corinna Mayer-König| Gebühr: kostenfrei

Prävention statt Schadensbegrenzung – kindgerechter Umgang mit den neuen Medien

Die neuen Medien gehören heutzutage zur Lebenswelt von Kindern. Altersgerecht eingesetzt, können sie ein tolles Werkzeug sein. Leider gibt es aber auch viele Gefahren und Risiken, mit denen sich zunächst einmal die Eltern auseinandersetzen müssen. Im Rahmen eines Elternabends schauen wir uns das Thema „Neue Medien" genauer an und reden unter anderem über folgende Themen: Neue Medien in der Welt von Kindern und Jugendlichen, Chancen/Risiken der neuen Medien, Kind- und jugendgerechter Umgang mit Handy und Co., Medienkompetenz im Alltag.

280 **Datum: Dienstag, 12.03.24 | Zeit: 19.30 Uhr**
Leitung: Diana Pohl | Gebühr: kostenfrei

Trödelmarkt „Rund ums Kind"

Samstag 13.04.24 • Zeit:11.00–16.00

im Gemeindehaus der Erlöserkirche

ELTERNSTART NRW – Kostenloses Angebot für Eltern mit Kindern im Alter von 3–11 Monaten

Einstiegsangebot in die Familienbildung mit dem Schwerpunkt Sinneserfahrung

In dieser Gruppe treffen sich Eltern bzw. ein Elternteil mit ihren Babys an 5 Vormittagen. In diesem Kurs geht es um die vielfältigen Möglichkeiten der Sinneserfahrung von Babys ab 3 Monaten bis ca. 11 Monaten. Im gemeinsamen Spiel begleitet von ersten Liedern, erfährt das Baby Zuwendung, Wärme und Geborgenheit, so dass die Bindung zwischen Mutter/Vater und Kind positiv unterstützt wird. Darüber hinaus können die Babys Kontakt zu gleichaltrigen Kindern knüpfen. Während des Kurses ist auch ausreichend Zeit sich über die Erlebnisse und Veränderungen in der neuen Familie auszutauschen und Fragen zur Entwicklung, Ernährung und Pflege des Babys zu besprechen.

281 **Datum: Montag, 11.04.24 | Zeit: 09.00-10.30 Uhr**
Dauer: 5 Vormittage | Leitung: Patricia Schaaf
Gebühr: kostenfrei – Ein Kursangebot über Elternstart NRW.

Gesunde Ernährung – viel mehr als nur eine Nahrungsaufnahme

Bei dem Thema „Gesunde Ernährung“ denken viele oft an Obst, Gemüse und weitere Lebensmittel. Sich gesund zu ernähren, bedeutet aber viel mehr, dazu zählt vor allem der Umgang mit dem Thema „Essen“. Schauen wir also einmal über den Tellerrand und reden an diesem Abend über interessante Aspekte zum Thema Essen, z.B. wie fördere ich innerhalb der Familie ein gesundes Essverhalten, warum entwickeln wir Vorlieben oder Abneigungen gegenüber bestimmten Lebensmitteln, welche Rolle spielen unsere Gedanken und Gefühle, wenn es um Essen geht. Wie schaffe ich eine gute Atmosphäre für eine Mahlzeit?

282 **Datum: Dienstag, 16.04.24 | Zeit: 19.30 Uhr**
Leitung: Diana Pohl | Gebühr: kostenfrei

Lebhafte Bewegung am Samstag

Für Eltern mit Kind ab 3 Jahren

Laufen, werfen, springen, alles wird uns gelingen. Wir werden einfach eine tolle Zeit haben.

283 **Datum: Samstag, 20.04.24 | Zeit: 10.00-11.30 Uhr**
Leitung: Diana Kolbe-Schmidt | Gebühr: kostenfrei

Buntes Sommerfest

Am Freitag, 14.06.24 feiern wir ab 15.00 Uhr.
Alle sind eingeladen!

Eltern-Kind-Aktion Gesunde Snacks für Kinder

An diesem Nachmittag probieren wir neue Rezepte aus und stellen gemeinsam kleine Köstlichkeiten gemeinsam her.

284 **Datum: Dienstag, 23.04.24 | Zeit: 14.30 Uhr**
Leitung: Diana Pohl | Gebühr: kostenfrei

© Dieter Schütz / pixelio.de

Offene Sprechstunde Logopädie

Screening der Kinder

Datum: Dienstag, 09.04.24 | Zeit: 8.30 Uhr
Leitung: Bionda van Corler | Gebühr: kostenfrei

© freevector.de

Kigo-Plus
Kindergottesdienst in der Kita

29.02.24, 11.15 Uhr | 14.03.24, 11.30 Uhr | 25.04.24, 11.15 Uhr | 23.05.24, 11.30 Uhr

Jeder ist eingeladen!

(Über)Leben in der Steinzeit

Für Kinder mit ihren Vätern/Ersatzvätern

Wie war das eigentlich, vor gerade einmal 10.000 Jahren, als es noch keine Häuser mit Zentralheizung, Strom sowie Supermärkte gab? Wie haben es unsere Vorfahren in der Steinzeit geschafft, täglich etwas zu Essen zu haben und nicht zu erfrieren? Einen kleinen Einblick in die Frühzeit der Menschheit gibt diese Wanderung durch den Seilerwald, bei der auch selbst probiert und gebaut werden soll.

285

Datum: Samstag, 08.06.24 | Zeit: 10.00-12.30 Uhr
Leitung: Tim Graumann | Gebühr: kostenfrei
Treffpunkt: Wanderparkplatz Teichstr. Iserlohn

Bitte beachten Sie auch die Angebote des AWO Bildungsforums in den Bereichen der Schulabschlüsse und allgemeinen und politischen Weiterbildung.

AWO Bildungswerk Sauerland e. V,
Peterstr. 15, 58636 Iserlohn
Tel.: 02371 29277 · Fax: 02371 29277

Anschlussqualifizierung von Kindertagespflegepersonen 160+

Tagesmütter und -väter sind in den letzten Jahren zu einer verlässlichen Säule der Kinderbetreuung geworden. Neben den Kindertagesstätten sind auch in der Kindertagespflege die Erziehung, Bildung und Betreuung von Kindern bis zum Schuleintritt feste Größen. Um die Qualität der Kindertagespflege zu verbessern und zu stärken, hat das Deutsche Jugendinstitut (DJI) die bisherige Ausbildung neu konzipiert und im QHB, dem Kompetenzorientierten Qualitätshandbuch Kindertagespflege, veröffentlicht. Nach diesen Vorgaben bilden wir aus, nach erfolgreich bestandener Lernergebnisfeststellung erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat.

Die tätigkeitsbegleitende Qualifizierung 160+ umfasst 140 Unterrichtsstunden, hinzu kommen 40 Selbstlernstunden. In der Regel finden die Qualifizierungsstunden freitags von 15:45–19:15 Uhr und samstags von 8:45–16:00 Uhr statt. Der genaue Ablauf wird noch bekannt gegeben.

Eine parallele Kinderbetreuung wird bei Bedarf angeboten, bitte sprechen Sie uns an. Es handelt sich um eine Veranstaltung in Kooperation mit den Jugendämtern Märkischer Kreis und Lüdenscheid, dem Verein für Tages- und Pflegeeltern (TUPF) und dem AWO-Kindertagespflegebüro.

Datum: Freitag, 02.02.24 | Zeit: 15:45–19:15 (Fr.) | 8:45–16:00 (Sa.)
Dauer: 140 Unterrichtsstunden + 40 Selbstlernstunden
Leitung: Anica Bröker | Gebühr: 1.300,00 € (wird u. U. vom zuständigen Jugendamt bezuschusst, bitte nehmen Sie Kontakt auf)
Ort: AWO-FBS Lüdenscheid, Christine- Schnur-Weg 3

Gesundheit, Bewegung & Entspannung

Gesundheit und Wohlbefinden sind ein wertvolles Gut, das es zu bewahren gilt. Die aktive Familienphase ist geprägt durch hohe Belastungssituationen, sei es Familie und Beruf miteinander zu vereinbaren, sich um die Kinder zu kümmern oder den Haushalt zu organisieren. Da gilt es einen Ausgleich zu schaffen und etwas für die eigene Gesundheit und das persönliche Wohlempfinden zu tun.
Mit unseren Kursen wollen wir Sie motivieren, selbst aktiv zu werden um so einen guten Ausgleich zum Familienalltag zu finden.

Die folgenden Kurse 286 bis 288 finden in der AWO Turnhalle, Stennerstraße 10a statt.

Korrektive Gymnastik

Gezielte Kräftigungsübungen für Rücken-, Bauch und Beckenbodenmuskulatur bilden die Grundlage dieser Gymnastik. Mit Hilfe gezielter Kräftigungs- und Dehnungsübungen für den Rücken werden Muskelverspannungen, Muskelschwächen und Schmerzen langfristig entgegen gewirkt. Unter Einsatz von Pezzi-Bällen und Therabändern ist es das Ziel, eine bessere Körperhaltung sowie eine Schmerzminderung zu erlangen.

286 **Datum: Mittwoch, 10.01.24 | Zeit: 17.00-18.00 Uhr | Dauer: 10 Nachmittage**
Leitung: Brigitta Rüschenbaum-Kümper | Gebühr: 35,– €

287 **Datum: Mittwoch, 10.04.24 | Zeit: 17.00-18.00 Uhr | Dauer: 8 Nachmittage**
Leitung: Brigitta Rüschenbaum-Kümper | Gebühr: 28,00 €

Gymnastik für Paare und Einzelpersonen

Durch gezielte Übungen und Rückentraining werden Körperhaltung und Beweglichkeit verbessert, Wirbelsäule und Gelenke entlastet. Unser Wohlbefinden steigt und es entwickelt sich mehr Spaß und Freude an der Bewegung.

288 **Datum: Montag, 15.01.24 | Zeit: 20.00-20.45 Uhr**
Dauer: 16 Abende | Leitung: Kornelia Lemke | Gebühr: 48,– €

Unsere Angebote sind offen für alle Interessierten wie Tagespflegepersonen, Omas, Opas, Tanten, Onkel, Nachbarn, Freunde etc...

Folgende Kurse finden in der Turnhalle des Deutschen Roten Kreuz, Kreisverband Iserlohn e.V., Karnacksweg 35 a, Iserlohn statt.

Korrektive Gymnastik

Gezielte Kräftigungsübungen für Rücken-, Bauch und Beckenbodenmuskulatur bilden die Grundlage dieser Gymnastik. Mit Hilfe gezielter Kräftigungs- und Dehnungsübungen für den Rücken werden Muskelverspannungen, Muskelschwächen und Schmerzen langfristig entgegen gewirkt. Unter Einsatz von Pezzi-Bällen und Therabändern ist es das Ziel, eine bessere Körperhaltung sowie eine Schmerzminderung zu erlangen.

289 Datum: Montag, 08.01.24 | Zeit: 19.00-20.00 Uhr | Dauer: 10 Abende
Leitung: Birgitta Rüschenbaum-Kümper | Gebühr: 48,– €

290 Datum: Montag, 08.04.24 | Zeit: 19.00-20.00 Uhr | Dauer: 8 Abende
Leitung: Birgitta Rüschenbaum-Kümper | Gebühr: 38,40 €

291 Datum: Mittwoch, 10.01.24 | Zeit: 18.30-19.30 Uhr | Dauer: 10 Abende
Leitung: Birgitta Rüschenbaum-Kümper | Gebühr: 48,– €

292 Datum: Mittwoch, 17.04.24 | Zeit: 18.30-19.30 Uhr | Dauer: 8 Abende
Leitung: Birgitta Rüschenbaum-Kümper | Gebühr: 38,40 €

© Jetti Kuhlemann / pixelio.de

Seniorenfit

In diesem Kurs werden leichte Kräftigungs- und Koordinationsübungen durchgeführt. Ziel ist es das Gleichgewicht zu stärken und die Bewegungsfähigkeit zu verbessern. Die Übungen werden im Stand und im Liegen durchgeführt.

293 Datum: Dienstag, 09.01.24 | Zeit: 11.00-12.00 Uhr | Dauer: 10 Vormittage
Leitung: Brigitta Rüschenbaum-Kümper | Gebühr: 48,– €

294 Datum: Dienstag, 09.04.24 | Zeit: 11.00-12.00 Uhr | Dauer: 8 Vormittage
Leitung: Brigitta Rüschenbaum-Kümper | Gebühr: 38,40 €

Bitte beachten Sie die unterschiedlichen Veranstaltungsorte.

Trommeln

Für ein Kind (4-6 Jahre) mit Elternteil/Ersatzeltern

Trommeln ist schon seit Jahrhunderten von Jahren ein Weg der Kommunikation. Trommeln ist Überbringer von Nachrichten und einfach ein Instrument der Naturvölker, um seine Lebensfreude auszudrücken. Das wollen wir an diesem Samstag auch ausprobieren, dabei neue Erfahrungen sammeln und gemeinsam viel Spaß haben.

295 **Datum: Samstag, 25.05.24 | Zeit: 10.00-10.45 Uhr**

296 **Datum: Samstag, 25.05.24 | Zeit: 11.00-11.45 Uhr**

Leitung: Ulf Heße | Gebühr: kostenfrei

Informationen zu dem Angebot erhalten Sie auch bei
Sabine Landsiedel, Städtisches Familienzentrum Abenteuerland,
Elsterstr. Iserlohn, Telefon: 02371/40695, Fax: 02371/771960,
E-Mail: suemmern@kiga-iserlohn.de

Notizen

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende(n) Kurs(e) an:

Kurs-Nr.	Titel	Kursbeginn	Kursgebühr
		ab	
		ab	

Name:

Vorname: **Geb.Dat.:**

Name Kind: **Geb.Dat.:**

Vorname Kind:

(Bitte nur ausfüllen bei Eltern-Kind-Angeboten oder Inanspruchnahme der kursbegleitenden Kinderbetreuung.)

Einrichtung:

Zuständiges Jugendamt:

(Bitte nur ausfüllen bei Fort- und Weiterbildungen)

Str./Hausnummer:

PLZ/Ort:

Telefon:

E-Mail:

Ich erkenne die Teilnahmebedingungen (s. Programmheft, S. 3) an.

Datum/Unterschrift

AWO Unterbezirk Hagen – Märkischer Kreis