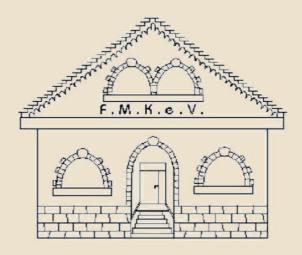
Frau-Mutter-Kind e.V.

























Der Frau-Mutter-Kind Verein verlässlich und flexibel in 2024

Liebe Mitglieder, Liebe Besucherinnen und Besucher,

herzlich willkommen im Frau-Mutter-Kind e.V. ein Mütter und Familienzentrum im Herzen von Mühlheim! Wir freuen uns, Sie in unserer Einrichtung begrüßen zu dürfen und möchten Ihnen mit unserem vielfältigen Programm eine Anlaufstelle bieten, in der Sie sich austauschen, entspannen und neue Erfahrungen sammeln können. Unser Ziel ist es, Familien in allen Lebenslagen zu unterstützen und ein Ort der Begegnung und des Miteinanders zu sein.

In unserem Programmheft finden Sie eine bunte Auswahl an Kursen, Workshops und Veranstaltungen, die Ihnen die Möglichkeit bieten, sich persönlich weiterzuentwickeln, neue Kontakte zu knüpfen und gemeinsam mit anderen Eltern und Kindern schöne Momente zu erleben. Wir hoffen, dass Sie sich bei uns wohlfühlen und das Mütter und Familienzentrum zu einem Ort machen, an dem Sie gerne Zeit verbringen.

Wir freuen uns darauf, Sie bei unseren Angeboten begrüßen zu dürfen und wünschen Ihnen eine inspirierende und bereichernde Zeit bei uns im Haus!

Herzliche Grüße, Ihr Team vom Frau-Mutter-Kind Verein

Hinweise zur Anmeldung findet Ihr am Ende des Programmhefts.

Der Verein

Zweck des Vereins ist es, Familien die Möglichkeit zu geben, in freundlicher und ungezwungener Atmosphäre Kontakte zu knüpfen. In Kursen oder bei geselligem Beisammensein können die Fähigkeiten und Kompetenzen der Eltern, sowie die der Kinder, gefördert werden. Auch eine aktive Mitwirkung an der Gestaltung des Vereinslebens ist jederzeit willkommen. An dieser Stelle weisen wir explizit darauf hin, dass auch Männer (Väter, Partner, Opas, etc.) angesprochen und willkommen sind.

Mitglied im Verein kann jeder werden, unabhängig von Alter, Beruf und Familienstand. Der Beitrag kostet für Aktive 4,50 €, für Passive 2,50 € pro Monat. Nähere Informationen und Beitrittserklärungen erhalten Sie im Büro zu den Bürozeiten (siehe Rückseite des Programmheftes) und natürlich auch im Internet unter www.frau-mutter-kind.de



C. Joob 1. Vorsitzende



A. Meissner 2. Vorsitzende



M. Schubert Beisitzerin



F. Bader-Giangrasso Geschäftsführerin



D. Loiotile Büroassistenz

Inhaltsverzeichnis

- · Unsere Einrichtung
- Haus- und Spielzeugputz
- Flohmarkttermine / Laternenfest
- Begegnungsangebote / Offene Treffs
- Rund ums Babys / Kleinkinder
- · Service für Kinderbetreuung
- · Kurse für Kinder
- · Kurse für Erwachsene
- · Unterstützer des Frau-Mutter-Kind Vereins
- Kursanmeldungen



Haus- und Spielzeugputz

Wo so viele Kinder spielen und Sachen in den Mund stecken, muss auch das sein.

An diesem Abend werden alle Spielsachen in den Spielräumen und auch die Räumlichkeiten **gründlich** geputzt.

Reinigungsmittel, Lappen, Eimer usw. werden vom Verein bereit gestellt.

Jede Spielgruppe muss mit mindestens 2 Personen vertreten sein.

Termin: Donnerstag, 28.11.2024

Uhrzeit: 20.00 - 22.00 Uhr





Flohmarkt Termine

Samstag, 21.09.2024 08.00 - 12.00 Uhr

Rathaus-Innenhof, Mühlheim

Standvergabe

Mittwoch, 04.09.2024

Wegen der Sommerferien spätere Standvergabe als sonst!

Uhrzeit

15.00 - 17.00 Uhr

Ort

Hallgartenstraße 6

Telefonische Standvergabe

Mittwoch, 04.09.2024, 15.30 - 17.00 Uhr

Standgebühr

Mitglieder: 7,-- Euro Nichtmitglieder: 9,-- Euro Samstag, 02.11.2024 10.00 – 13.00 Uhr Hallenflohmarkt-Willy-Brandt-Halle, Mühlheim

Standvergabe
Mitturch 02 10 202

Mittwoch, 02.10.2024

Uhrzeit

15.00 - 17.00 Uhr

Ort

Hallgartenstraße 6

Telefonische Standvergabe

Mittwoch, 02.10.2024, 15.30 - 17.00 Uhr

Standgebühr

12€

<u>Es werden maximal 2 Stände pro Person vergebe</u>n

Reservierungen, die auf dem Anrufbeantworter hinterlassen werden, können nicht berücksichtigt werden. Reservierungen per Mail werden erst, insofern noch vorhanden, nach Beendigung der offiziellen Standvergabe, also nach 17.00 Uhr, berücksichtigt. Bei Reservierungen telefonisch oder per Mail, kann nur 1 Stand pro Person vergeben werde.

Laternenfest

Am Mittwoch den 06.11.2024 um 17.00 Uhr findet unser traditioneller Laternenumzug statt.

Wir laufen mit unseren Laternen vom Frau-Mutter-Kind Verein in Richtung Bürgerpark und wieder zurück. Zwischendurch machen wir eine kleine Pause, um Lieder zu singen. Im Verein könnt ihr anschließend Kinderpunsch, Glühwein, Schmalzbrote und heiße Würstchen am Lagerfeuer genießen.

Für die Kinder gibt es traditionelle Sankt- Martins- Männer.

Bitte meldet euch dafür telefonisch (06108/71563) oder per Mail (info@frau-mutter-kind.de) bis zum 01.11.24 an.

Bis dahin wünschen wir Euch alles Gute



Inhaltsverzeichnis

Begegnungsangebote / Offene Treffs

- Frühstückstreff
- Familienfrühstück
- Cafetreff
- BabyFamilienCafé
- Stillberatung
- Für Mehrlingsfamilien
- Für Alleinerziehende
- Interkulturelle Wochen

Bitte reservieren Sie telefonisch oder per Mail einen Platz wenn Sie am Frühstückstreff oder am Cafétreff teilnehmen möchten. Bei der Anmeldung per Mail bekommen Sie auf jeden Fall eine Rückmeldung, ob Sie teilnehmen können.

So können wir die Treffen besser planen und vermeiden es Essen unnötig weg zu werfen.

Bitte kommen Sie nicht zu einem der Treffs ohne eine Bestätigung von uns erhalten zu haben.

Wir danken für Ihre Unterstützung und Ihr Verständnis.

Das Cafetreff und Frühstückstreff sind Treffen für Eltern mit Kindern.

Eltern können mit ihren Kindern (0-4 Jahre) im Rahmen unserer Treffs andere Eltern kennen lernen, Spielgefährten für ihre Kinder finden und das gemeinsame Frühstück und Kaffee & Kuchen genießen.

An Feiertagen und Brückentagen finden keine Treffs statt. Wann unsere Treffs in den Schulferien stattfinden, geben wir rechtzeitig auf unserer Homepage und Plakaten bekannt.

Unsere betreuende Elternbegleiterin ist immer ganz Ohr für Ihre Fragen, Hinweise und Anregungen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!











Frühstückstreff

Mütter und /oder Väter, Omas, Opas, Tanten etc. treffen sich, mit oder ohne Kinder, zum gemeinsamen Frühstück und Schwatz. Frische Brötchen, reichlich Rohkost, Käse, Wurst, Marmelade und manchmal auch selbstgemachte Aufstriche kombiniert mit einer Tasse Kaffee oder einem Latte Macchiato machen den Vormittag zu etwas ganz Besonderem.

Während des Halbjahres laden wir zum Themen-Frühstück ein. Diese reichen von Naturkosmetik bis zur Tragetuchtechnik.

Bitte auch unsere Aushänge und

Plakate beachten.

Erwachsene: 6,50 € zzgl. Kaffee

Kinder: 1,50 €

Immer dienstags und freitags

Von 9.30 - 11.30 Uhr



Familienfrühstück

Sie möchten als Familie samstags oder sonntags in entspannter und einladender Atmosphäre frühstücken? Dann heißen wir Sie herzlich zu unserem Familienfrühstück willkommen. Ein- bis zweimal im Monat, wechselweise an einem Samstag- oder Sonntagvormittag von 09.00 bis 11.00 Uhr ist die Auswahl am Buffet groß und reichhaltig. Freuen Sie sich auf frische Brötchen, Käse, Wurst und Marmelade, aber auch auf Eier, Rohkost, Obst und vieles mehr. Der an den Frühstücksraum angrenzende Spielraum lädt die Kleinen nach dem Essen zum Spielen ein während Mama, Papa, Oma, Opa einen zweiten Kaffee genießen können.

Und auf Anfrage: z.B.: für einen Familienbruch im Bezug auf einen Geburtstag oder für eine Babyparty

Erwachsene: 12 € Kinder (2-4): 2 € Kinder (5-10): 5 €

Samstag, 28.09.24

Sonntag, 10.11.24 und 08.12.24

CAFÉ Treff

Für Eltern mit Kindern, Großeltern, Mitglieder und Freunde

Haben Sie Lust auf frischen Kuchen oder Waffeln und netten Austausch in schöner Atmosphäre? Dann sind Sie bei uns an der richtigen Adresse! Die Kinder können sich in dem gemütlichen Spielzimmer austoben und Sie dürfen entspannt Kaffee und Tee genießen.

Das Café Treff ist der Ort an dem Eltern mit Kindern, Großeltern mit Enkeln entspannt ins Gespräch kommen und sich austauschen können.

Wir freuen uns auf Sie!

Immer mittwochs von 15.00 - 17.00 Uhr

In der kalten Jahreszeit versüßen wir den Nachmittag mit frischem Kuchen, Bratäpfeln, Crêpes oder anderen Leckereien. Im Sommer werdet Ihr mit Eiskaffee, Eisschokolade, Bananensplit oder anderen Köstlichkeiten überrascht. Es lohnt sich immer vorbeizuschauen.

Jeden 1. Mittwoch im Monat gibt es im Rahmen des Café Treff eine Besonderheit für die Kinder. Es wird gebastelt, gemalt oder es wird den Kindern etwas vorgelesen.

Bitte meldet euch vorher per Mail an.

Kosten pro Kind: 0,50 €

<u>Baby- und Stillberatung - auch für Schwangere</u>

Sie sind schwanger?

Sie haben gerade erst entbunden?

Sie sind bereits seit ein paar Wochen stolze Mama?

Egal zu welcher Personengruppe Sie gehören, alle haben hier die Möglichkeit sich zu informieren und/oder auszutauschen.

Vor der Geburt, besonders beim ersten Kind, stürzen viele neue Dinge auf einen ein. Aber auch nach der Geburt und der ersten aufregenden Zeit mit Ihrem Neugeborenen erwacht in Ihnen vielleicht der Wunsch nach Kontakten und Austausch mit anderen Eltern.

Eventuell suchen Sie auch eine Unterbrechung Ihres Alltags?

Unsere Baby- und Stillberatung ist ideal für Sie: Sie lernen Mütter und Väter in ähnlicher Situation kennen

Sie werden fachlich beraten in allen Fragen rund ums Stillen. Sie tauschen sich in den Themen aus, die Sie (neu) bewegen; zum Beispiel Ernährung, Einschlafen und Durchschlafen, Veränderung im Familienleben und Wiedereinstieg in den Beruf, Tagesmütter und Krippenplätze. Auch "mit der Flasche" ernährte Kinder sind willkommen.

Geschwisterkinder und Väter sind ebenfalls herzlich willkommen.

Die Termine finden während des Frühstück-Treffs statt. <u>Jeden ersten und dritten Freitag im Monat im Rahmen des Frühstück-Treffs 09.30 – 11.30 Uhr.</u>

Zum Schutz der Privatsphäre gibt es, wenn gewünscht, Rückzugsmöglichkeiten, um auch alleine mit Frau Höhn sprechen zu können.

Repair Cafe

Was machen Sie mit einem Stuhl, an dem ein Bein kaputt ist? Mit einem Toaster, der nicht mehr funktioniert? Mit einem Wollpullover mit Mottenlöchern? Wegwerfen? Denkste!

Viele Menschen haben vergessen, dass man alte Gegenstände durchaus reparieren kann. Und sie wissen auch nicht mehr, wie man das macht. Das Wissen hierüber verschwindet zusehends. Dabei macht Reparieren viel Spaß und ist oft einfacher, als Sie denken.

Bei uns treffen sich leidenschaftliche Handwerker, Hobbybastler, Handarbeiterinnen und Computer-Profis, um ihr gesammeltes Reparaturwissen ehrenamtlich an Kinder, Jugendliche und Erwachsene weiterzugeben. Neue TüftlerInnen sind immer willkommen - einfach vorbeischauen. Das Repair Café ist offen für alle und kostenlos.

Was können Sie uns bringen? Alles, was viel zu schade zum Wegwerfen ist und was Sie selbst zu uns tragen können. Ob Wecker, Staubsauger, Uhren, Kopfhörer, Spielzeug, Fahrrad, Laptop, Jacke ohne Knopf oder eine Hose mit Loch. Unsere Tüftler schauen sich Ihre Lieblingsstücke an und zeigen, wie Sie es reparieren können. Und sollte tatsächlich nichts mehr helfen, dann haben wir es wenigstens versucht.

Was Sie noch wissen sollten: Reparaturen erfolgen ausschließlich im Rahmen der Nachbarschaftshilfe. Es entsteht kein Haftungs- oder Garantieanspruch. Wer mehr über Repair Cafés und die gute Idee, die dahinter steckt, wissen möchte, schaut einfach nach unter www.repaircafe.de

• letzter Donnerstag im Monat von 16.00 bis 18.00 Uhr bitte telefonisch vorher im Büro anmelden



FÜR MEHRLINGSELTERN MIT KINDERN

Bei unserem Mehrlingstreffen sind alle Zwillings-/Mehrlingsfamilien mit Kindern von 0 bis 3 Jahren herzlich willkommen. In unserem Café bieten wir Raum andere Eltern kennenzulernen und sich über mehrlingsspezifische Fragen und Themen auszutauschen.

Wir freuen uns auf Euch!

Für mehr Infos bitte direkt bei uns Büro oder per Mail <u>info@frau-mutter-kind.de</u>

Treffen für Mehrlingseltern Jeden dritten und vierten Montag im Monat 15:00 – 17:00 Uhr im Rahmen unseres Cafétreffs

FÜR ALLEINERZIEHENDE MIT KINDERN

Allein muss nicht sein

Alleinerziehend ist nicht immer einfach! Deshalb finden im Familienzentrum regelmäßig offene Treffs für alleinerziehende Mütter und Väter statt. In einer angenehmen Atmosphäre soll alleinerziehenden Elternteilen die Möglichkeit gegeben werden, andere Mütter und Väter mit gleicher Problematik kennenzulernen und sich auszutauschen. Gemeinsam soll herausgefunden werden, was Alleinerziehende bewegt und was sie benötigen. Es gibt genügend Möglichkeiten zum Toben und Spielen für Kinder und Gelegenheit für Kontakt und Austausch der Eltern. Bei Interesse melden Sie sich bitte im Büro oder per Mail

Alleinerziehenden Treff Jeden ersten und zweiten Montag im Monat 15:00 – 17:00 Uhr im Rahmen unseres Cafétreffs

Offener Maltreff

Unsere Malwerkstatt ist im 2. Halbjahr zweimal geöffnet. Für Jeden, der das Malen nur einmal ausprobieren möchte, aber gerne auch für die Profis ist die Werkstatt an folgenden Terminen offen:

Termine:

Mittwochs, 18.09./ 25.09.2024

Uhrzeit: 18.00 - 20.00 Uhr

Kursleiterin: Ivana Pertold

Kursraum: Kreativraum (Untergeschoss)

Gebühr: 7,--€ pro Termin

zzgl. Materialkosten

Offener Töpferabend

Unsere Töpferwerkstatt (auch offener Töpfer-Treff genannt) ist meistens einmal im Monat für Mitglieder und Nichtmitglieder geöffnet. Für Jeden, der das Töpfern nur einmal ausprobieren möchte, aber gerne auch für die Profis steht die Werkstatt an folgenden Terminen zur Verfügung:

Termine:

Dienstags an folgenden Tagen:

10.09./ 24.09./ 08.10./ 05.11./ 19.11./ 03.12.2024

Uhrzeit: Ab 19.30 Uhr

Kursleiterin: Karin Reger-Fröhlich

Kursraum : Kreativraum (Untergeschoss)

Gebühr : 2,--€ für Nichtmitglieder

1,-- € für Mitglieder zuzüglich Materialkosten

BEGEGNUNGEN

Interkulturelle Wochen von 01.09.2024 bis 31.10.2024

Vom "Tag des ausländischen Mitbürgers" zur interkulturellen Woche.

Bereits seit 1975 findet jährlich, Ende September, bundesweit die interkulturelle Woche (IKW) statt. Daran beteiligen sich mittlerweile mehr als 600 Städte und Gemeinden mit rund 5.000 Veranstaltungen. Bis heute ist das Eintreten für bessere politische und rechtliche Rahmenbedingungen des Zusammenlebens von Deutschen und Zugewanderten ein Ziel der IKW geblieben. Aber auch durch Begegnungen und Kontakte im persönlichen Bereich ein besseres gegenseitiges Verständnis zu entwickeln und zum Abbau von Vorurteilen beizutragen, ist ein zentrales Anliegen der Initiative. Die inhaltliche Ausrichtung der IKW wird von einem Motto getragen, das in der Regel für zwei Jahre entwickelt wird.

Für 2023 und 2024 lautet es: NEUE RÄUME!

Die Informationsveranstaltungen werden durch Feste und Begegnungen sowie Theater und Filmvorführungen und Lesungen von Künstlerinnen und Künstlern ergänzt.

Weitere Informationen unter:

http://www.interkulturellewoche.de



Inhaltsverzeichnis

Rund ums Baby / Kleinkinder

- BabyBauchTöne
- GfG Geburtsvorbereitung
- · GfG Rückbildung Neufindung
- Fabel
- · Mini Club
- Vorträge und Workshops
- Trageberatung
- Baby, Bauch, Po Outdoor Fitness



Baby-Bauch-Töne

Sie sind schwanger und wollen etwas für Ihr Wohlbefinden in dieser Zeit tun? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Baby-Bauch-Töne ist ein Konzept, in dem Singen, Musik und Entspannung während der Schwangerschaft eine wichtige Rolle spielen. Wir erlernen Lieder für die erste Zeit mit dem Baby, die auch schon während der Schwangerschaft auf das Neugeborene beruhigend wirken und eine Vertrautheit schaffen. Mit Körper- und Atemübungen vertiefen wir einzelne Elemente eines Geburtsvorbereitungskurses, zu dem der Kurs eine gute Ergänzung darstellt. Atemübungen vertiefen den Atem und helfen somit gegen Kurzatmigkeit.

Durch die Wahrnehmung unseres Körpers und den Kontakt zu uns selber und zum Ungeborenen, steigern wir das Wohlbefinden von beiden und wirken Stress und Unsicherheiten entgegen.

Mit diesem "Handwerkszeug" stärken wir unser "Bauchgefühl" für die Entbindung.

Der Kursbeginn: 4 Termine

Freitag, 13.09.2024 von 9.00- 10.00 Uhr oder

Donnerstag, 31.10.2024 von 18.00- 19.00 Uhr

Schnupperstunde: 8,--€

Kursleitung: Iris Franke Musikpädagogin

Kursgebühr: 50,-- € für Nichtmitglieder

45,-- € für Mitglieder

GfG Geburtsvorbereitung®

ganzheitlich - informativ - bewegend

Der Kurs kann ab der 13. - 38. Schwangerschaftswoche besucht werden.

Achtung! Der Kurs ist auch via Skype möglich

Termine: Aktuell bietet Frau Nina Hagen ausschließlich exklusive Kurse für eine Mama, ein Paar oder auch befreundete Mamas / Paare (ohne fremde Teilnehmer) an. Sie treffen sich einmalig für 3 - 4 Stunden in ihrem Kursraum oder bequem von Zuhause aus per Skype. Hier bereiten Sie sich intensiv auf die Geburt und das Wochenbett vor. Die Kosten liegen bei 150 Euro. Im Anschluss teilt Frau Nina Hagen eine Teilnahmebestätigung aus. Diese kann bei der Krankenkasse eingereicht werden. Viele, jedoch nicht alle Krankenkassen übernehmen die Gebühren für einen GfG Geburtsvorbereitungskurs.

Bei Fragen hierzu bitte vor der Anmeldung an die Krankenkasse wenden. Was erwartet Sie in einem Geburtsvorbereitungskurs nach GfG-Konzept?

Körperarbeit - Entspannungsübungen - Atemübungen - Massagen - Übungen zur Körperwahrnehmung - verschiedene Gebärhaltungen - Stressübungen.

Informationen über Ernährung und Körperpflege - Hilfen bei Beschwerden - die Phasen des Geburtsablaufs - das Wochenbett - Stillen - Tragen.

Gespräche über körperliche und psychische Veränderungen – die Zeit nach der Geburt – Mutterwerden – Vaterwerden – Veränderungen in der Paarbeziehung.

Eltern mit Behinderung, sowie Eltern die ein krankes oder behindertes Kind erwarten sind herzlich Willkommen.

Kursleitung: Nina Hagen Kosten: 150,--€

Ort: Anton-Dey-Str.99 in Mühlheim

Familienbindung Mühlheim

GfG Rückbildung Neufindung®

Ist eine sanfte und zugleich effektive Form unterstützender Rückbildung für die Mütter. Die Babys sind dabei (kein Muss) und können in viele Übungen integriert werden. Der ganzheitliche Ansatz der Kurse umfasst aber auch die Veränderungen in der Partnerschaft, dem Alltag und natürlich die körperlichen Veränderungen nach einer Geburt. Was bildet sich zurück? Und was nie? Nach einer Geburt ist es wichtig, sich neu-zu-finden, eine Orientierung im eigenen Körper, der sich verändert hat, wieder zu finden. Dieser Aspekt findet unter dem Begriff Neufindung einen Platz neben der körperlichen Rückbildung. In der Regel kann man ca. 6 - 8 Wochen nach der Geburt mit der Rückbildung beginnen. Eine spätere Teilnahme ist aber auch kein Problem. Es gibt kein "zu spät".

Eltern und Babys mit Behinderung sind herzlich Willkommen.

Wöchentlich mittwochs ab dem 28.08.2024,

Uhrzeit: 09.30 - 10.30 Uhr (7x)

Kosten: 85,--€.

Wöchentlich mittwochs ab dem 30.10.2024,

Uhrzeit: 09.30 - 10.30 Uhr (7x)

Kosten: 85,--€.

Kursleitung: Nina Hagen

Ort: Familienbildung Mühlheim, Anton-Dey Str. 99, 63165 Mühlheim

Fabel®

Abendliches weinen? Stundenlanges stillen? Bauchschmerzen? Familienbett oder eigenes Zimmer? Wie ist das denn nun mit der Beikost? Diese und viele andere Fragen beantwortet Frau Nina Hagen in einem Fabelkurs (Familienzentriertes Baby-Eltern-Konzept). Jede Kursstunde enthält wechselnde Spiel- und Beobachtungsphasen und altersgerechte Sinnesanregungen für das Baby. Für die Mütter / Väter (oder Omas und Opas) gibt es wöchentlich wechselnde Themen wie zum Beispiel Schlafen, Zahnen, Beikost, Bewegungs- und Sprachentwicklung etc. Die Bindung zwischen Baby und Eltern verstärkt sich nachweislich durch eine verbesserte Wahrnehmung der frühkindlichen Signale. Der Kursraum ist angenehm erwärmt, damit sich die Babys auch leicht oder nur mit Windel bekleidet dem eigenen Entwicklungsstand entsprechend frei bewegen können. Abgerundet wird das Konzept durch Schaukel-, Bewegungs- und Fingerspiele sowie Kinderliedern. Kleine und große Kursteilnehmer profitieren gleichermaßen von einem Fabel®-Kurs.

Der Kurs ist begleitend im 1. Lebensjahr. Eltern und Babys mit Behinderung sind herzlich Willkommen.

Kursleitung: Nina Hagen - Familienbildung Mühlheim

Ab Dienstag, 27.08.2024 um 09.30 - 10.45 Uhr (Fabel 1) für Feb.- Juni 2024 geborene Babys. Ab Dienstag, 27.08.2024 um 11.00 - 12.15 Uhr (Fabel 2) Für Sept.2023-Feb.2024 geborene Babys. Ab Dienstag, 05.11.2024 um 09.30 - 10.45 Uhr (Fabel 1) für Juni - Sept. 2024 geborene Babys. Ab Dienstag, 05.11.2024 um 11.00 - 12.15 Uhr (Fabel 2) für Feb. - Juni 2024 geborene Babys.

Pro Kurs: 9 Treffen für 100,--€

Für weitere Geburtsmonate oder bei Unsicherheiten melden Sie sich gerne bei uns im Büro.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmern statt.

Mini Club

Mini-Club mit Kindern von 1 bis 2 Jahren

Der Mini-Club ist eine pädagogisch angeleitete Spielgruppe. Voraussetzung für die Teilnahme an dem Kurs ist, dass die Kinder bereits laufen und sich verständigen können. Gemeinsam mit den Eltern (Mütter, Väter, Omas, Opas) wird Kontakt zu gleichaltrigen Kindern und zu Erwachsenen geknüpft. Wir werden zusammen singen, malen und frühstücken.

Kursnummer 2a

Kursbeginn Montag, 02.09.2024

6 Termine insgesamt

Folgetermine

09.09./16.09./23.09./

30.09./07.10.2024

Uhrzeit 09.30-11.30 Uhr

Kursnummer 2b

Kursbeginn Montag, 28.10.2024

7 Termine insgesamt

Folgetermine

04.11./11.11/18.11/

25.11./02.12./09.12.2024

Uhrzeit 09.30-11.30 Uhr

Kursleiterin Daniela Loiotile Kursgebühr

Mitglieder:

45,--€ (2a) / 52,50 € (2b)

Nichtmitglieder:

54,--€ (2a) / 63,--€ (2b) zuzüglich Materialkosten

Die nächsten Vorträge und Workshops sind:

Ein Teil der Workshops finden online statt. Termine werden auf der Homepage veröffentlich.

- <u>Babyschlaf.</u> Wie lange schläft ein Baby und wo am besten? Was muss ich beachten? Warum schläft mein Kind nicht alleine und warum wird es immer wach? Verwöhne ich es?
- Trageberatung Gruppenworkshop
- <u>Infektionskrankheiten bei Babys und Kindern.</u> Was für Hausmittel kann ich geben? Ist Fieber gefährlich? Ab wann sollte ich zum Arzt gehen? Inklusive Handout.
- Zahnen. Natürliche Mittel um Linderung zu verschaffen. Inklusive Handout.
- <u>B(r)eikost.</u> Einführen von Brei oder Familientisch. Wann und wie? Reifezeichen erkennen. Inklusive Handout.
- <u>Verreisen mit Babys und Kindern, inklusive Reiseapotheke</u>. Welche Dokumente benötige ich, was darf ich mitnehmen, worauf muss ich achten? Inklusive Handout.
- <u>Sicherheit im Haushalt</u>. Was muss ich alles beachten? Was muss gesichert werden und wie? Was passiert wenn mein Kind sich verschluckt, in die Steckdose fasst, sich verbrennt?

Kursleitung: Nina Hagen Ort: Familienbildung Mühlheim Anton-Dey Str. 99 63165 Mühlheim am Main

Trageberatung

Jedes Baby wird getragen. Dies ist unumgänglich, da der Mensch von Natur aus ein Tragling ist.

Die Art und Weise, wie wir unser Kind tragen, können wir jedoch bestimmen.

Trägt man sein Kind z.B. im Tragetuch oder mit einer Tragehilfe hat man beide Hände frei. Der Haushalt wird zusammen mit dem getragenen Baby erledigt. Das Baby fühlt sich durch den Körperkontakt geborgen. Ebenso begünstigt das Tragen die Entwicklung des Gehirns und unterstützt die motorische Entwicklung.

Das Tragen stärkt das Urvertrauen und festigt die Bindung zwischen Mutter/Vater und Kind.

Getragene Kinder sind zufriedener, leiden weniger an Bauchschmerzen und entwickeln sich in der Regel selbstbewusster im Vergleich zu nicht getragenen Kindern.

Erstberatung: 60,--€ für die ersten 60-90 Minuten.

Anschließend 10 Euro pro angefangene 15 Minuten.

Nina Hagen Familienbindung Mühlheim

Ab 3 Teilnehmern ist auch eine Gruppentrageberatung möglich.

Für weitere Infos, melden Sie sich bitte im Verein.

Bauch, Baby, Po Outdoor Fitness mit Baby

Schwangere sind herzlich Willkommen.

Wir verbinden Ausdauer/Cardioworkout und Kräftigungsübungen. Zusätzlich unterstützen die Übungen die Rückbildung und den Beckenboden. Dies ist die ideale Sportkombination für alle Mütter, die sich während oder nach der Schwangerschaft sportlich betätigen möchten. Der ganze Körper wird trainiert, der Kreislauf angeregt und Muskeln aufgebaut. Das Schöne ist, das Baby kommt mit. Es ist während des Kurses genug Zeit vorhanden um das Baby zu füttern und zu wickeln.

Die Sportkurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene. Der Einstieg ist jeder Zeit möglich, die Geburt sollte aber mindestens 10 Wochen zurück liegen. Der Kurs findet immer draußen statt. Nur bei schlechtem Wetter findet der Kurs online statt.

Es wird ein Buggy/Kinderwagen oder Trage/Tuch sowie feste Schuhe benötigt.

Eltern und Babys mit Behinderung sind herzlich Willkommen.

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 5 Teilnehmer

Wöchentlich freitags von 09.30-10.15 Uhr Ab 01.11.2024 6 Termine (Kosten: 30,--€) Eine Schnupperstunde kostet 7,--€
Die Schnupperstunde muss vorher angemeldet werden
Kursleitung: Nina Hagen
Familienbindung Mühlheim

Wir bedanken uns für die Unterstützung



neue raths apotheke

Inhaber: Apotheker Dr. Manuel Kanitz e. K.

Bahnhofstraße I • 63165 Mühlheim am Main Telefon: 06108 9788-0 • Fax: 06108 9788-20

E-Mail: info@neuerathsapotheke.com

Internet: www.neuerathsapotheke.com

Inhaltsverzeichnis

Angebote

- Spielgruppen
- Mini Kindergarten
- Kindergarten
- Tagesmüttervermittlung
- Babysitter Vermittlung
- · Nachhilfe Vermittlung



Spielgruppen

- Eltern können Aktivitäten in den Räumen des Mütter Familienzentrums in Form von Spielgruppen selbst organisieren
- Im großen Spielzimmer mit Wichtelburg toben die Kinder von ca. 1 $\frac{1}{2}$ bis 3 Jahre
- Im "Krabbelzimmer" mit Bewegungselementen nehmen Kinder ab 3 Monate erste Kontakte zu Gleichaltrigen auf
- · Die Gruppen treffen sich einmal in der Woche
- Diese Spielgruppen dienen gleichzeitig als Plattform für einen regen Austausch unter den Eltern
- Bei Interesse bitte im Büro melden oder per Mail info@frau-mutter-kind.de







Unser Mini Kindergarten

In unserem Mini-Kindergarten lernen Kinder ab 2 Jahren sich für ein paar Stunden von der Mutter zu lösen - eine gute Vorbereitung für den Kindergarten. Der Tag beginnt mit einem Begrüßungskreis, danach wird gemeinsam gefrühstückt, gesungen, gebastelt und gespielt. In unserem Außengelände gibt es einen Sandkasten und ein Spielgerät mit tollen Möglichkeiten zum Klettern, Kraxeln oder Rutschen. Wir haben eine Nestschaukel und ein Spielhäuschen. Auf diversen Fahrzeugen wird der Hof erkundet. Ein Wasseranschluss sorgt an heißen Tagen für Erfrischung.

Wir unternehmen kleine Ausflüge mit unserem Kinderbus z.B. auf den Spielplatz um die Ecke oder auf den Markt. Das gemeinsame Mittagessen, wird von der Hauswirtschafterin frisch zubereitet.

Wir verabschieden uns mit einem Singkreis.

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Kosten/Monat
Kleine	Dienstag u.	09.00-	80,€ plus
Strolche	Mittwoch	13.00 Uhr	12,€ Essensgeld
Kleine	Donnerstag	9.00 -	40,€ plus
Racker		13.00 Uhr	6,€ Essensgeld
Kleine	Freitag	9.00 -	40,€ plus
Kobolde		13.00 Uhr	6,€ Essensgeld







Lydia Langner



Kindergarten

Unsere Kindertagesstätte ist eine eingruppige Einrichtung, in der maximal 25 Kinder im Alter von 3-6 Jahren von 7.30 bis 15.00 Uhr betreut werden. Das Kindergartenteam besteht aus drei Erzieherinnen, einem/einer Praktikant/in im Anerkennungsjahr und einer pädagogischen Fachkraft.

Das Mittagessen wir täglich frisch und saisonal von einer Hauswirtschafterin zubereitet.

Unser Außengelände wird, wenn möglich, täglich genutzt. Bei absoluten Schlechtwettertagen toben sich die Kinder im Turnraum aus.

Musikalische Früherziehung, Sprachförderung, Schulvorbereitung, gesunde Ernährung, altersgerechte Theaterbesuche, sind, um nur einige Beispiele zu nennen, wichtige Säulen unserer täglichen Arbeit







Tanja Böhmker

Ilona Mihal

Nora Hüller





Lydia Langner



Tagesmüttervermittlung



Familie mit Beruf oder Ausbildung zu vereinen, ist eine große Herausforderung. Es kann nur

gelingen, wenn die Kinder mit gutem Gewissen und voller Vertrauen in einer liebevollen und kompetenten Betreuung gut aufgehoben sind. Der Service für Kinderbetreuung der Mühlheimer Tagesmuttervermittlung vermittelt individuelle Betreuung durch qualifizierte Kindertagespflegepersonen und Kinderfrauen.

Da diese zeitlich flexibel arbeiten und eine familiennahe Betreuung anbieten, können Sie auf individuelle Bedürfnisse der Familien eingehen. Die Vereinbarkeit von Familie und Arbeit wird dadurch einfacher für Sie.

Vereinbaren Sie ein erstes Beratungsgespräch und erfahren Sie mehr über Betreuung durch Kindertagespflegepersonen.

















Tagesmüttervermittlung

KINDERTAGESPFLEGE - BERUFLICHE PERSPEKTIVE MIT ZUKUNFT



Kindertagespflege ist eine Kinderbetreuung im familiären, häuslichen Rahmen. Die Kindertagespflegeperson kann die Betreuung ganztags oder für einen Teil des Tages für bis zu 5 Kinder bei sich zu Hause oder in angemieteten Räumen anbieten. Als Mühlheimer Tagesmüttervermittlung sind wir ein kompetenter Partner für die Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson. Es finden regelmäßig Infoveranstaltungen zur Qualifizierung statt. Darüber hinaus, können Sie gern jederzeit mit Ihren Fragen auf uns zu kommen.

Als Kindertagespflegeperson leisten Sie einen wichtigen Beitrag für ein starkes Miteinander in Mühlheim am Die Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson erfolgt nach dem kompetenzorientierten Main! Qualifizierungshandbuch (QHB) und ist in zwei Teile untergliedert (tätigkeitsvorbereitend und tätigkeitsbegleitend). Die tätigkeitsvorbereitende Qualifizierung wird im Auftrag des Jugendamt des Kreis Offenbach von der VHS des Kreis Offenbach angeboten. Die tätigkeitsbegleitende Qualifizierung baut auf der tätigkeitsvorbereitenden Qualifizierung auf.

















Babysitter gesucht? Wir bieten schnelle und kostenlose Vermittlung



Endlich einmal wieder zu zweit Essen, ins Kino oder Theater gehen oder sich am Abend mit Freunden treffen? Vielleicht finden aber auch zwei Elternabende zur gleichen Zeit statt oder parallel haben Sie eine berufliche Verpflichtung? Eltern können freie Stunden unbeschwerter und intensiver genießen, wenn sie die Sicherheit haben, dass ihr Kind in guten Händen ist. Deshalb vermitteln wir Ihnen Babysitter, die mit Ihren Kindern spielen, sie ins Bett bringen und nach dem Einschlafen bei Ihnen sind und auf sie aufpassen.

Tipps:

- Bitte prüfen Sie im persönlichen Kontakt, ob Sie Ihr Kind in die Obhut der entsprechenden Person geben möchten.
- Nehmen Sie sich genügend Zeit, um mit dem Babysitter alles Wesentliche zu besprechen.
- Geben Sie dem Babysitter Kontaktdaten, wo Sie erreichbar sind.
- Teilen Sie mit, wann Sie wiederkommen.

Schreiben Sie alle wichtigen Informationen zu Ihrem Kind und alle Regeln auf:

- · Wie lange darf es aufbleiben?
- · Darf es Fernsehen / Computer spielen?
- Gibt es Einschlaf-Rituale, die für Ihr Kind wichtig sind?
- Hat Ihr Kind Allergien oder darf bestimmte Sachen nicht essen?
- Braucht Ihr Kind Medikamente?

Das Wichtigste ist, dass es Ihrem Kind gut geht und Sie ein gutes Gefühl haben. Alle von uns vermittelten Babysitter haben einen Babysitter Kurs beim DRK absolviert. Für Vermittlungsanfragen wenden Sie sich bitte während der Bürozeiten an uns oder per Mail info@frau-mutter-kind.de

Angebote



Nachhilfe geben

Du gehst selbst noch zur Schule (ab 7. Klasse) und könntest Dir vorstellen, Schülern ab der 5. Klasse Nachhilfe zu geben?

Dann melde Dich kostenlos bei uns an und trage Dein Unterrichtsangebot ein. Bei entsprechenden Anfragen können wir den Kontakt sofort herstellen und los geht es.

Nachhilfe bekommen

Schulische Nachhilfeangebote oder Nachhilfe-Institute bieten nicht immer die geeignete Unterstützung, die Ihr Kind benötigt. Die Vorteile privater Nachhilfe liegen in der oft höheren Flexibilität und Individualität. Schülerinnen und Schüler vermitteln den Unterrichtsstoff genau auf den Nachhilfeschüler zugeschnitten, sind meistens vergleichsweise günstig und zeitlich flexibler. Bei uns können Sie außerdem gezielt nach kurzfristig verfügbaren Nachhilfekräften suchen. So sind Ihre Kinder auch vor Klassenarbeiten und Diktaten durch eine intensive Wiederholung des Lernstoffs optimal vorbereitet.

Babysitter-Ausbildungswochenende

Du möchtest als qualifizierter Babysitter vermittelt und eingesetzt werden? Hierfür musst du mindestens 14 Jahre alt sein und beim Deutschen Roten Kreuz einen Babysitter-Kurs mit Zertifikat abschließen. Vermittelt werden Grundkenntnisse in Spielpädagogik, Beschäftigungsmöglichkeiten mit Kindern, Entwicklung des Kindes, Erste Hilfe bei Krankheit und Unfall, Rechte und Pflichten eines Babysitters und Grundkenntnisse in der Säuglingspflege.

Bei Interesse wendest Du Dich bitte an das Deutsche Rote Kreuz in Offenbach oder AWO in Hanau.

Inhaltsverzeichnis

Kreative Kurse für Kinder

- Töpferkurs
- Malkurs
- Schmuck selber herstellen
- Nähkurs
- · Laterne basteln
- Kindertanzkurs
- · Tanzkurs für Jugendliche
- · Weihnachtsbäckerei



Für Kinder ist Ton die ideale "Knetmasse". Auch wenn die Anfänge vielleicht noch etwas grob und krumm ausfallen, entstehen schon bald kleine Kunstwerke, auf welche die Kleinen mit Recht stolz sein können.

Töpfern für Kinder von 4-7 J. Kursnummer 4a

Kursbeginn Dienstag, 17.09.2024

6 Termine

Folgetermine

24.09./ 01.10./ 08.10./ 05.11./ 12.11.2024

Uhrzeit 15.00 - 15.45 Uhr

Kursleiterin Karin Reger-Fröhlich

Kursgebühr

Mitglieder: 30,--€

Nichtmitglieder: 36,--€

zuzüglich Materialkosten

Töpfern für Kinder von 4-7 J.

Kursnummer 5a

Kursbeginn Dienstag, 17.09.2024

6 Termine

Folgetermine

24.09./ 01.10./ 08.10./ 05.11./ 12.11.2024

Uhrzeit 16.00 - 16.45 Uhr

Kursleiterin Karin Reger-Fröhlich

Kursgebühr

Mitglieder: 30,--€

Nichtmitglieder: 36,--€

zuzüglich Materialkosten

Töpfern für Kinder ab 7 J.

Kursnummer 6a

Kursbeginn Dienstag, 17.09.2024

6 Termine

Folgetermine

24.09./ 01.10./ 08.10./ 05.11./

12.11.2024

Uhrzeit 17.00 - 18.00 Uhr

Kursleiterin Karin Reger-Fröhlich

Kursgebühr

Mitglieder: 30,--€

Nichtmitglieder: 36,--€

zuzüglich Materialkosten



Kinder, die sich mit Farbe an der Leinwand "austoben" wollen, sind hier richtig. Ivana gibt Tipps zur Farbwahl, vermittelt Maltechniken und lässt dabei jedem die individuelle Kreativität. In dem Kurs geht es nicht um Perfektionismus, sondern um Spaß am Malen und dem Ergebnis. In Ivanas zweiten Kurs wird wieder eure Kreativität gefordert, wer möchte einmal seine einige Kette oder Armband herstellen. Oder vielleicht für Mama ein tolles Muttertags Geschenk.

Bitte unbedingt einen Malkittel oder alte Kleidung anziehen!

	_				
AAalan	£	V:d-	14010	4 11	Jahren
Maien	1 ur	KIUS	VOI	0-11	J Janren

Kursnummer 7a

Kursbeginn Mittwoch, 18.09.2024, 2 Termine

Folgetermin 25.09.2024

Uhrzeit 15.00 - 16.00 Uhr

Kursleiterin Ivana Pertold

Kursgebühr Mitglieder: 10,--€

Nichtmitglieder: 12,--€

zuzüglich Materialkosten

Schmuck selbst entwerfen von 6-10 Jahren

Kursnummer 7b

Kursbeginn Mittwoch, 13.11.2024, 2 Termine

Folgetermin 20.11.2024

Uhrzeit 15.00 - 16.00 Uhr

Kursleiterin Ivana Pertold

Kursgebühr Mitglieder: 10,--€

Nichtmitglieder: 12,--€

zuzüglich Materialkosten

Für alle Kids, die sich mal an der Nähmaschine versuchen möchten, um zu schauen, ob sie Spaß daran haben. Oder vielleicht auch nur, um ein eigenes Projekt vom Zuschnitt bis zum fertigen Produkt abzuschließen.

Die Materialien sind im Preis enthalten. Nähmaschinen können gerne mitgebracht, aber auch gestellt werden-

Nähkurs für Kids ab 7 Jahren			
Kursnummer	8a		
Kursbeginn	Mittwoch, 27.11.2024		
Uhrzeit	15.00 - 17.00 Uhr		
Kursleiterin	Karin Reger-Fröhlich		
Kursgebühr	Mitglieder: 10,€		
	Nichtmitglieder: 12,€		
	zuzüglich Materialkosten		

Nähkurs für Kids	ab 7 Jahren
Kursnummer	8b
Kursbeginn	Mittwoch, 04.12.2024
Uhrzeit	15.00 - 17.00 Uhr
Kursleiterin	Karin Reger-Fröhlich
Kursgebühr	Mitglieder: 10,€
	Nichtmitglieder: 12,€

zuzüglich Materialkosten

Laternen basteln

Ihr möchtet für den Laternenumzug eine schöne Laterne basteln? Dann meldet euch gerne an.

Wir basteln an zwei unterschiedlichen Terminen damit die Laternen auch sicher fertig werden und ihr sie direkt mitnehmen könnt.

Damit wir alle Materialien da haben, bitten wir euch uns vorher im Büro bescheid zu geben welche Laterne und in welcher Farbe ihr basteln wollt und euch bis spätestens 25.10.2024 anzumelden.

Zur Auswahl stehen folgende Laternen:

Dino, Einhorn, Schnecke, Sonne und für die ganz Kleinen ein Handabdruck

Kursnummer: 9 Uhrzeit: 15.00 - 17.00 Uhr (während dem Cafétreff)

Kursbeginn: Montag, 04.11.2024 Kursleitung: Nora Hüller

Kosten: 2,--€

Kindertanz für Kinder von 4-6 Jahren

Der Kurs bietet eine spielerische Einführung in die Elemente des Tanzens. Wir entdecken gemeinsam die Freude am Tanzen und erforschen verschiedene Ausdrucksmöglichkeiten. Durch die Musik wird unsere Fantasie geweckt und gefördert. Bei spielerischen Tänzen und Bewegungsspielen entwickeln die Kinder ein Gefühl für ihren Körper und Spaß an der Bewegung. Dadurch werden sie selbstsicher und erlangen eine gute Basis für eine weitere tänzerische und motorische Entwicklung.



Kursnummer: 10a für 3 und 4 Jährige

Kursbeginn: Mittwoch, 28.08.2024 (6 Termine)

Folgetermine: 04.09./ 11.09./ 18.09./ 25.09./

02.10.2024

Kursnummer: 10b für 3 und 4 Jährige

Kursbeginn: Mittwoch, 30.10.2024 (6 Termine)

Folgetermine: 13.11./ 20.11./ 27.11./ 04.12./

11.12.2024

Uhrzeit: 15.15 - 16.00 Uhr

Kursnummer: 11a für 5 und 6 Jährige

Kursbeginn: Mittwoch, 28.08.2024 (6 Termine)

Folgetermine: 04.09./ 11.09./ 18.09./ 25.09./

02.10.2024

Kursnummer: 11b für 5 und 6 Jährige

Kursbeginn: Mittwoch, 30.10.2024 (6 Termine)

Folgetermine: 13.11./ 20.11./ 27.11./ 04.12./

11.12.2024

Uhrzeit: 16.00 - 16.45 Uhr

Kursgebühr:

Mitglieder:

Pro Kurs: 30,--€ Nichtmitglieder: Pro Kurs: 36,--€

Kursleitung:

Nicole Ringat

Tanzkurs für Jugendliche von 10 bis 15 Jahren

Auch für die Jugendlichen bieten wir einen Tanzkurs an.

Egal ob ihr schon in einem Tanzkurs wart oder es gerne mal ausprobieren möchtet, wichtig für den Kurs ist nur, dass ihr Spaß an der Musik und der Bewegung habt. Dann meldet euch an und werdet Teil unserer Tanzgruppe.

Wir freuen uns auf euch!

Kursnummer: 12a

Kursbeginn: Dienstag, 03.09.2024 (5 Termine)

Folgetermine: 10.09./ 17.09./ 24.09./ 01.10.2024

Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr **Kursgebühr**: Mitglieder: 25,--€

Nichtmitglieder: 30,--€

Kursleitung: Nicole Ringat

Kursnummer: 12b

Kursbeginn: Dienstag, 05.11.2024 (5 Termine)

Folgetermine: 12.11./ 19.11./ 26.11./ 03.12.2024

Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr

Kursgebühr: Mitglieder: 25,--€

Nichtmitglieder: 30,--€

Kursleitung: Nicole Ringat



In der Weihnachtsbäckerei gibt es so manche Leckerei.....

Auch die ganz Kleinen haben schon Spaß am Kneten, Rühren und Ausstechen. Unser bewährter Kurs "Plätzchen backen für Kinder von 3-6 Jahren" ist auch diesmal wieder ein Muss. Und ein Erlebnis für die kleinen Bäckermeister.

Kursteilnahme nur mit Begleitperson möglich.

Kursnummer 13

Kursbeginn Donnerstag, 28.11.2024

Uhrzeit 15.00 - 17.00 Uhr

Kursleiterin Ilona Mihal

Kursgebühr Mitglieder: 10,--€

Nichtmitglieder: 12,--€

zuzüglich Lebensmittelkosten

Bitte eine Plätzchendose mitbringen.



Inhaltsverzeichnis

Kurse für Erwachsene

- Weihnachtsplätzchen backen
- Kochkurse
- · Adventskalender von Frauen für Frauen
- Naturkosmetik selbst herstellen
- · Erste Hilfe Kurs



Weichnachtsplätzchen backen

Mütter und Väter sind herzlich eingeladen sehr leckere Weihnachtsplätzchen nach traditionellen Rezepten aus Omas Küche herzustellen.

Die Vielfalt reicht vom klassischen Vanillekipferl bis hin zu Leckereien, die gebacken werden.

Und das Beste daran: am Ende werden die Leckereien auf alle Teilnehmer aufgeteilt.

Deshalb Blechdosen oder Tupperschüsseln nicht vergessen.



Kursnummer	14
Kursbeginn	Freitag, 29.11.2024
Uhrzeit	18.00 - 20.00 Uhr
Kursleiterin	Stefanie Stegner

Kursgebühr	
Mitglieder	12,€
Nichtmitglieder	14,€
, and the second	zuzüglich Lebensmittelkosten

Kochkurs für Erwachsene

"Kochen ist eine Kunst, Genießen ein Glück und Zusammensein ein Geschenk."

Alles das wollen wir bei unserem Kochkurs verbinden.

Unsere Kursleitung wird mit Ihnen Pljeskavica gefüllt mit Schafskäse zubereiten. Dazu gibt es den bekannten Djuvec Reis und einen leckeren Krautsalat. Zum Abschluss wird der Abend noch mit einem leckeren Nachtisch abgerundet.

Wenn Sie gerne eine neue Küche ausprobieren möchten, dann sind Sie in unserem Kochkurs genau richtig.

Kursnummer	15
Kursbeginn	Freitag, 15.11.2024
Uhrzeit	18.00 - 20.00 Uhr
Kursleiterin	Mara Pavlovic´

Kursgebühr Mitglieder 12,--€ Nichtmitglieder 14,--€ zuzüglich Lebensmittelkosten

Kochkurs für Erwachsene

"Wenn der Bauch voll ist, ist das Herz glücklich", sagt ein mexikanisches Sprichwort.

Diesem Spruch wollen wir bei unserem mexikanischen Kochkurs gerne gerecht werden.

Unsere Kursleitung wird mit Ihnen verschiedene Dips zubereiten, die mit Nachos durchprobiert werden dürfen. Danach werden Taccos gefüllt mit Rindfleisch zubereiten. Zum Abschluss wird der Abend noch mit einem leckeren Nachtisch abgerundet.

Kursnummer	16
Kursbeginn	Freitag, 27.09.2024
Uhrzeit	18.00 - 20.00 Uhr
Kursleiterin	Johanna Romero

Kursgebühr Mitglieder 12,--€ Nichtmitglieder 14,--€ zuzüglich Lebensmittelkosten



Adventskalender von Frauen für Frauen

Auch dieses Jahr gibt es wieder unseren speziellen Adventskalender. Hierfür suchen wir Frauen die 24x die selbe kreative Kleinigkeit verpacken und diese Päckchen bei uns im Verein abgeben. Wir sortieren die Päckchen dann so, dass jede Frau einen Adventskalender mit 24 unterschiedlichen Päckchen bekommt.

Solltet Ihr Interesse haben bei dem Adventskalender mitzumachen oder Ihr habt noch Fragen, dann meldet euch gerne bei uns im Büro.

Für den Adventskalender könnt ihr euch in dem Zeitraum vom <u>02.10. bis zum 08.11.24</u> anmelden.

Die Päckchen müssen bis zum 15.11.2024 zu uns in den Verein gebracht werden.

(Bitte in einem Einkaufskorb abgeben, der mit eurem Namen versehen ist).

In der Woche vom <u>25.11. bis 29.11.2024</u> könnt ihr euren Korb mit eurem Adventskalender dann wieder abholen.

Damit die Anmeldung verbindlich ist, fällt eine kleine Pauschale von 2,--€ pro Person an.

Kosmetikkurs für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren

In der heutigen Zeit reagieren immer mehr Menschen auf Duft-, Konservierungs- und/oder Farbstoffe. Stellen Sie unter Anleitung der Kursleiterin Naturkosmetik selbst her, um zu wissen, was tatsächlich in Ihren Pflegeprodukten drin ist.

Wir mixen und rühren gemeinsam ein kleines Wohlfühlpaket für den Hausgebrauch zusammen. Zum Einsatz kommen Naturmaterialien wie z. b. Bienenwachs, Kokosfett- und/oder butter, Honig etc.

Freuen Sie sich auf Massage-Bar, Körperbutter und Lippenpflege.

Das Material, die Cremedosen etc. bringt die Kursleiterin mit.

Kursnummer	17
Kursbeginn	Dienstag, 19.11.2024
Uhrzeit	15.00 - 17.00 Uhr
Kursleiterin	Nora Hüller

Kursgebühr	
Mitglieder	12,€
Nichtmitglieder	14, €
_	zuzüglich Materialkosten

"Erste Hilfe Kurs am Kind" um in Notfallsituation geschult zu reagieren.

Haben Sie schon einmal einen Erste Hilfe Kurs am Kind absolviert?

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, von unserem Ersthelfer Ausbilder an einer Schulung teilzunehmen. Er vermittelt Ihnen in diesem Kurs alles, was Sie im Notfall wissen müssen. Neben dem Verhalten bei Kindernotfällen bleiben auch die allgemeinen Erste-Hilfe-Maßnahmen nicht außer Acht.

Kursnummer 18

Kursbeginn Sonntag, 22.09.2024 (18a)
Sonntag, 10.11.2024 (18b)
Sonntag, 01.12.2024 (18c)

Schwerpunkte der Ausbildung sind u.a.:

- ·die Verhinderung von Unfällen
- ·das Erkennen von Notfallsituationen bei Säuglingen und Kleinkindern sowie Erwachsenen
- Maßnahmen bei Verbrennungen, Vergiftungen und Knochenbrüchen
- Maßnahmen bei Bewusstlosigkeit und Atemstörungen

Uhrzeit 14 Kursleiter A Kursgebühr 20

14.00 - 17.00 Uhr Andreas Pils 20,--€ pro Teilnehmer

<u>Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt</u> <u>auf 20 Personen</u>

Inhaltsverzeichnis

- Unterstützer des Mütter- und Familienzentrums
- Anmeldungen
- · Hier finden Sie uns









Sabine Kiepfer, Anne Fröhlich und Nima Anzalichi

Eisenbahnstraße 7 63512 Hainburg

Tel.: 061 82 - 829 222 Fax: 061 82 - 829 221

info@logopaedie-hainburg.de www.logopaedie-hainburg.de

Termine nach Vereinbarung

Sabine Kiepfer und Nima Anzalichi

Gutenbergstraße 4 63165 Mühlheim a. M.

Tel.: 061 08 - 824 124 - 0 Fax: 061 08 - 824 124 - 1







Euler Hair & Fashion

Offizieller Great Lengths Partner

Dietesheimerstraße 49 · 63165 Mühlheim am Main www.friseur-euler.de · info@friseur-euler.de

Termine unter 06108 71017

Öffnungszeiten: Dienstag bis Freitag von 09:00 bis 18:30* Samstag von 8:00 bis 13:30

*Von März bis Oktober donnerstag bis 20:00 Uhr geöffnet





Unterstützung des Mütter-Familienzentrum

Einkaufen und Gutes tun: www.smile.amazon.de

Wenn Sie bei **smile.amazon.de** einkaufen, unterstützt Amazon das Mütterzentrum **ohne Extrakosten für Sie**.

Und so funktioniert es:

Gehen Sie auf die Internetplattform:

Wählen Sie bei den gemeinnützigen Organisationen den Frau-Mutter-Kind e.V. aus.

Kaufen Sie bei smile.amazon.de ein

Gleiche Auswahl, gleiche Preise und gleiche Vorteile, die Sie von Amazon kennen.

0,5% der Summe Ihrer qualifizierten Einkäufe werden dem Verein von Amazon gutschrieben - ohne Extrakosten für Sie.

Entweder durch

- Anschaffung von kindgerechtem Spielzeug
- Bastelmaterial für Groß und Klein
- attraktive Gestaltung unserer Kurse + Vorträge
- Einsatz von handwerklich begabten Eltern, Großeltern, Geschwistern

Oder eine Spende auf unser Konto

IBAN DE68 5019 0000 0001 8081 50

BIC FFVBDEFFXXX

Bank Frankfurter Volksbank

Unterstützung des Mütter-Familienzentrum

Wir suchen ...

... ehrenamtliche Helfer, die im Rahmen des Repair-Café bei uns tätig werden möchten.

Repair-Cafés sind Treffen, bei denen Freiwillige anderen Menschen helfen, ihre defekten Besitztümer zu reparieren, um sie so vor der Mülltonne zu retten.

Hilfe zur Selbsthilfe heißt das Konzept.

In der Wegwerfgesellschaft gehen die fürs Reparieren nötigen Kenntnisse und Fähigkeiten verloren. Die meisten von uns kennen kaum noch Mitmenschen, die uns etwas "mal schnell reparieren" könnten.

Wenn das etwas für Sie wäre, melden Sie sich bitte. Entweder persönlich oder telefonisch während der Öffnungszeiten im Büro oder schreiben Sie uns eine Mail:

info@frau-mutter-kind.de

Wir bedanken uns für ihre Unterstützung bei:

der Stadt Mühlheim dem Land Hessen

• und unseren Inserenten Bitte berücksichtigen Sie bei Ihren Einkäufen zuerst immer die Geschäfte, die uns durch ihre Anzeige bei der Erstellung unseres Programmes unterstützen





Wichtiges zur Anmeldung zu unseren Kursen

Die Anmeldung zu den Kursen und Vorträgen erfolgt ausschließlich schriftlich an das Mütterzentrum. Entsprechende Formulare finden Sie in diesem Programmheft und auf der Homepage. Eine Anmeldung ist auch per Email möglich (info@frau-mutter-kind.de). Ihre Anmeldung ist für uns verbindlich.

Anmeldeschluss ist immer 10 Tage vor Kursbeginn. Die Kursgebühr ist bis 7 Tage vor Kursbeginn zu bezahlen und zwar durch Überweisung auf das nachfolgende Konto des Vereins oder bar im Büro.

IBAN: DE 68 5019 0000 0001 8081 50 BIC:FFVBDEFFXX, Frankfurter Volksbank

Als Verwendungszweck das Thema des Kurses oder Vortrages, Kursnummer und Datum angeben.

Ausnahme: Die Materialkosten und Lebensmittelkosten der Kochworkshops werden am Kochabend direkt mit der Kursleitung abgerechnet und bezahlt. Sie erhalten keine Bestätigung, bei Änderungen werden Sie benachrichtigt. Sollte ein Kurs nicht stattfinden oder verschoben werden, melden wir uns so schnell wie möglich bei Ihnen.

Bei "Nicht-Erreichen" der Mindest-Teilnehmerzahl wird die Gebühr anteilig erhöht.

Abmeldung: Sind Sie verhindert, müssen Sie sich im Mütterzentrum bis 7 Tage vor Kursbeginn abmelden, damit wir Ihren Platz anderweitig vergeben können. Versäumen Sie Ihre Abmeldung, werden Ihnen die Kursgebühren in vollem Umfang in Rechnung gestellt.

Sollte eine fehlende Kinderbetreuung Sie am Besuch einer Veranstaltung hindern, können Sie über unsere Babysitter-Vermittlung einen Babysitter engagieren. Für weitere Fragen stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen im Büro des Mütterzentrums gerne zur Verfügung.

Teilnehmer (bei Ki	nderr	n das A	lter)	
Kursbezeichnung /	The	na des	Kurses	
Datum und Uhrzei	t			
Kursnummer				Kursgebührs bis 14 Tage vor Kursbeginn auf das Konto
Mütterzentrum Fr				
				50, Frankfurter Volksbank)
				hmerzahl wird die Gebühr anteilig erhöht.
Mit der Anmeldung	verp	flichte	ich mich	n zur Zahlung der Kursgebühr bzw. des Eintrittspreises.
Abmeldung: Sind S	ie ve	rhinder	t, bitte	bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn im Büro FMK abmelden, dami
				n bzw. dem Referenten abgesagt werden kann. Versäumen Sie Ihr
				nahmegebühr in vollem Umfang in Rechnung stellen.
Name, Vorname,	ansch	ritt, I	eleton	
Vereinsmitglied		JA		NEIN Bitte ankreuzen
Datum, Unterschrift				
,				

Hier finden Sie uns......



Hallgartenstr.6 63165 Mühlheim am Main Telefon 06108/71563

Email: info@frau-mutter-kind.de www.frau-mutter-kind.de



Telefonisch erreichen Sie uns von: montags, dienstags von 8.30 - 14.30 Uhr mittwochs von 15.00 - 17.30Uhr freitags von 8 - 13 Uhr