



# **DIE NEUEN** **ANGEBOTE**

**im Familienzentrum am Sauerlandpark  
von Januar bis Juli 2024**

## Griffbereit „Wurzelzwerge“

Eltern und Kinder entdecken gemeinsam Spiel und Sprache – ein Programm für Eltern mit Kleinkindern von 1 bis 3 Jahren.

Das Programm Griffbereit richtet sich an Eltern mit und ohne Migrationshintergrund mit ihren Kindern im Alter zwischen 1 und 3 Jahren. Die Akteure im Griffbereit-Programm sind die Eltern selbst. Sie sind die ersten Sprachvorbilder und haben den engsten Bezug zu ihren Kindern im Alltag.

Eltern und Kinder nehmen wöchentlich für die Dauer von ca. einem Jahr an der Griffbereit-Gruppe teil, angeleitet durch eine dafür ausgebildete Elternbegleiterin.

In der Griffbereit-Gruppe werden immer zwei Sprachen gesprochen: Deutsch und die Herkunfts-/Familiensprache. Die Griffbereit-Materialien enthalten Themenvorschläge und Anregungen rund um Spiel und Sprache für täglich variierende Aktivitäten, die die Eltern mit ihren Kindern durchführen.

Ein Angebot in Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum Märkischer Kreis.

---

**Jeden Montag, ab 8. Januar,  
9 bis 10:30 Uhr**

Leitung: Naciye Celik  
Gebühr: keine – die Kosten trägt  
das Familienzentrum

## Verflixt und zugenäht!

Ein Nähtreff für Erwachsene.

Der Nähtreff des Familienzentrums am Sauerlandpark richtet sich an nähbegeisterte Erwachsene: Anfänger, Fortgeschrittene und Profis. Der Fachhandel Nähmaschinen Haupt aus Iserlohn hat hierfür eine Nähmaschine gesponsert, an der sich Interessierte ohne eigene Maschine gerne erst einmal ausprobieren können. Neben dem Nähen an sich bietet der Nähtreff Raum, um miteinander ins Gespräch zu kommen.

Bitte bringen Sie sich zum Nähen eine Nähmaschine, ggf. eine Mehrfachsteckdose / ein Verlängerungskabel, Schnittmuster, Stoff und Ihre persönlichen Nähutensilien (Garn, Schere, Nadeln, Auftrenner, etc.) mit.

---

**Jeden zweiten Mittwoch im Monat,  
ab 10. Januar, 19:30 Uhr**

Leitung: Sonja Flitsch  
Gebühr: keine

## Progressive Muskelentspannung für Mütter

Ein Angebot für Mütter.  
Stress entsteht im Kopf – und nur da.

Die progressive Muskelentspannung kann bei Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Lampenfieber helfen. In drei Einheiten üben Sie in ruhiger



Atmosphäre Entspannungstechniken ein, die Sie im Alltag zur Selbsthilfe nutzen können.

Bitte bringen Sie eine Matte, Stoppersocken, ein kleines Kopfkissen, eine Decke und Getränke mit.

---

**Mittwoch, 10. / 17. / 24. Januar,  
19 bis 20 Uhr (3 Einheiten)**

**Kurzversion, für alle die es am Arbeitsplatz nutzen möchten:**

**Mittwoch, 31. Januar 2024, 19 bis 20 Uhr**

Leitung: Stefanie Engel,  
pädagogische Fachkraft  
Gebühr: keine



---

**Elterninformationsabend:**

**Donnerstag, 11. Januar,  
19:30 bis 20:30 Uhr**

**Kurstermine:**

**Freitag, 19. und 26. Januar,  
jeweils 14:30 bis 16:30 Uhr**

Leitung: Liesa Rath, Selbstbehauptungs-  
und Resilienztrainerin  
Gebühr: 30 € pro Familie

## Stark wie ein Löwe

Selbstbehauptungskurs für Kinder ab 5 Jahren.  
Ein Selbstbehauptungs- und Resilienztraining nach dem Konzept von „Stark ohne Muckis“.

Die Kinder lernen:

- Konflikte gewaltfrei und eigenständig zu lösen
- auf die eigenen Gefühle zu hören
- eigene Grenzen zu erkennen
- selbstbewusst zu sein und für sich einzustehen
- bei Beleidigungen ruhig und entspannt zu bleiben
- sich auf das Positive zu fokussieren
- Gewalt zu erkennen und Hilfe zu holen



## Elterninformation zur Kindertagespflege in Hemer

Informationsveranstaltung für Eltern.  
An diesem Nachmittag können Sie sich bei Claudia Heetfeld vom Fachdienst Kindertagesbetreuung der Stadt Hemer über das Angebot der Betreuung für Kinder unter drei Jahren im Gebiet der Stadt Hemer umfangreich informieren und eigene Fragen stellen.





Die Kindertagespflege ist eine gesetzlich anerkannte Form der Betreuung und Förderung von Kindern. Sie bietet Kindern eine familiennahe Betreuung, bei der die individuellen Bedürfnisse besonders berücksichtigt werden können.

Ein Angebot des Netzwerks Familienzentren in Hemer in Kooperation mit dem Fachdienst Kindertagesbetreuung.

---

**Dienstag, 6. Februar, 14:30 bis 15:30 Uhr**

Leitung: Claudia Heetfeld, Fachdienst  
Kindertagesbetreuung

Gebühr: keine

## Bewegte Familienzeit in der Kita

Psychomotorisches Bewegungsangebot für Eltern mit Kindern ab 2 Jahren.

Gemeinsam verbringen wir einen bewegten Vormittag quer durch den Zaubergarten. Hier steht die ganzheitliche Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung im Fokus. Verschiedene Stationen regen dazu an, diese Bereiche als Familie bewusst zu erkunden und wahrzunehmen. Bitte bringen Sie Stoppersocken und Getränke selbst mit.

---

**Freitag, 1. März, 16 bis 17:30 Uhr**

Leitung: Vanessa Thonemann (Motopädin)  
Gebühr: keine



## Hilfe, mein Kind beißt!

### Informationsveranstaltung für Eltern

Wenn das eigene Kind andere scheinbar grundlos beißt, kratzt oder schubst, sind Eltern oft hilflos und schämen sich für das Verhalten des eigenen Kindes.

Wichtig ist zu ergründen, worin die Ursachen für dieses Verhalten liegen und wie man behutsam Abhilfe schaffen kann. Kinder im Kindergartenalter sind noch nicht in der Lage, Konfliktsituationen alleine zu lösen und benötigen einen Erwachsenen, der unterstützt und begleitet. Geschieht dies nicht, sind Kinder überfordert und reagieren möglicherweise mit aggressiven Verhaltensweisen als einer anfänglichen Strategie zur Konfliktlösung.





Legt man den Willen des Kindes zur Konfliktlösung zugrunde, besteht die Herausforderung darin, über die Emotionen und Bedürfnisse aufzuklären und andere Lösungswege aufzuzeigen.

An diesem Abend erfahren Sie mehr über die Hintergründe aus pädagogischer, entwicklungspsychologischer und evolutionärer Sicht, die Ihnen helfen, das kindliche Verhalten zu verstehen und Kinder bedürfnis- und bindungsorientiert zu begleiten.

Bitte beachten Sie, dass diese Veranstaltung der Information dient und nicht geeignet ist, individuelle Probleme zu besprechen oder zu lösen. Sie erhalten jedoch Informationen, um sich gegebenenfalls weiterführende individuelle Hilfe zu holen.

Ein Angebot des Netzwerks Familienzentren in Hemer in Kooperation mit der VHS Menden-Hemer-Balve.

---

### **Freitag, 15. März, 18:00 bis 19:30 Uhr**

Ort: Raum 023 der VHS am  
Sauerlandpark,  
Edmund-Weller-Straße 2, Hemer

Anmeldung: über die VHS –  
Kurs-Nr. 241-1550  
[www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de)

Leitung: Lorena de Marco-Seibt

Gebühr: 7,50 €

## **Schultüten nähen**

Ein Angebot für nähbegeisterte Erwachsene. Dieses Angebot richtet sich an Eltern, Großeltern und jeden der Lust hat, eine Schultüte zu nähen. Unter Anleitung haben Sie die Möglichkeit, eine ganz individuelle Schultüte zu nähen und auf Wunsch die Stoffe auch mit Namen bedrucken zu lassen.

Nähmaschine, Stoffe und Zubehör sind selbst mitzubringen. Eine Nähmaschine könnte ggf. auch ausgeliehen werden.

---

**Mittwoch, 17. April, 19:30 bis 22 Uhr**  
**(evtl. gibt es noch einen zweiten Termin zur Fertigstellung der Schultüten)**

Teilnehmer: 12  
Leitung: Frau Flitsch und Frau Weiland  
Gebühr: 5 €

## **Familienzeit im Wald**

Ein Angebot für Familien. In der heutigen Zeit sind Unternehmungen mit der ganzen Familie seltener geworden. Mit verschiedenen Aktivitäten speziell für Familien soll an diesem Tag intensiv Zeit miteinander verbracht werden und Aspekte der Psychomotorik (Bewegung und Wahrnehmung) integriert werden. Treffpunkt ist die Grillhütte am Hexenteich, von da aus geht es direkt in den Mendener Wald.





---

### **Freitag, 19. April, 16 bis 17:30 Uhr**

Treffpunkt: Grillhütte am Hexenteich,  
Menden  
Leitung: Vanessa Thonemann (Motopädin)  
Gebühr: 3 € pro Familie

## **Welt der Bienen**

Ein Angebot für Familien.

An diesem Tag wollen wir in die Welt der Bienen eintauchen und ihre Wohnung kennenlernen. Woher kommt der Honig? Wie fleißig sind die Bienen? Gibt es Unterschiede beim Geschmack des Honigs?

Anhand eines Schaukastens sehen wir das rege Treiben der Bienen, je nach Witterung kann eine Bienenbeute geöffnet und einzelne Waben gezogen werden. Fachkundige Imker geben Einblicke in ein lebendes Bienenvolk hinter Glas, die Kinder können die farblich gezeichnete Königin suchen, mit einem Hörrohr dem Bienenvolk lauschen oder am Futterloch die Bienen füttern.

Für Allergiker oder vorsichtige Besucher steht Bienenschutzkleidung zur Verfügung, alle Teilnehmenden müssen lange Hosen und festes Schuhwerk tragen. Treffpunkt ist der Eingang



zum Park der Sinne an der Deilinghofer Straße. Ein Angebot des Familienzentrums am Sauerlandpark in Kooperation mit dem Grünen Klassenzimmer „WissensWert Natur“ und dem Imkerverein aus Hemer.

---

### **Freitag, 3. Mai, 15 bis 16:30 Uhr**

Treffpunkt: Sauerlandpark Hemer, Eingang  
zum Park der Sinne,  
Deilinghofer Straße  
Teilnehmer: 10 Familien  
Leitung: Imker des Imkervereins  
aus Hemer  
Gebühr: keine

## **Mutti- Vati Nachmittag**

Ein Angebot für Familien.

An diesem Nachmittag möchten wir den Zaubergarten öffnen, damit sich unsere Zaubergarten-Eltern verwöhnen lassen können. Neben einigen kleinen Aktionen kann die Einrichtung gemeinsam erkundet werden und in gemütlicher Atmosphäre frische Waffeln genossen werden.

---

### **Montag, 13. Mai, 14:30 bis 16 Uhr**

Leitung: Das Kollegium des Zaubergartens  
Gebühr: keine



## Anmeldung erforderlich!

Für alle Veranstaltungen ist (falls nicht anders angegeben) eine verbindliche Anmeldung erforderlich bei:  
Katja Krone, Tel. 02372/551-770.

Bei weniger als fünf Anmeldungen können die Veranstaltungen noch kurzfristig abgesagt werden. Die Anmeldefrist endet (falls nicht anders angegeben) drei Werktage vor den Aktionen. Bei Eltern-Kind-Aktionen bleibt die Aufsichtspflicht in der Hand der Eltern!

Auch Kindertagespflegepersonen sind herzlich eingeladen!



## Weitere Angebote im Familienzentrum am Sauerlandpark

### Kita und Musikschule



Alle Kinder sollen die Möglichkeit zur musikalischen Früherziehung in Zusammenarbeit mit der Musikschule erhalten, um die breite Vielfalt der musikalischen Bildung zu erleben und kennen zu lernen. Die Finanzierung erfolgt aus den Fördergeldern für die Arbeit als Familienzentrum. Das Konzept **KITA UND MUSIKSCHULE** ermöglicht die Integration der musikalischen Bildung in den Alltag der Kindertageseinrichtung, die aktive Einbeziehung aller Kinder und ihrer Familien.

### Auf einen Blick: KITA UND MUSIKSCHULE

- erreicht alle Kinder einer Kita.
- integriert die musikalischen Aktivitäten in den Alltag der Kita.
- verbindet die musikalische Bildung mit anderen Bildungsbereichen, wie Sprache, Bewegung und interkulturelle Bildung.

---

Fachkraft der Musikschule für den Zaubergarten:  
Frau Kühlmann-Kick





### Familien- und Erziehungsberatung nach Bedarf

An diesem Tag haben Sie die Möglichkeit, sich kostenlos in einer vertraulichen Atmosphäre beraten zu lassen. Herr Schröder von der Caritas Familien- und Erziehungsberatung ist an diesem Tag bei **vorheriger Anmeldung** von 7:45 Uhr bis 8:45 Uhr als Ansprechpartner in der Einrichtung.

Anmeldungen sind zwingend erforderlich und werden von der Leitung des Familienzentrums, Katja Krone, unter der Telefonnummer 02372/551-770 entgegengenommen.

### Offenes Eltern-Café

Täglich sind Sie als Eltern eingeladen, unseren Begegnungsraum als Treffpunkt zu nutzen. Getränke, Infomaterialien und pädagogische Bücher stehen Ihnen zur Verfügung.

### Information zur Kindertagespflege

Die Information zur Kindertagespflege erhalten Sie über die direkte Telefonberatung der Fachkräfte der Kindertagespflege unter 02372/551-282.

Am 6. Februar 2024 findet außerdem ein Info-Nachmittag in unserem Familienzentrum statt.

### Sie haben die Möglichkeit, die Städt. KTE Zaubergarten auf einem virtuellen Rundgang kennen zu lernen:

[www.hemer.de/zaubergarten](http://www.hemer.de/zaubergarten)

## Sonstige Ansprechpartner

### Babysittervermittlung und Eltern-start

#### AWO Familienbildung

Feldstraße 42

58675 Hemer

Telefon: 02372 / 501885

E-Mail: familienbildung-hemer  
@awo-ha-mk.de



Das Familienzentrum steht Ihnen vertrauensvoll bei Ihrer verantwortungsvollen Erziehungsarbeit zur Seite.

### **Sie finden bei uns:**

- ✓ Unterstützung in Erziehungsfragen
- ✓ Individuelle Familien- und Erziehungsberatung
- ✓ Familienbegleitung in schwierigen Lebenssituationen
- ✓ Familienbildung
- ✓ Unterstützung und Information zur Vermittlung und Nutzung der Kindertagespflege
- ✓ Unterstützung bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- ✓ Vielfältige Angebote in Hinblick auf Prävention und Förderung

### **Städt. KTE Zaubergarten Familienzentrum am Sauerlandpark**

Dahlienweg 1-3

58675 Hemer

Telefon: 02372 / 551- 770

E-Mail: zaubergarten@hemer.de



Bildquellen: Stadt Hemer, Adobe Stock, Pixabay

**[www.familienzentren-hemer.de](http://www.familienzentren-hemer.de)**