
Musik & Tanz

Eintauchen in die Welt der Musik

mit der Musikschule Ascheberg: Bewegungs- und Rhythmusspiele für Kinder ab 3 Jahren.

- ab Dienstag (21.2.), Kita St. Benedikt
 - ab Donnersag (23.2.), Kita St. Hildegardis
- Jeweils sechs Mal ab 8.30 Uhr. Die Kosten übernimmt das FZ für Sie.

ACHTUNG: Anmeldung über die Kitas!

Kreativer Tanz für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Unser beliebtes Angebot für die jüngsten Tänzerinnen und Tänzer ist wieder da! Dieses Angebot starten wir wie immer in Kooperation mit der Tanzwerkstatt Ruhmöller ab Donnerstag (2.3.). Neun Mal (ausgenommen Osterferien) von 16 bis 15.45 Uhr in der Kita St. Benedikt. Die Kosten betragen 30 €. Anmeldung beim FZ per Mail.

Eltern-Baby

Eltern-Baby-Gruppe (geb. Aug. bis Dez. 2022)

in Kooperation mit der Fabi, jeweils 14.30 bis 16 Uhr, Pfarrheim St. Benedikt, Bergstraße. Themen sind z.B. die frühkindliche Entwicklung, Spiel- und Bewegungsanregungen im ersten Lebensjahr, Ernährung usw. Die Kinder können ihren Forschergeist ausprobieren - auch im Kontakt zu anderen Gleichaltrigen. Auch für Eltern und Kinder mit Behinderungen, für Adoptiv- und Pflegeeltern, Großeltern oder Tageseltern ist dieses Gruppenangebot geeignet, da die Angebote individuell gestaltet werden.

- ab Montag (27.2.), 5 Mal
- ab Montag (17.4.), 5 Mal

Das FZ übernimmt einen Teil der Kosten für Sie, daher fallen für Sie nur noch 3,50 € pro Termin an. Anmeldung und weitere Info: www.fbs-luedinghausen.de.

Eltern-Kind

„Wir bauen eine Cachon“ - ab 4 Jahren

Wir bauen eine Ca-Was? Na, eine total coole box drum, eine Kistentrommel, ein traditionelles Rhythmus- und Begleitinstrument aus Lateinamerika. Bei diesem Angebot am Samstag (3.6.) von 10-13 Uhr in der Kita St. Hildegardis kommen nicht nur Holzwürmer, sondern auch musikbegeisterte Väter und Kinder auf ihre Kosten. Für den Bausatz fallen Kosten in Höhe von 20 € an, alles andere trägt das FZ für Sie. Anmeldung beim FZ per Mail.

Eichhörnchen-Nistkasten-Bau

Katharina Heinen kommt in unsere Kitas und baut mit den Kita-Kindern ein gemütliches und hübsches Zuhause für die vierbeinigen „Süßvögel“ mit dem buschigen Schwanz. Sie ist in der

- Kita St. Hildegardis: Freitag (3.3.) um 9.30 Uhr
- Kita St. Benedikt: Dienstag (7.3.) um 9.30 Uhr

Die Kosten trägt das FZ für Sie.

ACHTUNG: Anmeldung über die Kitas!

Nur für Frauen

Entspannung für Mütter

Heute geht es mal um die Großen! Und zwar um die Mütter, die sich ja gerne auch mal selbst vergessen und ihre Bedürfnisse nicht so wichtig nehmen... Ohne Stress ist das Leben langweilig. Zuviel aber macht krank. Der Stress ist zu meist wie von allein da, für Entspannung sollten wir uns Zeit nehmen. Über drei Abende üben wir, kleine Ruheinseln in unseren Alltag einzubinden. Es erwarten Sie Achtsamkeitsübungen und Einblicke in bekannte Entspannungstechniken, begleitet mit Klangschalen. Der Klang der Schalen führt in eine entspannte Ruhe. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und

bringen sich eine Matte, Decke und/oder Kissen mit Monika Teigel gestaltet diesen besonderen Entspannungskursus in der Kita St. Hildegardis. Los geht 's am Dienstag (2.5., 9.5., 23.5), jeweils ab 20 Uhr. Die Kosten trägt das FZ für Sie. Anmeldung beim FZ per Mail.

Selbstbehauptung für Frauen

Wer sagt, dass Selbstbehauptung nur für die Kinder wichtig ist? Auch wir Großen sind in manchen Situationen unsicher, wie wir uns verhalten sollen - oder wie wir manche Situationen gefahrlos verlassen können. Gundula Lauf zeigt uns heute (Samstag, 13.5., 10 bis 11.30 Uhr, Kita St. Hildegardis), was wir dafür wissen müssen - und dafür eben keinen Schwarzen Gürtel benötigen! Wichtig sind eine gute Selbstwahrnehmung, eine gute Körpersprache und Selbstvertrauen. Die Kosten trägt das FZ für Sie. Anmeldung beim FZ per Mail.

(Maxi-) Kinder

Selbstbehauptung für Anfänger (Maxikinder)

in der Kita St. Benedikt ab Dienstag (14.2.), 16 bis 16.45 Uhr, sechs Mal. Dieses Mal für unsere Maxikinder! Hier lernen die Zurückhaltenden unter ihnen, sich zu behaupten - und die Forscheren, Signale zu deuten und sich zurückzunehmen. Die Kosten trägt auch hier das Familienzentrum für Sie. Anmeldung beim FZ per Mail.

Delfin Diana und der Müll im Meer

Am heutigen Donnerstag (16.3.) kommt das Biologische Zentrum ab 9 Uhr mit seinem Kamishibai-Theater zu uns in die Kita St. Hildegardis. Zum Zuschauen eingeladen sind Kinder zwischen vier und sechs Jahren. Mit Bildtafeln wird die Geschichte von Delfin Diana und ihren Freunden erzählt, die viele seltsame Gegenstände im Meer finden...

ACHTUNG: Anmeldung über die Kitas!

Beratungstermine

Mutter-Kind-Kurberatung

ACHTUNG, NEU: Bitte rufen Sie bei der Caritas in Dülmen an, um einen individuellen Termin abzusprechen: Tel. 02594/9504250 (Martina Sudeck)

Sprechstunde der Caritas-Beratungsstelle

mit Stefanie Baillie, je 14 bis 16 Uhr. Termine:
➤ Kita St. Benedikt: 10.1., 16.3., 25.5., 27.7.
➤ Kita St. Hildegardis: 23.2., 20.4., 27.6.
Mit Anmeldung.

Beratung der Frühförderstelle

mit Sonja Egbert, ab 15 Uhr. Termine:
➤ Kita St. Benedikt: 1.3., 3.5., 2.8.
➤ Kita St. Hildegardis: 1.2. 5.4., 7.6.
Mit Anmeldung.

Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle

mit Dr. Elisabeth Chmielus, je 14 bis 16 Uhr. Termine:
➤ Kita St. Benedikt: 15.2., 5.4., 21.6., 13.9.
➤ Kita St. Hildegardis: 18.1., 15.3., 24.5., 9.8.
Mit Anmeldung.

Frühe Hilfen

Eltern-Kind-Sprechstunde durch die Gesundheitsorientierte Familienbegleitung:
➤ an jedem ersten Dienstag im Monat in der Kita St. Benedikt, 8.30 bis 10.30 Uhr
➤ an jedem dritten Dienstag im Monat in der Kita St. Hildegardis, 14 bis 16.30 Uhr
Mit Anmeldung.

Kontakt

FAMILIENZENTRUM-ANMELDUNGEN:

ausschließlich per Mail möglich unter anmeldung@familienzentrum-herbern.de

Verbindliche Anmeldungen sind per e-Mail möglich. Bitte eine Rückrufnummer mit angeben.

Für Beratungsangebote hängen zusätzlich in den Kitas anonymisierte Listen aus.

Ausführliche Informationen über die einzelnen Angebote, die Anmelde-Modalitäten und Bildergalerien von unseren Veranstaltungen finden Sie unter

www.familienzentrum-herbern.de

KITA ST. HILDEGARDIS

Bodelschwinghstraße 8
59387 Ascheberg-Herbern

Tel. 02599/2955

Mail: kita.sthildegardis-herbern@bistum-muenster.de

KITA ST. BENEDIKT

Altenhammstraße 27
59387 Ascheberg-Herbern

Tel. 02599/1321

Mail: kita.stbenedikt-herbern@bistum-muenster.de



... ein Kind, ein Dorf.
Familienzentrum Herbern

Veranstaltungen & Termine

Februar 2023
bis
August 2023

Ausführliche Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen unter

www.familienzentrum-herbern.de