

Veranstaltungsort ist, soweit nicht anders angegeben, das Familienzentrum.

### Kunstworkshop für die ganze Familie (S. Reichert)

Kunst-Mitmach-Aktions-Wochenendseminar für Kinder, Mütter und Väter.

**Sa 02.03.2024** von 15.00 bis 18.00 Uhr

**So 03.03.2024** von 10.00 bis 13.00 Uhr

### Reittherapie und Spiel und Spaß mit dem Pony auf dem Hof „Pegasus“

Die Reittherapie ist eine eigene Form des therapeutischen Reitens und basiert auf psychologisch-therapeutischen Ansätzen.

Termine: bitte bei Anmeldung erfragen  
Kostenbeitrag: 12,- € pro Termin und Teilnehmer  
Teilnehmeranzahl: 3 Teilnehmer pro Termin  
Anmeldung: Frau Stanelle, Tel. 0212-3824298.

### Kinder- und Jugendbibliothek der Stadt Solingen

Auskunft über das Familienzentrum, Frau Ahrens, Tel. 0212-5995-300.

Bitte beachten Sie die aktuellen Einladungen.

### Kommunales Integrationszentrum Solingen (P. Ceylan)

„Griffbereit“ - die interkulturelle Spielgruppe für Kinder von 0 bis 3 Jahren mit und ohne Zuwanderungsgeschichte.

**Jeden Mittwoch** von 10.00 bis 11.30 Uhr

Die Anmeldung ist jederzeit möglich.

### Achtsamkeit im Elternalltag (C. Parr, family & health)

Deine Akkus sind leer und du funktionierst nur noch?

Vielleicht fühlst du dich erschöpft, angespannt oder gereizt und kannst das Elternsein kaum noch genießen. Oder du bist einfach neugierig auf das Thema Achtsamkeit und möchtest präventiv etwas für dich tun?

**Sa 09.03.2024** von 10.00 bis 17.30 Uhr

Die Teilnahme ist auf 10 Erwachsene begrenzt.

### Internationaler Kochtreff (M. Braun)

Eine interkulturelle Elterngruppe stellt unterschiedliche internationale Rezepte, andere Kulturen und Sitten vor.

Anmeldung über Aushänge im Elterncafé des Familienzentrums.

Auskunft über das Familienzentrum, Frau Ahrens, Tel. 0212-5995-300.

# Familienbildungsprogramm 1. Halbjahr 2024



Familienzentrum Alsenbande

Alsenstr. 14, 42719 Solingen-Wald

Tel. 0212 - 5995-300

E-Mail: familienzentrum@lebenshilfe-solingen.de



Veranstaltungsort ist, soweit nicht anders angegeben, das Familienzentrum.

### Offene Sprechstunde (A. Bratke, Heilpädagogin)

Im Vordergrund stehen persönliche Fragen der Teilnehmer, die sich in ihren Rollen als Mütter, Väter, Groß- oder Pflegeeltern, aber auch in den Beziehungen zum Partner oder den eigenen Eltern und Schwiegereltern hinterfragen.

**Jeden 1. Mittwoch im Monat** von 14.30 bis 16.00 Uhr

### Elternspezi (A. Bratke, Heilpädagogin, M. Pohl, Sprachheilpädagogin)

Offener Gesprächskreis für Eltern von Kindern mit besonderem Förderbedarf und andere Interessierte.

Anmeldung über Aushänge im Familienzentrum oder telefonisch bei Frau Ahrens unter Tel. 0212-5995-300.

Der Einstieg ist jederzeit möglich.

### Elternbildungsreihe zu pädagogischen Themen

**Di 27.02.2024**, 19.00 Uhr: „Sexuelle Entwicklung bei Kindern“ mit F. Bottinga

**Di 07.03.2024**, 14.30 Uhr: „Umgang 5 bis 10-jähriger Kinder mit digitalen Medien“

### Waldgruppe (G. Schubert, Physiotherapeut)

Spielzeugfreies Spiel, Psychomotorik, Stärkung des Selbstbewusstseins, Wahrnehmungsschulung, Naturerfahrungen und Stärkung der sozialen Kompetenzen. Begegnungen für Eltern und ihre Vorschulkinder.

**Jeden Dienstag** ab 10.00 Uhr

[Diese Gruppe ist nur ein Angebot für Familien und ihre Kinder, die bereits in der Einrichtung aktiv sind!](#)

Anmeldung über das Familienzentrum Frau Ahrens, Tel. 0212-5995-300.

### Interkulturelles Nachbarschafts-Sommerfest

Am **8. Juni 2024** von 13.00 bis 17.00 Uhr sind alle Familien und Freunde herzlich zu unserem Sommerfest in das Familienzentrum Alsenbande eingeladen. Es werden tolle Aktionen für Kinder angeboten. Wir freuen uns auf Euch!

### Yoga- und Entspannungsworkshop (E. Schwarz, Yogalehrerin)

Entspannung und Gesundheitsmanagement, Atem- und Bewegungsmeditationen, Yoga der Achtsamkeit, Stärkung der inneren Balance und Harmonie.

**Sa 27.01.2024** von 16.00 bis 19.00 Uhr

**Sa 16.03.2024** von 16.00 bis 19.00 Uhr

**Sa 25.05.2024** von 16.00 bis 19.00 Uhr

**Sa 06.07.2024** von 16.00 bis 19.00 Uhr

Anmeldung über das Familienzentrum, Frau Ahrens, Tel. 0212-5995-300.

### Elternklönen

Elterntreff zum gemütlichen Beisammensein mit und ohne Themen, in loser Reihenfolge.

Bitte aktuelle Informationen beachten.

Anmeldung in den Gruppen oder über das Familienzentrum, Frau Ahrens, Tel. 0212-5995-300.

### Körbe flechten für Kinder und Eltern (E. aus der Wiesche)

**Sa 16.03.2024** von 10.00 bis 13.00 Uhr

### Naturerfahrungen für Kinder und Eltern in der Bausmühle

**Fr 19.04.2024** von 15.00 bis 18.00 Uhr Thema „Bienen“

**Sa 20.04.2024** von 10.00 bis 13.00 Uhr Thema „Bienen“

Anmeldung über das Familienzentrum Frau Ahrens. Tel. 0212-5995-300.

### Kindertagespflege-Börse

Gerne laden wir Sie zu unserer Kindertagespflege-Börse ein.

**Fr 19. 01.2024** von 15.30 bis ca. 17.00 Uhr

Wir würden uns freuen, wenn wir Sie bei der Suche nach einer Betreuung unterstützen könnten und Sie an diesem Nachmittag eine passende Tagespflegestelle für Ihr Kind finden würden.

Bitte teilen Sie Frau Ahrens (Tel: 0212-5995-300) bis zum **10.01.2024** mit, ob Sie unser Angebot annehmen möchten.