

### Körbe flechten (E. aus der Wiesche)

**Di 03.03.2026** von 14.30 bis 16.00 Uhr

Eine Aktivität für Kinder und Begleitpersonen. Anmeldung über Aushänge im Familienzentrum oder telefonisch bei Frau Ahrens unter Tel. 0212-64 53 90 70.

### Reittherapie und Spiel & Spaß mit dem Pony (S. Stanelle)

Eine ausgebildete Reittherapeutin bietet pädagogische und therapeutische Einheiten auf dem Hof Pegasus in Solingen an. Dazu gehören neben dem Reiten, der Umgang mit dem Pferd und Arbeiten rund ums Pony.

**Termine: Bitte bei Anmeldung erfragen.**

### 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!

### Stadtbibliothek Solingen

**Di 19.05.2026** von 17.00 bis 19.00 Uhr,

„Autismus- Spektrum- Störung (ASS)“

Vortrag und Austausch der Reihe „Wissenshäppchen“ im Lichtraum der Stadtbibliothek für alle Interessierten.

## Familienbildungsprogramm 1. Halbjahr 2026



Familienzentrum Alsenbande

Alsenstr. 14, 42719 Solingen-Wald

Tel. 0212 - 64 53 90 70

E-Mail: [familienzentrum@lebenshilfe-solingen.de](mailto:familienzentrum@lebenshilfe-solingen.de)

 **Familienzentrum Alsenbande**  
der Lebenshilfe Solingen  
*gemeinsam Schritt  
für Schritt*

 **FAMILIEN  
ZENTRUM  
NRW.**

### Offene Beratung (B. Dafeld, Systemische Beraterin)

Im Vordergrund stehen persönliche Fragen der Teilnehmer\*innen, 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.

In der Regel **jeden 2. Dienstag im Monat** von 14.30 bis 15.30 Uhr

**Di 13.01.2026** von 14.30 bis 15.30 Uhr

**Di 10.02.2026** von 14.30 bis 15.30 Uhr

**Di 14.04.2026** von 14.30 bis 15.30 Uhr

**Di 09.06.2026** von 14.30 bis 15.30 Uhr

### Elternspezi (R. Schild, Elterncoach und M. Pohl, Sprachheilpädagogin)

Offener Gesprächskreis für Eltern von Kindern mit besonderem Förderbedarf und andere Interessierte. Bitte vorab anmelden!

**Do 15.01.2026** von 14.30 bis 16.00 Uhr

**Do 12.03.2026** von 14.30 bis 16.00 Uhr

**Do 28.05.2026** von 14.30 bis 16.00 Uhr

**Do 16.07.2026** von 14.30 bis 16.00 Uhr

### Beratung zum (Wieder-)Einstieg in den Beruf (B. Kropf, Arbeitsagentur)

Eine Beraterin der Arbeitsagentur Solingen beantwortet Fragen rund um berufliche Perspektiven.

**Termine nach Vereinbarung.**

### Kommunales Integrationszentrum Solingen (H. Rahimi Maloud)

„Griffbereit Mini“ - die interkulturelle Spielgruppe für Kinder und ihre Eltern von 0 bis 2 Jahren mit und ohne Zuwanderungsgeschichte.

**Jeden Mittwoch** von 10.00 bis 11.30 Uhr

Die Anmeldung ist jederzeit möglich.

### Sprachentwicklung bei Kindern (M. Pohl, Sprachheilpädagogin)

Fragen rund um die Sprachentwicklung bei Kindern beantwortet Ihnen Michaela Pohl **nach Terminabsprache** im Familienzentrum Alsenbande. E-Mail an familienzentrum@lebenshilfe-solingen.de oder telefonisch unter 0212-64 53 90 70.

### Yoga-Workshop für Eltern (E. Schwarz, Yogalehrerin)

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

**Sa 24.01.2026** von 16.00 bis 19.00 Uhr

**Sa 14.03.2026** von 16.00 bis 19.00 Uhr

**Sa 09.05.2026** von 16.00 bis 19.00 Uhr

**Sa 18.07.2026** von 16.00 bis 19.00 Uhr

Anmeldung über das Familienzentrum, Frau Ahrens, Tel. 0212-64 53 90 70.

### Eltern-Kind-Yoga (J. Punstein, Hatha-Yogalehrerin)

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

**Mo 02.02.2026** von 14.30 bis 15.30 Uhr

**Mo 09.02.2026** von 14.30 bis 15.30 Uhr

**Mo 23.02.2026** von 14.30 bis 15.30 Uhr

**Mo 03.03.2026** von 14.30 bis 15.30 Uhr

**Mo 09.03.2026** von 14.30 bis 15.30 Uhr

**Mo 16.03.2026** von 14.30 bis 15.30 Uhr

Anmeldung über das Familienzentrum, Frau Ahrens, Tel. 0212-64 53 90 70.

### Naturerfahrungen für Kinder und Eltern in der Bausmühle (J. Dinnebier)

**Fr 24.04.2026** von 15.00 bis 18.00 Uhr

**Sa 25.04.2026** von 10.00 bis 13.00 Uhr

Anmeldung über das Familienzentrum Frau Ahrens. Tel. 0212-64 53 90 70.

### Sponsoren-Schwimmen für Kinder & Eltern im Schwimmbad Klingenhalle

Auch in diesem Jahr beteiligen wir uns wieder an dem Sponsoren-Schwimmen der Solinger Vereine. Ein Spaß für die ganze Familie.

**So 18.01.2026** von 10.00 bis 16.00 Uhr

Anmeldung über das Familienzentrum, Frau Ahrens. Tel. 0212-64 53 90 70.