

„Wenn Kinder nicht mehr zur Ruhe kommen“ (R. Schild, Elterncoach)

Ein Eltern- Workshop dazu wie digitale Medien Verhalten, Stimmung und Familienalltag beeinflussen – und was Eltern konkret tun können.

Do. 17.09.2026 von 18:00 bis 20:00 Uhr im Familienzentrum Alsenbande
Anmeldung bitte per E-Mail an: familienzentrum@lebenshilfe-solingen.de
oder telefonisch unter 0212-64 53 90 70.

Reithherapie 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 (Fiona Röhlen)

Fr 18.09.2026 von 15.30 bis 16.30 Uhr,

Das Angebot „Die Bücherbabies“ fördert die Sprachbildung von Anfang an. Ein buntes Mitmachprogramm mit Geschichten, Fingerspielen und kreativen Aktionen für Kinder bis zwei Jahre und ihre Eltern.

Ort: Familienzentrum Alsenbande

Anmeldung bitte per E-Mail an: familienzentrum@lebenshilfe-solingen.de
oder telefonisch unter 0212-64 53 90 70.

Familienbildungsprogramm 2. Halbjahr 2026



Familienzentrum Alsenbande
Alsenstr. 14, 42719 Solingen-Wald
Tel. 0212 - 64 53 90 70

E-Mail: familienzentrum@lebenshilfe-solingen.de



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. Montag im Monat** von 14.30 bis 15.30 Uhr

Anmeldung per E-Mail an: familienzentrum@lebenshilfe-solingen.de

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

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

Do 16.07.2026 von 14.30 bis 16.00 Uhr

Do 17.09.2026 von 14.30 bis 16.00 Uhr

Do 12.11.2026 von 14.30 bis 16.00 Uhr

Anmeldung per E-Mail an: familienzentrum@lebenshilfe-solingen.de

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

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

Termine nach Vereinbarung per E-Mail an: familienzentrum@lebenshilfe-solingen.de oder telefonisch unter 0212-64 53 90 70.

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 18.07.2026 von 16.00 bis 19.00 Uhr

Sa 12.09.2026 von 16.00 bis 19.00 Uhr

Sa 21.11.2026 von 16.00 bis 19.00 Uhr

Anmeldung bitte per E-Mail an: familienzentrum@lebenshilfe-solingen.de oder telefonisch unter 0212-64 53 90 70.

Buntes Kochen für Eltern (M. Braun)

Eltern treffen sich im Familienzentrum, um gemeinsam internationale Gerichte zu kochen und sich beim gemütlichen Essen miteinander auszutauschen.

Di 07.07.2026 von 14.30 bis 16.00 Uhr

Di 22.09.2026 von 14.30 bis 16.00 Uhr

Do 26.11.2026 von 14.30 bis 16.00 Uhr

Anmeldung bitte per E-Mail an: familienzentrum@lebenshilfe-solingen.de oder telefonisch unter 0212-64 53 90 70.

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

Fr 09.10.2026 von 15.00 bis 18.00 Uhr

Sa 10.10.2026 von 10.00 bis 13.00 Uhr

Anmeldung bitte per E-Mail an: familienzentrum@lebenshilfe-solingen.de oder telefonisch unter 0212-64 53 90 70.

St. Martin in der Alsenbande

Am **Di 10.11.2026** treffen wir uns um 17.30 Uhr auf dem Parkplatz der Lebenshilfe. Nach dem Laternenumzug stärken wir uns mit Weckmännern und Punsch. Anmeldung bitte per E-Mail an: familienzentrum@lebenshilfe-solingen.de oder telefonisch unter 0212-64 53 90 70.