



Mehr  
Generationen  
Haus  
*Miteinander – Füreinander*



Familienbande  
Familiennetzwerk Kamen e.V.



# Programm 2024



# Die besten Waffeln der Stadt und die leckersten Glücksmacher!

Café Glück

## Café Glück

Familiennetzwerk Kamen e. V.  
Bahnhofstraße 46  
59174 Kamen  
☎ 02307 28505-15

## Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag:  
9:00 bis 17:00 Uhr  
Freitag:  
9:00 bis 15:00 Uhr

## Alle unter einem Dach

### Unser Verein

Wir sind ein Verein, der 2007 gegründet wurde, um für Eltern und Kinder in Kamen neue Angebote zu entwickeln, Informationen zu sammeln und einen Treffpunkt für Jung und Alt zu bieten.

### Familiencafé

Für alle großen und kleinen Besucher gibt es im Café Glück täglich kalte und warme Getränke sowie Waffeln, Kuchen und verschiedene Leckereien.

Das Café Glück bietet die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen, Informationen auszutauschen, sich über aktuelle Angebote des Vereins oder anderer Anbieter zu informieren oder einfach nur einmal zu verschnauften und in Ruhe einen Kaffee zu trinken.

### Für Vereine & Firmen

Firmen, Vereine und andere Organisationen haben die Möglichkeit, unsere Seminarräume zu buchen. Bei Bedarf kann über das Café Glück eine Seminarverpflegung organisiert werden. Auch hierzu können Sie gern das Familienbüro ansprechen. Wir versuchen dann, alles möglich zu machen.



## Familienbande – Ein offenes Haus für alle Generationen

Ein Begegnungs- und Erlebnisort für Frauen und Männer, für Eltern und Kinder, für Senioren, für Menschen mit Migrationshintergrund, für Erwerbstätige und Nichterwerbstätige, für Menschen mit geistigen, körperlichen oder seelischen Beeinträchtigungen.

Nahezu alle Räume der Familienbande sind barrierefrei erreichbar, dazu zählen unter anderem das Café, die Toiletten, die Büros und der Kursraum der Familienbildungsstätte. Hier sollen sich Menschen mit und ohne Behinderung ganz selbstverständlich begegnen, einen Kaffee trinken, sich über das Angebot vor Ort informieren oder an einem der zahlreichen familienbildenden Angeboten teilnehmen. Wenn Sie Fragen oder Anregungen zur Barrierefreiheit oder Zugänglichkeit des Hauses oder der Angebote haben, scheuen Sie sich bitte nicht uns anzusprechen.

## Familienbildung

Seit 2012 ist der Verein Familienbande Familiennetzwerk Kamen e. V. anerkannte Familienbildungsstätte des Landes NRW und wird als solche seit 2016 auch gefördert. Seit November 2019 sind wir geprüfte Einrichtung nach dem Paritätischen Qualitäts-Siegel® Weiterbildung.

Das Büro der Familienbildung ist montags bis donnerstags von 9:00 bis 17:00 Uhr und freitags von 9:00 bis 14:00 Uhr geöffnet und informiert gerne über die neusten und aktuellen Kurse und Workshops.

## MGH – Mehrgenerationenhaus

Mehrgenerationenhäuser sind offene Treffs, unabhängig von Alter oder Herkunft. Der generationsübergreifende Ansatz gibt den Häusern ihren Namen. Jüngere helfen Älteren und umgekehrt. Die Schwerpunkte liegen im generationsübergreifenden Ansatz, dem freiwilligen Engagement und der Sozialraumorientierung sowie in der Selbsthilfe, Integration und Bildung.

## Digital Kompass

Das MGH Familienbande ist seit Juni 2019 Standort des bundesweiten Projekts „Digital-Kompass“. Ziel des Projektes ist, dass Jung und Alt sich gegenseitig auf ihrem Weg ins Internet und in die digitale Welt unterstützen.



Da die Kleinen meist schon mit Smartphone & Co. aufwachsen und sich der jüngeren Generation der Zugang zur digitalen Welt ohnehin leichter erschließt, soll vor allem die ältere Generation mit dem Angebot wie „digitale Sprechstunde“ unterstützt und gefördert werden.

## Kita

Unsere Kita wird in Trägerschaft des Vereins Familienbande Familiennetzwerk Kamen e. V. betrieben.

Die überschaubare Größe unserer Kita prägt die wichtige familiäre Atmosphäre. In drei Gruppen betreuen wir bis zu 54 Kinder. In unserem „Dachsbau“ betreuen wir zwanzig Kinder von zwei bis sechs Jahren, im „Spatzennest“ neun Kinder im Alter von sechs Monaten bis drei Jahren. In der „Fuchshöhle“ begleiten wir bis zu 25 Kinder im Alter von drei bis sechs Jahren.

## Landesverband der Mütterzentren NRW

Im Jahre 2013 ist der Landesverband der Mütterzentren NRW e. V. eingezogen. Der Landesverband vernetzt und unterstützt viele Zentren in NRW, die ähnlich wie die Familienbande entstanden sind und sich mit der Philosophie der Mütterzentren identifizieren.

Er berät zudem auch immer wieder Kommunen zur Umsetzung des Konzeptes und hilft den bereits gegründeten Zentren im laufenden Betrieb und neuen Initiativen beim Aufbau. Hauptaufgabe ist die Interessenvertretung, die Vernetzung, Projektentwicklung und die Beratung bzw. Fort- und Weiterbildung von den zumeist ehrenamtlich Tätigen.

26.05.2024

11:00 – 15:00 Uhr  
Bandentrödel

unter der Hochstraße am  
Haus der Familienbande

Auf die Decken ... fertig ... los!  
Alles muss raus ... jeder kann mitmachen\*

\* keine gewerblichen Anbieter!

Das Café Glück  
hat an diesem  
Sonntag  
geöffnet



Standgebühren  
Decke 1 €  
Tisch 5 €

Familienbande



Anmeldung und Infos unter 02307 2850510 oder [info@familienbande-kamen.de](mailto:info@familienbande-kamen.de)

## FuD – Familie und Du

Den Familienunterstützenden Dienst gibt es seit 2014. Familie und Du ist als eigenständiges Unternehmen eingebettet in die Familienbande Familiennetzwerk Kamen e. V.

Familie und Du hält sich an die Grundsätze der Selbstbestimmung eines jeden Menschen. Der FuD unterstützt und erhält mit seinem Dienst die Selbstständigkeit von Menschen mit Behinderungen oder chronischen Erkrankungen, insbesondere auch die von ihren Angehörigen.

Wichtig ist hierbei die ganzheitliche und systemische Sicht auf die Familie, die eine Basis für das Miteinander in der Begleitung der Menschen mit Behinderung ist. Die Leistungen umfassen neben der Schulbegleitung, der Teilhabe am Leben, Sozialpädagogischen Familienhilfe und Beratung auch Unterstützung im Haushalt sowie Betreuung über Entlastungsleistungen und Verhinderungspflege. Die Angebote richten sich an Menschen mit chronischen Erkrankungen, Behinderung und ihre Familien.

## Sprechzeiten FuD – Familie und Du im Kreis Unna gGmbH

Montag, Dienstag, Donnerstag: 8:00 bis 16:00 Uhr

Mittwoch: 8:00 bis 13:00 Uhr

Freitag: 8:00 bis 14:00 Uhr

Wir beraten Sie gerne: ☎ 02307 28505-20

✉ [info@fud-kreisunna.de](mailto:info@fud-kreisunna.de)

🌐 [www.familie-und-du.de](http://www.familie-und-du.de)

## Hebammenpraxis

Im Jahr 2012 hat die Hebamme Christiane Fuest ihre Tätigkeit mit ihrer Hebammenpraxis aufgenommen.

Sie hilft den Schwangeren, diese ganz besondere Zeit bestmöglich genießen zu können.

Schwangerschaft, Geburt und die ersten Lebensjahre sind eine besondere und einmalige Lebensphase. Ein großes Anliegen ist ihr, mit Empathie, Feingefühl und Engagement liebevoll und individuell die jungen Paare zu betreuen.





## Anmeldungen für alle Kurse und Veranstaltungen

**Büro der Familienbande Familiennetzwerk Kamen e. V.**  
 Bahnhofstraße 46, 59174 Kamen  
 ☎ 02307 28505-10 ✉ kurse@familienbande-kamen.de  
 Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag 9:00 bis 17:00 Uhr  
 und Freitag von 9:00 bis 14:00 Uhr.

## Bildungs- und Teilhabepaket

Bedürftige Kinder und Jugendliche sowie junge Erwachsene, die Arbeitslosengeld II, Sozialgeld oder Sozialhilfe erhalten oder deren Eltern den Kinderzuschlag oder Wohngeld beziehen, haben grundsätzlich einen Rechtsanspruch auf Bildungs- und Teilhabeleistungen.

Auch, wer Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz erhält, kann einen Anspruch auf das Bildungspaket haben. Zudem kann ein Anspruch auf Leistungen des Bildungspakets nach dem SGB II bestehen, wenn das Kind bzw. seine Eltern zwar ansonsten keine der genannten Sozialleistungen beziehen, jedoch die spezifischen Bildungs- und Teilhabedarfe des Kindes nicht decken können. Bei der Beantragung stehen wir gern helfend zur Seite.

## Kursleitungen gesucht!

Hast du Interesse, eigene Ideen einzubringen und dich auszuprobieren? Hast du besondere Fähigkeiten und Lust, andere daran teilhaben zu lassen?

Egal, ob sportlich oder kreativ, ob für Babys, Kinder, Jugendliche, Väter, Erwachsene oder Senioren: die Familienbande sucht Kursleiter/innen in allen Bereichen. Melde dich im Familienbüro, wir freuen uns auf deine Ideen.

## Programm 2024

<b>Schwangerschaft</b>	<b>15</b>
Hebammensprechstunde	16
Geburtsvorbereitung	16
Rückbildungsgymnastik	17
Fit durch die Schwangerschaft	18
<b>Babys und Kleinkinder</b>	<b>19</b>
Babymassage	20
Babyschwimmen	21
PEKiP® - Prager-Eltern-Kind-Programm	22
Elterncafé	23
Jo, wir schaffen das ...	23
Elternstart NRW – Kurs	24
Elternstart NRW – Offener Treff	25
Die Zwergenbande	26
Bewegung und Spiel	27
Montessori Zuhause, ab 6 Monaten	28
Montessori Zuhause, 1 bis 3 Jahren	29
Bewegung und Musik	30
Baby- und Kleinkinderschlaf	30
<b>Kinder und Jugendliche</b>	<b>31</b>
Kindertanzen	32
Englisch für Kinder	33
Wahrnehmung und Entspannung	34
Lernen in Bewegung	35
Geführte Waldspaziergänge	36
Weltkindertag	37
Spielzeit für Kinder	38
Kickboxen	38

# Stadtradeln 2024

## Die Familienbande radelt mit

Radfahren bringt gute Laune, macht fit und ist gut für den Klimaschutz. Beim STADTRADELN können alle, die sich für mehr Lebensqualität in unserer Stadt einsetzen wollen, mitmachen.

Besonders viel Spaß macht es, in einem Team Kilometer zu sammeln. Daher laden wir alle ein, sich dem Team „Familienbande“ anzuschließen.



05.05.  
bis 25.05.  
2024

Zusätzlich wird es verschiedene Aktionen für die ganze Familie rund um die Themen Mobilität, Klimaschutz und Fahrrad geben.

Wir helfen euch gerne bei der Anmeldung!



<b>60plus</b>	<b>39</b>
Wind in den Haaren	40
Plauderstündchen	40
Sport und Bewegung trotz(t) Demenz	41
Bingo	41
Sicher im Alter	43
Digitale Sprechstunde	44
<b>Alltag und Bildung</b>	<b>45</b>
Café Vergissmeinnicht	46
Café Vergissmeinnicht lädt ein	46
Café For Future	47
Elternstammtisch	48
Kochabende	49
Junge Selbsthilfe: Depression	50
Selbsthilfegruppe: ADHS im Erwachsenenalter	50
Selbsthilfegruppe: Sexueller Missbrauch und Gewalt bei Frauen	51
Meine Schwangerschaft/Geburt - (k)ein schönes Erlebnis?	51
Stammtisch Alternative Wohnformen	53
Gewaltfreie Kommunikation - Übung	54
Gewaltfreie Kommunikation - Information	55
Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation	55
<del>Stressregulation durch somatische Übungen</del>	<del>57</del>
Pflegekurs zur nachbarschaftlichen Unterstützung	58
Kurse für pflegende Angehörige mit dem Schwerpunkt Demenz	59
Offenes Trauercafé	60
Leben bis zuletzt	61
Trägt Oma im Himmel auch ihre Wollsocken?	62
Gut mal drüber gesprochen zu haben	63
Cybercrime	64
Ausbildung mit Kindern?	65
Die kleine Fahrradwerkstatt für Frauen	66



Geldanlage	67
Fair Fashion	68
Weltwassertag	68
Willkommen Gelassenheit	69
Moderne Stoffwindeln	70
Starke Kinder-Starke Zukunft	71
Kindernotfälle, nur keine Panik!	71
Bewerbungscoaching für Frauen	73
Vortrag: (Wieder)Einstieg in den Beruf	73
Vortrag: Elterngeld	74
Vortrag: Kinderschuhe und Barfußlaufen	75
Qualifizierte und zertifizierte Elternseminare	76

**Fit und gesund 77**

Discofox-Treff I	78
Discofox-Treff II	78
Workshop: Discofox	79
Solo-Tanz	80
Tanzen: Standard und Latein	81
Standard/Latein-Treff	82
Tanzstunden Individuell	82
Schüler*innen Workshop - Tanzen	83
Rücken-Yoga I	84
Rücken-Yoga II	85
Yoga - Ein sanfter Einstieg	85
Yoga - Entdecke die Vielfalt	86
Hatha Yoga für Balance	87
Yoga Hope	88
Yoga-Sommerspecial - Yin und Yang Yoga	89
All you need is Yoga - Workshop	90
All you need is Yoga - Marathon	90
Aquafitness	91
Reha-Sport	92

<b>Gesellig 93</b>	
Marktcafé	94
Alleine losgehen - Gemeinsam ankommen	95
Café der Generationen	95
Und jetzt Alle ...	96
Women only!	97

**Kreativ 99**

Filzen	100
Schultüten selber filzen	101
Nass und Trocken-Filzen	101
Kinderstühle selbst gestalten	102
Möbelstückchen aufarbeiten	103
Seifensieden	104
Makramee knüpfen	105
DIY-Weihnachtswerkstatt	106
<del>Das Handarbeitscafé</del>	<del>107</del>
Die Gitarrenschule	108

**In Kooperation mit Elternschule Kamen 109**

Ganzheitliche Geburtsvorbereitung für Paare	111
Geburtsvorbereitung am Wochenende	111
Elterngeld, Elternzeit und Co - online	112
Rückbildungsgymnastik/-yoga - online	112
PEKiP	113
Erste Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder	113
Elterncafé	113
Der schnelle Weg zum Kreißsaal	114
Geburtshilfliche Hotline	115
Akupunktursprechstunde	115
Ernährungsberatung in der Schwangerschaft	115
Trageberatung	116
Terminübersicht zur Geburtsvorbereitung	117

# Aktionstag Familie

15.05.2024, ab 14:00 Uhr

Am internationalen Tag der Familie dreht sich bei uns alles um die Themen Natur und Garten. Neben einer Pflanzentauschbörse gibt es unterschiedliche Aktionen für kleine und große Besuchende.



## Schwanger- schaft





## Hebammensprechstunde

**Termine:** nach Absprache  
**Kontakt:** ☎ 02307 28505-14  
✉ kontakt@hebammenpraxis-kamen.de

## Geburtsvorbereitung

### Gelassen in die Geburt

Mit fundiertem Hebammenwissen erklären wir die Vorgänge in der Schwangerschaft, Geburt und Wochenbettzeit.

Mit gezielten praktischen Übungen wird der theoretische Teil des Kurses verdeutlicht. Hier wird den werdenden Eltern Mut gemacht, ihr Kind ohne Angst zu gebären. Der Kurs ist für Erst- und Mehrgebärende gleichermaßen geeignet, egal, ob die Geburt im Krankenhaus oder außerklinisch stattfinden soll.

**Kurs-Nr.:** 24-700  
**Leitung:** Christiane Fuest  
*Hebamme*  
**Kursstart:** richtet sich nach dem Geburtstermin  
**Termin:** 7 x dienstags  
18:00 bis 20:00 Uhr  
**Kosten:** werden von den Krankenkassen übernommen  
**Ort:** Hebammenpraxis der Familienbande

## Rückbildungsgymnastik

### Speziell für den Beckenboden

Die Aufgabe der Rückbildungsgymnastik besteht darin, alle Muskelgruppen des Körpers zu stärken, insbesondere den Beckenboden.

Sechs bis acht Wochen nach der Geburt darf mit dieser speziellen Gymnastik begonnen werden.

*Die Babys können mitgebracht werden.*

**Kurs-Nr.:** 24-701, 24-702  
**Leitung:** Kerstin Schmitz  
*Yoga Trainerin, Faszien Trainerin, Fortb. Beckenboden*  
**Kursstart:** richtet sich nach dem Geburtstermin  
**Termin:** 8 x dienstags  
**Kurs 1:** 09:30 bis 10:45 Uhr  
**Kurs 2:** 11:00 bis 12:15 Uhr  
**Kosten:** werden von den Krankenkassen übernommen  
**Ort:** Hebammenpraxis der Familienbande





## Fit durch die Schwangerschaft

In der Schwangerschaft leistet der Körper Schwerstarbeit. Damit Du für diese Zeit mit der richtigen Portion Energie versorgt bist, bieten wir Dir mit unserem Kurs „Fit durch die Schwangerschaft“ ein gezieltes Ganzkörpertraining an.

Kurs-Nr.: 24-707, 24-708

Leitung: Sabine Merschmann

Termin: 5 x montags

Kurs 1: 18:00 bis 18:45 Uhr

Kurs 2: 19:00 bis 19:45 Uhr

Kosten: 60 €

Kosten können ggf. von der KK erstattet werden.

Ort: Hebammenpraxis der Familienbande



# Babys und Kleinkinder



## Babymassage

### Indische Babymassage nach Leboyer

Liebevolle Berührung durch Eltern ist wesentlich für die Entwicklung des Kindes.

Das Streicheln und die Umarmungen, die es in früher Kindheit erfährt, helfen ihm, ein gesundes Selbstwertgefühl aufzubauen. Sanfte Berührungen heißen es willkommen auf dieser Welt und geben ihm das Gefühl, dass es akzeptiert und geliebt wird. Berührung ist eine Sprache, die wir benutzen können, um zu heilen, zu trösten, Schmerzen zu lindern oder Spannungen zu lösen.

**Kurs-Nr.:** 24-705

**Leitung:** Nadine Kastenmaier  
*Physiotherapeutin*

**Kursstart:** auf Anfrage

**Termin:** 5 x freitags  
09:30 bis 10:30 Uhr

**Kosten:** 60 € pro Person, inkl. Getränke und Snacks

**Ort:** Hebammenpraxis der Familienbande



## Babyschwimmen

### Psychomotorische Entwicklungsbegleitung im Wasser

Neben der sanften Wassergewöhnung durch einfache Spiele, Lieder und Bewegungsgeschichten nutzen wir beim Babyschwimmen die besonderen Eigenschaften des Wassers und ihre Wirkung auf die Reflexe der Kinder, um einen natürlichen Bewegungsanreiz zu bieten. Neben dem Spaß am und im Wasser spielt aber auch die Sicherheit der Kinder im Wasser eine besondere Rolle. Wir vermitteln den Eltern hierzu verschiedene Haltegriffe und Sicherheitsaspekte. Auf Wunsch wird nach dem sogenannten Wasserguss-Test getaucht.

**Kurs-Nr.:** 24-703

**Leitung:** Helke Rösener

**Kursstart:** auf Anfrage

**Termin:** 8 x montags

**Kosten:** 75 € pro Person

**Ort:** Kleinschwimmhalle Kamen-Heeren,  
Westfälische Straße 23



## PEKiP® – Prager-Eltern-Kind-Programm

### ab 4. Lebenswoche

Das erste Lebensjahr ist eine ganz besondere Zeit. Das Baby lernt stetig dazu: Es kann seinen Körper immer besser steuern, übt neue Laute und beginnt, seine Umwelt zu erkunden. Als Eltern möchtet ihr euer Kind bei dieser Entwicklung angemessen begleiten und habt selbst einige Fragen. In der PEKiP®-Gruppe hat euer Baby die Möglichkeit, seine neu gewonnenen Fähigkeiten und seinen Forschergeist auszuprobieren - auch im Kontakt zu Gleichaltrigen. Und ihr könnt im Austausch mit anderen Eltern und der Gruppenleiterin von- und miteinander lernen.

Ihr bekommt Antworten, Anregungen und Unterstützung.

PEKiP bedeutet:

- Die individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse des Kindes wahrnehmen
- Dem Baby erste soziale Kontakte zu Gleichaltrigen ermöglichen

**Kurs-Nr.:** 24-713, 24-714

**Leitung:** Vanessa Lübeck-Rose  
*Erzieherin, Pekip Gruppenleitung*

**Kursstart:** auf Anfrage

**Termin:** 7 x donnerstags

**Kurs 1:** 9:30 Uhr bis 10:30 Uhr

**Kurs 2:** 11:00 Uhr bis 12:00 Uhr

**Kosten:** 79 € pro Kind (7 Termine)

**Ort:** Hebammenpraxis der Familienbande

## Elterncafé

### Treffpunkt für junge Familien

Der offene Familientreff findet wöchentlich mittwochs statt. Die Teilnahme ist nicht an feste Termine gebunden. Der offene Treff kann jederzeit besucht werden. Einfach kommen, nette Leute kennenlernen, sich austauschen und Neues erfahren! An diesem Vormittag gibt es ein kleines Frühstück (auf Wunsch). Regelmäßig finden zu bestimmten Themen Vorträge bzw. Gesprächsangebote statt. Hierzu gibt es gesonderte Informationen. Dieses Angebot richtet sich sowohl an Eltern als auch an Großeltern oder andere Bezugspersonen mit Kindern von 0 bis 3 Jahren.

**Kurs-Nr.:** 24-902

**Leitung:** Helke Rösener

**Termin:** mittwochs, fortlaufend  
9:30 Uhr bis 11:00 Uhr

**Kosten:** Die Teilnahme ist kostenlos.  
Für das Frühstück berechnen wir einen  
Kostenbeitrag von 5 €.

**Ort:** Café Glück der Familienbande

## Jo, wir schaffen das ...

### Vater-Kind-Zeit

Bei diesem Treffen stehen die Väter mit ihren Kindern im Mittelpunkt. Gemeinsam Zeit verbringen, sich mit anderen Vätern austauschen und kleine Ideen für den Alltag finden. Hier steht Spiel und Spaß an erster Stelle.

**Kurs-Nr.:** 24-815

**Leitung:** Lisa Andresen

**Termine:** Samstag  
06.01.2024, 03.02.2024, 02.03.2024,  
06.04.2024, 04.05.2024, 01.06.2024,  
06.07.2024, 07.09.2024, 05.10.2024,  
09.11.2024, 07.12.2024  
10:00 bis 11:30 Uhr

**Kosten:** 8 € pro Termin

**Ort:** Familienbande





## Elternstart NRW

**Elternstart NRW ist ein Familienbildungsangebot für Mütter und Väter mit ihrem Kind im ersten Lebensjahr.**

Das Angebot ist einmalig kostenfrei. Mit „Elternstart NRW“ können Mütter und Väter lernen die „Sprache“ ihres Säuglings besser zu verstehen, die Entwicklung ihres Kindes im ersten Jahr bewusster erleben, sich mit anderen Eltern austauschen, Anregungen und Tipps für den Familienalltag mit einem Baby bekommen, mehr Sicherheit in ihrer Elternrolle gewinnen, einen Zugang zu anderen Angeboten der Familienbildung bekommen und über andere Unterstützungsleistungen für Kinder und Familien informiert werden.

Die Elternstartkurse werden von pädagogisch geschulten Fachkräften geleitet. Regelmäßig werden Fachleute zu verschiedenen Themen in die Kursstunden eingeladen.

**Kurs-Nr.:** 24-816  
**Leitung:** Sophie Schubert  
**Kursstart:** auf Anfrage  
5 x donnerstags, fortlaufend  
09:00 Uhr bis 10:30 Uhr  
**Kosten:** kostenlos  
**Ort:** Familienbande



## Elternstart NRW

### Offener Treff

Offener Treff „Elternstart NRW“ ist ein Familienbildungsangebot für Mütter und Väter mit einem Kind im ersten Lebensjahr. Der offene Treff findet wöchentlich statt. Die Teilnehmer sind nicht an feste Zeiten oder feste Termine gebunden. Einfach kommen, nette Leute kennenlernen, sich austauschen und Neues erfahren!

**Kurs-Nr.:** 24-803  
**Leitung:** Meike Bertram  
**Kursstart:** 11.01.2024  
donnerstags, fortlaufend  
09:00 bis 10:30 Uhr  
**Kosten:** kostenfrei  
**Ort:** Familienbande





## Die Zwergenbande

### Ein Angebot für Familien mit ihren Babys ab 9 Monaten

In diesem Kurs geht es darum, dass Eltern sich die Zeit nehmen dürfen, gemeinsam mit ihren Kindern die Welt zu entdecken. Im Vordergrund stehen hierbei neben dem Spiel mit allen Sinnen und der Kontakt zu anderen Kindern, auch der Austausch von Erfahrungen und Informationen.

**Kurs-Nr.:** 23-814  
**Leitung:** Natascha Hovemann  
**Kursstart:** 09.01.2024  
**Termine:** 10 x dienstags  
**Termin:** 09:00 bis 10:30 Uhr  
**Kosten:** 80 €  
**Ort:** Familienbande

## Bewegung und Spiel

### Ein Angebot für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren

Kinder sind neugierig und erkunden ihre Welt im Spiel. Allein, mit Gleichaltrigen mit Mama, Papa oder den Großeltern gehen sie auf Entdeckungstour und erweitern ihren Erfahrungsraum.

Hier haben Kinder die Möglichkeit, sich in verschiedenen Bewegungsbaustellen und „Spielräumen“ auszuprobieren, zu toben und einfach eine tolle Zeit mit Eltern oder Großeltern zu verbringen.

**Kurs-Nr.:** 24-847  
**Leitung:** Kathrin Kuhlmann  
**Termine:** Montag  
19.02.2024, 08.04.2024, 01.07. 2024,  
26.08. 2024, 07.10. 2024, 28.10. 2024,  
16.12. 2024  
15:30 bis 16:30 Uhr  
**Kosten:** 8 € pro Termin  
**Ort:** Familienbande





## Montessori Zuhause

### Ein Angebot für Eltern mit Kindern ab 6 Monaten

Nach Maria Montessori sind die Kinder die Baumeister ihrer selbst. Hilf deinem Kind zur Selbstständigkeit, indem du dein Zuhause und deinen Familienalltag erfolgreich nach der Montessori-Pädagogik gestaltest.

In diesem Kurs lernst du die Theorie Montessoris sowie praktische Anwendungsmöglichkeiten kennen und kannst persönliche Verständnisfragen stellen. Dein Kind kann seine Sinne erkunden, zum Entdecker seiner Umwelt werden und dabei in die Polarisierung der Aufmerksamkeit, eine tiefe förderliche Konzentrationsphase gelangen.

**Kurs-Nr.:** 24-817  
**Leitung:** Andrea Blom  
*qualifizierte Montessori-Pädagogin*  
**Kursstart:** 08.01.2024  
**Termine:** 10 x montags  
09:00 bis 10:30 Uhr  
**Kosten:** 80 € pro Person  
**Ort:** Familienbande

## Montessori Zuhause

### Ein Angebot für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren

Nach Maria Montessori sind die Kinder die Baumeister ihrer selbst. Hilf deinem Kind zur Selbstständigkeit, indem du dein Zuhause und deinen Familienalltag erfolgreich nach der Montessori-Pädagogik gestaltest.

In diesem Kurs lernst du die Theorie Montessoris sowie praktische Anwendungsmöglichkeiten kennen und kannst persönliche Verständnisfragen stellen. Dein Kind kann seine Sinne erkunden, zum Entdecker seiner Umwelt werden und dabei in die Polarisierung der Aufmerksamkeit, eine tiefe förderliche Konzentrationsphase gelangen.

**Kurs-Nr.:** 24-818  
**Leitung:** Andrea Blom  
*qualifizierte Montessori-Pädagogin*  
**Kursstart:** 09.01.2024  
**Termine:** 10 x dienstags  
15:00 bis 16:30 Uhr  
**Kosten:** 80 € pro Person  
**Ort:** Familienbande





## Bewegung und Musik

Ein inklusives Angebot für Eltern und Großeltern mit Kindern von 2 bis 4 Jahren mit und ohne besonderen Förderbedarf

In diesem Kursangebot steht die Freude an der Bewegung und der Spaß an Musik und Rhythmus im Vordergrund. Neben verschiedenen Anregungen mit einfachen Musikinstrumenten wie Klanghölzern und Trommeln gibt es viele Möglichkeiten sich auszutoben und Neues auszuprobieren.

Kurs-Nr.: 24-823  
Leitung: Hanna Kuroпка  
Heilpädagogin  
Kursstart: 11.01.2024  
Termine: 10 x donnerstags  
15:15 bis 16:30 Uhr  
Kosten: 80 €  
Ort: Familienbande

## Baby- und Kleinkinderschlaf

### Elternseminar

Um eine vielleicht schwierige Schlafsituation verbessern zu können, braucht es die Grundlagen zur Schlaftheorie.

Folgende Fragen werden behandelt:

- Was ist entwicklungsbedingt „normal“?
- Muss ein Kind schlafen lernen?
- Was kann ich verändern und wie setze ich dies um?

Wissenschaftlich fundiert, bindungsorientiert und garantiert ohne Schlaftraining.

Kurs-Nr.: 24-046  
Leitung: Kyra Haumann  
Termine: Donnerstag, 22.02.2024, Freitag, 19.04.2024  
Donnerstag, 29.08.2024, Freitag, 11.10.2024  
18:30 Uhr bis 20:00 Uhr  
Kosten: 15 € pro Person  
Ort: Familienbande



# Kinder und Jugendliche





## Kindertanzen für Kinder von 3 bis 5 Jahren

Beim Kindertanzen lernen schon die ganz Kleinen, sich zu kindgerechter Musik rhythmisch zu bewegen. Wir erlernen kleine Choreografien, schulen das musikalische Gehör und fördern die motorischen Fähigkeiten der Kleinen.

Falls auch Ihr Kind anfängt, sich bei der Musik zu bewegen, ist es beim Kindertanzen genau richtig.

Verschiedene Tanzthemen bringen Abwechslung und Spaß.

**Kurs-Nr.:** 24-871  
**Leitung:** Amrei Mauel

**Kurs 1:** 10.01.2024  
**Termin:** 5 x mittwochs, 15:00 bis 15:45 Uhr  
**Kosten:** 30 €

**Kurs 2:** 14.02.2024  
**Termin:** 6 x mittwochs, 15:00 bis 15:45 Uhr  
**Kosten:** 36 €

**Kurs 3:** 10.04.2024  
**Termin:** 5 x mittwochs, 15:00 bis 15:45 Uhr  
**Kosten:** 30 €

**Kurs 4:** 22.05.2024  
**Termin:** 6 x mittwochs, 15:00 bis 15:45 Uhr  
**Kosten:** 36 €

**Kurs 5:** 21.08.2024  
**Termin:** 8 x mittwochs, 15:00 bis 15:45 Uhr  
**Kosten:** 48 €

**Kurs 6:** 30.10.2024  
**Termin:** 7 x mittwochs, 15:00 bis 15:45 Uhr  
**Kosten:** 42 €  
**Ort:** Familienbande

## Englisch für Kinder Learn and have fun!

In altersgerechten Gruppen (max. acht Kinder) kann auch Ihr Kind ab 3 Jahren einfach und ohne Zwang die Weltsprache Englisch kennenlernen. Spielerisch und ohne jeglichen Druck oder Erfolgszwang befassen wir uns mit der neuen Sprache.

Spielerisches Lernen mit vielen Erfolgserlebnissen ist das, was die Motivation für eine dauerhafte Lernbereitschaft bis ins Erwachsenenalter schafft. Es werden alle Sinne der Kinder angesprochen: Hören, Sehen, Tasten, Riechen und auch das Schmecken.

Mit Liedern, Reimen, Bingo, Memory und weiterem kindgerechten Material vergeht die Zeit wie im Flug.

**Kurs-Nr.:** 24-852  
**Leitung:** Yvonne Dautel  
**Kursstart:** fortlaufend  
**Termine:** auf Anfrage  
**Kosten:** 60 € (60 Minuten)  
45 € (45 Minuten) pro Monat  
**Ort:** Hebammenpraxis der Familienbande



## Wahrnehmung und Entspannung

### Ein Angebot für Maxikinder

Regelmäßige Entspannung hat positive Auswirkungen auf die Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit sowie das psychische Befinden des Kindes. Auch Kinder sind schon Stress ausgesetzt und brauchen Nischen, in denen sie Ruhe und Entspannung finden. Besonders wirkungsvoll ist es eine Balance zwischen Bewegung und Entspannung zu schaffen.

In spielerischer Form erlernen die Kinder Übungen, durch die ihnen der Unterscheid zwischen Aktivität und Ruhe bewusst wird.

Hier finden Methoden einen Platz, wie zum Beispiel:

- psychomotorische Bewegungsspiele
- Wahrnehmungsspiele
- Entspannungsmethoden

**Kurs-Nr.:** 24-033  
**Leitung:** Kathrin Kuhlmann  
**Kurs 1:** 15.01.2024  
**Termin:** 4 x montags, 15:30 bis 16:30 Uhr  
**Kosten:** 32 €

**Kurs 2:** 15.04.2024  
**Termin:** 5 x montags, 15:30 bis 16:30 Uhr  
**Kosten:** 40 €

**Kurs 3:** 04.11.2024  
**Termin:** 6 x montags, 15:30 bis 16:30 Uhr  
**Kosten:** 48 €  
**Ort:** Familienbande

## Lernen in Bewegung

### Ein Angebot für Maxikinder

Spielerisch entdecken wir Buchstaben, Zahlen und Formen. Mit unserem Körper und ohne Tisch und Stift nehmen wir sie wahr. Bewegung optimiert die Wachsamkeit, die Aufmerksamkeit und Motivation. Sie hilft neue Informationen zu erfassen.

Eltern haben die Möglichkeit, sich eine kleine Auszeit zu nehmen, im Café zu verweilen und mit anderen Eltern ins Gespräch zu kommen.

**Kurs-Nr.:** 24-826  
**Leitung:** Kathrin Kuhlmann  
**Kurs 1:** 26.02.2024  
**Termin:** 4 x montags, 15:30 bis 16:30 Uhr  
**Kosten:** 32 €

**Kurs 2:** 27.05.2024  
**Termin:** 5 x montags, 15:30 bis 16:30 Uhr  
**Kosten:** 40 €

**Kurs 3:** 02.09.2024  
**Termin:** 5 x montags, 15:30 bis 16:30 Uhr  
**Kosten:** 40 €  
**Ort:** Familienbande





## Geführte Waldspaziergänge

### Ein Erlebnis für die ganze Familie

Das Angebot wird von Förster Winfried Harges begleitet und richtet sich an Familien mit Kindern ab 4 Jahren. Auch im Kurler Busch gibt es viel zu entdecken und zu erfahren.

Bei dieser Walderkundung sind keine Kinderwagen möglich, da es quer waldein geht. Wetterfeste Kleidung, Proviant für einen kleinen Snack, Becherlupe, Fernglas oder ähnliches kann mitgebracht werden.

**Kurs-Nr.:** 24-005  
**Leitung:** Kathrin Kuhlmann  
**Termine:** Mittwoch  
20.03.2024, 25.09.2024  
14:30 Uhr  
**Kosten:** 4 € pro Person  
**Ort:** Parkplatz Kurler Busch  
59174 Kamen

## Weltkindertag

### Wir feiern mit Euch!

Mit einem bunten Programm für alle Kinder möchten wir diesen Tag feiern. Wir begrüßen euch mit Waffeln im Café Glück und haben einige Überraschungen für euch vorbereitet.

**Kurs-Nr.:** 24-006  
**Termin:** Freitag  
20.09.2024  
ab 14:00 Uhr  
**Kosten:** kostenlos  
**Ort:** Café Glück der Familienbande





## Spielzeit für Kinder

### Auszeit für Mütter (nicht nur) aus der Ukraine

Jeden Freitagnachmittag haben Kinder die Möglichkeit, in ukrainischer Sprache betreut zu werden. Die Kinder werden in ihrer „Spielzeit“ pädagogisch begleitet und können gemeinsam spielen, basteln und tanzen. Die Mütter haben in dieser Zeit die Möglichkeit, sich eine kleine Auszeit zu nehmen, einfach gemeinsam im Café zu verweilen oder miteinander ins Gespräch zu kommen. Begleitend bieten wir Beratung in den Bereichen des alltäglichen Lebens an. Einfach vorbeikommen!

Kurs-Nr.: 24-812

Leitung: Natalija Zhadan, Stine Wehner

Termin: freitags, fortlaufend  
16:00 bis 17:30 Uhr

Kosten: kostenlos

Ort: Familienbande



## Kickboxen

### Sport verbindet

Dieses Angebot richtet sich an Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren. Kickboxen ist ein Sport der nicht nur Spaß macht, sondern den Teilnehmenden werden auch wichtige Werte wie Respekt und Disziplin vermittelt. Es fördert die Konzentrations-, Koordinations- sowie Konditionsfähigkeit. Die Eltern haben die Möglichkeit, einfach mitzumachen oder sich einfach eine kleine Auszeit zu nehmen und mit anderen Eltern ins Gespräch zu kommen.

Kurs-Nr.: 24-878

Leitung: Victor Pyhar

Termin: mittwochs, fortlaufend  
18:30 bis 20:00 Uhr

Kosten: kostenlos

Ort: Familienbande



# 60plus





## Wind in den Haaren

### Ausflüge mit der Rikscha

Wir bieten Senior\*innen die Möglichkeit, unsere Rikscha für Ausfahrten in und um Kamen zu buchen. Das können Ausflüge zum Wochenmarkt, entlang der Seseke oder einfach zur Teilnahme an einer Veranstaltung, sein.

Der Spaß und die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben stehen dabei im Vordergrund. Es können bis zu zwei Fahrgäste durch die nähere Umgebung gefahren werden.

Die „Pilot\*innen“ begleiten Sie gerne und sind gespannt auf Ihre „Kamener Geschichten“.

**Termin:** Bitte vereinbaren sie einen Termin unter  
☎ 02307 2850510

**Kosten:** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort:** Familienbande

## Plauderstündchen

### Gegen die Einsamkeit

Alle, die Lust haben, sich in netter Atmosphäre zu treffen, zu quatschen und zu lachen, sind herzlich zu unserem „Plauderstündchen gegen die Einsamkeit“ eingeladen.

Ob Frauen oder Männer, egal aus welchem Kulturkreis, ob jung oder alt, mit oder ohne Handicap, alle können bei Kaffee und Kuchen den Nachmittag genießen und anderen Menschen begegnen.

**Kurs-Nr.:** 24-901

**Leitung:** Heike Weber

**Termin:** montags  
15:00 bis 17:00 Uhr

**Kosten:** Die Teilnahme ist kostenlos.  
Für Kaffee und Kuchen berechnen wir einen  
Kostenbeitrag von 5 € (bitte anmelden).

**Ort:** Café Glück der Familienbande

## Sport und Bewegung trotz(t) Demenz

### Mobil im Alltag

Dieses Angebot richtet sich nicht nur an Menschen mit demenzieller/kognitiver Beeinträchtigung und ihre Angehörigen, sondern an alle, die Spaß an der Bewegung in einer Gruppe haben. Sport ist nicht nur wichtig für den Körper, sondern auch für Geist und Seele.

**Kurs-Nr.:** 24-824

**Leitung:** Elke Rost-Milewski

**Kursstart:** Mittwoch  
10.01.2024, fortlaufend  
10:00 bis 10:45 Uhr

**Kosten:** 4 € pro Person (pro Termin)

**Ort:** Familienbande



## Bingo

### Aufpassen – ankreuzen – losjubeln!

Bingo ist ein großer Spaß. Es wird nicht nur gespielt, sondern auch gelacht und gequatscht. Dieser Spielenachmittag bietet die Möglichkeit, anderen Menschen zu begegnen und sich auszutauschen.

**Kurs-Nr.:** 24-900

**Leitung:** Heike Weber

**Termine:** Dienstag  
23.01.2024, 27.02.2024, 26.03.2024, 23.04.2024,  
28.05.2024, 25.06.2024, 27.08.2024, 24.09.2024,  
22.10.2024, 26.11.2024  
15:00 bis 17:00 Uhr

**Kosten:** kostenlos  
Wir freuen uns über eine kleine Spende.

**Ort:** Café Glück der Familienbande



## **Sicher im Alter**

### **Wie schütze ich mich vor Betrug im Alltag?**

Das Angebot richtet sich an alle Senioren, die mehr über den Enkeltrick, falsche Polizeibeamte und Trickbetrüger erfahren möchten. Die Maschen der Betrüger werden immer vielseitiger und raffinierter.

An diesem Vormittag berät uns die Kreispolizeibehörde Unna und gibt uns wertvolle Tipps, wie wir uns im Alltag schützen können.

**Kurs-Nr.:** 24-921, 24-922

**Leitung:** Kreispolizeibehörde Unna  
Kriminalprävention/Opferschutz

**Termin 1:** Freitag, 02.02.2024 (Enkeltrick)

**Termin 2:** Freitag, 29.11.2024 (Taschendiebstahl)  
10:00 bis 11:30 Uhr

**Kosten:** kostenlos

**Ort:** Café Glück der Familienbande



## Digitale Sprechstunde

### Alles rund um das Smartphone

Möchten Sie Ihren Liebsten ein Foto mit dem Handy schicken?  
Oder den Freunden ein lustiges Video zukommen lassen?  
Wollen Sie Gedankengänge oder Erinnerungen auf dem Handy speichern?

Hier werden alle Fragen und Bedenken rund um das Thema Smartphone, Tablet, Laptop und Co. beantwortet.

Kurs-Nr.: 24-906

Leitung: Daniel Czekala

Termine: Jeden letzten Mittwoch im Monat.  
Termine sind auch auf Anfrage möglich  
17:00 bis 19:00 Uhr

Kosten: kostenlos

Ort: Familienbande



# Alltag und Bildung



## Café Vergissmeinnicht

### Treffen für pflegende Angehörige von Demenzerkrankten

„Demenz ist eine Familienerkrankung.“ Aus dieser Erkenntnis möchten wir einen Ort schaffen, an dem Angehörige von demenziell Erkrankten ein offenes Ohr finden. Mit unseren Kooperationspartnern wollen wir in lockerer Atmosphäre Hilfestellungen und Tipps zur Bewältigung des Alltags mit den Erkrankten geben. Wichtig dabei ist auch der Erfahrungsaustausch zwischen Betroffenen.

**Kurs-Nr.:** 24-908

**Leitung:** Silke Gasch, Helke Rösener

**Termine:** Montag  
22.01.2024, 19.02.2024, 18.03.2024, 22.04.2024,  
13.05.2024, 17.06.2024, 02.09.2024, 07.10.2024,  
04.11.2024, 25.11.2024  
ab 17:00 Uhr

**Kosten:** kostenlos

**Ort:** Café Glück der Familienbande

## Café Vergissmeinnicht lädt ein

„Demenz ist eine Familienerkrankung.“ Daher möchten wir nicht nur von Demenz Betroffenen, sondern der gesamten Familie die Möglichkeit geben, an unseren kleinen, aber feinen Aktionen teilzunehmen.

**Kurs-Nr.:** 24-909

**Leitung:** Silke Gasch, Helke Rösener

**Termine:** Montag  
26.02.2024, 15.04.2024, 16.09.2024, 09.12.2024  
ab 17:00 Uhr

**Kosten:** kostenlos

**Ort:** Café Glück der Familienbande



## Café For Future

### Gemeinsam mit Gleichgesinnten etwas bewegen

Wie sieht unsere Vision für die Welt von morgen aus?  
Wie können wir durch unser Wirken eine lebenswerte Zukunft gestalten?

Mit welchen Mitteln können wir Initiativen fördern, die ein Leben miteinander und füreinander ermöglichen?

Diesen und anderen Fragen wollen wir gemeinsam auf den Grund gehen und Strategien entwickeln, um unsere Ziele zu verfolgen und umzusetzen.

**Kurs-Nr.:** 24-919

**Leitung:** Hedda Döring  
*Ansprechpartnerin Regionalgruppe „Omas for Future“*

**Termine:** Donnerstag  
18.01.2024, 22.02.2024, 21.03.2024,  
18.04.2024, 16.05.2024, 20.06.2024,  
18.07.2024, 22.08.2024, 19.09.2024,  
17.10.2024, 21.11.2024, 19.12.2024  
15:00 bis 17:00 Uhr

**Kosten:** kostenlos

**Ort:** Familienbande





## Elternstammtisch

### Impulsvorträge und offener Austausch

Hier haben Eltern die Möglichkeit sich zu treffen und zu verschiedenen Themen in den Austausch zu kommen.

Zu Beginn jeder Sitzung gibt es einen Impulsvortrag zu unterschiedlichen Themen.

- Kurs-Nr.: 24-028  
 Leitung: Patrizia Brostenhues  
 Termin 1: 31.01.2024  
 Grundlagen der Beziehungs- und Bindungsorientierten Erziehung  
 Termin 2: 27.02.2024  
 Mein Bild vom Kind: Haltung, Werte und Erwartungen  
 Termin 3: 21.03.2024  
 Mein eigener Umgang mit Druck und Stress  
 Termin 4: 08.05.2024  
 Mehr Leichtigkeit im Familienalltag-Resilienzfaktoren  
 Termin 5: 29.05.2024  
 Meine eigene Vorbildrolle als Elternteil  
 Termin 6: 26.06.2024  
 Kommunikation in der Familie (und ihre Tücken)  
 Termin 7: 28.08.2024  
 „Wieso macht mein Kind das Gegenteil von dem, was ich sage?“  
 Termin 8: 26.09.2024  
 „blöde sch...Mama“  
 Gelassener Umgang mit Schimpfwörtern  
 Termin 9: 29.10.2024  
 Umgang mit (starken) Gefühlen  
 Termin 10: 28.11.2024  
 Mein starkes Kind- Stärkung und Prävention von Anfang an
- 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr  
 Kosten: 5 € pro Person (und pro Termin)  
 Ort: Café Glück der Familienbande

## Kochabende

### Lecker und klimafreundlich

Nette Gespräche, tolles Ambiente und leckeres Essen - das erwartet euch bei unseren Kochabenden. Hier wird viel gelacht und probiert.

Dabei gibt es praktische Tipps, wie man das Essen ganz einfach klimafreundlich auf den Tisch bekommt.

- Kurs-Nr.: 24-013  
 Leitung: Silke Gasch, Sophie Schubert, Jutta Eickelpasch  
 Termine: Montag  
 05.02.2024, Super foods aus der Region  
 Donnerstag  
 07.11.2024, Süßes, fair & vegan  
 18:30 bis 21:00 Uhr  
 Kosten: 8 € pro Person (pro Termin)  
 Ort: Café Glück der Familienbande

**verbraucherzentrale**

*Nordrhein-Westfalen*





## Junge Selbsthilfe: Depression

für Betroffene zwischen 18 und ca. 35 Jahren

Die wöchentlichen Treffen bieten einen sicheren Raum für Austausch und Unterstützung. Das gemeinschaftliche Verständnis der Krankheit und die geteilten Erfahrungen machen diese Gruppe aus.

**Kurs-Nr.:** 24-031  
**Leitung:** Frau Schwarz  
**Termin:** mittwochs, fortlaufend  
18:00 bis 20:00 Uhr  
**Kosten:** kostenlos  
Wir freuen uns über eine kleine Spende.  
**Ort:** Familienbande

Weitere Informationen und Anmeldung:  
K.I.S.S. Kreis Unna, Frau Schwarz  
☎ 02303 272729  
✉ jungeselbsthilfe@kreis-unna.de

## Selbsthilfegruppe: ADHS im Erwachsenenalter

für Erwachsene, die von ADHS betroffen sind

ADHS im Erwachsenenalter ist für viele von uns ein starkes Thema, da einige von uns spät diagnostiziert wurden. So helfen wir uns mit Erfahrungsaustausch, Tipps und dem Gefühl nicht damit allein zu sein. Das Schöne in unserer Runde ist, dass keiner sich erklären muss, denn jeder weiß, was gemeint ist und wie sich der andere fühlt. Das tut einfach gut.

**Kurs-Nr.:** 24-819  
**Leitung:** Frau Schwarz  
**Termin:** donnerstags, fortlaufend  
18:30 bis 20:00 Uhr  
**Kosten:** kostenlos  
Wir freuen uns über eine kleine Spende.  
**Ort:** Familienbande

Weitere Informationen und Anmeldung:  
K.I.S.S. Kreis Unna, Frau Schwarz  
☎ 02303 272729  
✉ jungeselbsthilfe@kreis-unna.de

## Selbsthilfegruppe: Sexueller Missbrauch und Gewalt bei Frauen

ab 18 Jahren

Die Gruppe bietet Hilfe und Unterstützung sowie die gegenseitige Stärkung an. Sie kann eine Therapie ergänzen, aber nicht ersetzen. Diese Gruppe ist ausschließlich für Frauen geöffnet und eine Voranmeldung ist verpflichtend.

**Kurs-Nr.:** 24-032  
**Leitung:** Frau Schwarz  
**Termin:** montags, fortlaufend  
18:30 bis 20:00 Uhr  
**Kosten:** kostenlos  
Wir freuen uns über eine kleine Spende.  
**Ort:** Familienbande

Weitere Informationen und Anmeldung:  
siehe linke Seite

## Meine Schwangerschaft/Geburt – (k)ein schönes Erlebnis?

Offenes Gesprächsangebot für Frauen

Manchmal verläuft die Geburt eines Kindes anders, als man sich das vorgestellt hat.

Du hast die Schwangerschaft, die Geburt oder das Wochenbett als traumatisch, gewaltvoll oder fremdbestimmt empfunden? Es sind Fragen dazu offengeblieben oder du fühlst dich nicht gut damit?

Wir möchten dir einen Raum geben, um dich in entspannter und geschützter Atmosphäre mit anderen Betroffenen auszutauschen oder einfach nur zuzuhören.

**Kurs-Nr.:** 24-047  
**Leitung:** Christiane Fuest  
**Termin:** jeden 1. Mittwoch im Monat (ab 07.02.2024)  
18:00 bis 20:00 Uhr  
**Kosten:** kostenlos  
**Ort:** Familienbande



## Stammtisch Alternative Wohnformen

### Gemeinsam etwas bewegen

Hier treffen sich Menschen, die eine Idee zu alternativen Wohnformen entwickeln wollen.

Nicht nur Senioren und Seniorinnen machen sich Gedanken darüber, wie sie im Alter leben wollen, sondern auch immer mehr junge Leute und Familien wünschen sich neue, generationsübergreifende Möglichkeiten des Wohnens.

Kurs-Nr.: 24-023

Leitung: N. N.

Termine: Montag  
22.01.2024, 22.04.2024, 02.09.2024, 25.11.2024  
ab 18:00 Uhr

Kosten: kostenlos

Ort: Familienbande





## Gewaltfreie Kommunikation

### Übungsgruppe

In dieser Übungsgruppe wollen wir die bereits vorhandenen Kenntnisse in der Gewaltfreien Kommunikation festlegen und vertiefen.

Für alle, die bereits an einem GfK-Einführungsseminar oder einem Onlinekurs teilgenommen haben.

**Kurs-Nr.:** 24-017  
**Leitung:** Stefanie Schubert  
**Block 1:** 6 x dienstags  
16.01.2024, 13.02.2024, 12.03.2024,  
09.04.2024, 14.05.2024, 11.06.2024  
18:30 bis 20:30 Uhr  
**Kosten:** 30 € pro Person

**Block 2:** 5 x dienstags  
09.07.2024, 03.09.2024, 01.10.2024,  
05.11.2024, 03.12.2024  
18:30 bis 20:30 Uhr  
**Kosten:** 25 € pro Person  
**Ort:** Familienbande



## Gewaltfreie Kommunikation

### Infoabende

An diesem Abend beschäftigen wir uns mit der Haltung, die hinter der „Gewaltfreien Kommunikation“ steht. Wir lernen eine lebensnahe Konfliktlösungsmethode kennen, die dazu dient, das Leben leichter zu machen und die Eigenverantwortung und Selbstreflexion in den Vordergrund stellt.

An diesem Abend sind alle Interessierten willkommen. Bei diesem Infoabend gibt es auch Informationen zu dem Einführungsseminar.

**Kurs-Nr.:** 24-016  
**Leitung:** Stefanie Schubert  
**Termine:** Dienstag, 06.02.2024, 08.10.2024  
18:30 bis 20:30 Uhr  
**Kosten:** kostenlos  
**Ort:** Familienbande

## Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

### Einführungskurs

In diesem Seminar geht es um einen Einstieg in die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation. Wir verlassen das Spiel „Ich habe recht und du bist falsch“ und wenden uns einem wertschätzenden Umgang zu. Wir lernen die Technik der Gewaltfreien Kommunikation, beschäftigen uns mit Selbstklärung und Empathie für uns selbst und andere und werden uns unserer Verantwortung und Wahlfreiheit bewusst.

Es geht darum, in Verbindung zu kommen mit dem, was in uns und unseren Mitmenschen lebendig ist, zu erkunden, was wir wirklich fühlen und brauchen.

**Kurs-Nr.:** 24-018  
**Leitung:** Stefanie Schubert  
**Kurs 1:** Samstag und Sonntag, 24.02.2024 und 25.02.2024  
10:00 bis 17:00 Uhr  
**Kurs 2:** Freitag und Samstag, 01.11.2024 und 02.11.2024  
10:00 bis 17:00 Uhr  
**Kosten:** 110 € pro Person  
**Ort:** Familienbande



# GESUNDHEITS- BERATUNG

## vor Ort in der FAMILIENBANDE

Termine werden zeitnah veröffentlicht

**Health Counselling in your area of residence**

**Консультация по здоровью по месту жительства**

**Conseils de santé dans votre lieu de résidence**

الإستشارة الصحیة فی مكان الإقامة

**İkamet ettiğiniz bölgede sağlık danışmanlığı**

### Stressregulation durch somatische Übungen Was sind SOS-Übungen und wie können sie uns helfen, dem Alltag zu begegnen?

S-O-S steht für Somatisch Orientierte Sicherheit. Die Körperübungen wirken sich regulierend auf unser autonomes Nervensystem aus. Sie signalisieren dem Körper hier und jetzt: Wo du bist, ist es sicher. Der Parasympathikus wird angeregt und das ganze Körpersystem kann wieder entspannen.

Die Übungen basieren auf dem neurobiologischen Wissen aus der Traumaforschung und wurden im Helpers circle) weiterentwickelt. Das autonome Nervensystem ist die Basis für die Heilung. Die Übungen können in (z. B. Unruhe, Konzentrations-schwierigkeiten) in Alltagssituationen (z. B. Selbstfürsorge, zum Einschlafen) und in Gruppen angewendet werden. Sie sind ein hilfreiches Tool in der Begleitung von Kindern.

Im Kurs werden die Übungen praktiziert, die jeweilige Wirkung auf unser Nervensystem und Einsatzmöglichkeiten besprochen.

Kurs-Nr.: 24-019  
 Leitung: Annette Schole  
 Termine: 3 x donnerstags  
 08.02.2024, 22.02.2024, 29.02.2024  
 18:00 bis 21:00 Uhr  
 Kosten: 75 € pro Person  
 Ort: Café Glück der Familienbande

**entfällt leider**



## **Pflegekurs zur nachbarschaftlichen Unterstützung Zertifikatskurs**

Mit dem Besuch dieses Pflegekurses können Sie die notwendigen Kenntnisse für die Tätigkeit in der Nachbarschaftshilfe erwerben. Damit leisten Sie einen wichtigen Beitrag zur Betreuung von pflegebedürftigen Menschen und entlasten pflegende Angehörige. Hier finden Sie alle Informationen rund um die Qualifikation für die Nachbarschaftshilfe.

Schwerpunkte des Kurses sind:

- Rechtliches, Versicherungsrechtliches und Organisation in der Nachbarschaftshilfe
- Basiswissen Krankheits- und Behinderungsbilder
- Notfallsituationen erkennen und richtig handeln
- Unterstützung bei Ausscheidung, Ernährung und Mobilität
- Leistungen der Pflegeversicherung
- Tipps für die praktische Tätigkeit

Das Zertifikat kann nach Abschluss bei der Pflegekasse eingereicht werden.

**Kurs-Nr.:** 24-041

**Leitung:** Mareike Frank, Judith Venne-Käsch

**Termine:** 06.02.2024, 27.02.2024 und 13.03.2024  
15:00 bis 19:00 Uhr

**Kosten:** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort:** Familienbande

☎ 02307 149-747 oder ☎ 0231 922-2189

☎ 0231 6188-491

✉ mareike.frank@klinikum-westfalen.de

✉ judith.venne-kaesch@klinikum-westfalen.de

## **Kurse für pflegende Angehörige mit dem Schwerpunkt Demenz**

### **Pflegende Angehörige Stärken und gemeinsam neue Wege gehen**

In diesem Pflegekurs haben Angehörige, unter Anleitung von erfahrenen Pflegetrainerinnen, die Möglichkeit theoretische und praktische Kenntnisse für eine Pflege zu Hause zu erlernen und zu vertiefen.

In diesem Kurs wird ein besonderer Schwerpunkt auf die Pflege und Begleitung von Menschen mit demenziellen/kognitiven Beeinträchtigungen, gelegt.

**Kurs-Nr.:** 24-042

**Leitung:** Mareike Frank, Judith Venne-Käsch

**Termine:** 14.05.2024, 21.05.2024 und 28.05.2024  
15:00 bis 19:00 Uhr

**Kosten:** Die Teilnahme ist für pflegende Angehörige kostenlos.

**Ort:** Familienbande

☎ 02307 149-747 oder ☎ 0231 922-2189

☎ 0231 6188-491

✉ mareike.frank@klinikum-westfalen.de

✉ judith.venne-kaesch@klinikum-westfalen.de





## Offenes Trauercafé

### In der Trauer nicht allein sein

Der Tod eines nahestehenden Menschen kann das eigene Leben ziemlich aus der Bahn werfen. Trauer braucht ihre Zeit und jeder trauernde Mensch trauert auf seine eigene Weise und in seinem eigenen Tempo. Oft ist es sehr hilfreich, die eigene Trauer mit anderen Menschen, die in einer ähnlichen Situation sind, zu teilen und ins Gespräch zu kommen. Das Trauercafé wird durch qualifizierte Mitarbeitende des Kamener Hospiz e. V. begleitet und bietet Trauernden einen geschützten Raum, in dem sie das Erlebte mit anderen teilen und sich austauschen können.

Kurs-Nr.: 24-044

Leitung: Sabrina Plack, Marius Baumann

Termine: Sonntag

07.01.2024, 04.02.2024, 03.03.2024, 07.04.2024,  
05.05.2024, 02.06.2024, 07.07.2024, 04.08.2024,  
01.09.2024, 06.10.2024, 03.11.2024, 01.12.2024  
15:00 bis 17:00 Uhr

Kosten: kostenlos

Ort: Café Glück der Familienbande

Weitere Informationen unter:

☎ 02307 234612

🌐 [www.kamener-hospiz.de](http://www.kamener-hospiz.de)



## Leben bis zuletzt

### Welche Aufgaben übernimmt eigentlich ein ambulanter Hospizdienst?

Diese und weitere Fragen rund um das Thema Hospiz werden an diesem Abend gestellt und beantwortet.

Sabrina Plack vom Kamener Hospiz e. V. stellt sich und die Arbeit des ambulanten Hospizdienst Kamen, Bergkamen, Bönen vor.

Kurs-Nr.: 24-043

Leitung: Sabrina Plack

Termine: Montag

04.03.2024, 23.09.2024

18:30 bis 20:00 Uhr

Kosten: kostenlos

Ort: Familienbande





## Trägt Oma im Himmel auch ihre Wollsocken?

Ein Informationsabend für die Begleitung  
trauernder Kinder und Jugendlicher

„Ist Oma im Himmel?“ ist nur eine der typischen Kinderfragen, die immer wieder gestellt werden. Aber wie können Eltern, Großeltern, Familien und Freunde mit den Themen Tod und Trauer umgehen, wenn Kinder betroffen sind? Wie soll man für das oft Unaussprechliche kindergerechte Worte finden? Wie sollen wir Kinder in die Trauer mit einbeziehen? Dieser Informationsabend soll viele dieser Fragen beantworten.

**Kurs-Nr.:** 24-004  
**Leitung:** Jutta Grziwotz-Schäfer  
**Termine:** Dienstag  
20.02.2024, 10.09.2024  
18:30 bis 20:00 Uhr  
**Kosten:** kostenlos  
**Ort:** Café Glück der Familienbande



## Gut mal drüber gesprochen zu haben

Thema „Vorbereitung der eigenen Bestattung“

Natürlich ist das Thema der eigenen Sterblichkeit eher schwierig. Wir neigen dazu es zu vermeiden, uns mit der eigenen Bestattung auseinanderzusetzen.

Trotzdem gibt es viele Fragen, auf die wir gerne Antworten hätten. Was passiert eigentlich mit meinem Körper in einem Bestattungshaus? Wie stelle ich mir meine eigene Beerdigung vor? Welche Möglichkeiten habe ich, bereits zu Lebzeiten meine eigene Trauerfeier vorzubereiten?

An diesem Abend besteht die Möglichkeit, all diese Fragen zu stellen und alles rund um das Thema „Bestattung“ zu erfahren.

**Kurs-Nr.:** 24-920  
**Leitung:** Jutta Grziwotz-Schäfer  
**Termin:** Dienstag  
08.10.2024  
18:30 bis 20:00 Uhr  
**Kosten:** kostenlos  
**Ort:** Café Glück der Familienbande



## Cybermobbing, Gewaltverherrlichung, Cybergrooming, Sexting und Pornografie

### Wie schütze ich Kinder und Jugendliche vor internet-basierenden Cybercrime-Phänomenen?

Die Nutzung des Internets ist heute bei Kindern und Jugendlichen Standard. Leider gibt es eine Vielzahl an Gefahren, denen Kinder und Jugendliche im Internet ausgesetzt sind. Welche Gefahren gibt es? Welchen Straftaten können meine Kinder im Internet begegnen? Wie schütze ich meine Kinder davor, Opfer aber auch Täter zu werden? Bringen Sie Ihr Internetwissen auf eine neue Ebene, um Ihre Liebsten vor unsichtbaren Bedrohungen zu bewahren und ihre digitale Sicherheit zu gewährleisten.

Paul Chmara, Kriminalhauptkommissar des Kommissariats für Prävention und Opferschutz, klärt Sie auf und steht Ihnen als Ansprechpartner vor Ort zur Verfügung.

**Kurs-Nr.:** 24-045  
**Leitung:** Paul Chmara  
**Termine:** Dienstag  
09.04.2024, 19:30 bis 21:00 Uhr  
Dienstag  
12.11.2024, 18:30 bis 20:00 Uhr  
**Kosten:** kostenlos  
**Ort:** Familienbande

## Ausbildung mit Kindern?

### In Teilzeit möglich!

Zukunft braucht Ausbildung! Familie und Beruf in Einklang bringen, ist keine leichte Aufgabe. Erst recht nicht, wenn ein Elternteil noch eine Berufsausbildung anstrebt.

Wir informieren Mütter und Väter über die Möglichkeit der Teilzeitausbildung und beraten Elternteile zum Wiedereinstieg in das Berufsleben.

**Kurs-Nr.:** 24-008  
**Leitung:** Bundesagentur für Arbeit/Jobcenter Kreis Unna  
**Termine:** Mittwoch  
28.02.2024, 09.10.2024  
09:30 Uhr  
**Kosten:** kostenlos  
**Ort:** Café Glück der Familienbande



**Bundesagentur  
für Arbeit**





## Die kleine Fahrradwerkstatt für Frauen

### Workshop

Ist es nicht ärgerlich, für kleine Reparaturen am Fahrrad extra in eine Werkstatt fahren zu müssen? Dabei ist es nicht schwierig, kleine Reparaturen selbst zu erledigen. Man muss nur wissen wie!

An diesem Nachmittag zeigt uns ein Profi, wie wir schnell und günstig unser Fahrrad wieder verkehrstüchtig bekommen.

**Kurs-Nr.:** 24-003

**Leitung:** Herr Heuchel

**Termine:** Freitag

08.03.2024, zum Weltfrauentag

Mittwoch

24.04.2024, vor dem Stadtradeln

16:00 Uhr

**Kosten:** 3 € pro Person

**Ort:** Familienbande



## Geldanlage

### Workshop für Frauen

In diesem Workshop, der vorrangig für Frauen gedacht ist, wird unter anderem ein Grundverständnis für Kapitalmärkte geschaffen (z. B. Einfluss von EZB Leitzinsen, Inflation und Geopolitik auf verschiedene Anlageprodukte wie Anleihen, Aktien und Gold). Dabei wird auf Chancen und Risiken eingegangen, die verschiedene Anlageprodukte bieten. Anleihen, Aktien, ETFs und aktiv gemanagte Fonds und deren Funktionsweise werden dabei anhand von Beispielen ausführlich besprochen.

Jede/r Teilnehmer:in erhält nach dem Workshop Unterlagen zum Nachlesen. Es gibt bessere Lösungsansätze als Sparbücher und Tagesgeldkonten, dessen Zinssätze sich im Regelfall unterhalb der Inflationsrate bewegen und daher für die mittel- bis langfristige Geldanlage eher ungeeignet sind.

**Kurs-Nr.:** 24-009

**Leitung:** Jörg Klinkhammer

*Bankfachwirt IHK und Produktmanager für Aktien, Rente, Fonds und Kapitalmärkte*

**Termin:** 2 x montags

18:30 bis 20:00 Uhr

**Kurs 1:** 18.03.2024 und 25.03.2024

**Kurs 2:** 18.11.2024 und 25.11.2024

**Kosten:** 30 € pro Person

**Ort:** Familienbande



## Fair Fashion

### Informationen und Mini-Modenschau zum Thema Fair gehandelte Mode

Fair Fashion, Nachhaltige Mode oder doch Green Washing? Die Umweltberaterin Jutta Eickelpasch bringt Licht ins Dunkle und zeigt anhand von Beispielen, worauf man bei fairer Mode achten sollte.

**Kurs-Nr.:** 24-012  
**Leitung:** Jutta Eickelpasch  
**Termin:** Donnerstag, 15.02.2024  
18:30 bis 20:30 Uhr  
**Kosten:** kostenlos  
**Ort:** Café Glück der Familienbande

## Weltwassertag

Anlässlich des Weltwassertages finden spannende Aktionen rund um das Thema Wasser statt. Für Groß und Klein gibt es viel zu sehen und zu entdecken.

**Kurs-Nr.:** 24-030  
**Leitung:** Jutta Eickelpasch  
**Termin:** Donnerstag, 21.03.2024  
ab 14:00 Uhr  
**Kosten:** kostenlos  
**Ort:** Café Glück der Familienbande

**verbraucherzentrale**  
*Nordrhein-Westfalen*



## Willkommen Gelassenheit – Wege aus dem Stress Präventionskurs „Stressmanagement“

Der Präventionskurs „Willkommen Gelassenheit – Wege aus dem Stress“ zeigt praktische Methoden auf, die Ihnen eine ganzheitliche Sichtweise auf Ihre individuellen Stresssituationen ermöglichen und individuelle Lösungsansätze aufzeigen, um Ihre Stresskompetenz zu fördern.

Durch die in diesem Kurs erworbenen Bewältigungs- und Erholungskompetenzen können Sie die Stressverarbeitung positiv verändern und Ihr psychisches Wohlbefinden stärken.

- Stress und seine Biologie verstehen
- Einführung in die Achtsamkeitspraxis
- Kraft der Gedanken und Denkstile
- Denkinhalte
- Positive Emotionen fördern
- Stärken entdecken und Ressourcen aktivieren
- Selbstbewusste Kommunikation

Der Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle für Prävention nach § 20 SGB zertifiziert. Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten bis zu 80 % der Kursgebühr. Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse. (Seminar-Nr. KU-ST-ZX7LT5)

**Kurs-Nr.:** 24-025  
**Leitung:** Dorota Dahlmann  
**Kurs 1:** 09.04.2024  
**Kurs 2:** 17.09.2024  
**Termin:** 10 x dienstags  
19:00 bis 20:30 Uhr  
**Kosten:** 180 € pro Person

### Kompaktkurs

**Kurs-Nr.:** 24-026  
**Termine:** Samstag, 09.03.2024  
09:00 bis 18:00 Uhr  
Sonntag, 10.03.2024  
10:00 bis 17:30 Uhr  
**Kosten:** 180 € pro Person  
**Ort:** Familienbande



## Moderne Stoffwindeln

### Workshop

Du möchtest dein Kind nachhaltig und natürlich wickeln? Ohne Chemie und dabei noch bewusst bis zu einer Tonne Müll sparen? Dann bist du in meinem Workshop genau richtig!

In diesem Kurs werden beleuchtet:

- Vorteile von Stoffwindeln
- verschiedene Stoffwindelsysteme
- richtiges Anlegen von Stoffwindeln
- richtige Lagerung und Waschen der Stoffwindeln
- Ausstattung und Zubehör
- Vorteile von Miet- und Testpaketen
- Was bedeutet eigentlich, mein Kind „abzuhalten“ und welche Vorteile hat es?

Zudem gibt es die Möglichkeit, alles einmal anzufassen und genau unter die Lupe zu nehmen. Das Sortiment umfasst viele verschiedene Hersteller und gibt einen tollen Einblick in die Welt der Stoffwindeln.

**Kurs-Nr.:** 24-040  
**Leitung:** Nathalie Chilla  
**Termine:** Mittwoch, 17.01.2024  
Donnerstag, 22.02.2024  
Donnerstag, 21.03.2024  
Montag, 22.04.2024  
17:30 bis 20:00 Uhr oder auf Anfrage  
**Kosten:** 25 € pro Person (inkl. Handout), Partner\*innen 15 €  
**Ort:** Familienbande

## Starke Kinder-Starke Zukunft

### Elternworkshop

Der Intensivworkshop für Eltern teilt sich in drei Blöcke auf:

- Mein Bild vom Kind – Familienwerte-Systeme verstehen und positiv verändern
- Mein starkes Kind – wie kann ich mein Kind optimal unterstützen?
- Familienkommunikation leicht gemacht – So gelingt eine harmonische Familiensprache

**Kurs-Nr.:** 24-029  
**Leitung:** Patrizia Brostenhues  
**Kurs 1:** Samstag  
04.05.2024  
09:00 bis 14:00 Uhr  
**Kurs 2:** Samstag  
28.09.2024  
09:00 bis 14:00 Uhr  
**Kosten:** 16 € pro Person  
**Ort:** Familienbande

## Kindernotfälle, nur keine Panik!

### Elternabend

Verstauchungen, Platzwunden, Verbrennungen, Fieberkrämpfe, Verschlucken von Gegenständen: Welche Eltern kennen nicht die Situation, wenn sich ihr Kind verletzt oder erkrankt? Doch wie reagiert man richtig? Hierzu bekommen Sie wichtige Informationen.

**Kurs-Nr.:** 24-881  
**Leitung:** Anke Blaß  
*Erste Hilfe Ausbilderin*  
**Termine:** 20.03.2024, 10.06.2024, 22.08.2024, 14.11.2024  
18:30 bis 20:00 Uhr  
**Kosten:** 15 € pro Person  
**Ort:** Café Glück der Familienbande

# Wir sagen NEIN zu Gewalt an Frauen

Der Tag gegen Gewalt an Frauen  
findet jährlich am 25. November  
statt.

Dieser Tag ist ein Gedenktag zur  
Bekämpfung von Diskriminierung  
und Gewalt jeder Form gegenüber  
Frauen. Wir setzen ein Zeichen  
gegen Gewalt an Frauen.

Um unsere Solidarität zu zeigen,  
treffen wir uns am **25.11.2024** ab  
**16:00 Uhr** im Hof der Familien-  
bande.

STOP violence against women!

## Aktionstag



### Bewerbungscoaching für Frauen

#### Eigene Stärken richtig zur Geltung bringen

Worauf achten Personalverantwortliche eigentlich genau?  
Wie kann ich mein Profil gut darstellen? Diese praxisorientierte  
Veranstaltung bereitet Sie optimal auf die Stellensuche vor  
und versetzt Sie in die Lage, Ihre Unterlagen überzeugend zu  
gestalten.

Vom erfolgreichen Anschreiben über den ansprechenden  
Lebenslauf bis hin zum gewinnenden Auftritt im Vorstellungsgespräch.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, aktuelle Bewerbungs-  
unterlagen, eigenen Laptop (wenn vorhanden)

Kurs-Nr.: 24-015  
Leitung: Tanja Schlosser  
Termin: auf Anfrage  
Kosten: 20 € pro Person  
Ort: Familienbande

### Vortrag: (Wieder)Einstieg in den Beruf

#### Neue Wege für Mütter

In diesem Vortrag gibt die Expertin der Agentur für Arbeit  
Informationen über den örtlichen Arbeitsmarkt, Weiter-  
bildung und Umschulung. Fragen rund um das Thema werden  
beantwortet.

Kurs-Nr.: 24-007  
Leitung: Martina Leyer  
*Agentur für Arbeit*  
Termine: Mittwoch  
28.02.2024, 09.10.2024  
09:30 Uhr  
Kosten: kostenlos  
Ort: Café Glück der Familienbande





## Vortrag: Elterngeld

### Welche staatlichen Leistungen stehen Eltern zu?

Dieser Vortrag klärt darüber auf, unter welchen Voraussetzungen werdende Eltern Leistungen geltend machen können. Wie können Sie davon profitieren? Dazu wird praktisch erläutert, welche Anträge Sie einreichen können und wie die gesetzlichen Grundlagen aussehen.

Die wesentlichen Themen: Mutterschaftsgeld, Elterngeld und Elternzeit, Kindergeld und Kindergeldzuschlag, Kinderfreibetrag, steuerliche Anrechnung von Kinderbetreuungskosten, Recht auf Teilzeit-Arbeit, wie profitiere ich als Familie, Kinder und gesetzliche Rente, besondere Rechte der Eltern, z. B. als Arbeitnehmer\*in.

Aufkommende Fragen werden beantwortet. Weiterhin gibt es hilfreiche Adressen und Tipps aus den Erfahrungen junger Eltern.

**Kurs-Nr.:** 24-001  
**Leitung:** Markus Lewwe  
**Termin 1:** Montag  
15.04.2024  
**Termin 2:** Donnerstag  
12.09.2024  
18:30 Uhr  
**Kosten:** 8 € pro Person/12 € pro Paar  
**Ort:** Café Glück der Familienbande

## Vortrag: Kinderschuhe und Barfußlaufen

Jeder kennt es, wenn man die ersten Schuhe für sein Kind kaufen soll/muss. Man fragt sich immer, wie und wann sollte ich den ersten Schuh überhaupt kaufen? Mit den ersten Kinderschuhen kann man viel verkehrt machen, aber auch die Laufentwicklung fördern.

Wieso sind die richtigen Kinderschuhe so wichtig? Was ist der Unterschied zwischen Minimalschuhen/Barfußschuhen und herkömmlichen Schuhen? All diese Fragen und noch viel mehr klären wir in diesem Vortrag mit Anschauungsmaterialien.

**Kurs-Nr.:** 24-002  
**Leitung:** Patrick Ungermann  
**Termine:** Mittwoch  
21.02.2024, 04.09.2024  
09:30 bis 11:00 Uhr  
**Kosten:** kostenlos  
**Ort:** Café Glück der Familienbande



GehWerkstatt



## Qualifizierte und zertifizierte Elternseminare

Wir bieten Elternseminare zu Themen „Kinder und Jugendliche“ an. Sollten Sie Fragen zu u. g. Seminaren haben oder wollen sogar – gemeinsam mit uns – ein Elternseminar in Ihrer Kita, Schule oder einer anderen Institution durchführen, sprechen Sie uns gerne an!

Ansprechpartnerin: Silke Gasch

### **Starke Eltern – Starke Kinder®**

Mehr Freude mit Kindern

Zum Wachsen brauchen wir Anerkennung, Liebe und Vertrauen



### **Fairplayer – Wer wegsieht, verliert sein Gesicht**

Prävention von Mobbing und Schulgewalt



### **Hilfe, mein Kind pubertiert!**

Rauschmittelkonsum im Jugendalter und andere

Herausforderungen

Seminarreihe für Eltern



Fit und  
gesund



## Discofox-Treff I

### Discofox geht immer und zu fast jeder Musik!

Wer eine Möglichkeit sucht, regelmäßig den Discofox zu tanzen, ist bei diesem Treff genau richtig. Er richtet sich an alle Wiedereinsteigende und Fortgeschrittene.

Tanzen ist eine gute Art, um Stress abzubauen, und fördert so das Wohlbefinden. Hier wird in lustiger Runde das bereits Erlernete gefestigt und um ein paar neue Figuren ergänzt.

*Anmeldung bitte zu zweit. Bitte geeignetes Schuhwerk mitbringen (leicht, nicht zu glatt, nicht zu stumpf).*

Kurs-Nr.: 24-836

Leitung: Lisa Lehmann

Termin: 3 x sonntags  
15:45 bis 16:45 Uhr

Kurs 1: 14.01.2024, 18.02.2024, 17.03.2024

Kurs 2: 14.04.2024, 05.05.2024, 09.06.2024

Kurs 3: 14.07.2024, 25.08.2024, 22.09.2024

Kurs 4: 13.10.2024, 10.11.2024, 08.12.2024

Kosten: 40 € pro Paar

Ort: Familienbande

## Discofox-Treff II

### Discofox geht immer und zu fast jeder Musik!

Der Kurs richtet sich an Wiedereinsteigende und Fortgeschrittene. Hier wird in lustiger Runde das bereits Erlernete gefestigt und um ein paar neue Figuren ergänzt.

*Anmeldung bitte zu zweit. Bitte geeignetes Schuhwerk mitbringen (leicht, nicht zu glatt, nicht zu stumpf).*

Kurs-Nr.: 24-837

Leitung: Lisa Lehmann

Termin: 3 x sonntags  
17:00 bis 18:00 Uhr

Kurs 1: 14.01.2024, 18.02.2024, 17.03.2024

Kurs 2: 14.04.2024, 05.05.2024, 09.06.2024

Kurs 3: 14.07.2024, 25.08.2024, 22.09.2024

Kurs 4: 13.10.2024, 10.11.2024, 08.12.2024

Kosten: 40 € pro Paar

Ort: Familienbande

## Workshop: Discofox

### Tanzen verbindet und hält fit!

Egal, ob für die nächste Party, das Schützenfest oder eine anstehende Hochzeit: In diesem Wochenendworkshop soll es ganz exklusiv/intensiv um den Discofox mit seinen zahlreichen Figuren gehen. Der Workshop ist sowohl für Anfänger als auch Wiedereinsteiger gedacht, die ihr Figurenrepertoire erweitern oder auffrischen wollen. Freuen Sie sich auf eine Zeit der Entspannung und der Bewegung.

*Anmeldung bitte zu zweit. Bitte geeignetes Schuhwerk mitbringen (nicht zu glatt, nicht zu stumpf).*

Kurs-Nr.: 24-010

Leitung: Lisa Lehmann

Kurs 1: Samstag und Sonntag  
02.03.2024 und 03.03.2024

Kurs 2: Samstag und Sonntag  
14.09.2024 und 15.09.2024  
14:00 bis 16:00 Uhr

Kosten: 52 € pro Paar

Ort: Familienbande





## Solo-Tanz

### Tanzen in einer Gruppe

Ihr habt Lust zu tanzen, aber keine\*n Tanzpartner\*in? Wir haben die Lösung: Bei unserem Solotanz kann jede\*r nach Herzenslust allein die Hüften schwingen und gemeinsam mit anderen Leuten Spaß haben. Zusammen erarbeiten wir kleine Choreografien u. a. mit Elementen aus dem Standard- und Lateintanz.

Kurs-Nr.:	24-840
Leitung:	Lisa Lehmann
Kurs 1:	12.01.2024 10 x freitags 18:45 bis 19:45 Uhr
Kosten:	65 € pro Person
Kurs 2:	12.04.2024 9 x freitags 18:45 bis 19:45 Uhr
Kosten:	59 € pro Person
Kurs 3:	23.08.2024 7 x freitags 18:45 bis 19:45 Uhr
Kosten:	46 € pro Person
Kurs 4:	08.11.2024 6 x freitags 18:45 bis 19:45 Uhr
Kosten:	39 € pro Person
Ort:	Familienbande

## Tanzen: Standard und Latein

### Fortgeschrittene

Wer Lust am Tanzen hat, ist in diesem Kurs genau richtig. Im Vordergrund steht die Freude an der Bewegung. Damit sich alle auf der Tanzfläche wohlfühlen – egal zu welchem Anlass –, werden die wichtigsten Standard- und Lateintänze sowie der Discofox geübt. Tanzen macht nicht nur Spaß, sondern hält fit, gesund und lässt uns den Alltagsstress besser bewältigen.

*Anmeldung bitte zu zweit. Bitte geeignetes Schuhwerk mitbringen (leicht, nicht zu glatt, nicht zu stumpf).*

Kurs-Nr.:	24-839
Leitung:	Lisa Lehmann
Kurs 1:	12.01.2024 10 x freitags 20:00 bis 21:30 Uhr
Kosten:	196 € pro Paar
Kurs 2:	12.04.2024 9 x freitags 20:00 bis 21:30 Uhr
Kosten:	176 € pro Paar
Kurs 3:	23.08.2024 7 x freitags 20:00 bis 21:30 Uhr
Kosten:	136 € pro Paar
Kurs 4:	08.11.2024 6 x freitags 20:00 bis 21:30 Uhr
Kosten:	118 € pro Paar
Ort:	Familienbande



## Standard/Latein-Treff

### Fit durch den Alltag!

Tanzen hilft beim Stressabbau und hat einen positiven Einfluss auf das allgemeine Wohlbefinden.

Wo hat man schon mal die Gelegenheit, einen schönen Walzer auf das Parkett zu legen und in gemütlicher Runde die Freude am Tanzen zu teilen? Der Treff richtet sich an alle Wiedereinsteigende und Fortgeschrittene, die bereits Erlerntes festigen und um ein paar neue Figuren ergänzen möchten.

*Anmeldung bitte zu zweit. Bitte geeignetes Schuhwerk mitbringen (leicht, nicht zu glatt, nicht zu stumpf).*

**Kurs-Nr.:** 24-859  
**Leitung:** Lisa Lehmann  
**Kurs 1:** 14.01.2024, 18.02.2024, 17.03.2024  
**Kurs 2:** 14.04.2024, 05.05.2024, 09.06.2024  
**Kurs 3:** 14.07.2024, 25.08.2024, 22.09.2024  
**Kurs 4:** 13.10.2024, 10.11.2024, 08.12.2024  
**Termin:** 3 x sonntags  
14:30 bis 15:30 Uhr  
**Kosten:** 40 € pro Paar  
**Ort:** Familienbande

## Tanzstunden Individuell

Wer für einen besonderen Anlass individuelle Tanzstunden benötigt, dem helfe ich gerne in Einzelstunden weiter.

**Leitung:** Lisa Lehmann  
**Termine:** nach Absprache  
**Kosten:** nach Aufwand  
**Ort:** Familienbande

## Schüler\*innen Workshop

### Der Schulabschluss steht vor der Tür und ihr könnt nicht tanzen?

Dann seid ihr hier genau richtig. An diesem Wochenende machen wir euch fit für euren großen Abend. Ihr lernt die wichtigsten Grundschriffe in Diskofox und Langsamer Walzer. Gerne kommt unsere Tanzlehrerin Lisa Lehmann auch zu euch in die Schule und bietet euch nach individueller Absprache einen Tanz-Crashkurs an.

**Kurs-Nr.:** 24-011  
**Leitung:** Lisa Lehmann  
**Termine:** Samstag und Sonntag  
15.06.2024 und 16.06.2024  
14:00 bis 16:00 Uhr  
**Kosten:** 26 € pro Person  
**Ort:** Familienbande





## Rücken-Yoga I

### Sanft zur Beweglichkeit

Mit den sanften Yoga-Übungen fördern wir unsere Beweglichkeit, kräftigen unseren Körper und dehnen unsere Muskeln. Eventuelle Spannungen können gelöst werden und der Alltag wird für einen Moment vergessen.

*Für diesen Yoga-Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig.  
Bitte bequeme Kleidung anziehen. Matten und Decken können ausgeliehen werden.*

Kurs-Nr.: 24-804  
Leitung: Tanja Peters  
Kurs 1: 08.01.2024  
Termin: 9 x montags  
17:00 bis 18:00 Uhr  
Kosten: 72 €  
Kurs 2: ~~24.04.2024~~  
Termin: 10 x montags  
17:00 bis 18:00 Uhr  
Kosten: 80 €  
Kurs 3: 26.08.2024  
Termin: 12 x montags  
17:00 bis 18:00 Uhr  
Kosten: 96 €

## Rücken-Yoga II

### Sanft zur Beweglichkeit

*Für diesen Yoga-Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig.  
Bitte bequeme Kleidung anziehen. Matten und Decken können ausgeliehen werden.*

Kurs-Nr.: 24-805  
Leitung: Tanja Peters  
Kurs 1: 08.01.2024  
Termin: 9 x montags, 18:10 bis 19:10 Uhr  
Kosten: 72 €  
Kurs 2: 24.04.2024  
Termin: 10 x montags, 18:10 bis 19:10 Uhr  
Kosten: 80 €  
Kurs 3: 26.08.2024  
Termin: 12 x montags, 18:10 bis 19:10 Uhr  
Kosten: 96 €

## Yoga – Ein sanfter Einstieg

### Körper und Geist im Einklang

In diesem Kurs steht das Erlernen der Grundlagen des Hatha Yogas im Vordergrund. Durch eine Kombination aus Entspannungsmethoden, Atemtechniken und Yoga-Asanas (Körperübungen) wird Körper und Geist in Einklang gebracht.

Der Anfängerkurs bietet einen guten Einstieg in die eigene Yoga-Praxis und eignet sich für Yogainteressierte und Einsteiger jeden Alters.

Kurs-Nr.: 24-712, 24-715  
Leitung: Lisa Dryden  
Kurs 1: Start auf Anfrage  
8 x mittwochs, 19:00 bis 20:30 Uhr  
Kosten: 100 € pro Person  
Kurs 2: Start auf Anfrage  
8 x montags, 09:00 bis 10:30 Uhr  
Kosten: 100 € pro Person  
Ort: Hebammenpraxis der Familienbande



## Yoga

### Entdecke die Vielfalt des Yoga

Die Welt des Yoga ist vielfältig. Ich lade dich ein, auf eine Entdeckungsreise „zu dir selbst“ zu gehen. Mal spürst du dich achtsam in die Asanas (Yoga-Haltungen) ein oder fließt sanft und kraftvoll durch Yoga-Flows (dynamisch fließender Yoga-Stil auch „Vinyasa“ genannt). Auch Elemente aus dem sanft dehrenden und eher meditativen Yin-Yoga werden Bestandteil meines Kurses sein.

Der Kurs ist für alle geeignet, die Freude an Yoga sowie der Körper- und Selbstwahrnehmung haben.

**Kurs-Nr.:** 24-873  
**Leitung:** Mirjam Windmüller

**Kurs 1:** 11.01.2024  
**Termin:** 15 x donnerstags  
18:30 bis 19:30 Uhr  
**Kosten:** 135 € pro Person

**Kurs 2:** 05.09.2024  
**Termin:** 11 x donnerstags  
18:30 bis 19:30 Uhr  
**Kosten:** 99 € pro Person  
**Ort:** Familienbande

## Hatha Yoga für Balance

### Beweglichkeit und Ruhe

Dieser Kurs eignet sich für alle Menschen, die einen Ausgleich zum Alltag suchen. Sanfte Yogaübungen halten uns beweglich. Entspannungsübungen führen uns zur tiefen Ruhe und Gelassenheit. Mit Atemübungen fördern wir Konzentration und Klarheit. Für Anfänger\*innen und Wiedereinsteigende.

*Bitte bequeme Kleidung tragen. Matten und Decken können ausgeliehen werden. Wenn vorhanden, bitte ein Yogakissen mitbringen.*

**Kurs-Nr.:** 24-807  
**Leitung:** Claudia Krüger  
**Kurs 1:** 09.01.2024  
**Kurs 2:** 12.03.2024  
**Kurs 3:** 21.05.2024  
**Kurs 4:** 16.07.2024  
**Kurs 5:** 22.10.2024  
**Termine:** 8 x dienstags  
18:45 bis 20:15 Uhr  
**Kosten:** 96 € pro Person  
**Ort:** Familienbande







## Yoga Hope

Mit Yoga zu mehr Optimismus, Zuversicht und Lichtblicken in Deinem Leben – dafür steht das Projekt YOGA HOPE.

Mit dem Projekt YOGA HOPE möchten wir Yoga zu den Menschen bringen, die in ihrem Leben aktuell besonders gefordert sind und die ihrem Körper und Geist etwa Gutes tun möchten und die dabei vielleicht nicht über den finanziellen Rahmen verfügen, an einem regulären Yoga-Kurs teilzunehmen.

- Yoga bringt Gelassenheit und Ruhe in den Alltag, steigert die seelische Ausgeglichenheit, Körperwahrnehmung und Achtsamkeit
- Yoga stärkt die Muskulatur, das Herz-Kreislauf-System und fördert Flexibilität und Geschmeidigkeit.

Kurs-Nr.: 24-034  
Leitung: Mirjam Windmüller  
Termin: Samstag  
02.03.2024  
09:00 bis 10:00 Uhr  
Kosten: kostenlos (bitte anmelden)  
Ort: Familienbande

## Yoga-Sommerspecial – Yin und Yang Yoga

Denn DU bist die Verbindung der Gegensätze

In diesen Yoga-Stunden wollen wir die Verbindung zwischen den Gegensätzen aufbauen.

Das ruhige YIN: Im Yin Yoga verweilen wir länger in der jeweiligen Asana (Haltung) und kommen somit in den Genuss, den Körper zu dehnen und das ganze System herunterzufahren.  
Das aktive YANG: Mit Yang-Elementen fließen wir dynamisch durch die Asana oder verbinden mehrere Asanas zu einem sanften Flow (Ablauf von mehreren Asanas in Verbindung mit der Atmung).

Kurs-Nr.: 24-020  
Leitung: Mirjam Windmüller  
Termine: Donnertsag, 25.07.2024 und 01.08.2024  
18:30 bis 19:30 Uhr  
Kosten: 9 € pro Person (pro Termin)  
Ort: Familienbande





## All you need is Yoga – Workshop

### Yoga für alle. Fit und entspannt ins Wochenende.

Mit Atmen-, Körper- und Entspannungsübungen finden wir zur inneren Ruhe, steigern unser Wohlbefinden und fördern unsere Beweglichkeit.

*Bitte bequeme Kleidung tragen. Matten und Decken können ausgeliehen werden. Wenn vorhanden, bitte ein Yogakissen mitbringen.*

**Kurs-Nr.:** 24-021  
**Leitung:** Claudia Krüger  
**Termine:** Samstag  
27.01.2024, 20.04.2024, 24.08.2024  
14:30 bis 16:30 Uhr  
**Kosten:** 25 € pro Person (pro Termin)  
**Ort:** Familienbande

## All you need is Yoga

### Yoga Marathon

„Bewusstes Atmen ist die beste Stressprophylaxe. Die bewusste Führung des Atmens beruhigt das Nervensystem und hilft, sich zu zentrieren und zu entspannen“, nach Dr. Ulrich Ott (Neurowissenschaftler).

Es werden einfache Yogaübungen mit dem Atem verbunden. Diese Einheit ist für alle Menschen geeignet.

**Kurs-Nr.:** 24-022  
**Leitung:** Claudia Krüger  
**Termine:** 23.11.2024  
14:30 bis 15:30 Uhr  
Hatha Yoga Balance – Sanftes Yoga für die Seele  
15:45 bis 16:45 Uhr  
Yoga Nidra – Wellness für die Seele  
17:00 bis 18:00 Uhr  
„Atme dich gesund“  
**Spende:** 10 € pro Einheit (gerne kann für das Kinderhospiz auch mehr gespendet werden)  
**Ort:** Familienbande

## Aquafitness

### Wasserspaß für Erwachsene

Aquagymnastik ist ein ganzheitliches Training. Es fordert den ganzen Bewegungsapparat und stärkt das Herz-Kreislauf-System.

Die Bewegung im Wasser verbessert die Koordinationsfähigkeit und die Sauerstoffaufnahme des Körpers.

Für Menschen mit Rückenproblemen, Gelenkproblemen oder Übergewicht ist Aquafitness eine geeignete Sportart, da sie ohne große Belastung ausgeübt werden kann.

**Kurs-Nr.:** 24-832  
**Leitung:** Gabriele Bescke  
**Kursstart:** 02.02.2024, 23.08.2024  
**Termin:** 15 x freitags  
19:00 bis 19:45 Uhr  
**Kosten:** 98 € pro Person  
**Ort:** Kleinschwimmhalle Kamen Heeren  
Westfälische Straße 23  
59174 Kamen

## Reha-Sport

In Kooperation mit dem „Rehasport-Gesundheitshaus-Kurbad-Kamen e. V.“ werden Reha-Sport- und Präventionskurse in den Räumen der Familienbande angeboten.

Sport ist nicht nur für den Körper wichtig, sondern auch für die Seele. Es wird Stress abgebaut und dadurch die Psyche wieder in Einklang gebracht. Zudem stärkt die Bewegung das Immunsystem, den Stoffwechsel und das Herz-Kreislauf-System.

**Kurs-Nr.:** 24-875, 24-876, 24-877

**Leitung:** Elke Rost-Milewski

**Termine:** dienstags und mittwochs  
je 60 Minuten pro Kurseinheit  
Bitte fragen Sie nach aktuellen  
Startterminen und freien Plätzen.

**Kosten:** Die Kosten für die Kurse können von den  
Krankenkassen übernommen werden.

**Ort:** Familienbande



# Gesellig





## Marktcafé

### Café des Tuns

Neben einem kleinen Frühstück mit Kaffee und belegten Brötchen stehen an diesem Vormittag verschiedene Aktivitäten auf dem Programm. Mal wollen wir gemeinsam kreativ werden, mal etwas für unsere Gesundheit tun, etwas singen oder vorlesen. Immer nach dem Motto „wer rastet, der rostet“ überlegen wir uns unterschiedliche Dinge, die gemeinsam mehr Spaß als alleine machen. Und natürlich soll das Quatschen auch nicht zu kurz kommen.

Wir freuen uns auf euren Besuch!

Kurs-Nr.: 24-904  
Leitung: Helke Rösener  
Termin: freitags  
09:30 bis 11:30 Uhr  
Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Für das Frühstück berechnen wir einen  
Kostenbeitrag von 5 € (bitte anmelden).  
Ort: Café Glück der Familienbande



## Alleine losgehen – Gemeinsam ankommen

### Für ukrainische Familien, Gastgeberfamilien und alle Interessierten

Jeden Donnerstag bieten wir euch ein leckeres, kostenloses Frühstück in gemütlicher Atmosphäre im Café Glück an. Zudem sind Spielräume für Kinder vorhanden. Ziel ist es, Möglichkeiten der Vernetzung und der gesellschaftlichen Integration zu schaffen.

Wir unterstützen bei Alltagsfragen, Behördengängen und Antragsstellungen, bieten aber auch die Möglichkeit individuelle Beratungstermine zu vereinbaren.

Kurs-Nr.: 24-813  
Leitung: Michael Jäger  
Termin: donnerstags  
09:30 bis 11:30 Uhr  
Kosten: kostenlos  
Wir freuen uns über eine kleine Spende.  
Ort: Café Glück der Familienbande



## Café der Generationen

### Ein schöner Vormittag für alle

An diesem Vormittag treffen sich Jung und Alt, um miteinander zu plaudern, Erfahrungen auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen und zu helfen. Bei einem kleinen Frühstück mit Kaffee und belegten Brötchen kann sich jede\*r mit seinen Ideen und Möglichkeiten einbringen. Wir freuen uns auf euren Besuch!

Kurs-Nr.: 24-914  
Leitung: Heike Weber  
Termin: montags  
10:00 bis 11:30 Uhr  
Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos (bitte anmelden).  
Für das Frühstück berechnen wir einen  
Kostenbeitrag von 5 € (bitte anmelden).  
Ort: Café Glück der Familienbande



## Und jetzt Alle ...

Offene Singabende nicht nur für Menschen mit demenziellen/kognitiven Beeinträchtigungen, sondern auch für Familie und Freunde

Auch bei fortschreitender Demenz bleibt das musikalische Erleben und Empfinden lange erhalten. Das Singen von vertrauten Liedern baut entsprechende Gedächtnisbrücken direkt zu vergangenen Zeiten. Außerdem macht Singen Spaß und verbindet.

Kurs-Nr.: 24-911

Leitung: Reinhard Potschinski

Termin: 24.01.2024, 21.02.2024, 20.03.2024, 17.04.2024,  
15.05.2024, 26.06.2024, 24.07.2024, 21.08.2024,  
18.09.2024, 16.10.2024, 13.11.2024, 11.12.2024,  
17:00 bis 18:00 Uhr

Kosten: 4 € pro Person (pro Termin)

Ort: Café Glück der Familienbande



**Lokale Allianz für**  
Menschen mit **Demenz**



## Women only!

### Internationaler Frauentag

Am 8. März ist Internationaler Frauentag! Zu diesem Anlass, laden wir alle interessierten Frauen ganz herzlich zu einem gemeinsamen Frühstück ein.

Kurs-Nr.: 24-035

Leitung: Heike Weber

Termin: Freitag  
08.03.2024  
ab 10:30 Uhr

Kosten: Die Teilnahme ist kostenfrei.  
Für das Frühstück berechnen wir einen  
Kostenbeitrag von 5 € (bitte anmelden).

Ort: Café Glück der Familienbande



# So schön, schön war die Zeit

Die schönsten  
musikalischen  
Erinnerungen



Freitag  
8. März 24  
18:00 Uhr  
Café Glück  
Eintritt 12 €

**Familienbande Kamen**

Lieder aus den 40/50/60er Jahren mit Reinhard Potschinski

## Kreativ





## Filzen für Erwachsene

Das wunderbare Material Wolle ist schon seit Jahrhunderten ein Teil unserer Kulturen. Wenn früher Filz nur ein Material für Kleidung war, ist er heute ein beliebtes und vielseitiges Deko-zubehör.

Dieses offene Angebot richtet sich an alle, die Lust haben gemeinsam mit anderen zu filzen, Ideen auszutauschen und kreativ zu sein.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Material kann mitgebracht werden oder vor Ort erworben werden.

**Kurs-Nr.:** 24-827  
**Leitung:** Elisa Dietrich  
**Termin:** mittwochs, 14täglich, fortlaufend  
10.01.2024, 24.01.2024, 07.02.2024, 21.02.2024,  
06.03.2024, 17.04.2024, 15.05.2024, 12.06.2024,  
21.08.2024, 04.09.2024, 18.09.2024, 02.10.2024,  
30.10.2024, 13.11.2024, 27.11.2024, 11.12.2024,  
19:00 bis 21:00 Uhr  
**Kosten:** kostenlos  
Wir freuen uns über eine kleine Spende.  
Materialkosten werden vor Ort bezahlt.  
**Ort:** Café Glück der Familienbande



## Schultüten selber filzen Workshop für Erwachsene

Der erste Schultag ist nicht nur für die Schulkinder ein ganz besonderer Tag, sondern auch für die Eltern und die Familie. Warum dann nicht auch eine ganz besondere Schultüte selbst gestalten?

Filzwolle ist ein wunderbares Material, um die Schultüte nach den eigenen Wünschen und Vorstellungen zu gestalten.

**Kurs-Nr.:** 24-024  
**Leitung:** Elsa Dietrich  
**Termine:** Samstag und Sonntag  
11.05.2024 und 12.05.2024  
12:00 bis 15:00 Uhr  
Eine Anmeldung ist erforderlich bis zum 19.04.2024.  
**Kosten:** 100 € inkl. Materialkosten  
**Ort:** Café Glück der Familienbande

## Nass und Trocken-Filzen Workshop für Erwachsene

In diesem Workshop können sie die unterschiedlichen Techniken des Filzens kennenlernen. Es werden kleine Kunstwerke gefilzt und viel über Material und Technik gelernt.

**Kurs-Nr.:** 24-027  
**Leitung:** Elsa Dietrich  
**Termin:** Samstag  
05.10.2024  
12:00 bis 15:00 Uhr  
**Kosten:** 20 € inkl. Materialkosten  
**Ort:** Café Glück der Familienbande





## Kinderstühle selbst gestalten

### Individuell und farbenfroh

In diesem Kreativworkshop gestalten wir mit hochwertigen und umweltfreundlichen Kreidefarben kleine Kinderstühle.

Verwandle nach eigener Phantasie einen massiven Buchenholzstuhl in ein absolutes Einzelstück.

Wunderschöne Farbtöne und Motive stehen zur Auswahl.

Der vorbehandelte „alte“ Kindergartenstuhl ist im Teilnahmebeitrag enthalten und wird als Rohling mitgebracht.

**Kurs-Nr.:** 24-038

**Leitung:** Silke Blennemann

**Termin 1:** 10.02.2024

13:00 bis 17:00 Uhr

**Termin 2:** 28.09.2024

13:00 bis 17:00 Uhr

**Kosten:** 95 € inkl. aller Materialkosten

**Ort:** Familienbande

## Möbelstückchen aufarbeiten

### Dein Tag der kreativen Auszeit

In diesem Workshop schenken wir unserem mitgebrachten Möbelstück mit Kreidefarbe ein neues Leben. Wir erlernen verschiedene Techniken sowie den Umgang mit den hochwertigen und umweltfreundlichen Kreidefarben.

Ein Tag, an dem wir mit unserer Kreativität spielen und experimentieren können und in die Welt der Farben abtauchen können. Das mitgebrachte Möbelstück aus massivem Holz (z. B. ein Stuhl, eine kleine Kommode oder ein Beistelltisch) werden so zum Hingucker.

Da es sich um einen Tagesworkshop handelt, sind sämtliche Materialien und eine Verpflegung im Kursbeitrag enthalten.

Eine große Auswahl an Farbtönen sowie eine Leihschürze stehen zur Verfügung.

**Kurs-Nr.:** 24-039

**Leitung:** Silke Blennemann

**Termin :** Samstag

22.06.23

10:00 bis 16.30 Uhr

**Kosten:** 175 € pro Person

**Ort:** Familienbande



## Seifensieden

### Altes Handwerk neu entdeckt – Aus Fetten und Ölen Seife herstellen

Das Seifensieden ersetzte einst das gebräuchliche Waschen mit Holzasche bzw. Holzlauge. Im 19. Jahrhundert verlor dieses Handwerk durch die Industrialisierung an Bedeutung – JETZT wird es wieder neu entdeckt.

Im Kurs „Seifensieden für Anfänger\*innen“ lernen die Teilnehmer\*innen die Herstellung von Naturseife. Wie wird die Lauge angesetzt? Welche Öle und Fette nutzt man zur Seifenherstellung?

Die Seifen werden vor Ort mit Duftölen, ätherischen Ölen, Farben, sowie Kräutern und getrockneten Blüten verfeinert.

Die Kursteilnehmer\*innen gewinnen Einblick in dieses kreative Handwerk und erschaffen sich ihre eigene Naturseife.

*Teilnahme ab 16 Jahren.*

**Kurs-Nr.:** 24-810  
**Leitung:** Sandra Peschke  
**Termine:** Donnerstag  
01.02.2024, 17.10.2024  
18:30 bis 20:30 Uhr  
**Kosten:** 17,50 € pro Person (pro Termin)  
inkl. Material  
**Ort:** Café Glück der Familienbande

## Makramee knüpfen

### Lerne die vielfältige Knüpftechnik kennen

In diesem Kurs lernst du die orientalische Makramee-Knüpftechnik kennen. Durch die zahlreichen, kunstvollen Knoten kreierst du nicht nur besondere Muster im Boho-Stil, sondern auch schöne Interior-Deko, die deinem Wohnraum ein modisches Highlight hinzufügt.

Wenn du auf dieses Kreative-Abenteuer neugierig geworden bist, melde dich gerne bei uns!

**Kurs-Nr.:** 24-822  
**Leitung:** Angelika Friebe  
**Termine:** Mittwoch  
13.03.2024, 06.11.2024  
18:30 bis 20:30 Uhr  
**Kosten:** 8 € pro Person (pro Termin)  
**Ort:** Café Glück der Familienbande





## DIY-Weihnachtswerkstatt

### Last-Minute-Geschenke

Selbstgemachtes zaubert ein extrabreites Lächeln ins Gesicht – insbesondere, wenn es sich dabei um kleine Aufmerksamkeiten handelt, die von Herzen kommen. In diesem Workshop wollen wir gemeinsam mit euch ganz individuelle Geschenke und Geschenkverpackungen basteln und euch verschiedene Ideen für charmante Kleinigkeiten vorstellen. Hierbei spielt das Thema Nachhaltigkeit auch eine Rolle.

Das Angebot richtet sich an alle, mit oder ohne Kinder, die sich ganz entspannt auf die Suche nach dem richtigen Geschenk machen wollen.

**Kurs-Nr.:** 24-014  
**Leitung:** Silke Gasch, Sophie Schubert, Jutta Eickelpasch  
**Termin:** Dienstag  
03.12.2024  
18:30 bis 20:00 Uhr  
**Kosten:** 8 € pro Person  
**Ort:** Café Glück der Familienbande

## Das Handarbeitscafé

### Schön gestrickt

Alle, die Lust haben, mit Wolle und Nadeln kreativ zu sein, sind herzlich zum Handarbeitscafé eingeladen. Eine kleine Auszeit vom Alltag, um neue Kraft zu sammeln.

Egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittene – der Spaß am Handarbeiten steht im Vordergrund. Alle benötigten Vorrangermaterialien werden zur Verfügung gestellt.

**Kurs-Nr.:** 24-858  
**Leitung:** N. N.  
**Termine:** dienstags, 19:00 bis 20:30 Uhr  
**Kosten:** 2 € pro Person (pro Termin)  
**Ort:** Café Glück der Familienbande

**entfällt leider**



## Die Gitarrenschule

### Einzelunterricht, Gruppenunterricht, Workshops

Die Gitarre ist das Instrument der unbegrenzten Möglichkeiten: von der klassischen Gitarre über traditionelle Volksmusik, Liedbegleitung und Lagerfeuerromantik, bis hin zum Folk, Rock, Pop und Jazz.

Variantenreich und flexibel und dabei sogar relativ erschwinglich. Genauso vielfältig wie die Gitarre sind aber auch diejenigen, die sie erlernen möchten. Jede\*r Schüler\*in ist anders, alle haben ganz spezielle Vorlieben und individuelle Möglichkeiten. Hier geht es um flexiblen Unterricht, der auf jede einzelne Person speziell zugeschnitten ist. Und die gute Nachricht: es geht auch ohne Noten!

**Leitung:** Reinhard Potschinski  
**Termin:** nach Vereinbarung  
**Ort:** Familienbande

In Kooperation mit

# Elternschule Kamen



A photograph of a white chair with a red cushion and a patterned pillow. The pillow has colorful polka dots in shades of green, yellow, and pink. The chair is positioned in front of a white wall.

## KURSE

### Ganzheitliche Geburtsvorbereitung für Paare

Ein Kind zu gebären ist eine elementare Erfahrung im Leben der werdenden Eltern. In kleinen Gruppen bieten wir Wege an, die das gemeinsame Erleben von Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft unterstützen.

*Die Kurse finden in Präsenz statt.*

- Termin:** 6 x mittwochs  
18:00 bis 20:15 Uhr
- Kosten:** Kostenübernahme für die Teilnehmer\*innen durch die Krankenkassen, die Partnergebühr wird von vielen Krankenkassen übernommen. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.
- Ort:** Vortragssaal West, 1. Etage, Knappschafts Krankenhaus
- Beginn:** ab der 25. Schwangerschaftswoche

### Geburtsvorbereitung am Wochenende

Jenen Elternpaaren, denen die Teilnahme an einem wöchentlich angebotenen Kurs nicht möglich ist, möchten wir einen Wochenend-Kompaktkurs anbieten, in dem wir sie ganzheitlich auf die Geburt Ihres Kindes einstimmen.

*Die Kurse finden in Präsenz statt.*

- Leitung:** Britta Sander oder Irina Schlee  
Hebammen
- Termin:** auf Anfrage
- Kosten:** Kostenübernahme für die Teilnehmer\*innen durch die Krankenkassen, die Partnergebühr wird von vielen Krankenkassen übernommen. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.
- Ort:** Vortragsraum West, 1. Etage, Knappschafts Krankenhaus
- Beginn:** ab der 28. Schwangerschaftswoche

## Elterngeld, Elternzeit und Co – online

Dieser Abend bietet eine Orientierungshilfe durch den Dschungel der Formulare, Anträge und Paragraphen. Themenbereiche sind: Mutterschutz, Elternzeit, Elterngeld und finanzielle Leistungen für werdende Eltern und junge Familien.

*Weitere Fragen zum Thema werden beantwortet.*

**Referentin:** Andrea Steffen

*Schwangerschaftsberatungsstelle donum vitae*

**Termine:** auf Anfrage

18:00 bis 19:30 Uhr/online

**Kosten:** kostenlos

## Rückbildungsgymnastik/Rückbildungsyoga – online

Nach der Geburt beginnt der Körper mit der natürlichen Rückbildung, die durch gezielte Übungen unterstützt und gefördert werden kann. Die Anleitung zur Rückbildung ist online gut nachzuvollziehen und ermöglicht den Kontakt zu einer Hebamme und auch zu anderen Teilnehmer\*innen. Wichtig ist es dabei, behutsam vorzugehen, denn zu heftige sportliche Übungen belasten den noch weichen Beckenboden zu sehr. Der Kurs kann ca. 8 Wochen nach der Entbindung besucht werden.

*Der nächste Termin kann in der Elternschule erfragt werden.*

**Termine:** auf Anfrage

**Kosten:** Die Kosten für dieses Angebot werden von der Krankenkasse übernommen.

## PEKiP

Termine für Kurse in Präsenz können unter ☎ 0231-9221252 erfragt werden.

## Erste Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder

Die Elternschule des Knappschaftskrankenhauses organisiert nun 1. Hilfekurse online, die für Eltern, Großeltern, werdende Eltern, Erzieher und Tagesmütter gleichermaßen geeignet sind.

Wer Kinder hat oder betreut, weiß, dass der Bewegungsdrang und das Temperament oft kaum zu zügeln sind. Zu wissen, was im Fall der Fälle zu tun ist, kann enorm beruhigen. In dem Kurs werden wertvolle Informationen zur Ersten Hilfe vermittelt. Themen sind beispielsweise: Bewusstseinsstörungen/Bewusstlosigkeit; Wiederbelebung von Säuglingen und Kleinkindern; Atemnot; Kruppanfälle; Fieberkrampf; Vergiftungen; allergische Reaktionen; Verbrennungen und Verbrühungen.

**Termine:** auf Anfrage

**Kosten:** 15 € pro Person

## Elterncafé

Das Elterncafé der Elternschule des Knappschaftskrankenhauses in Dortmund Brackel findet wieder jeden Mittwoch von 15:00 bis 17:00 Uhr statt.

In diesem offenen online Treff haben Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr die Gelegenheit, Fragen zur Entwicklung des Kindes zu stellen und sich in allgemeinen Fragen zum Zusammenleben mit den Kindern auszutauschen.

**Termine:** Mittwoch  
15:00 bis 17:00 Uhr

**Kosten:** kostenlos

**Ort:** Gastronomie Hufeisen, Rennbahn, Dortmund-Wambel



# STORCHENTAXI

## Der schnelle Weg zum Kreißaal

Ein Anruf genügt: Wir bringen Sie schnell und kostenlos zum Kreißaal.

- Sie wohnen in Kamen, Bergkamen oder Bönen?
- Sie erwarten ein Kind und möchten es im Klinikum Westfalen zur Welt bringen?
- Sie möchten unseren kostenlosen Taxidienst nutzen und sich und Ihre Begeleitung auf schnellstem Wege zum Kreißaal bringen lassen?

Dann rufen Sie – sobald sich die Geburt ankündigt – einfach unser Storchentaxi an: ☎ 02307 74477  
Wir holen Sie dann umgehend zuhause ab.

## BERATUNG

### Geburtshilfliche Hotline

Wir sind da für alle Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt.

Durch die geburtshilfliche Hotline können Sie jederzeit Kontakt zu den Hebammen des Kreißsaals im Knappschafts Krankenhaus in Brackel aufnehmen und Ihre Fragen stellen.

Hotline: ☎ 02307 149799

### Akupunktursprechstunde

Akupunktur ist ein Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Bei der Behandlung von Schwangerschaftsbeschwerden wie Übelkeit, Rückenschmerzen, Ödeme, Bluthochdruck und Sodbrennen ist diese Art der Behandlung sehr wirkungsvoll. Auch unter der Geburt zur Regulierung oder zur Anregung der Wehen sowie zur Schmerzerleichterung und im Wochenbett zur Hilfe bei Stillschwierigkeiten kann die Akupunktur hilfreich sein.

Beraterin: Irina Schlee, ☎ 0173 7409886

*Hebamme*

Termine: nach Vereinbarung

### Ernährungsberatung in der Schwangerschaft

In der Schwangerschaft ist eine ausgewogene und abwechslungsreiche Kost wichtig, um Mutter und Kind optimal zu versorgen. In der Beratung gibt es Ernährungstipps für Schwangere und Rezepte für schmackhaft und schnell zubereitete Mahlzeiten.

Beraterin: Irina Schlee, ☎ 0173 7409886

*Hebamme*

Termine: nach Vereinbarung

## Trageberatung

Eine Trageberatung ist immer sehr individuell und persönlich. Stefanie Rebou ist zertifizierte Trageberaterin. Sie bietet Trageberatung in unterschiedlichsten Formen an: Einzelberatungen, Haus- und Klinikbesuche, praxisorientierte Workshops, Informationsabende, Vorträge.

Allen Angeboten ist gemeinsam: Wichtige Grundlagenerkenntnisse zum Tragen werden gemeinsam erarbeitet. Es wird dargestellt, worauf es beim „richtigen“ Tragen ankommt.

Dabei wird sowohl das Tragetuch als auch das große Angebot an vielfältigen Tragehilfen vorgestellt. Das Wichtigste dabei ist: ausprobieren! Gemeinsam wird die richtige Trageweise für Ihre Familie gefunden.

Beraterin: **Stefanie Rebou**

Anmeldung: ☎ 0176 27027397

✉ [stefanie@trageberatung-nesthaekchen.de](mailto:stefanie@trageberatung-nesthaekchen.de)

Info: 🌐 [www.trageberatung-nesthaekchen.de](http://www.trageberatung-nesthaekchen.de)

## Information und Anmeldung:

Die Anmeldung zu den Veranstaltungen und Kursen in der Elternschule, Hellmig-Krankenhaus und online erfolgt telefonisch oder per E-Mail:

☎ 0231 9221252

✉ [elternschule@klinikum-westfalen.de](mailto:elternschule@klinikum-westfalen.de)

## Terminübersicht zur Geburtsvorbereitung

Bitte nehmen Sie die Untersuchungstermine durch Ihren Frauenarzt/Ihrer Hebamme wahr.

### 12. Woche

Wünschen Sie eine Hebamme, die sich vor, während und nach der Geburt um Sie kümmert (Beleghebamme)? Sie sollten versuchen, sich ab jetzt darum zu bemühen. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

☎ 0231 922 1252

### ab 12. Woche

Anmeldung zu Aqua- oder Yogakurs (im Knappschaftskrankenhaus): diese sollten Sie zeitig vornehmen, da die Anzahl der Plätze begrenzt ist.

### 20. bis 30. Woche

Auswahl des Geburtsvorbereitungs-/Partnerkurses; Dieser sollte 3 bis 4 Wochen vor dem errechneten Termin für die Geburt abgeschlossen sein.

Sie sollten sich ab jetzt um eine nachsorgende Hebamme, eine Hebamme Ihres Vertrauens bemühen, die Sie im Wochenbett zuhause betreut.

### 25. bis 34. Woche

Beginnen Sie die Ankunft Ihres Babys in Ihren häuslichen vier Wänden vorzubereiten.

*Tipp:* Babyausstattung, Kleidung, Zubehör etc. finden Sie gut und günstig auf vielen Second-Hand-Märkten

### ca. 30. bis 34. Woche

Vereinbaren Sie einen Termin zur Geburtsanmeldung



## AGB

für Bildungsangebote und Veranstaltungen der Familienbildungsstätte der Familienbande siehe unter:

🌐 [www.familienbande-kamen.de/agb.html](http://www.familienbande-kamen.de/agb.html)

## Datenschutz

Personenbezogene Daten der Kursteilnehmer\*in werden für die Kursanmeldung und zum Versand von Informationsmaterial elektronisch gespeichert. Alle Angaben werden darüber hinaus nach den Vorgaben der DSGVO behandelt. Wir sichern unseren Teilnehmer\*innen strenge Vertraulichkeit zu. Sie können jederzeit Korrekturen oder Löschungen verlangen, soweit die Daten nicht zwingend für die Abwicklung der Geschäftsbeziehung notwendig sind. Weitere Details, siehe unter:

🌐 [www.familienbande-kamen.de/datenschutz.html](http://www.familienbande-kamen.de/datenschutz.html)

## Kursanmeldung abtrennen, abgeben, mailen oder per Post an:

### Familienbande

### Familiennetzwerk Kamen e. V.

Bahnhofstraße 46

59174 Kamen

☎ 02307 28505-10

✉ [kurse@familienbande-kamen.de](mailto:kurse@familienbande-kamen.de)

Anmeldung auch persönlich oder telefonisch möglich!

## Kursanmeldung

Kurs-Nummer: .....

Kurs: .....

Leitung: .....

Start/Termin: .....

Uhrzeit: .....

### Teilnehmer\*in

Name: .....

Vorname: .....

Geburtsdatum: .....

ggf. Erziehungsberechtigte/r: .....

Straße: .....

PLZ, Wohnort: .....

Telefon/Mobil: .....

E-Mail: .....

Diese Anmeldung gilt als verbindlich.

Ort, Datum: .....

Unterschrift: .....



## Mitgliedsantrag

Name: .....

Vorname: .....

Straße: .....

PLZ, Wohnort: .....

Telefon: .....

E-Mail: .....

Geburtsdatum: .....

Ich beantrage eine Mitgliedschaft als ordentliches Mitglied im Verein Familienbande Familiennetzwerk Kamen e. V. Ich werde mindestens 12 Ehrenamts-Stunden im Jahr bei der Familienbande leisten.

Die Mitgliedschaft kann schriftlich mit einer vierwöchigen Frist zum ersten eines Monats gekündigt werden.

Der Mitgliedsbeitrag beträgt zurzeit mindestens 2,00 € im Monat und wird für das laufende Kalenderjahr am Anfang des Jahres eingezogen.

Ort, Datum: .....

Unterschrift: .....

## Ermächtigung zum Einzug von Mitgliederbeiträgen mittels Lastschrift

Hiermit ermächtige ich den Verein Familienbande Familien-  
netzwerk Kamen e. V. widerruflich, die von mir zu entrichtenden  
Mitgliedsbeiträge (zurzeit mindestens 24,00 €/Jahr) zulasten  
meines Girokontos mittels Lastschrift einzuziehen.

Wenn mein Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist,  
besteht seitens des kontoführenden Kreditinstituts keine  
Verpflichtung zur Einlösung.

Der Beitrag wird jeweils am Anfang des Jahres für das laufende  
Jahr eingezogen und kann nicht zurückverlangt werden.

Beitragshöhe: ..... € (mindestens 24,00 €)

Kontoinhaber: .....

Kreditinstitut: .....

IBAN: .....

BIC: .....

Ort, Datum: .....

Unterschrift: .....

## Mitgliedsantrag abtrennen, abgeben, mailen oder per Post an:

**Familienbande Familiennetzwerk Kamen e. V.**

Bahnhofstraße 46

59174 Kamen

✉ info@familienbande-kamen.de



## Impressum

### Herausgeber

Familienbande

Familiennetzwerk Kamen e. V.

Bahnhofstraße 46

59174 Kamen

☎ 02307 28505-10

🌐 www.familienbande-kamen.de

✉ info@familienbande-kamen.de

### Auflage

700 Stück

### Stand

11/2023

### Gestaltung

Anja Rattenhuber

✉ rattenhuber.design@web.de

### Bildnachweis

Familienbande, Familiennetzwerk Kamen e. V.

Susanne Beimann und Uwe Sülflohn

Fotografien Kleeblätter S. 14 damesophie,

Klangschale S. 87 Franz26 – www.pixabay.com

### Icons

www.thenounproject.com

Fahrradfahrer\*innen S. 10/ Lluisa Iborra

Stadt S. 10/Road Signs

Pflanzen S. 14/ Iconbunny, Made by Made,

ims.icon, Danil Polshin, Ongycon

Familie S. 14/ Teewara soonporn

Hand S. 72/Stephen Borengasser

Schwangerschaft/DANT, Babys und Kleinkinder/Alex Auda

Samora, Kinder und Jugendliche/Vectors Market, 60plus/

mungang, Alltag und Bildung/Numero Uno, Fit und gesund/

Eucalyp, Gesellig/mungang, Kreativ/AFY Studio



**Familienbande**  
**Familiennetzwerk Kamen e. V.**

Bahnhofstraße 46

59174 Kamen

☎ 02307 28505-10

🌐 [www.familienbande-kamen.de](http://www.familienbande-kamen.de)

✉ [info@familienbande-kamen.de](mailto:info@familienbande-kamen.de)