



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander



Familienbande
Familiennetzwerk Kamen e.V.



Programm 2026



Alles unter einem Dach

Die Idee zur „Familienbande“ ist von Familien aus Kamen selbst entwickelt worden und funktioniert nach dem Motto „Jeder kann irgendetwas“ und „gemeinsam können wir das, was wir brauchen“.

Ganz im Sinne des afrikanischen Sprichwortes „Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind zu erziehen“ orientiert sich die Familienbande an dem Prinzip der Großfamilie und bietet Gelegenheit für Begegnung und Austausch, für Beratung, Betreuung und Bildung im Stadtteil.

Die Familienbande ist ein selbst organisierter Sozialraum, ein moderner Dorfbrunnen, in einer Gesellschaft in der Nachbarschaft, Freundschaften und ein soziales Netzwerk außerhalb von verwandtschaftlichen Beziehungen, immer wichtiger werden.

- Familienbildungstätte
- Café Glück – wo Begegnung zuhause ist
- MGH – Mehrgenerationenhaus
- Landesverband der Mütterzentren NRW
- Kita
- FuD – Familie und Du
- Hebammenpraxis

Familienbildungstätte

Bildung, Begegnung, Beratung, Begleitung, Familienbande. Seit 2012 ist der Verein Familienbande Familiennetzwerk Kamen e. V. anerkannte Familienbildungsstätte des Landes NRW.

Ein Schwerpunkt der Arbeit in der Familienbildung liegt, neben der Vermittlung von Wissen, für uns in der Beziehungsarbeit.

Gemeinsam Zeit miteinander verbringen, einander zuhören und verstehen und vor allem Spaß miteinander zu haben, sind wichtige Grundlagen für die Erziehung und das Zusammenleben von Eltern und Kindern.

Unser Kursangebot bietet Bildungs- und Begegnungsmöglichkeiten für Frauen und Männer aller Altersstufen und für Kinder und Jugendliche. Familienbande ist offen für alle Menschen unabhängig von ihrer Herkunft, Religion, Kultur und Lebensform.

Die Teilnahme von Senioren und Menschen mit Behinderung ist uns besonders wichtig. Vor allem die Themenfelder „Intergenerative Begegnungen“ und „Inklusion“ spielen eine große Rolle.

Das Büro der Familienbildung informiert gerne über Kurse und Workshops.



Öffnungszeiten Büro Familienbildung

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

Freitag: 9:00 bis 14:00 Uhr

☎ 02307 28505-10



Café Glück – wo Begegnung zuhause ist

Im Café Glück schlägt das Herz der Familienbande. Hier treffen sich Menschen jeden Alters – auf einen Kaffee, zum Plaudern oder einfach, um mal kurz durchzuatmen. Wer möchte, kann neue Kontakte knüpfen, Informationen austauschen oder die aktuellen Angebote der Familienbande kennenlernen. Und wer einfach nur ein bisschen Ruhe sucht, ist genauso herzlich willkommen.

Besonders stolz sind wir auf unser inklusives Team: Gemeinsam mit den Hellweg-Werkstätten schaffen wir einen Arbeitsplatz, an dem Menschen mit und ohne Behinderung Seite an Seite arbeiten. Unsere „Glücksbringer“ sorgen mit ganz viel Herz dafür, dass sich jede*r Gast willkommen und gesehen fühlt.

Damit das Bestellen ganz einfach klappt, gibt es bei uns eine laminierte Karte: Lieblingsgetränk oder Leckerei auswählen, kurz aufschreiben – und schon kann's losgehen.

Unser Wunsch: Dass jede*r, der das Café Glück besucht, hier ein kleines Stück vom Glück findet – in einem Lächeln, einem Gespräch oder einem Moment der Ruhe.



Öffnungszeiten Café Glück

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

Freitag: 9:00 bis 15:00 Uhr

☎ 02307 28505-15



Geteiltes Glück – Die „Suspended Coffee“-Aktion im Café Glück

Im Café Glück geht es nicht nur ums Genießen, sondern auch ums Miteinander. Mit unserer Aktion „Suspended Coffee“ – auf Deutsch „aufgeschobener Kaffee“ – kannst Du ganz einfach ein kleines Stück Glück weitergeben.

Die Idee ist so schön wie einfach: Du bezahlst bei uns einen Kaffee, Tee oder eine kleine Leckerei „auf Vorrat“ für jemanden, der sich das im Moment nicht leisten kann. Dein Bon wandert in ein Glas hinter der Theke – und wartet darauf, eingelöst zu werden.

Vielleicht freut sich dann ein Kind über eine Waffel oder jemand, der gerade eine schwere Zeit hat, über eine kleine Auszeit. So entstehen Momente echter Begegnung und Solidarität – mitten im Alltag.

Die Idee stammt übrigens aus Neapel, wo Menschen schon vor über 100 Jahren den „caffè sospeso“ erfanden – ein Zeichen gelebter Gemeinschaft.

Unser Wunsch: Dass im Café Glück nicht nur Kaffee, sondern auch Herzlichkeit und Miteinander geteilt werden. Denn: Teilen macht glücklich!



MGH – Mehrgenerationenhaus

Unser Mehrgenerationenhaus wird im Rahmen des Bundesprogramms MGH gefördert. Es ist ein offener Treffpunkt, der den Austausch und das Miteinander zwischen Menschen aller Altersgruppen in Kamen fördern soll.

Das MGH bietet Raum für gemeinschaftliche Aktivitäten, gegenseitige Unterstützung und soziales Engagement. Dabei orientiert es sich an den Bedarfen der Menschen vor Ort und trägt zur Förderung von Integration, Bildung und sozialem Zusammenhalt bei.

Mit Angeboten wie Beratung, Kursen und Freizeitaktivitäten schafft es eine lebendige Begegnungsstätte für Jung und Alt. Interesse teilzunehmen oder uns bei unserer Arbeit im Ehrenamt zu unterstützen? Dann meldet Euch gern.



**MITEINANDER
LACHEN**



**FÜREINANDER
DA SEIN**

Kontakt MGH

Büro Familienbildung

☎ 02307 28505-10

✉ info@familienbande-kamen.de

Landesverband der Mütterzentren NRW

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 Männern und Frauen in Mütterzentren.

Welche Idee und Philosophie hinter einem Mütterzentrum stecken, erfahrt ihr auf der Homepage.
www.muetterbuero-nrw.de



Öffnungszeiten LV Mütterzentren NRW

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

☎ 02307 28505-12

✉ info@muetterbuero-nrw.de

🌐 www.muetterbuero-nrw.de





Leitung



Verwaltung



Spatzennest



Dachsbau



Fuchshöhle



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 20 Kinder von 2 bis 6 Jahren, im „Spatzennest“ neun Kinder im Alter von 6 Monaten bis 3 Jahren. In der „Fuchshöhle“ begleiten wir bis zu 25 Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren.

Unsere Kita ist ein Teil des offenen Hauses. Die direkte Anbindung an unsere Familienbildungsstätte, unser Café, das Mütterzentrum, die Hebammenpraxis sowie an Informations- und Beratungsmöglichkeiten beinhaltet viele Synergien für die Bildung, Betreuung und Förderung der Kinder.

Seit dem Kita-Jahr 2025 / 2026 sind wir auch Familienzentrum NRW und können viele zusätzliche Angebote zur Unterstützung und Beratung bieten. Mehr Informationen zu den Angeboten des Familienzentrums gibt es über den QR-Code.



Öffnungszeiten Kita

Montag bis Freitag: 7:00 bis 16:00 Uhr

☎ 02307 28505-23

✉ kita@familienbande-kamen.de



FuD – Familie und Du

Den Familienunterstützenden Dienst gibt es in unserem Haus seit 2014. Er heißt Familie und Du im Kreis Unna gGmbH und ist als eigenständiges Unternehmen in die Arbeit unseres Hauses eingebettet.

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.

Die Leistungen des FuD umfassen neben der Schulbegleitung, der Teilhabe am Leben, Sozialpädagogischer Familienhilfe und Beratung auch Unterstützung im Haushalt sowie Betreuung über Entlastungsleistungen und Verhinderungspflege.

Fragen beantwortet das Team des FuD.



Sprechzeiten FuD

Montag, Dienstag und Donnerstag:

8:00 bis 16:00 Uhr

Mittwoch: 8:00 bis 13:00 Uhr

Freitag: 8:00 bis 14:00 Uhr

☎ 02307 28505-20

✉ info@fud-kreisunna.de

🌐 www.familie-und-du.de



Hebammenpraxis

Die Hebammenpraxis Kamen ist seit über 30 Jahren ein Wohlfühlort für schwangere Frauen und ihre Lebenspartner*innen. Mit Hingabe, Humor und Empathie betreuen wir Schwangere aus Kamen und Umgebung.

Das Angebot umfasst

- ein lebensfrohes und begeisterndes Hebammen-Team
- persönliche Beratung und Betreuung
- kraftgebende Kurse vor und nach der Geburt
- Akupunktur, Tapes, Osteopathie und alternative Behandlungen
- eine Rundum-Fürsorge, die sich an Wünsche und Bedürfnisse ausrichtet



Sprechzeiten Hebammenpraxis

Montag bis Donnerstag:

08:00 bis 13:00 Uhr und 14:00 bis 18:00 Uhr

Freitag: 08:00 bis 15:00 Uhr

☎ 02307 28505-14

✉ kontakt@hebammenpraxis-kamen.de

🌐 www.hebammenpraxis-kamen.de





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.

Möglichkeiten der (Teil-) Kostenbefreiung

Es bestehen verschiedenste Möglichkeiten der Gebühren-
ermäßigung, wie beispielsweise über das Bildungs- und
Teilhabepaket, das Weiterbildungsgesetz oder die Kamener
Familienkarte. Bitte sprechen Sie uns an.

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, Jugend-
liche, Väter, Erwachsene oder Senioren: die Familien-
bande sucht Kursleiter/innen in allen Bereichen. Melde dich
im Familienbüro, wir freuen uns auf deine Ideen.

Programm 2025

Schwangerschaft

Hebammensprechstunde	17
Geburtsvorbereitung	18
Schwangerschaftsyoga	19
Tabata	19
Rückbildung für Mütter	20

Babys und Kleinkinder

Babymassage	22
Babyschwimmen	22
PEKiP®	23
Die Wichtelbande	24
Die Entdeckerbande	25
Die Flitzerbande	25
Elterncafé	26
Elternstart NRW – Kurs	27
Elternstart NRW – Offener Treff	27
Offener Treff	28
Jo, wir schaffen das ...	28

Kinder und Jugendliche

Kindertanzen	29
Gemeinsame Lesezeit zum Vorlesetag	30
Spielzeit für Kinder	31
SoloBande	31
Geführte Waldspaziergänge	32
Insektenhotels bauen	33
Resilienztraining / Mobbingprävention für Kinder im Wald	34

60plus

Handarbeitscafe	35
Sport und Bewegung trotz(t) Demenz	36
Bingo	37
Sicher im Alter	37
Digitale Sprechstunde	38



Alltag und Bildung

39

Café Vergissmeinnicht	41
Café Vergissmeinnicht lädt ein	41
Filmabend Demenz: „The Father“	42
Café For Future	42
Das Sprachcafé	43
Junge Selbsthilfe: Depression	44
Selbsthilfegruppe: ADHS im Erwachsenenalter	44
Selbsthilfegruppe: Sexueller Missbrauch und Gewalt gegen Frauen	45
Prävention sexueller Gewalt	45
Meine Schwangerschaft/Geburt – (K)ein schönes Erlebnis?	46
Systemische Therapie	47
Coaching Café	48
Stark + Selbstbewusst	49
Trauercafé	50
Leben bis zuletzt	50
Trägt Oma im Himmel auch ihre Wollsocken?	51
Gut, mal drüber gesprochen zu haben	52
Erste-Hilfe-Kurs für Senioren	53
Kindernotfälle, nur keine Panik! I	54
Kindernotfälle, nur keine Panik! II	54
Gesundheitsberatung	55
Bündnis gegen Plastik	55
Wertschätzen statt Wegwerfen	56
Der Apfel: regional und lecker	56
Welche staatlichen Leistungen stehen Eltern zu?	57
Vortrag: Kinderschuhe und Barfußlaufen	58
Ausbildung mit Kindern?	58
Vortrag: (Wieder)Einstieg in den Beruf	59
Cybermobbing, Gewaltverherrlichung, Cybergrooming, Sexting und Pornografie	59
Sprachentwicklung vor der Einschulung	60
Was muss ich beim Erwerb einer Immobilie berücksichtigen?	60

Fit und gesund

61

Treff: Discofox I + II	62
Treff: Standard/Latein	63
Kurs: Solo-Tanz I + II	64
Kurs: Standard und Latein	65
Workshop: Discofox	66
Workshop: Standard-Latein-Discofox	67
Tanzstunden Individuell	67
Rücken-Yoga	68
Hatha Yoga für innere Balance	69
Yoga für alle	70
Yoga	71
Somatisches Sommer-Yoga	72
Yin und Yang Yoga	73
Zumba® Fitness	74
Aquafitness	75
Reha-Sport	76

Gesellig

77

Film ab!	79
Marktcafé	80
Alleine losgehen – Gemeinsam ankommen	81
Spielevormittag in der Familienbande	81
Pflanzentauschbörse	82
Weihnachtsdeko zum Tauschen	82

Kreativ

83

Filzen I	84
Filzen II	85
SoulWorks	85
Möbelstückchen aufarbeiten	86
Jetzt bin ich dran!	87
Malen mit Pastellkreide	88
Trommelworkshop für Frauen	88
Kreativwerkstatt I	89
Kreativwerkstatt II	89

14.06.2026

11:00–16:00 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

Café
Glück



Standgebühren
Decke 1 €
Tisch 5 €



Familienbande



Schwanger-
schaft



Hebammensprechstunde

Termin: 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.: 26-700
Leitung: Christiane Fuest
Hebamme
Ort: Hebammenpraxis der Familienbande
Termin: 7 × dienstags
18:00 bis 20:00 Uhr
Kursstart: richtet sich nach dem Geburtstermin
Kosten: werden von den Krankenkassen übernommen



Schwangerschafts yoga

Entspannt und vorbereitet in die Geburt

Im Kurs hast du die Möglichkeit, dich mit sanften, effektiven Methoden körperlich und mental auf die Geburt vorzubereiten. Die praktizierten Yoga-Elemente werden mit Atemtechniken und Entspannungsphasen kombiniert, die speziell auf Bedürfnisse der werdenden Mutter ausgerichtet sind.

Kurs-Nr.: 26-707
Leitung: Irina Schlee
Ort: Hebammenpraxis der Familienbande
Termin: 5 × montags
17:30 bis 18:30 Uhr
Kosten: 60 € pro Person
Kosten können ggf. von der KK erstattet werden.

Tabata

Kurz, knackig, effektiv!

Du hast Lust, dich richtig auszupeinern, dann ist Tabata genau das Richtige für dich!

In kurzen, intensiven Intervallen bringst du deinen Kreislauf in Schwung, trainierst Kraft und Ausdauer und das mit deinem eigenen Körpergewicht oder mit verschiedenen Trainingsgeräten. Jeder macht in seinem eigenen Tempo mit und geht nur so weit, wie es gut tut.

Ob Anfänger oder Fitnessprofi. In diesem Kurs zählt der Spaß an der Bewegung und das gemeinsame Durchhalten! Mach mit, gib dein Bestes und spüre, was in dir steckt!

Kurs-Nr.: 26-713
Leitung: Sonja Heinemann
Ort: Hebammenpraxis der Familienbande
Termin: 8 × donnerstags
18:15 bis 19:15 Uhr
Kursstart: bitte erfragen
Kosten: 70 € pro Person



Rückbildung für Mütter

Zeit für Dich und Deinen Körper

Die Zeit nach der Geburt ist eine ganz besondere - voller neuer Erfahrungen, Emotionen und körperlicher Veränderungen. In diesem Rückbildungskurs nehmen wir uns Zeit, den Körper behutsam zu stärken, Verspannungen zu lösen und das eigene Körpergefühl wiederzuentdecken.

Im Mittelpunkt stehen gezielte Übungen für Beckenboden, Bauch, Rücken und Haltung – immer angepasst an das individuelle Tempo jeder Teilnehmerin. Neben der körperlichen Rückbildung bleibt Raum für Austausch, Entspannung und kleine Auszeiten im turbulenten Alltag mit Baby.

Ob mit oder ohne Baby – jede Mutter ist herzlich willkommen, um neue Energie zu tanken und wieder mehr Balance zu finden.

Kurs-Nr.: 26-701, 26-702

Leitung: Katrin Knäpper

Ort: Hebammenpraxis der Familienbande

Termin: 8 x freitags

Kursstart: richtet sich nach dem Geburtstermin

Kurs 1: 09:00 bis 10:15 Uhr

Kurs 2: 10:30 bis 11:45 Uhr

Kosten: werden von den Krankenkassen übernommen



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.: 26-705
Leitung: Christiane Fuest
Ort: Hebammenpraxis der Familienbande
Termin: 5 × donnerstags
11:00 bis 12:00 Uhr
Kursstart: bitte erfragen
Kosten: 60 € pro Person, inkl. Getränke und Snacks

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.

Kurs-Nr.: 26-703
Leitung: Helke Rösener
Ort: Sesekebad Kamen
Am Schwimmbad 8, 59174 Kamen
Termin: 8 × montags
ab 12:30 Uhr
Kursstart: bitte erfragen
Kosten: 75 € pro Person

PEKiP®

Prager-Eltern-Kind-Programm

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 wahrzunehmen
- Dem Baby erste soziale Kontakte zu Gleichaltrigen zu ermöglichen
- Zeit zum Austausch mit anderen Eltern und der Gruppenleitung

Kurs-Nr.: 26-714
Leitung: Vanessa Lübeck-Rose
Ort: Hebammenpraxis
Termin: 8 × mittwochs
09:00 bis 10:00 Uhr
Kursstart: bitte erfragen
Kosten: 92 € pro Person



Die Wichtelbande

Spielgruppe für Eltern mit Kindern von 4 bis 18 Monaten

Der Eltern-Kind-Kurs bietet eine liebevolle Umgebung, bei dem mit wechselnden Materialien und Spielangeboten die kindliche Entwicklung gefördert wird. Hier wird Raum für gemeinsames Entdecken und Erleben geschaffen.

Auf Wunsch gibt es thematische Kurzimpulse zu den Themen Stillen, Schlaf, Beikost sowie Tragen, um euch in der Elternschaft ganzheitlich zu unterstützen. Der Fokus liegt auf einer entspannten Atmosphäre, in der Freude und Austausch im Vordergrund stehen.

Kurs-Nr.: 26-854
Leitung: Kyra Haumann
Ort: Familienbande
Termin: 5 × donnerstags
14:30 bis 16:00 Uhr
Kursstart: 08.01.2026
Kosten: 40 € pro Person



Die Entdeckerbande

Ein Angebot für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren

In dieser Spielgruppe können die Kinder gemeinsam mit ihren Eltern auf spielerische Art die Welt entdecken. Dabei gibt es verschiedene Bewegungsangebote, Sinneserfahrungen und musikalische Angebote.

Spiel und Spaß sowie der Kontakt zu Gleichaltrigen stehen hier im Vordergrund. Aber auch für den Austausch der Eltern untereinander ist genug Raum vorhanden.

Kurs-Nr.: 26-846
Leitung: Tatjana Lisowsky
Ort: Familienbande
Termin: 10 × donnerstags
09:00 bis 10:30 Uhr
Kursstart: 05.02.2026
Kosten: 85 €

Die Flitzerbande

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 auszuprobieren, zu toben und einfach eine tolle Zeit zu verbringen.

Kurs-Nr.: 26-847
Leitung: Kathrin Kuhlmann
Ort: Familienbande
Termin: 10 × dienstags
15:30 bis 17:00 Uhr
Block 1: 13.01.2026
Block 2: 14.04.2026
Block 3: 08.09.2026
Kosten: 80 €



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.

Kurs-Nr.: 26-902
Ort: Café Glück der Familienbande
Termin: mittwochs
09:30 bis 11:00 Uhr
Kosten: Die Teilnahme ist kostenfrei, bitte anmelden.
Für das Frühstück berechnen wir einen Kostenbeitrag von 6,50 €.



Elternstart NRW – Kurs

für junge Eltern und ihre Babys

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.

Individuelle Anliegen können im ruhigen Rahmen besprochen werden.

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

Kurs-Nr.: 26-816
Leitung: Kyra Haumann
Ort: Familienbande
Termin: 5 × dienstags
10:00 bis 11:30 Uhr
Kursstart: bitte erfragen
Kosten: kostenfrei



Elternstart NRW – Offener Treff

für junge Eltern und ihre Babys

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.: 26-803
Leitung: Tatjana Lisowsky
Ort: Familienbande
Termin: donnerstags
10:30 bis 12:00 Uhr
Kosten: 5 × kostenfrei



Offener Treff

für junge Eltern und ihre Babys

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.: 26-844
Leitung: Tatjana Lisowsky
Ort: Familienbande
Termin: donnerstags
10:30 bis 12:00 Uhr
Kosten: 5 € pro Termin

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.: 26-815
Leitung: Lisa Andresen
Ort: Familienbande
Termin: jeden 1. Samstag im Monat
10:00 bis 11:30 Uhr
Kosten: 8 € pro Termin



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.

Die Eltern haben die Möglichkeit mit anderen Eltern ins Gespräch zu kommen oder sich einfach eine kleine Auszeit zu nehmen.

Kurs-Nr.: 26-871
Leitung: Amrei Mauel
Ort: Familienbande
Termin: 15:00 bis 15:45 Uhr

Block 1: 04.02.2026
7 × mittwochs
Kosten: 42 €

Block 2: 15.04.2026
10 × mittwochs
Kosten: 60 €

Block 3: 16.09.2026
5 × mittwochs
Kosten: 30 €

Block 4: 04.11.2026
7 × mittwochs
Kosten: 42 €

Gemeinsame Lesezeit zum Vorlesetag

Zum bundesweiten Vorlesetag genießen wir eine gemütliche, gemeinsame Zeit am Nachmittag und tauchen ein in die Welt der Bücher.

Wer mag, kann gerne sein Lieblingsbuch mitbringen. Wir können gespannt sein, welchen Fabelwesen und Helden wir begegnen.

Kurs-Nr.: 26-034
Leitung: Kathrin Kuhlmann
Ort: Familienbande
Termin: Freitag
20.11.2026
16:00 bis 17:30 Uhr
Kosten: kostenfrei, bitte anmelden

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 Eltern haben in dieser Zeit die Möglichkeit, sich eine kleine Auszeit zu nehmen, einfach gemeinsam im Café zu verweilen oder miteinander ins Gespräch zu kommen.

Kurs-Nr.: 26-812
Leitung: Olena Taran
Ort: Familienbande
Termin: freitags
16:00 bis 17:30 Uhr
Kosten: kostenfrei





SoloBande

Offener Treff für Ein-Eltern-Familien

Unser Austauschtreff lädt alle Alleinerziehenden herzlich dazu ein, in geschützter und wertschätzender Atmosphäre miteinander ins Gespräch zu kommen. Hier ist Raum für Austausch über den Familienalltag, gegenseitige Unterstützung und das Teilen von Erfahrungen und Ideen.

Während des Treffs gibt es für die Kinder ein abwechslungsreiches Beschäftigungsangebot, sodass für die Eltern genügend Zeit für Gespräche und Begegnung bleibt.

Gemeinsam finden wir Gelegenheiten, Kraft zu schöpfen und voneinander zu lernen.

Kurs-Nr.: 26-823
Leitung: Anni Mannig
Ort: Familienbande
Termin: jeden 2. und 4. Samstag im Monat
10:00 bis 12:00 Uhr
Kosten: kostenfrei, bitte anmelden

Geführte Waldspaziergänge

Ein Erlebnis für die ganze Familie

Das Angebot wird von Förster Winfried Harde begleitet und richtet sich an Familien mit Kindern ab 4 Jahren. 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 können mitgebracht werden.

Kurs-Nr.: 26-005
Leitung: Kathrin Kuhlmann
Ort: Parkplatz Kurler Busch
59174 Kamen
Termin: Mittwoch
14.01.2026, 11.03.2026,
29.04.2026, 30.09.2026
14:30 Uhr
Kosten: 4 € pro Person / Termin





Insektenhotels bauen

Ferienangebot

Ein Insektenhotel bietet den Insekten Nistmöglichkeiten. Wir bauen gemeinsam aus vorgefertigtem Material ein kleines Insektenhotel für Balkon oder Garten zusammen und klären ganz nebenbei spannende Fragen: Wofür sind Insekten wichtig? Was sind Hummeln, Wild- oder Honigbienen und wo leben diese? Wie kann ich diese Insekten unterstützen? Welche Pflanzen helfen den Insekten?

Den Kurs können Kinder allein besuchen oder zusammen mit einem Elternteil. Material wird zur Verfügung gestellt.

Kurs-Nr.: 26-020
Leitung: Franz Majcher
Ort: Familienbande
Termin: Montag, 30.03.2026
14:00 bis 17:00 Uhr
Kosten: 3 € Materialkosten

Resilienztraining / Mobbingprävention für Kinder im Wald

nach dem Konzept „Stark – auch ohne Muckis“

Spielerisch-räumliche Erfahrungen im Wald stärken Selbstwirksamkeit, Stressbewältigung und soziale Kompetenzen – damit Kinder auch herausfordernde Situationen gelassen meistern können. Dein Kind lernt, wie es die eigenen Bedürfnisse und Grenzen benennt und umsetzt. Außerdem lernt es, mit Beleidigungen umzugehen oder richtig Hilfe zu holen.

Kurs-Nr.: 26-033
Leitung: Daniela Lamatz
Ort: Waldstück Kamen-Methler
Treffpunkt: Waldstr. 40
Termin: 08.04.2026 – 10.04.2026
8:30 bis 10:30 Uhr
Kosten: 79 €
Weitere Informationen und Anmeldung:
Stark im Wald, Daniela Lamatz
☎ 01742475311
@ starkimwald



60plus



Handarbeitscafe

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. Anfängermaterialien werden zur Verfügung gestellt.

Kurs-Nr.: 26-826
Leitung: Marina Schwedler
Ort: Café Glück der Familienbande
Termin: donnerstags
14:00 bis 16:00 Uhr
Kosten: 2 € pro Person / Termin



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.: 26-824
Leitung: Elke Rost-Milewski
Ort: Familienbande
Termin: mittwochs
10:00 bis 10:45 Uhr
Kursstart: 07.01.2026
Kosten: 4 € pro Person / Termin



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.: 26-900
Leitung: Marina Schwedler
Ort: Café Glück der Familienbande
Termin: jeden 3. Dienstag im Monat
15:00 bis 17:00 Uhr
Kosten: kostenfrei, bitte anmelden



Sicher im Alter

Wie schütze ich mich vor Betrug im Alltag?

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

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

Kurs-Nr.: 26-921
Ort: Café Glück der Familienbande
Leitung: Kreispolizeibehörde Unna
Kriminalprävention/Opferschutz
Termin: wird zeitnah bekanntgegeben
Kosten: kostenfrei, bitte anmelden

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.: 26-906
Leitung: Daniel Czekala
Ort: Familienbande
Termin: Jeden letzten Mittwoch im Monat
Termine sind auch auf Anfrage möglich
17:00 bis 19:00 Uhr
Kosten: kostenfrei, bitte anmelden



Alltag und Bildung

NichtAllein

GEMEINSAM SIND WIR STÄRKER!

immer donnerstags
ab 18.00 Uhr

Café Glück
Bahnhofstr. 46
59174 Kamen



Gefördert durch die

Aktion
MENSCH

- Wissen teilen
- Netzwerke knüpfen
- Erfahrungen austauschen



Ein Angebot für Menschen mit Behinderungen,
Eltern behinderter oder chronisch kranker Kinder
und pflegende Angehörige



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.: 26-908
Leitung: Silke Gasch, Helke Rösener
Ort: Café Glück der Familienbande
Termin: Montag
19.01.2026, 23.02.2026, 23.03.2026,
20.04.2026, 18.05.2026, 22.06.2026,
13.07.2026, 12.10.2026, 02.11.2026
ab 17:00 Uhr
Kosten: kostenfrei, bitte anmelden

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.: 26-909
Leitung: Silke Gasch, Helke Rösener
Ort: Café Glück der Familienbande
Termin: Montag
09.03.2026, 08.06.2026,
07.09.2026, 07.12.2026
ab 17:00 Uhr
Kosten: kostenfrei, bitte anmelden





Filmabend Demenz: „The Father“

Auftakt zur „Woche der Demenz 2026“

Zum Start der "Woche der Demenz" der deutschen Alzheimer Gesellschaft laden wir Sie herzlich zu einem besonderen Filmabend ein. Gezeigt wird der Film "The Father", der die bewegende Geschichte eines an Demenz erkrankten Vaters und seiner Tochter erzählt.

Im Anschluss an den Film gibt es die Möglichkeit, bei einem moderierten Gespräch Eindrücke auszutauschen, Fragen zu stellen und sich über das Thema Demenz auszutauschen. Gemeinsam wollen wir einfühlsam für das Thema sensibilisieren und Raum für Austausch und Verständnis schaffen.

Kurs-Nr.: 26-007
Leitung: Mareike Frank
Ort: Café Glück der Familienbande
Termin: Montag, 21.09.2026
18:30 Uhr
Kosten: kostenfrei, bitte anmelden



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.: 26-919
Leitung: Hedda Döring
Ansprechpartnerin Regionalgruppe „Omas for Future“
Ort: Familienbande
Termin: Jeden 1. Donnerstag im Monat
15:00 bis 17:00 Uhr
Kosten: kostenfrei, bitte anmelden

Das Sprachcafé

für Frauen mit Migrationserfahrungen

Das Sprachcafé ist ein offener Lern- und Begegnungsraum, der eine Sprach- und Bildungsförderung ermöglicht. Wir möchten Frauen aus verschiedenen Ländern und Kulturkreisen die Möglichkeit bieten, sich kennenzulernen und auszutauschen.

Ziel ist es, ein niedrigschwelliges Angebot für die Verbesserung der Sprachpraxis und die Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit im Umgang mit Behörden, Ärzten, Arbeitsverwaltung usw. zu schaffen. Aber auch das Kennenlernen der Gesellschaft und Kultur der neuen Heimat Deutschland ist ein wichtiger Aspekt der wöchentlich stattfindenden Treffen.

Das Projekt „MY TURN. MY CAREER“ wird im Rahmen des Programms „MY TURN – Frauen mit Migrationserfahrung starten durch“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

Kurs-Nr.: 26-811
Leitung: Dozentin von My Turn. My Career.
Ort: Café Glück der Familienbande
Termin: montags
14:15 bis 15:45 Uhr
Kosten: kostenfrei, bitte anmelden





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.: 26-818
Ort: Familienbande
Termin: mittwochs
18:00 bis 20:00 Uhr
Kosten: kostenfrei, bitte anmelden

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 alleine 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.: 26-819
Ort: Familienbande
Termin: donnerstags
18:30 bis 20:00 Uhr
Kosten: kostenfrei, bitte anmelden

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

Selbsthilfegruppe: Sexueller Missbrauch und Gewalt gegen 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. Eine Voranmeldung ist verpflichtend.

Kurs-Nr.: 26-817
Ort: Familienbande
Termin: montags
18:30 bis 20:00 Uhr
Kosten: kostenfrei, bitte anmelden

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

Prävention sexueller Gewalt

Ein Informationsangebot der Kreispolizeibehörde Unna

In diesem Vortrag informiert eine Mitarbeiterin der Kreispolizeibehörde Unna über wirksame Strategien zur Prävention sexueller Gewalt. Teilnehmende erhalten einen verständlichen Überblick über Formen sexueller Übergriffe, typische Dynamiken sowie aktuelle Entwicklungen im Bereich der Kriminalprävention. Im Mittelpunkt stehen konkrete Handlungsmöglichkeiten: Wie erkenne ich Risikosituationen? Welche Warnsignale gibt es? Und wie können Betroffene, Angehörige und Fachkräfte sicher und verantwortungsvoll reagieren? Der Vortrag vermittelt außerdem Informationen zu regionalen Schutz- und Unterstützungsangeboten sowie zu rechtlichen Grundlagen. Der Abend bietet Raum für Fragen und Austausch. Ziel ist es, Wissen zu stärken, Sicherheit zu vermitteln und gemeinsam Wege zu finden, sexueller Gewalt wirksam vorzubeugen.

Kurs-Nr.: 26-038
Ort: Café Glück der Familienbande
Leitung: Kreispolizeibehörde Unna
Termin: Dienstag, 06.10.2026
18:30 bis 20:00 Uhr
Kosten: kostenfrei, bitte anmelden



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? Du hast vielleicht eine Fehlgeburt erlebt? 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.: 26-711
Leitung: Christiane Fuest, Helke Rösener
Ort: Hebammenpraxis der Familienbande
Termin: jeden 1. Mittwoch im Monat
16:00 bis 18:00 Uhr
Kosten: kostenfrei, bitte anmelden



Systemische Therapie

Gemeinsam neue Wege finden

Manchmal läuft das Leben anders, als wir es uns wünschen – in der Familie, der Partnerschaft oder ganz persönlich. In solchen Zeiten kann ein Blick von außen helfen, wieder Klarheit und Zuversicht zu gewinnen.

In den gemütlichen Räumen der Familienbande biete ich systemische Therapie für Familien, Paare und Einzelpersonen an. Gemeinsam schauen wir auf das, was gerade schwierig ist, entdecken neue Möglichkeiten miteinander umzugehen und finden Lösungen, die zu ihnen passen.

Weitere Informationen und Anmeldung:

Kathrin Osiek

🌐 www.kathrin-osiek.de

☎ 0151 6854865

✉ info@kathrin-osiek.de



KATHRIN OSIEK

SYSTEMISCHE
THERAPIE & BERATUNG



Coaching Café

Gemeinsam stark durch die Trennungszeit

In geschützter Atmosphäre begleiten zwei erfahrene Coaches, Frauen, die sich gerade in einer Trennungs- oder Umbruchphase befinden. Im Mittelpunkt steht das Thema: "Trennung - und jetzt? Schritt für Schritt zurück in die eigene Stärke!" Gemeinsam entdecken wir neue Kraftquellen, entwickeln erste Schritte für mehr Selbstsicherheit und schaffen Raum für Austausch, Verständnis und Mut. Ein Nachmittag, der stärkt, sortiert und aufbaut.

Kurs-Nr.: 26-031
Leitung: Sarah Viehweg, Nina Buschmann
Ort: Familienbande
Termin: Samstag
17.01.2026
14:00 bis 16:00 Uhr
Kosten: 40 € pro Person, Anmeldung bis zum 10.01.2026 unter
✉ info@mecentric.de

mecentric



Stark + Selbstbewusst

Alleinerziehend mit Herz und Haltung

Alleinerziehend zu sein ist eine besondere Herausforderung – aber auch eine große Stärke. Zwischen Kindererziehung, Beruf, Haushalt und eigenen Bedürfnissen geraten viele Alleinerziehende an ihre Grenzen. Dieser Kurs bietet Raum für Austausch, neue Impulse und gezielte Unterstützung.

„Stark + Selbstbewusst – Alleinerziehend mit Herz und Haltung“ richtet sich an alle, die ihren Alltag mit mehr Klarheit, Selbstvertrauen und innerer Stärke gestalten möchten. Im Mittelpunkt stehen die Stärkung elterlicher Kompetenzen, Selbstfürsorge und Resilienz. Wir sprechen über Strategien zur Stressbewältigung, den Umgang mit finanziellen Belastungen, fehlender Unterstützung und Herausforderungen im Co-Parenting. Gleichzeitig bietet der Kurs die Möglichkeit, sich mit anderen Alleinerziehenden zu vernetzen und gegenseitig zu stärken.

Gemeinsam entwickeln wir Perspektiven, die helfen, den Alltag bewusster, gelassener und mit mehr Leichtigkeit zu meistern – mit Herz, Haltung und dem Wissen: Du bist nicht allein.

Kurs-Nr.: 26-032
Leitung: Sarah Viehweg, mecentric
Ort: Familienbande
Termin: 4 × samstags
07.02.2026, 07.03.2026,
21.03.2026, 18.04.2026
10:00 bis 12:00 Uhr
Kosten: 35 € pro Person, Ermäßigung möglich



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.: 26-822
Leitung: Marius Baumann
Ort: Café Glück der Familienbande
Termin: Jeden 1. Sonntag im Monat
15:00 bis 17:00 Uhr
Kosten: kostenfrei, bitte anmelden
Weitere Informationen unter:
☎ 02307 234612
🌐 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. Marius Baumann vom Kamener Hospiz e. V. stellt sich und die Arbeit des ambulanten Hospizdienst Kamen, Bergkamen, Bönen vor.

Kurs-Nr.: 26-018
Leitung: Marius Baumann
Ort: Familienbande
Termin: Montag
23.03.2026, 16.11.2026
17:30 bis 19:00 Uhr
Kosten: kostenfrei, bitte anmelden

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.: 26-010
Leitung: Jutta Grziwotz-Schäfer
Ort: Café Glück der Familienbande
Termin: Dienstag
03.02.2026
18:30 bis 20:00 Uhr
Kosten: kostenfrei, bitte anmelden





Gut, mal drüber gesprochen zu haben

Thema „Fragen und Antworten rund um die (eigene) 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?

Aber auch die Fragen, wie ich mit an Demenz erkrankten Menschen das Thema Bestattung aufnehmen kann und was es hier zu bedenken gibt. An diesem Nachmittag besteht die Möglichkeit, all diese Fragen zu stellen und alles rund um das Thema „Bestattung“ zu erfahren.

Kurs-Nr.: 26-011
Leitung: Jutta Grziwotz-Schäfer
Ort: Café Glück der Familienbande
Termin: Dienstag
05.10.2026
18:30 bis 20:00 Uhr
Kosten: kostenfrei, bitte anmelden

Erste-Hilfe-Kurs für Senioren

Sicherheit im Alltag – Wissen, das schützt.

Der speziell auf Senioren abgestimmte Erste-Hilfe-Kurs vermittelt praxisnah, wie Sie in Notfällen richtig reagieren.

Lernen Sie wichtige Maßnahmen kennen, die helfen, Verletzungen und gesundheitliche Risiken zu minimieren – von Stürzen über plötzliche Erkrankungen bis hin zu Herz-Kreislauf-Notfällen. Praktische Übungen, verständliche Erklärungen und ein entspannter Kursablauf sorgen dafür, dass Sie sich sicher und gut vorbereitet fühlen. Der Kurs eignet sich zudem als Vorbereitung für den Übungsleiterschein.

Kurs-Nr.: 26-882
Leitung: Anke Blaß
Erste Hilfe Ausbilderin
Ort: Familienbande
Termin: Samstag
18.04.2026
08:30 bis 16:00 Uhr
Kosten: 55 € pro Person



Kindernotfälle, nur keine Panik! I

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.: 26-881
Leitung: Anke Blaß
Erste Hilfe Ausbilderin
Ort: Café Glück der Familienbande
Termin: Dienstag, 27.01.2026
Mittwoch, 14.10.2026
18:30 bis 20:00 Uhr
Kosten: 15 € pro Person

Kindernotfälle, nur keine Panik! II

Großelternabend

Verstauchungen, Platzwunden, Verbrennungen, Fieberkrämpfe, Verschlucken von Gegenständen: In diesem Kurs können Großeltern, ganz ohne Druck, ihr Wissen auffrischen und überprüfen, welche der „alten Hausmittel“ auch heute noch aktuell sind.

Kurs-Nr.: 26-880
Leitung: Anke Blaß
Erste Hilfe Ausbilderin
Ort: Café Glück der Familienbande
Termin: Dienstag, 24.03.2026
18:30 bis 20:00 Uhr
Kosten: 15 € pro Person

Gesundheitsberatung

Der Gesundheitskiosk

Sie haben Fragen zum Thema Gesundheit? Benötigen Hilfe um Fachärzt*innen, Therapeut*Innen oder andere Expert*innen im Gesundheitssystem zu finden und zu kontaktieren? Dann wenden Sie sich an uns!

Was bedeutet Mobiler Gesundheitskiosk?

Gemeinsam schaffen wir die Grundlage für ihre Gesundheit. Die Mitarbeiter*innen des mobilen Gesundheitskiosk sind medizinisch ausgebildet und spricht weitere Sprachen, sodass die Beratung bei Bedarf auch in Ihrer Muttersprache erfolgen kann. Wir beraten Sie zu Ihren Fragen, vermitteln und begleiten Sie in der Vielfalt des Gesundheitssystems.

Kurs-Nr.: 26-009
Ort: Familienbande
Termin: jeden 3. Donnerstag im Monat
14:30 bis 16:00 Uhr
Kosten: kostenfrei, ohne Anmeldung

Bündnis gegen Plastik

Plastikfreies Denken – nachhaltiges Handeln

Gemeinsam wollen wir uns mit dem Thema Plastikvermeidung auseinandersetzen. Zum Einstig in den Abend werden wir uns einen kurzen Beitrag ansehen, der verschiedene Ansätze und Ideen zeigt, wie Plastik im Alltag reduziert werden kann.

Anschließend möchten wir miteinander ins Gespräch kommen – über eigene Erfahrungen, Herausforderungen und praktische Möglichkeiten, wie wir gemeinsam im Alltag und in unserer Stadt bewusster mit dem Thema Plastikvermeidung umgehen können.

Kurs-Nr.: 26-021
Leitung: Jutta Eickelpasch
Ort: Café Glück der Familienbande
Termin: Dienstag, 10.02.2026
18:30 bis 20:00 Uhr
Kosten: kostenfrei,
bitte anmelden



Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen



Wertschätzen statt Wegwerfen

Informationen und Ideen rund um Lebensmittelverschwendung

Zum Tag der Lebensmittelverschwendung laden wir zu einem informativen und genussvollen Nachmittag ein. Gemeinsam möchten wir uns damit beschäftigen, wie Lebensmittelverschwendung im Alltag vermieden werden kann – mit praktischen Tipps, Anregungen und Raum für Austausch.

Im "Restecafé" zeigen wir, dass aus vermeintlichen Resten noch viele köstliche Ideen entstehen können. Ein Nachmittag für alle, die bewusst genießen und nachhaltig handeln möchten.

Kurs-Nr.: 26-022
Leitung: Jutta Eickelpasch
Ort: Café Glück der Familienbande
Termin: Mittwoch
30.09.2026
14:30 bis 16:30 Uhr
Kosten: kostenfrei, bitte anmelden



Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Der Apfel: regional und lecker

Informationen rund um die „Superfrucht“

Der Tag des Apfels steht ganz im Zeichen dieser vielseitigen und beliebten Frucht. Teilnehmende erhalten interessante Informationen rund um regionale Apfelsorten, ihre Bedeutung für Umwelt und Ernährung sowie Tipps zur nachhaltigen Nutzung. Begleitend dazu laden kleine Aktionen zum Entdecken und Mitmachen ein. Ein informativer und genussvoller Abend für alle, die regionale Vielfalt schätzen.

Kurs-Nr.: 26-023
Leitung: Jutta Eickelpasch
Ort: Café Glück der Familienbande
Termin: Donnerstag
15.10.2026
18:30 bis 20:00 Uhr
Kosten: kostenfrei, bitte anmelden

Welche staatlichen Leistungen stehen Eltern zu?

Informationsabend

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: 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.: 26-014
Leitung: Markus Lewwe
Ort: Café Glück der Familienbande
Termin: Dienstag
21.04.2026 und 06.10.2026
18:30 bis 20:00 Uhr
Kosten: 8 € pro Person / 12 € pro Paar



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.: 26-015
Leitung: Patrick Ungermann
Ort: Café Glück der Familienbande
Termin: Mittwoch
18.03.2026, 16.09.2026
09:30 bis 11:00 Uhr
Kosten: kostenfrei, bitte anmelden



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.: 26-012
Ort: Café Glück der Familienbande
Leitung: Martina Leyer, Regina Kröll-Markowski
Bundesagentur für Arbeit/Jobcenter Kreis Unna
Termin: Mittwoch
25.03.2026, 23.09.2026
09:30 bis 11:00 Uhr
Kosten: kostenfrei, bitte anmelden

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, Weiterbildung und Umschulung. Fragen rund um das Thema werden beantwortet.

Kurs-Nr.: 26-013
Leitung: Regina Kröll-Markowski
Jobcenter Kreis Unna
Ort: Café Glück der Familienbande
Termin: Mittwoch
25.03.2026, 23.09.2026
09:30 bis 11:00 Uhr
Kosten: kostenfrei, bitte anmelden



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.

Kurs-Nr.: 26-008
Leitung: Kreispolizeibehörde Unna
Ort: Familienbande
Termin: Wird zeitnah bekannt gegeben
Kosten: kostenfrei, bitte anmelden

Sprachentwicklung vor der Einschulung

Elternabend

In diesem Vortrag erklärt die Sprachtherapeutin Simone Kröger-Maron, welche sprachlichen Fähigkeiten Kinder beim Schuleintritt mitbringen sollten. Eltern erfahren, wie sie ihr Kind im Alltag spielerisch fördern können. Abschließend gibt es Einblicke in die Möglichkeiten der logopädischen Unterstützung.

Kurs-Nr.: 26-035
Leitung: Simone Kröger-Maron
Ort: Café Glück der Familienbande
Termin: Dienstag
20.01.2026
18:30 bis 20:00 Uhr
Kosten: kostenfrei, bitte anmelden

Was muss ich beim Erwerb einer Immobilie berücksichtigen?

Informationsabend

Immobilienbesitzer in spe stellen sich viele Fragen: Entscheide ich mich für einen Neubau oder für eine gebrauchte Immobilie? Wie viel Eigenkapital benötige ich überhaupt und welche Rate kann ich aufbringen? Welche Unterlagen benötige ich für das Objekt und für das finanzierende Kreditinstitut? Und an was habe ich jetzt noch gar nicht gedacht?

Lasst Euch ein bisschen Sicherheit vermitteln und nehmt Informationen mit, die Euch bei Euren Fragen rund um den Erwerb einer Immobilie helfen.

Kurs-Nr.: 26-029
Leitung: Franz Majcher
Ort: Familienbande
Termin: Mittwoch
25.02.2026, 04.03.2026
18:00 bis 20:00 Uhr
Kosten: 5 € pro Person



Fit und gesund



Treff: Discofox I + II

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. Hier wird in lustiger Runde das bereits Erlernte 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.: 26-836, 26-837
Leitung: Lisa Lehmann
Ort: Familienbande
Termin: Sonntag
Kurs 1: 15:45 bis 16:45 Uhr
Kurs 2: 17:00 bis 18:00 Uhr
Block 1: 18.01.2026, 01.02.2026, 08.03.2205
Block 2: 19.04.2026, 31.05.2026, 28.06.2026
Block 3: 12.07.2026, 02.08.2026, 13.09.2026
Block 4: 04.10.2026, 15.11.2026, 13.12.2026
Kosten: 42 € pro Paar

Treff: Standard/Latein

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.: 26-859
Leitung: Lisa Lehmann
Ort: Familienbande
Termin: Sonntag
14:30 bis 15:30 Uhr
Block 1: 18.01.2026, 01.02.2026, 08.03.2205
Block 2: 19.04.2026, 31.05.2026, 28.06.2026
Block 3: 12.07.2026, 02.08.2026, 13.09.2026
Block 4: 04.10.2026, 15.11.2026, 13.12.2026
Kosten: 42 € pro Paar



Kurs: Solo-Tanz I + II

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 sowie Line Dance und Fitnessstanz.

Kurs-Nr.: 26-840, 26-841

Leitung: Lisa Lehmann

Ort: Familienbande

Kurs 1: 17:45 bis 18:45 Uhr

Kurs 2: 18:45 bis 19:45 Uhr

Block 1: 16.01.2026

9 x freitags

Kosten: 61 € pro Person

Block 2: 17.04.2026

9 x freitags

Kosten: 61 € pro Person

Block 3: 04.09.2026

6 x freitags

Kosten: 41 € pro Person

Block 4: 06.11.2026

6 x freitags

Kosten: 41 € pro Person

Kurs: 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.: 26-839

Leitung: Lisa Lehmann

Ort: Familienbande

Termin: 20:00 bis 21:30 Uhr

Block 1: 16.01.2026

9 x freitags

Kosten: 91 € pro Person

Block 2: 17.04.2026

9 x freitags

Kosten: 91 € pro Person

Block 3: 04.09.2026

6 x freitags

Kosten: 61 € pro Person

Block 4: 06.11.2026

6 x freitags

Kosten: 61 € pro Person



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 Wiedereinsteigende 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.: 26-002
Leitung: Lisa Lehmann
Ort: Familienbande
Termin: Samstag und Sonntag
14:00 bis 16:00 Uhr
Block 1: 14.03.2026 und 15.03.2026
Block 2: 26.09.2026 und 27.09.2026
Kosten: 54 € pro Paar



Workshop: Standard-Latein-Discofox

Tanzen verbindet und hält fit!

Dieser Workshop ist perfekt dafür, gemeinsam die ersten Tanzschritte in den gebräuchlichsten Tänzen (z. B. Langsamer Walzer, ChaChaCha und Discofox) zu lernen. Hier darf „Tanzluft“ geschnuppert werden.

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

Kurs-Nr.: 26-001
Leitung: Lisa Lehmann
Ort: Familienbande
Termin: Samstag und Sonntag
14:00 bis 16:00 Uhr
Block 1: 21.02.2026 und 22.02.2026
Block 2: 13.06.2026 und 14.06.2026
Kosten: 54 € pro Paar

Tanzstunden Individuell

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

Leitung: Lisa Lehmann
Ort: Familienbande
Termin: nach Absprache
Kosten: nach Aufwand



Rücken-Yoga

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 tragen und eine Matte mitbringen.

Decken können ausgeliehen werden.

Kurs-Nr.: 26-804, 26-805
Leitung: Tanja Peters
Ort: Familienbande
Kurs 1: 17:00 bis 18:00 Uhr
Kurs 2: 18:10 bis 19:10 Uhr

Block 1: 12.01.2026
Termin: 9 × montags
Kosten: 72 € pro Person

Block 2: 13.04.2026
Termin: 12 × montags
Kosten: 96 € pro Person

Block 3: 07.09.2026
Termin: 10 × montags
Kosten: 80 € pro Person

Hatha Yoga für innere Balance

Beweglichkeit und Ruhe

Dieser Kurs eignet sich für alle, 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 und eine Matte mitbringen.

Decken können ausgeliehen werden. Wenn vorhanden, bitte ein Yogakissen mitbringen.

Kurs-Nr.: 26-807
Leitung: Claudia Krüger
Ort: Familienbande
Termin: 6 × dienstags
18:45 bis 20:15 Uhr
Block 1: 13.01.2026
Block 2: 03.03.2026
Block 3: 13.10.2026
Kosten: 78 € pro Person





Yoga für alle

Offene Yogastunde

Entspannung - Beweglichkeit - Freude

Bitte bequeme Kleidung tragen, eine Matte mitbringen und, falls vorhanden, ein Yogakissen. Decken sind vorhanden.

Die Termine können einzeln gebucht werden.

Kurs-Nr.: 26-017
Leitung: Claudia Krüger
Ort: Familienbande
Termin: Dienstag
07.07.2026, 21.07.2026, 28.07.2026
18:45 bis 20:15 Uhr
Kosten: 13 € pro Person / Termin



Yoga

Entdecke die Vielfalt des Yoga

Der Kurs bietet einen Einblick in die Welt des Yoga und lädt zu einer Entdeckungsreise ein.

Wir werden achtsam in Asanas (Haltungen) hineinspüren, uns kraftvoll durch dynamische Yoga-Flows bewegen und sanft-dehnende Elemente aus dem Yin-Yoga praktizieren. Die sanften und kraftvollen Bewegungen, die bewusste Atmung und die meditative Achtsamkeit helfen dabei, sich mit dem eigenen Körper zu verbinden und eine gute Balance zu finden.

Für wen ist der Kurs?

Für Yoga-Anfänger und -Erfarene. (Bitte bei gesundheitlichen Einschränkungen erst mit deinem Arzt klären.)

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Matte mitbringen.

Kurs-Nr.: 26-873, 26-874
Leitung: Mirjam Windmüller
Ort: Familienbande
Kurs 1: 17:30 bis 18:30 Uhr
Kurs 2: 18:45 bis 19:45 Uhr

Block 1: 15.01.2026
Termin: 14 × donnerstags
Kosten: 140 € pro Person

Block 2: 17.09.2026
Termin: 10 × donnerstags
Kosten: 100 € pro Person



Somatisches Sommer-Yoga

Entdecke die Leichtigkeit und Energie des Sommers

Somatisches Yoga ist eine achtsame Yoga-Praxis, die sich auf die innere körperliche Erfahrung und Wahrnehmung konzentriert.

Durch langsame, erforschende Bewegungen können Verspannungen gelöst, die Flexibilität erhöht, das Körperbewusstsein vertieft und die natürlichen Heilprozesse des Körpers unterstützt werden. Ziel ist es, eine tiefere Selbstwahrnehmung und eine mitfühlende Beziehung zum eigenen Körper aufzubauen.

Für wen ist der Kurs?

Für Yoga-Anfänger und -Erfarene. (Bitte bei gesundheitlichen Einschränkungen erst mit deinem Arzt klären.)

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Matte mitbringen.

Kurs-Nr.: 26-004
Leitung: Mirjam Windmüller
Ort: Familienbande
Termin: 4 × donnerstags
18:15 bis 19:45 Uhr
Kursstart: 25.06.2026
Kosten: 60 € pro Person



Yin und Yang Yoga

Die Verbindung zwischen den Gegensätzen spüren.

Ziel ist es, die Harmonie zwischen Ruhe und Aktivität, Dehnung und Kraft zu finden und so zu einem ganzheitlichen Yoga-Erlebnis zu gelangen.

Yin Yoga: Im Yin Yoga verweilen wir länger in den einzelnen Yoga-Positionen (Asanas). Dies ermöglicht eine tiefere Dehnung des Bindegewebes und eine allgemeine Entspannung des Körpers und des Nervensystems.

Yang Yoga: Yang Yoga zeichnet sich durch sanfte dynamische Bewegungen und kraftvolle Haltungen aus. Die Atmung verbinden wir dabei mit den Bewegungen.

Für wen ist Yin & Yang Yoga?

Für Yoga-Anfänger und -Erfarene. (Bitte bei gesundheitlichen Einschränkungen erst mit deinem Arzt klären.)

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Matte mitbringen.

Kurs-Nr.: 26-003
Leitung: Mirjam Windmüller
Ort: Familienbande
Termin: Donnerstag
23.07.2026, 30.07.2026, 06.08.2026
18:15 bis 19:45 Uhr
Kosten: 15 € pro Person / Termin
Termine sind einzeln buchbar



Zumba® Fitness

Sind die Kids im Bett? Dann auf zur 60 Minuten Tanzparty mit Jackie. Mit Zumba vergesst ihr euren Alltagsstress und tanzt euch nebenbei fit.

Zumba® Fitness ist ein Fitness-Workout zu lateinamerikanischer und internationaler Musik.

Zumba® Fitness ist einfach und ihr könnt sofort mitmachen! Es ist daher für alle geeignet, unabhängig von Fitnessniveau und Alter.

Zumba® Fitness verbessert eure Ausdauer, die Beweglichkeit, Koordination und stärkt auch die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System. Außerdem ist es optimal dazu geeignet, um Stress abzubauen, neue Energie zu gewinnen und vor allem Spaß zu haben.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, evtl. Handtuch und Getränk!

Kurs-Nr.: 26-828
Leitung: Jaqueline Kindling
lizenzierte Zumba® Fitness-Trainerin
Ort: Familienbande
Termin: 10 × montags
19:30 bis 20:30 Uhr
Kursstart: 19.01.2026
Kosten: 70 € pro Person

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.: 26-832
Leitung: Gabriele Bescke
Ort: Sesekebad Kamen
Am Schwimmbad 8
59174 Kamen
Termin: 15 × freitags
18:00 bis 18:45 Uhr
Kursstart: 20.02.2026
Kosten: 99 € pro Person



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.: 26-875, 26-876, 26-877

Leitung: Elke Rost-Milewski

Ort: Familienbande

Termin: 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.



Gesellig





FRAUEN. IDEEN. MITEINANDER.

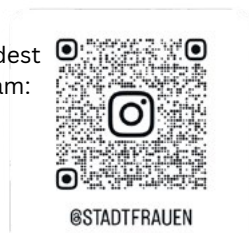
Wir **Stadtfrauen Kamen** sind ein offenes Netzwerk für Frauen in Kamen – für alle, die Lust auf Austausch, Inspiration und gemeinsames Gestalten haben. Wir bringen Frauen zusammen, die etwas bewegen wollen: im Kleinen, im Alltag, in unserer Stadt.

Unsere Treffen: Unkompliziert, offen, herzlich.

Wir treffen uns regelmäßig zu Austauschabenden, kleinen Aktionen oder Workshops. Komm einfach vorbei – ganz ohne Verpflichtung. Jede Frau ist willkommen.

Verpass nichts!

Alle Termine & Aktionen findest du auf Facebook und Instagram:



MACH MIT UND WERDE
TEIL EINER LEBENDIGEN
COMMUNITY.



Film ab!

Montagskino in der Familienbande

Kinoabende für Jung und Alt!

Ob Klassiker, Komödien oder Filme, die zum Nachdenken anregen – hier kommt jede Generation auf ihre Kosten.

Mit frisch gemachtem Popcorn und einer gemütlichen Atmosphäre laden wir zum gemeinsamen Lachen, Staunen und Diskutieren ein. Ein Erlebnis, das Spaß macht, unterhält und zum Austausch anregt.

Film ab – und der Abend gehört Dir!

Kurs-Nr.: 26-905

Leitung: Christiane Fuest, Silke Gasch

Ort: Café Glück der Familienbande

Termin: Montag

02.03.2026, 11.05.2026, 14.09.2026, 30.11.2026
ab 18:00 Uhr

Kosten: kostenfrei, bitte anmelden



Marktcafé

Café des Tuns

Gemeinsam statt einsam! Das ist das Motto des wöchentlich stattfindenden Marktcafés. Es wird gefrühstückt, gequatscht, gelacht und es werden gemeinsame Aktivitäten geplant. Wir freuen uns auf euren Besuch!

Kurs-Nr.: 26-904
Ansprechpartner: Franz Majcher
Ort: Café Glück der Familienbande
Termin: freitags
09:30 bis 11:30 Uhr
Kosten: kostenfrei, bitte anmelden
Für das Frühstück berechnen wir einen Kostenbeitrag von 6,50 €



Alleine losgehen – Gemeinsam ankommen

Offener Ukraine-Treff und Beratung

Jeden Donnerstag bieten wir euch Unterstützung bei Alltagsfragen an und die Möglichkeit einen individuellen Beratungstermin zu vereinbaren.

Das alles in gemütlicher Atmosphäre im Café Glück. Zudem sind Spielräume für Kinder vorhanden.

Kurs-Nr.: 26-813
Leitung: Michael Jäger
Ort: Café Glück der Familienbande
Termin: donnerstags
09:30 bis 11:30 Uhr
Kosten: kostenfrei, bitte anmelden



Spielevormittag in der Familienbande

Gemeinsam durch den Vormittag

Sich gegenseitig etwas Zeit schenken und bei Spielen und Gesprächen einen unterhaltsamen Vormittag verbringen. Spielen ist nicht nur unterhaltsam, sondern hält auch geistig fit. Gern vorher gemeinsam frühstücken oder einen Kaffee trinken und dazu eine Waffel oder einen Pfannkuchen essen.

Kurs-Nr.: 26-030
Leitung: Franz Majcher
Ort: Café Glück der Familienbande
Termin: jeden 2. und 4. Dienstag im Monat
09:30 bis 11:00 Uhr
Kosten: kostenfrei, bitte anmelden

Pflanzentauschbörse

Hier können Pflanzen jeder Art getauscht werden. Egal, ob es der Ableger der Zimmerpflanze ist oder die Gemüsepflänzchen für den Garten. Einfach vorbeikommen und tauschen. So wird die Pflanzenvielfalt im eigenen Garten oder auf der Fensterbank noch größer.

Für das leibliche Wohl sorgt unser Café Glück. Einfach vorbeikommen.

Kurs-Nr.: 26-016

Ort: Familienbande

Termin: Dienstag

28.04.2026

14:00 bis 17:00 Uhr

Unterstützt werden wir durch Jutta Eickelpasch
von der Umweltberatung der Verbraucherzentrale.



Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Weihnachtsdeko zum Tauschen

Kugelchaos trifft Kerzenzauber

Hast Du Weihnachtsdekoration zuhause, die Du nicht mehr nutzt – die aber viel zu schade ist, um im Schrank zu verstauen? Dann bring sie mit zu unserer gemütlichen Tauschaktion für Weihnachtsdekoration.

In entspannter Atmosphäre können Lichterketten, Kugeln, Bastelmaterial und andere weihnachtliche Schätze getauscht oder verschenkt werden. So entsteht ein nachhaltiger, kreativer Austausch, bei dem jede*r etwas Schönes mit nach Hause nehmen kann. Ob modern, klassisch oder selbstgemacht – alles ist willkommen! Wir freuen uns auf viele weihnachtliche Fundstücke und ein fröhliches Miteinander. Kommt vorbei und tauscht euch in Adventsstimmung!

Kurs-Nr.: 26-037

Ort: Familienbande

Termin: Dienstag

24.11.2026

Kreativ





Filzen I

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 Dekozubehör.

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 oder vor Ort erworben werden.

Kurs-Nr.: 26-827
Leitung: Elisa Dietrich
Ort: Café Glück der Familienbande
Termin: 2. und 4. Mittwoch im Monat
19:00 bis 21:00 Uhr
Kosten: kostenfrei
Wir freuen uns über eine kleine Spende.
Materialkosten werden vor Ort bezahlt.



Filzen II

Osterkörbchen selber filzen

An diesem Nachmittag können Kinder gemeinsam mit ihren (Groß-)Eltern das wunderbare Handwerk des Filzens gemeinsam erleben. Unter fachkundiger Anleitung wird ein Osterkörbchen aus Filzwolle entstehen. Ein wunderbares Gemeinschaftserlebnis für Kinder und (Groß-)Eltern.

Kurs-Nr.: 26-027
Leitung: Elisa Dietrich
Ort: Familienbande
Termin: Samstag
14.03.2026
13:00 bis 16:00 Uhr
Kosten: 8 € Materialkosten pro Körbchen

SoulWorks

Gestalten-Spüren-Wachsen

Dieses Angebot lädt Frauen dazu ein, einen Moment innezuhalten und sich selbst in den Mittelpunkt zu stellen. In einer offenen und wertschätzenden Atmosphäre können sie durch kreative Methoden wie Malen, Schreiben oder Gestalten ihren Gedanken und Gefühlen Ausdruck verleihen. Es entsteht Raum, die eigene Rolle im Alltag zu reflektieren, persönliche Bedürfnisse wahrzunehmen und neue Wege im Umgang mit sich selbst zu entdecken.

Kurs-Nr.: 26-025
Leitung: Silke Gasch
Ort: Familienbande
Termin: Samstag
07.03.2026
11:00 bis 15:00 Uhr
Kosten: 14 € pro Person (inkl. Materialkosten)



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. Im Tagesworkshop sind sämtliche Materialien und eine Verpflegung im Kursbeitrag enthalten.

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

Kurs-Nr.: 26-019
Leitung: Silke Blennemann
Ort: Familienbande
Termin: Samstag
21.03.2026, 17.10.2026
10:00 bis 16:30 Uhr
Kosten: 175 € pro Person



Jetzt bin ich dran!

Ein Kreativtherapeutisches Angebot für pflegende Angehörige

Besonders für Menschen die einen erkrankten oder behinderten Angehörigen zu pflegen haben ist der Alltag manchmal schwer zu ertragen. Um so wichtiger ist es, auf sich selbst und die eigenen Bedürfnisse zu achten. Aber auch das ist manchmal einfacher gesagt als getan. An diesen Abenden habt ihr die Möglichkeit, eure kreative Kraft zu aktivieren und Wege zu mehr Entlastung im Umgang schwierigen Lebenssituationen zu finden.

Verschiedene Methoden und Materialien werden vorgestellt. Nach dem Motto „Alles kann - Nix muss“, steht der Spaß am Erleben und am Ausprobieren im Vordergrund.

Kurs-Nr.: 26-024
Leitung: Silke Gasch
Ort: Café Glück der Familienbande
Termin: Montag
26.01.2026, 09.02.2026, 16.03.2026,
13.04.2026, 04.05.2026, 01.06.2026,
06.07.2026, 24.08.2026, 28.09.2026,
19.10.2026, 16.11.2026, 14.12.2026
18:30 bis 20:00 Uhr
Kosten: kostenfrei, bitte anmelden



Malen mit Pastellkreide

Taucht gemeinsam in die weiche, farbenfrohe Welt der Pastellkreiden ein! In entspannter Atmosphäre könnt ihr verschiedene Techniken ausprobieren, Farben mischen und eure eigenen kleinen Kunstwerke gestalten. Vorkenntnisse braucht es nicht – nur Neugier und Lust am Ausprobieren.

Wir stellen alle Materialien bereit und freuen uns auf einen fröhlichen, bunten Abend mit euch!

Kurs-Nr.: 26-039
Leitung: Irina Jäger
Ort: Familienbande
Termin: 5 × montags
17:00 bis 19:00 Uhr
Kursstart: 02.02.2026
Kosten: 60 € pro Person

Trommelworkshop für Frauen

Rhythmus, Kraft und Gemeinschaft

In diesem besonderen Trommelworkshop entdecken Frauen die Kraft des gemeinsamen Rhythmus. Unter fachkundiger Anleitung lernen die Teilnehmerinnen einfache Schlagtechniken, Rhythmen aus verschiedenen Kulturen und erleben, wie Musik verbindet und stärkt. Der Workshop bietet Raum, den Alltag hinter sich zu lassen, Stress abzubauen und die eigene Ausdruckskraft zu entfalten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – Freude am Ausprobieren genügt.

Kurs-Nr.: 26-036
Leitung: Joseph Mahame
Ort: Familienbande
Termin: Samstag
30.05.2026
11:00 bis 14:00 Uhr
Kosten: 30 € pro Person, Ermäßigung möglich

Kreativwerkstatt I

Offener Kreativtreff für Frauen

Wir laden dich herzlich ein, einen entspannten Abend in kreativer Gesellschaft zu verbringen. Bei unserem offenen Treff kannst du dich von anderen inspirieren lassen oder deine eigenen Projekte mitbringen. Hier geht es darum sich auszutauschen, voneinander zu lernen und gemeinsam neue Impulse zu entdecken.

Ein Treffpunkt, um den Alltag hinter sich zu lassen, kreative Freude zu erleben und sich mit Gleichgesinnten zu vernetzen.

Kurs-Nr.: 26-026
Termin: Montag
12.01.2026, 02.02.2026, 23.03.2026, 27.04.2026,
18.05.2026, 29.06.2026, 31.08.2026,
05.10.2026, 09.11.2026, 23.11.2026
18:30 bis 20:00 Uhr
Kosten: kostenfrei, über eine Spende würden wir uns freuen.
Ggf. anfallende Materialkosten werden vor Ort bezahlt.

Kreativwerkstatt II

Selbstgemachte Weihnachtsgeschenke

Hier können große und kleine Weihnachtswichtel kreativ werden. Es werden Weihnachtsgeschenke, Adventsschmuck u.v.m. selber gebastelt und gestaltet. Das Angebot richtet sich an alle, mit oder ohne Kinder, die ganz entspannt die schöne Vorweihnachtszeit genießen möchten.

Kurs-Nr.: 26-028
Leitung: Silke Gasch
Ort: Café Glück der Familienbande
Termin: Montag
07.12.2026
15:00 bis 17:00 Uhr
Kosten: 8 € pro Person

AGB

für Bildungsangebote und Veranstaltungen der Familienbildungsstätte der Familienbande siehe unter:

🌐 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

Kursanmeldung abtrennen, abgeben, mailen oder per Post an:

Familienbande
Familiennetzwerk Kamen e. V.
Bahnhofstraße 46
59174 Kamen
☎ 02307 28505-10
✉ 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 Mitgliedsbeiträgen 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

Herausgeberin

Familienbande

Familiennetzwerk Kamen e. V.

Bahnhofstraße 46

59174 Kamen

☎ 02307 28505-10

🌐 www.familienbande-kamen.de

✉ info@familienbande-kamen.de

Auflage

500 Stück

Stand

11/2026

Gestaltung

Lea Johanna Becker

🌐 leajohannabecker.com

Bildnachweis

Familienbande, Familiennetzwerk Kamen e. V.

Susanne Beimann und Uwe Sülflöhn

Hintergrund S. 20 www.pixabay.com

Icons

www.thenounproject.com

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

A horizontal bar at the top of the page consisting of various colored squares in shades of blue, green, yellow, orange, and red.

Familienbande

Familiennetzwerk Kamen e. V.


Bahnhofstraße 46

59174 Kamen

☎ 02307 28505-10

🌐 www.familienbande-kamen.de

✉ info@familienbande-kamen.de

A close-up, black and white photograph of two children's shoes on a light-colored, textured floor. The shoe in the foreground is a dark-colored sandal with white stitching and a white sock. The shoe in the background is a light-colored sneaker with a white sock. The floor has a pattern of fine, intersecting lines.