



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander



Familienbande
Familiennetzwerk Kamen e.V.



Programm 2025



Alles unter einem Dach

Familien Café – Café Glück

Das Café Glück ist das Herzstück unseres Hauses. Es ist der offene Treff, unser „öffentliches Wohnzimmer“.

Das Café bietet allen großen und kleinen Besucher*innen die Möglichkeit Kontakte zu knüpfen, Informationen auszutauschen, sich über aktuelle Angebote des Vereins oder anderer Anbieter aus Kamen und Umgebung zu informieren. Es kann auch einfach einmal ein Kaffee getrunken, Pause gemacht, im Spielzimmer oder draußen auf dem Spielplatz gespielt oder in Ruhe verschnauft und ein Buch gelesen werden.

Jeden Mittag bieten wir von Montag bis Freitag ein frisch gekochtes Mittagessen. Den aktuellen Speiseplan findet Ihr im Aushang am Café oder auf Facebook und Instagramm.



Öffnungszeiten Café Glück

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

Freitag: 9:00 bis 15:00 Uhr

☎ 02307 28505-15



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.



Alles unter einem Dach
Treffpunkt und Ideenschmiede /
für Familie und Nachbarschaft

Öffnungszeiten Büro Familienbildung

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

Freitag: 9:00 bis 14:00 Uhr

☎ 02307 28505-10

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

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

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 2024/2025 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 28505-10

✉ 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



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.



Mütterzentrum
Wohlfühlort /
von Familien für Familien

Öffnungszeiten LV Mütterzentren NRW

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

☎ 02307 28505-12

✉ info@muetterbuero-nrw.de

🌐 www.muetterbuero-nrw.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.

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 Teilhabebedarfe 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 2025

Schwangerschaft

Hebammensprechstunde	22
Geburtsvorbereitung	22
Fit durch die Schwangerschaft	23
Stillvorbereitung	24
Pilates	25
Rückbildungsgymnastik	26

Babys und Kleinkinder

Babymassage	28
Babyschwimmen	28
Spielgruppe ab 4 Monaten	29
Spielgruppe ab 10 Monaten	29
Elterncafé	30
Die Entdeckerbande	31
Die Flitzerbande	31
Elternstart NRW	32
Elternstart NRW – Offener Treff	33
Beikost	34
Jo, wir schaffen das ...	34
Trageberatung	35
Baby- und Kleinkindschlaf	36

Kinder und Jugendliche

Kindertanzen	39
Englisch für Kinder	40
Reflexe im Gleichgewicht	41
Spielzeit für Kinder	42
Kickboxen	43
Geführte Waldspaziergänge	44

60plus

Plauderstündchen	46
Sport und Bewegung trotz(t) Demenz	47
Bingo	47



Sicher im Alter	48
Digitale Sprechstunde	48

Alltag und Bildung 49

Nicht allein – Gemeinsam sind wir stärker!	50
Café Vergissmeinnicht	51
Café Vergissmeinnicht lädt ein	51
Café For Future	52
Das Sprachcafé	53
Hinter den Masken	54
Junge Selbsthilfe: Depression	54
Offenes Trauercafé	55
Leben bis zuletzt	55
Trägt Oma im Himmel auch ihre Wollsocken?	56
Gut, mal drüber gesprochen zu haben	57
Früh übt sich! Der Weg zu einer klimafreundlichen Familienmobilität	58
Gesunde Klimaschutzküche	59
Das gesunde Pausenbrot	59
Selbsthilfegruppe: ADHS im Erwachsenenalter	60
Selbsthilfegruppe: Sexueller Missbrauch ...	60
Meine Schwangerschaft/	
Geburt – (k)ein schönes Erlebnis?	61
Cybermobbing, Gewaltverherrlichung,	
Cybergrooming, Sexting und Pornografie	62
Ausbildung mit Kindern?	63
Vortrag: (Wieder)Einstieg in den Beruf	63
MHFA Ersthelfer-Kurs	64
Kindernotfälle, nur keine Panik!	65
Großelternabend – Kindernotfälle ...	65
Filmabend Demenz: „Still Alice“	66
Gesundheitsberatung	67
Vortrag: Elterngeld	68
Vortrag: Kinderschuhe und Barfußlaufen	69
Qualifizierte und zertifizierte Elternseminare	70

Fit und gesund 71

Discofox-Treff I	72
Discofox-Treff II	73
Workshop: Standard-Latein-Discofox	73
Workshop: Discofox	74
Solo-Tanz	75
Tanzen: Standard und Latein	76
Standard/Latein-Treff	77
Abschlussball Workshop	78
Tanzstunden Individuell	78
Rücken-Yoga	79
Yoga – Ein sanfter Einstieg	80
Hatha Yoga für Balance	81
Hatha Yoga-Sommerspezial	82
Yoga	83
Yoga Hope	84
Yoga-Sommerspezial – Yin und Yang Yoga	85
Zumba® Fitness	86
Aquafitness	87
Reha-Sport	88

Gesellig 89

Spieletag	90
Film ab!	91
Marktcafé	92
Alleine losgehen – Gemeinsam ankommen	93
Café der Generationen	93
Pflanzentauschbörse	94

Kreativ 95

Filzen	96
Filzen – Osterkörbchen	97
Ich – Du – Wir	97
Jetzt bin ich dran!	98
Möbelstückchen aufarbeiten	99
Kreativwerkstatt I	100
Kreativwerkstatt II	100
Gemeinsam statt einsam	101

29.06.2025

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!

Café
Glück

Das Café Glück
hat an diesem
Sonntag
geöffnet



Standgebühren

Decke 1 €

Tisch 5 €

Familienbande



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.: 25-700
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

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.: 25-707, 25-708
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





Stillvorbereitung

Elternseminar

Die Stillvorbereitung richtet sich an alle schwangeren Mamis, die gerne stillen möchten.

Dabei ist es egal, ob es die erste Schwangerschaft ist oder bereits gestillt worden ist. Denn stillen ist leider nicht immer so intuitiv, wie man denkt.

Hier geht es darum, Wissen zu vermitteln, das helfen soll, selbstbestimmt entscheiden zu können. Inhalte sind neben dem Stillstart und der Milchbildung der Block Stillen im Alltag, aber auch Themen wie Pflege der Brust, Ernährung, Verhütung, Stillmythen sowie Hilfsmittel.

Kurs-Nr.: 25-018
Leitung: Kyra Haumann
Termine: Dienstag
21.01.2025, 08.07.2025
18:30 Uhr bis 20:00 Uhr
Kosten: 19 € pro Person
Ort: Familienbande



Pilates

nach dem Wochenbett

Dein Körper hat in den letzten Monaten Unglaubliches geleistet. Mit jeder Schwangerschaft und Geburt verändert er sich äußerlich und innerlich. Nach der Geburt benötigt er Schonung und Ruhe, jedoch auch eine angepasste, sanfte Bewegung.

Das sanfte Pilates-Workout mit bewusster Atmung hilft dir zurück zu deiner Stabilität und eine kraftvolle Mama-Haltung zu finden.

Mit dem Training bauen wir Beckenboden sowie die Tiefenmuskulatur wieder auf. Durch den Muskelaufbau werden auch in Ruhe Kalorien verbrannt.

Kurs-Nr.: 25-713
Leitung: Katrin Knäpper
Kursstart: auf Anfrage
Termin: 8 x mittwochs
16:00 bis 16:45 Uhr
Kosten: 90 € pro Person
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.: 25-701, 25-702

Leitung: Sabine Merschmann

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



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.: 25-705

Leitung: Katrin Knäpper

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.

Kurs-Nr.: 25-703

Leitung: Helke Rösener

Kursstart: auf Anfrage

Termin: 8 x montags

Kosten: 75 € pro Person

Ort: Kleinschwimmhalle Kamen-Heeren,
Westfälische Straße 23

Spielgruppe

Für Eltern mit Babys von 4 bis 10 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.: 25-853

Leitung: Kyra Haumann

Kursstart: 06.01.2025

Termine: 10 x montags
10:45 bis 11:45 Uhr

Kosten: 70 € pro Person

Ort: Familienbande

Spielgruppe

Für Eltern mit Kindern ab 10 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.: 25-854

Leitung: Kyra Haumann

Kursstart: 09.01.2025

Termine: 10 x donnerstag
14:30 bis 16:00 Uhr

Kosten: 80 € pro Person

Ort: 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.: 25-902
Leitung: Helke Rösener
Termin: mittwochs, fortlaufend
09:30 Uhr bis 11:00 Uhr
Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos.
Für das Frühstück berechnen wir einen
Kostenbeitrag von 5,50 €.
Ort: Café Glück der Familienbande



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.: 25-846
Leitung: Tatjana Lisowsky
Kursstart: 09.01.2025
10 x donnerstags
09:00 Uhr bis 10:30 Uhr
Kosten: 80 €
Ort: Familienbande

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.: 25-847
Leitung: Kathrin Kuhlmann
Termin: 10 x dienstags
15:30 Uhr bis 17:00 Uhr
Kurs 1: 14.01.2025
Kurs 2: 29.04.2025
Kurs 3: 02.09.2025
Kosten: 80 €
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.: 25-816
Leitung: Lisa Andresen
Kursstart: auf Anfrage
5 x montags
09:00 Uhr bis 10:30 Uhr
Kosten: kostenlos
Ort: Familienbande



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.: 25-803
Leitung: Tatjana Lisowsky
Kursstart: donnerstags, fortlaufend
10:45 bis 12:15 Uhr
Kosten: 5 x kostenfrei
Ort: Familienbande





Beikost

Workshop für Eltern

Beikost darf Spaß machen! Und das sollte es auch. Dieser Beikost-Workshop beinhaltet eine Mischung aus allen relevanten Informationen sowie ein paar Praxiselemente, die für eine gelungene, entspannte Beikostzeit hilfreich sind. Respektvolle und entwicklungsgerechte Beikost, wissenschaftliche Evidenzen sowie ein bedürfnisorientierter Ansatz, der euch Familien entstressen soll, sind Themen des Abends.

Kurs-Nr.: 25-020
Leitung: Kyra Haumann
Termine: Dienstag
29.04.2025, 07.10.2025
18:30 Uhr bis 20:00 Uhr
Kosten: 18 € pro Person
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.: 25-815
Leitung: Lisa Andresen
Termine: Samstag
04.01.2025, 01.02.2025, 01.03.2025,
05.04.2025, 03.05.2025, 07.06.2025,
05.07.2025, 06.09.2025, 04.10.2025,
08.11.2025, 06.12.2025
10:00 bis 11:30 Uhr
Kosten: 8 € pro Termin
Ort: Familienbande

Trageberatung

Elternseminar Workshops

Lernen und Probieren ist das Motto des Trageworkshops. Denn neben dem Ausprobieren diverser Tragetücher sowie Tragehilfen gibt es Antworten auf die häufigsten Fragen rund ums Babytragen.

Getragene Babys weinen statistisch weniger, aber wieso mögen dann manche Babys keine Trage? Und worauf muss ich achten, wenn ich mir eine Trage kaufe? Welche ist DIE Beste? Gibt es die EINE überhaupt? Wann sitzt eine Trage gut/sicher und wie kann ich auf dem Rücken oder der Hüfte Tragen? Brauche ich verschiedene Tragen, wenn beide Eltern tragen? Hier erfahrt ihr alles Wichtige.

Kurs-Nr.: 25-019
Leitung: Kyra Haumann
Termine: Dienstag
11.03.2025, 09.09.2025
18:45 Uhr bis 20:15 Uhr
Kosten: 15 € pro Person
Ort: Familienbande





Baby- und Kleinkindschlaf

Elternseminar

Schlafentzug ist eine Foltermethode, nicht umsonst kann es hier zu einem großen Leidensdruck kommen. Social Media ist voll mit Versprechungen, wie Babys durchschlafen und anderen Ratschlägen hinsichtlich des Baby- und Kleinkindschlafes.

Hier räumen wir mit Fehlinformationen auf. Grundlagen zum Babyschlaf und Schlafentwicklung helfen euch, gelassener bleiben zu können und den Jungel aus inkorrekten Infos durchblicken zu können. Wichtig bei dem Thema sind bindungs- und entwicklungsorientierte Ansätze, die die ganze Familie betreffen.

Kurs-Nr.: 25-006
Leitung: Kyra Haumann
Termine: Dienstag
24.06.2025, 09.12.2025
18:30 Uhr bis 20:00 Uhr
Kosten: 15 € pro Person
Ort: Familienbande



Kinder und Jugendliche



Save the date!

Vom 18. bis 22. August 2025 startet wieder ein ganz besonderes Ferienprojekt für Kinder und Jugendliche von 5 bis 18 Jahren.

Montag bis Donnerstag von 10 bis 15 Uhr und am Freitag von 14 bis 19 Uhr können Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderung wieder kreative Zeit miteinander verbringen und viel erleben. Lasst Euch überraschen!

Informationen über unsere Aktion gibt es ab Frühjahr auf Facebook und Instagram! Anmelden könnt ihr euch im Büro der Familienbande oder schreibt uns eine E-Mail.
✉ kurse@familienbande-kamen.de

Sommer- ferien- AKTION 2025



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.: 25-871
Leitung: Amrei Mauel

Kurs 1: 08.01.2025
Termin: 7 x mittwochs, 15:00 bis 15:45 Uhr
Kosten: 42 €

Kurs 2: 26.02.2025
Termin: 7 x mittwochs, 15:00 bis 15:45 Uhr
Kosten: 42 €

Kurs 3: 30.04.2025
Termin: 6 x mittwochs, 15:00 bis 15:45 Uhr
Kosten: 36 €

Kurs 4: 11.06.2025
Termin: 5 x mittwochs, 15:00 bis 15:45 Uhr
Kosten: 30 €

Kurs 5: 03.09.2025
Termin: 6 x mittwochs, 15:00 bis 15:45 Uhr
Kosten: 36 €

Kurs 6: 29.10.2025
Termin: 8 x mittwochs, 15:00 bis 15:45 Uhr
Kosten: 48 €
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.: 25-852
Leitung: Yvonne Dautel
Kursstart: fortlaufend
Termine: auf Anfrage
Kosten: 60 € (60 Minuten)
45 € (45 Minuten) pro Monat
Ort: Hebammenpraxis der Familienbande

Reflexe im Gleichgewicht

Für Eltern mit Kindern ab 3 Jahren

Frühkindliche Reflexe zusammenführen: „Träumer – Trotzkopf – Tollpatsch“

Dieser Name spiegelt die verschiedenen Aspekte der Reflexintegration wider und spricht die unterschiedlichen Charaktere an.

In diesem Kurs erlernen wir spielerisch mit Spaß Übungen, die unseren Kindern helfen, von „Ich will ja, aber es geht irgendwie nicht“ zu „Ich kann das!“ zu werden.

Kurs-Nr.: 25-709
Leitung: Katrin Knäpper
Kursstart: 08.01.2025
8 x mittwochs
16:00 bis 16:45 Uhr
Kosten: 75 €
Ort: Hebammenpraxis 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 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.: 25-812
Leitung: Olena Taran
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. Den Teilnehmenden werden auch wichtige Werte wie Respekt und Disziplin vermittelt. Es fördert die Konzentrations-, Koordinations- sowie Konditionsfähigkeit. Die Eltern haben die Möglichkeit, mitzumachen oder sich einfach eine kleine Auszeit zu nehmen und mit anderen Eltern ins Gespräch zu kommen.

Kurs-Nr.: 25-878
Leitung: Victor Pyhar
Termin: mittwochs, fortlaufend
18:30 bis 20:00 Uhr
Kosten: kostenlos
Ort: Familienbande





Geführte Waldspaziergänge

Ein Erlebnis für die ganze Familie

Das Angebot wird von Förster Winfried Hardes 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 kann mitgebracht werden.

Kurs-Nr.: 25-005

Leitung: Kathrin Kuhlmann

Termine: Mittwoch

29.01.2025, 26.03.2025, 01.10.2025

14:30 Uhr

Kosten: 4 € pro Person

Ort: Parkplatz Kurler Busch
59174 Kamen



60plus



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.: 25-901
Termin: montags
15:00 bis 17:00 Uhr
Kosten: kostenlos, bitte anmelden
Für Kaffee und Kuchen berechnen wir einen Kostenbeitrag von 5 €.
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.: 25-824
Leitung: Elke Rost-Milewski
Kursstart: Mittwoch
08.01.2025, 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.: 25-900
Leitung: Meryem Adrovic
Termine: Dienstag
28.01.2025, 25.02.2025, 25.03.2025,
27.05.2025, 24.06.2025, 29.07.2025,
30.09.2025, 28.10.2025, 25.11.2025
15:00 bis 17:00 Uhr
Kosten: kostenlos, bitte anmelden
Für Kaffee und Kuchen berechnen wir einen Kostenbeitrag von 5 €.
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 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 uns wertvolle Tipps, wie wir uns im Alltag schützen können.

Kurs-Nr.: 25-921

Leitung: Kreispolizeibehörde Unna
Kriminalprävention/Opferschutz

Termine: werden zeitnah bekanntgegeben

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.: 25-906

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

immer donnerstags
18.00 - 20.00 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.: 25-908

Leitung: Silke Gasch, Helke Rösener

Termine: Montag

13.01.2025, 10.02.2025, 10.03.2025, 07.04.2025

05.05.2025, 02.06.2025, 01.09.2025, 10.11.2025

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.: 25-909

Leitung: Silke Gasch, Helke Rösener

Termine: Montag

24.02.2025, 07.07.2025, 13.10.2025, 15.12.2025

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.: 25-919
Leitung: Hedda Döring
Ansprechpartnerin Regionalgruppe „Omas for Future“
Termine: Donnerstag
16.01.2025, 20.02.2025, 20.03.2025,
17.04.2025, 15.05.2025, 18.09.2025,
16.10.2025, 20.11.2025, 18.12.2025
15:00 bis 17:00 Uhr
Kosten: kostenlos
Ort: Familienbande

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.: 25-017
Leitung: Dozentin von My Turn. My Career.
Termine: donnerstags
14:15 bis 15:45 Uhr
Kosten: kostenlos
Ort: Café Glück der Familienbande





Hinter den Masken

Depression, eine Krankheit mit vielen Gesichtern.

Depression, eine Krankheit mit vielen Gesichtern, vielen Facetten und eine nahezu unglaubliche Bandbreite an Interpretationsmöglichkeiten.

An diesem Abend wird das Autorenduo Celina Christoph und Roger Habermann mit allen Interessierten ins Gespräch über ihr Buch „Kinder zwischen Licht und Schatten“ und über den Menschen hinter den Masken, kommen.

Kurs-Nr.: 25-021
Leitung: Celina Christoph, Roger Habermann
Termin: 2. Jahreshälfte
Kosten: kostenlos, bitte anmelden
Ort: Café Glück der Familienbande

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.: 25-818
Termin: mittwochs, fortlaufend
18:00 bis 20:00 Uhr
Kosten: kostenlos
Ort: Familienbande

Weitere Informationen und Anmeldung:
K.I.S.S. Kreis Unna, Frau Schwarz
☎ 02303 272729
✉ jungeselbsthilfe@kreis-unna.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.: 25-822
Leitung: Sabrina Mau, Marius Baumann
Termine: Sonntag
05.01.2025, 02.02.2025, 02.03.2025, 06.04.2025,
04.05.2025, 01.06.2025, 06.07.2025, 03.08.2025,
07.09.2025, 05.10.2025, 02.11.2025, 07.12.2025
15:00 bis 17:00 Uhr
Kosten: kostenlos, bitte anmelden
Ort: Café Glück der Familienbande

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

Kurs-Nr.: 25-009
Leitung: Sabrina Mau
Termine: Montag, 24.03.2025, 17.11.2025
17:30 bis 19:00 Uhr
Kosten: kostenlos, bitte anmelden
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.: 25-010

Leitung: Jutta Grziwotz-Schäfer

Termine: Dienstag

04.02.2025

18:30 bis 20:00 Uhr

Kosten: kostenlos, bitte anmelden

Ort: Café Glück der Familienbande



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.

Kurs-Nr.: 25-011

Leitung: Jutta Grziwotz-Schäfer

Termin: Dienstag

07.10.2025

18:30 bis 20:00 Uhr

Kosten: kostenlos, bitte anmelden

Ort: Café Glück der Familienbande



Früh übt sich! Der Weg zu einer klimafreundlichen Familienmobilität

Ein Erfahrungsbericht

Gerade im Familienalltag ist Zeit ein unfassbar knappes Gut. Insbesondere Wege müssen daher in der Regel zeitoptimiert zurückgelegt werden. Was liegt da näher, als mal eben schnell das Auto zu nehmen.

Dabei ist es aber gerade für Kinder von klein auf wichtig, sich im Straßenverkehr orientieren zu können. Sicheres Verkehrsverhalten erlernt man nicht auf der Rückbank. Auf dem Weg hin zu einer klimafreundlichen und selbstbestimmten Familienmobilität ist es also wichtig, gerade Kinder „von Anfang an“ mitzunehmen. Aus ihren Erfahrungen wird Stefanie Haake berichten und wertvolle Tipps und Hinweise mitbringen, wie ein Wandel weg vom Auto hin zum Fahrrad trotz oder vielleicht gerade wegen der Kinder gelingen kann.

Kurs-Nr.: 25-016
Leitung: Stefanie Haake
Termine: Mittwoch
 26.02.2025
 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Kosten: kostenlos
Ort: Café Glück der Familienbande



Gesunde Klimaschutzküche in der Familienbande

Quiche und Gemüsekekchen

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

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

Kurs-Nr.: 25-007
Leitung: Jutta Eickelpasch
Termine: Donnerstag 12.06.2025
 Dienstag 28.10.2025
 18:30 bis 21:00 Uhr
Kosten: Lebensmittelumlage 5 € pro Person (pro Termin)
Ort: Café Glück der Familienbande

verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

Das gesunde Pausenbrot

gesund, aber nicht langweilig

In diesem praxisorientierten Workshop lernen Eltern, wie sie ein ausgewogenes und kreatives Pausenbrot für ihre Kinder zubereiten können.

Gemeinsam erkunden wir die Grundlagen einer gesunden Ernährung, entdecken einfache Rezepte und erfahren, wie man Obst, Gemüse und Vollkornprodukte kindgerecht und ansprechend kombiniert. Praktische Tipps zur Planung und schnellen Umsetzung im Alltag runden den Kurs ab. So wird die Brotdose nicht nur gesund, sondern auch abwechslungsreich und lecker!

Kurs-Nr.: 25-031
Leitung: Silke Gasch, Ewelina Czekala
Termine: Montag
 23.06.2025, 01.09.2025
 15:00 bis 16:30 Uhr
Kosten: 5 € für Materialkosten
Ort: Familienbande



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.: 25-819
Termin: donnerstags, fortlaufend
18:30 bis 20:00 Uhr
Kosten: kostenlos
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. Eine Voranmeldung ist verpflichtend.

Kurs-Nr.: 25-008
Termin: montags, fortlaufend
18:30 bis 20:00 Uhr
Kosten: kostenlos
Ort: Familienbande

Weitere Informationen und Anmeldung:
K.I.S.S. Kreis Unna, Frau Schwarz

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.: 25-711
Leitung: Christiane Fuest
Termin: jeden 1. Mittwoch im Monat
18:00 bis 20:00 Uhr
Kosten: kostenlos, bitte anmelden
Ort: 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.

Kurs-Nr.: 25-037
Leitung: Kreispolizeibehörde Unna
Termine: werden zeitnah bekannt gegeben
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.: 25-012
Leitung: Martina Leyer, Regina Kröll-Markowski
Bundesagentur für Arbeit/Jobcenter Kreis Unna
Termine: Mittwoch
26.03.2025, 10.09.2025
09:30 Uhr
Kosten: kostenlos, bitte anmelden
Ort: Café Glück der Familienbande



**Bundesagentur
für Arbeit**



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.: 25-013
Leitung: Regina Kröll-Markowski
Jobcenter Kreis Unna
Termine: Mittwoch
26.03.2025, 10.09.2025
09:30 Uhr
Kosten: kostenlos, bitte anmelden
Ort: Café Glück der Familienbande



MHFA (Mental Health First Aid) Ersthelfer-Kurs **Kompetent helfen bei Krisen und psychischen Gesundheits-** **problemen**

Inhalte sind die Wissensvermittlung zu Anzeichen, Symptomen und Risikofaktoren psychischer Störungen mit Fokus auf Depression, Suizidalität, Angststörungen, Psychosen sowie Substanzmissbrauch und -abhängigkeit. Weiterhin lernen die Teilnehmenden einen Handlungsplan kennen, um Menschen in Krisen oder mit einem beginnenden psychischen Gesundheitsproblem zu helfen.

Dieser Handlungsplan wird anhand von Fallbeispielen, Rollenspielen und Übungen praktisch umgesetzt.

Die Teilnehmenden erhalten zudem vielfältige Informationen zu evidenzbasierter professioneller, Peer- und Selbsthilfe-Unterstützung.

Kurs-Nr.: 25-029
Leitung: Janina Peeters
Termine: Donnerstag und Freitag,
10.04.2025 und 11.04.2025
09:00 Uhr bis 16:30 Uhr
Kosten: 70 €
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.: 25-881
Leitung: Anke Blaß
Erste Hilfe Ausbilderin
Termine: Montag 24.02.2025
Dienstag 13.05.2025
Donnerstag 11.09.2025
Mittwoch 29.10.2025
18:30 bis 20:00 Uhr
Kosten: 15 € pro Person
Ort: Café Glück der Familienbande

Großelternabend – Kindernotfälle, nur keine Panik!

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.: 25-880
Leitung: Anke Blaß
Erste Hilfe Ausbilderin
Termine: Freitag 21.03.2025
Dienstag 16.09.2025
18:30 Uhr bis 20:00 Uhr
Kosten: 15 € pro Person
Ort: Café Glück der Familienbande



Filmabend Demenz: „Still Alice“

Auftakt zur „Woche der Demenz 2025“

Zum Start der „Woche der Demenz“ der deutschen Alzheimer Gesellschaft laden wir Sie herzlich zu einem besonderen Filmabend ein. Gezeigt wird der preisgekrönte Film „Still Alice“, der die bewegende Geschichte einer Sprachwissenschaftlerin erzählt, die sich mit ihrer Alzheimer-Diagnose auseinandersetzt.

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.: 25-033
Leitung: Mareike Frank
Termine: Montag
15.09.2025
18:00 Uhr
Kosten: kostenlos, bitte anmelden
Ort: Café Glück der Familienbande



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 ist 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.: 25-032
Termine: jeden 3. Donnerstag im Monat
14:30 bis 16:00 Uhr
Kosten: kostenlos, ohne Anmeldung
Ort: 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.: 25-014
Leitung: Markus Lewwe
Termine: auf Anfrage
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.: 25-015
Leitung: Patrick Ungermann
Termine: Mittwoch
19.03.2025, 17.09.2025
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.

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.: 25-836
Leitung: Lisa Lehmann
Termin: 3 x sonntags
15:45 bis 16:45 Uhr
Kurs 1: 19.01.2025, 16.02.2025, 16.03.2025
Kurs 2: 06.04.2025, 18.05.2025, 29.06.2025
Kurs 3: 27.07.2025, 31.08.2025, 14.09.2025
Kurs 4: 12.10.2025, 16.11.2025, 07.12.2025
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 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.: 25-837
Leitung: Lisa Lehmann
Termin: 3 x sonntags
17:00 bis 18:00 Uhr
Kurs 1: 19.01.2025, 16.02.2025, 16.03.2025
Kurs 2: 06.04.2025, 18.05.2025, 29.06.2025
Kurs 3: 27.07.2025, 31.08.2025, 14.09.2025
Kurs 4: 12.10.2025, 16.11.2025, 07.12.2025
Kosten: 40 € pro Paar
Ort: Familienbande

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.: 25-001
Leitung: Lisa Lehmann
Kurs 1: Samstag und Sonntag
22.02.2025 und 23.02.2025
14:00 bis 16:00 Uhr (Inkl. kurzer Pause)
Kosten: 52 € 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 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.: 25-002
Leitung: Lisa Lehmann
Kurs 1: Samstag und Sonntag
22.03.2025 und 23.03.2025
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 sowie Line Dance und Fitnessstanz.

Kurs-Nr.: 25-840, 25-841
Leitung: Lisa Lehmann
Block 1: 10.01.2025
12 x freitags
Kurs 1: 17:45 bis 18:45 Uhr
Kurs 2: 18:45 bis 19:45 Uhr
Kosten: 78 € pro Person

Block 2: 09.05.2025
6 x freitags
Kurs 1: 17:45 bis 18:45 Uhr
Kurs 2: 18:45 bis 19:45 Uhr
Kosten: 39 € pro Person

Block 3: 29.08.2025
5 x freitags
Kurs 1: 17:45 bis 18:45 Uhr
Kurs 2: 18:45 bis 19:45 Uhr
Kosten: 33 € pro Person

Block 4: 07.11.2025
6 x freitags
Kurs 1: 17:45 bis 18:45 Uhr
Kurs 2: 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.:	25-839
Leitung:	Lisa Lehmann
Kurs 1:	10.01.2025 12 x freitags 20:00 bis 21:30 Uhr
Kosten:	234 € pro Paar
Kurs 2:	09.05.2025 6 x freitags 20:00 bis 21:30 Uhr
Kosten:	118 € pro Paar
Kurs 3:	29.08.2025 5 x freitags 20:00 bis 21:30 Uhr
Kosten:	98 € pro Paar
Kurs 4:	07.11.2025 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.:	25-859
Leitung:	Lisa Lehmann
Kurs 1:	19.01.2025, 16.02.2025, 16.03.2025
Kurs 2:	06.04.2025, 18.05.2025, 29.06.2025
Kurs 3:	27.07.2025, 31.08.2025, 14.09.2025
Kurs 4:	12.10.2025, 16.11.2025, 07.12.2025
Termin:	3 x sonntags 14:30 bis 15:30 Uhr
Kosten:	40 € pro Paar
Ort:	Familienbande





Abschlussball Workshop

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

Dann seid ihr hier genau richtig. Egal ob Schüler, Eltern oder Freunde. Wir machen euch an diesem Wochenende fit für den großen Abend. Ihr lernt die wichtigsten Grundschriffe von z. B. Discofox und Cha Cha Cha.

Gern kommt unsere Tanzlehrerin Lisa Lehmann auch zu euch in die Schule und bietet euch nach individueller Absprache einen Tanz-Crashkurs an.

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

Kurs-Nr.: 25-003
Leitung: Lisa Lehmann
Termine: Samstag und Sonntag
14.06.2025 und 15.06.2025
14:00 bis 16:00 Uhr
Kosten: 26 € pro Person
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

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 anziehen. Matten und Decken können ausgeliehen werden.

Kurs-Nr.: 25-804, 25-805
Leitung: Tanja Peters
Block 1: 13.01.2025
Kurs 1: 12 x montags
17:00 bis 18:00 Uhr
Kurs 2: 18:10 bis 19:10 Uhr
Kosten: 96 €

Block 2: 28.04.2025
10 x montags
Kurs 1: 17:00 bis 18:00 Uhr
Kurs 2: 18:10 bis 19:10 Uhr
Kosten: 80 €

Block 3: 01.09.2025
10 x montags
Kurs 1: 17:00 bis 18:00 Uhr
Kurs 2: 18:10 bis 19:10 Uhr
Kosten: 80 €



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) werden Körper und Geist in Einklang gebracht.

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

Kurs-Nr.: 25-712, 25-715

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

Hatha Yoga für 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. Matten und Decken können ausgeliehen werden. Wenn vorhanden, bitte ein Yogakissen mitbringen.

Kurs-Nr.: 25-807

Leitung: Claudia Krüger

Kurs 1: 14.01.2025

Kurs 2: 18.03.2025

Kurs 3: 28.10.2025

Termine: 8 x dienstags

18:45 bis 20:15 Uhr

Kosten: 96 € pro Person

Ort: Familienbande





Hatha Yoga-Sommerspezial

Yoga ist für alle da.

Entspannung - Beweglichkeit - Freude Bitte bequeme Kleidung tragen. Matten und Decken können ausgeliehen werden. Wenn vorhanden ein Yogakissen mitbringen. Die Termine können einzeln gebucht werden.

Kurs-Nr.: 25-035
Leitung: Claudia Krüger
Termine: Dienstag
08.07.2025, 15.07.2025, 05.08.2025,
12.08.2025, 02.09.2025, 09.09.2025
18:45 Uhr bis 20:15 Uhr
Kosten: 12 € pro Person (pro Termin)
Ort: 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 dehnenden 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.: 25-873, 25-874
Leitung: Mirjam Windmüller
Kursstart: 16.01.2025
14 x donnerstags
Termin 1: 17:30 bis 18:30 Uhr
Termin 2: 18:45 bis 19:45 Uhr
Kosten: 140 € pro Person
Ort: Familienbande



Yoga Hope

Mit Yoga zu mehr Optimismus, Zuversicht und Lichtblicken in Deinem Leben

Mit YOGA HOPE möchte ich Yoga zu den Menschen bringen, die in ihrem Leben besonders gefordert sind und/oder die ihrem Körper und Geist etwa Gutes tun möchten, denn Yoga

- fördert die Resilienz (Widerstandsfähigkeit) und körperliche Flexibilität
- steigert die seelische Ausgeglichenheit, Körperwahrnehmung und Achtsamkeit
- stärkt die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System.

Mit Yoga zu mehr Optimismus, Zuversicht und Lichtblicken in deinem Leben.

Wer kann teilnehmen? Alle die Interesse an Yoga haben.
(Bei gesundheitlichen Einschränkungen bitte erst mit deinem Arzt klären.)

Kurs-Nr.: 25-034
Leitung: Mirjam Windmüller
Termin: Samstag
01.03.2025
15:00 bis 16:30 Uhr
Kosten: kostenlos, bitte anmelden
Ort: Familienbande

Yoga-Sommerspezial – Yin und Yang Yoga

Denn DU bist die Verbindung der Gegensätze

In dieser Yoga-Stunde 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.: 25-028
Leitung: Mirjam Windmüller
Termine: Donnerstag
17.07.2025, 24.07.2025, 31.07.2025, 07.08.2025
18:30 bis 19:30 Uhr
Kosten: 10 € pro Person (pro Termin)
Ort: Familienbande





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 wichtig Getränk

Kurs-Nr.: 25-828

Leitung: Jaqueline Kindling
lizenzierte Zumba® Fitness-Trainerin

Kursstart: 20.01.2025

Termine: 10 x montags
19:45 bis 20:45 Uhr

Kosten: 65 €

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 Sauerstoffaufnahmefähigkeit des Körpers.

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

Kurs-Nr.: 25-832

Leitung: Gabriele Bescke

Kursstart: 07.02.2025

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.: 25-875, 25-876, 25-877

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





Spieletag in der Familienbande

Es können neue
Spiele ausprobiert
oder eigene Spiele
mitgebracht und
vorgestellt werden.

Das Angebot ist
kostenlos, bitte
anmelden.

FREITAG

25.04.2025

**FAMILIEN 15-18 Uhr
ERWACHSENE 18-21 Uhr**

Kathrin Kuhlmann, Anke Jaeger

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.: 25-905

Leitung: Christiane Fuest, Silke Gasch

Termine: Montag

10.02.2025, 19.05.2025, 08.09.2025, 01.12.2025

ab 19:00 Uhr

Kosten: kostenlos, bitte anmelden

Ort: Café Glück der Familienbande



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.: 25-904
Leitung: Helke Rösener
Termin: freitags
09:30 bis 11:30 Uhr
Kosten: kostenlos, bitte anmelden
Für das Frühstück berechnen wir einen
Kostenbeitrag von 5,50 €
Ort: Café Glück der Familienbande



Alleine losgehen – Gemeinsam ankommen

Für ukrainische Familien, Gastgeberfamilien und alle Interessierten

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.: 25-813
Leitung: Michael Jäger
Termin: donnerstags
09:30 bis 12:00 Uhr
Kosten: kostenlos, bitte anmelden
Für das Frühstück berechnen wir einen
Kostenbeitrag von 5,50 €
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.: 25-914
Leitung: Meryem Adrovic
Termin: montags
10:00 bis 11:30 Uhr
Kosten: kostenlos, bitte anmelden
Für das Frühstück berechnen wir einen
Kostenbeitrag von 5,50 €
Ort: Café Glück der Familienbande

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.: 25-004

Termin: Dienstag, 29.04.2025
ab 15:00 Uhr

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

Ort: Familienbande

verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen



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 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.: 25-827

Leitung: Elisa Dietrich

Kursstart: 08.01.2025

Termine: 2. und 4. Mittwoch im Monat
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



Filzen

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.: 25-023

Leitung: Elisa Dietrich

Termin: Samstag, 05.04.2025
13:00 bis 16:00 Uhr

Kosten: 8 € Materialkosten pro Körbchen

Ort: Familienbande

Ich – Du – Wir

Ein Kreativtherapeutisches Angebot für Eltern mit Kindern ab 5 Jahren

In diesem besonderen Kurs entdecken Eltern und Kinder gemeinsam die Welt der Kreativität und Körperwahrnehmung. Mit Farben und Formen gestalten wir großformatige Körperbilder, die die eigene Körperwahrnehmung stärken und einen spielerischen Zugang zu Gefühlen und Ausdruck ermöglichen.

Die gemeinsame kreative Zeit fördert die Bindung, Kommunikation und das gegenseitige Verständnis zwischen Eltern und Kind. Geleitet wird das Angebot von einer erfahrenen Kreativtherapeutin, die einfühlsam auf die Bedürfnisse aller Teilnehmenden eingeht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – Freude am Malen und Gestalten steht im Vordergrund.

Kurs-Nr.: 25-026

Leitung: Silke Gasch

Termine: Montag
31.03.2025, 06.10.2025
14:30 bis 16:30 Uhr

Kosten: 5 € Materialkosten

Ort: Familienbande



Jetzt bin ich dran!

Kreative (Aus-)Wege finden

Manchmal ist der Alltag nur schwer zu ertragen. Umso wichtiger ist es, auf sich selbst und die eigenen Bedürfnisse zu achten. Aber auch das ist manchmal einfacher gesagt als getan. An diesen drei 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.: 25-022
Leitung: Silke Gasch
Termine: 3 x donnerstags
20.02.2025, 06.03.2025 und 20.03.2025
Weitere Termine auf Anfrage.
18:00 bis 20:00 Uhr
Kosten: 14 € pro Person für Materialkosten
Ort: Café Glück der 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. Im Tagesworkshop sind sämtliche Materialien und eine Verpflegung im Kursbeitrag enthalten.

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

Kurs-Nr.: 25-027
Leitung: Silke Blennemann
Termine: Samstag
08.03.2025, 13.09.2025
10:00 bis 16:30 Uhr
Kosten: 175 € pro Person
Ort: Familienbande



Kreativwerkstatt I

Schultüten selber basteln

Die Einschulung ist nicht nur für die Kinder ein besonderer Tag, sondern auch für die Eltern. Das selber Basteln der Schultüte ist daher auch für Eltern eine schöne Gelegenheit, um sich auf dieses große Ereignis vorzubereiten.

Kurs-Nr.: 25-024
Leitung: Silke Gasch
Termin: Donnerstag
10.07.2025
14:00 bis 17:00 Uhr
Kosten: 18 € Materialkosten pro Schultüte
Ort: Café Glück der Familienbande

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.: 25-025
Leitung: Silke Gasch
Termin: Montag
08.12.2025
15:00 bis 17:00 Uhr
Kosten: 8 € pro Person
Ort: Café Glück der Familienbande

Gemeinsam statt einsam

Kreativ-Therapeutische Wege aus der Isolation

Dieses Angebot richtet sich an Menschen jeden Alters, die Lust haben sich über das gemeinsame kreative Schaffen kennen zu lernen und etwas miteinander zu erleben. Hierbei kommen verschiedene Methoden und Materialien zum Einsatz. Nach dem Motto „Alles kann – Nichts muss!“ darf jeder seiner Kreativität freien Lauf lassen.

Kurs-Nr.: 25-030
Leitung: Silke Gasch
Termin: 3 x montags
03.11.2025, 17.11.2025 und 24.11.2025
17:30 bis 19:30 Uhr
Kosten: 14 € pro Person für Materialkosten
Ort: Café Glück der Familienbande



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 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

11/2024

Gestaltung

Anja Rattenhuber
✉ rattenhuber.design@web.de

Bildnachweis

Familienbande, Familiennetzwerk Kamen e. V.
Susanne Beimann und Uwe Sülflohn
Hintergrund S. 20, Klangschale S. 81 Franz26
www.pixabay.com

Icons

www.thenounproject.com
Sonne S. 38 Dahlia nur aini, Kinder Podgornaia Elena
Spiele/Spielfiguren S. 90 Martin Königsmann außer
Würfel S. 90 jk Lim
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
✉ info@familienbande-kamen.de