

2017



Familienzentrum
BENSHEIM E.V.

2017 KURSPROGRAMM & BEGEGNUNGSANGEBOTE

Das Familienzentrum
wird gefördert von:

GGEW
WIR SIND ENERGIE.

 Sparkasse
Bensheim

LEBENSGEFÜHL IST, WENN ALLE **GGEWINNEN!**

Alles echt super für die Family, freundlich und easy,
dazu Angebote, die happy machen: die Energie für
ganz Deutschland, ganz einfach.

Stella Zeymer
Tochter von GGEW-Kunden
aus Lampertheim

GGEW
WIR SIND ENERGIE.



INHALTSVERZEICHNIS

Das Kursprogramm 2017

Offene Begegnungsangebote	6
Kurse mit Baby	12
Eltern-Kind-Kurse	20
Kurse für Kinder & Jugendliche	30
Kurse für Erwachsene	38

Ihr Familienzentrum Bensheim

Service für Kinderbetreuung	48
Krippe & Kindergarten	50
Wir für Sie und Sie für uns	54

Informationen & Anmeldung

Kontaktdaten	56
Mitgliedsantrag	57
Kursanmeldungen	58
Impressum	63



Hauptstraße 81, 64625 Bensheim
Am Hospitalbrunnen in der Bensheimer Innenstadt



Sprechzeiten Mo, Mi, Fr 9:00 bis 12:00
(auch telefonisch)



06251 58 03 66



06251 78 07 22



www.familienzentrum-bensheim.de



partner@familienzentrum-bensheim.de



www.facebook.com/familienzentrum.bensheim



KURSE MIT BABY

KURSE MIT BABY

Wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt

Leben mit Baby Beratung

BabyFamilienCafé

Sternenlicht – Selbsthilfe bei Krisen rund um die Geburt

PEKiP® Das Prager-Eltern-Kind-Programm

DELFI® DELFI-Kurse

Y101–Y103 Musikwiege für Babys (0–13 Monate)

Y105 Musikwiege für Kleinkinder (13–17 Monate)

Y107 Beikost Einführung

Y109 Happy Bauch – Pilates in der Schwangerschaft

WELCOME

PRAKTISCHE HILFE NACH DER GEBURT

Bei „welcome“ bekommen Familien nach der Geburt eines Babys praktische Entlastung und Unterstützung in ihrem Alltag durch die ehrenamtlichen welcome-„Engel“. Diese kommen ein- bis zweimal wöchentlich für einige Stunden über mehrere Wochen oder Monate vorbei, beschäftigen sich mit älteren Geschwistern, gehen mit dem Baby spazieren, begleiten bei Arztbesuchen und haben ein offenes Ohr für die jungen Eltern.

Als welcome-Standort in Bensheim schulen und vermitteln wir die Ehrenamtlichen und begleiten die jungen Familien.

Nähere Informationen erhalten Sie bei der welcome-Koordinatorin im Familienzentrum Bensheim oder unter www.welcome-online.de



wellcome
Praktische Hilfe nach der Geburt

wellcome

Telefonische Sprechzeit:
Dienstags 9:00–11:00
06251 85 42 15

bensheim@welcome-online.de



ULRIKE DÜRR

Pädagogische Mitarbeiterin, Elternberaterin,
welcome-Koordinatorin

LEBEN MIT BABY BERATUNG

FÜR ELTERN MIT KINDERN IM ERSTEN LEBENSJAHR

Ihr Baby weint viel oder schläft wenig?
Sie sind manchmal unsicher, was Ihr Baby Ihnen sagen will?
Sie kommen zu nichts, weil Ihr Baby Sie ständig fordert?
Sie können das Familienleben nicht richtig genießen?

Wir bieten Ihnen Zeit und offene Ohren, um Ihre Fragen und Unsicherheiten in Ruhe zu besprechen.

In einer telefonischen oder persönlichen Beratung finden Sie zeitnah Rat und Unterstützung, damit Sie Ihren Weg als Eltern finden und die Zeit mit dem Baby genießen können.

Leben mit Baby Beratung

Termine vereinbaren:
Telefon: 06251 85 42 15
E-Mail: ulrike.duerr@familienzentrum-bensheim.de

Alle Gespräche sind vertraulich.



ULRIKE DÜRR

Pädagogische Mitarbeiterin, Elternberaterin,
welcome-Koordinatorin

BABYFAMILIENCAFÉ

BEGEGNUNG FÜR ELTERN UND KINDER

Offenes, begleitetes Angebot für Eltern mit Babys von der Geburt bis ca. 15 Monate

Wir bieten...

- Raum zur Begegnung und zum Spielen mit den Babys
- Zeit zum Durchatmen
- Ein offenes Ohr für Ihre kleinen und großen Fragen
- Kaffee, Tee und eine gemütliche Atmosphäre

Begleitet werden Sie an diesen Vormittagen durch die Mitarbeiterinnen des Familienzentrums. Bei Bedarf können Sie pädagogische Elternberatung zu allen Themen rund um das Leben mit Baby und Kleinkind wahrnehmen.

BabyFamilienCafé

Freitags | 9:30–11:30
Haupthaus EG, Café
Nicht in den Schulferien

Tragecafé

Alle zwei Monate freitags findet zusätzlich das Tragecafé mit ausgebildeten Trageberaterinnen statt. (Siehe Seite 9)



ULRIKE DÜRR

Pädagogische Mitarbeiterin, Elternberaterin, wellcome-Koordinatorin

STERNENLICHT

SELBSTHILFEGRUPPE BEI KRISEN RUND UM DIE GEBURT

Statt Mutterglück nur Tränen, Unsicherheit und Angst? Und das Gefühl, dass es nur Dir so geht?

Wir sind eine Selbsthilfegruppe von akut oder ehemals von einer peripartalen Depression betroffenen Frauen. Unsere Gruppe bietet die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch und zur gegenseitigen Unterstützung.

Den meisten Frauen tut es gut, andere Frauen in ähnlicher Situation kennen zu lernen und sich über ihr Befinden auszutauschen. Ehemals Betroffene können hilfreiche Tipps geben, wie sie selbst die Krise nach der Geburt überwunden haben.

Kinder und Angehörige sind herzlich willkommen!

Sternenlicht

Termine bitte erfragen
Haupthaus EG, Café
Nicht in den Schulferien

Weitere Infos über Nadine Wundrak (06251 7078938) oder Ulrike Dürr, Mitarbeiterin im Familienzentrum (06251 854215)



NADINE WUNDRAK

Krankenschwester, Beraterin bei Schatten und Licht

DAS PRAGER-ELTERN-KIND-PROGRAMM

In der PEKiP®-Gruppe (8 Babys mit einem Elternteil) haben Eltern und Babys eine intensive Zeit miteinander und geben sich gegenseitig wichtige Lernimpulse.

PEKiP® bedeutet für die Babys: Sich in einer anregenden Umgebung ausprobieren und neue Fähigkeiten entwickeln, ohne Kleidung wohlfühlen, besser bewegen und spüren können, erste Kontakte zu anderen Babys erleben. PEKiP® bietet den Eltern: Pause vom Alltag, entwicklungsgerechte Spielideen, pädagogische Begleitung für die Wahrnehmung der kindlichen Bedürfnisse, Anregungen zur feinfühligem Unterstützung der Fähigkeiten ihrer Kinder, Austausch, Tipps, Informationen.

Es werden regelmäßig neue Kurse eingerichtet, sortiert nach dem Alter der Babys.

PEKiP®

Verschiedene Termine
10x 1,5 Stunden
Haupthaus, PEKiP-Raum
85 € | 70 € Mitglieder

Terminauskunft

Telefonisch: 06251 58 03 66
Per E-Mail:
partner@familienzentrum-bensheim.de

**INGRID
SCHÄFER**

Sozialpädagogin,
PEKiP-Kursleiterin

**STEFANIE
BOHNENBERGER**

Sozialpädagogin,
PEKiP-Kursleiterin

DENKEN ENTWICKELN LIEBEN FÜHLEN INDIVIDUELL

DELFI® ist ein Konzept der evangelischen Familienbildung.

Das Programm wurde in der evangelischen Familienbildungsstätte Celle entwickelt und steht für die Begleitung von Eltern im ersten Lebensjahr des Kindes. DELFI® bedeutet für Denken, Entwickeln, Lieben, Fühlen, Individuell.

In DELFI®-Kursen lernen Eltern die wachsenden Fähigkeiten ihres Kindes auf spielerische Weise zu unterstützen. Die DELFI®-Leiterin bietet dem Entwicklungsstand der Babys entsprechende Bewegungs- und Wahrnehmungsanregungen, Halte- und Tragegriffe, Finger- und Berührungsspiele und Lieder an. Dabei stehen der Spaß miteinander und die Freude aneinander im Mittelpunkt.

DELFI®

Verschiedene Termine
10x 1,5 Stunden
Haupthaus, PEKiP-Raum
85 € | 70 € Mitglieder

Terminauskunft

Telefonisch: 06251 58 03 66
Per E-Mail:
partner@familienzentrum-bensheim.de

**NADINE WUNDRAK**

Krankenschwester,
DELFI-Kursleiterin

MUSIKWIEGE FÜR BABYS (0 BIS 13 MONATE)

Teilnahme für ein Elternteil mit Baby (Alter 0-13 Monate)

Musik erleben und Musik machen sind Fähigkeiten, die das Neugeborene schon mit auf die Welt bringt. Diese zu erhalten und weiter zu entwickeln, ist Ziel des Musikgartens.

Lieder, Tänze, Fingerspiele, Verse, Bewegungsspiele und erstes Instrumentalspiel sind gemeinsame Aktionen, die Spaß machen und die gerne in den Alltag integriert werden. So gewinnt Musik ganz von alleine einen Platz im Leben der Kinder und nicht selten auch der ganzen Familie.

Y101-1

8x Dienstags | ab 07.02.

10:00–10:30 | Haupthaus 1. OG

26 € | 20 € Mitglieder

Y101-2

8x Dienstags | ab 25.04.

Y101-3

10x Dienstags | ab 29.08.

32,50 € | 25 € Mitglieder

Y102-1

8x Dienstags | ab 07.02.

10:45–11:15 | Haupthaus 1. OG

26 € | 20 € Mitglieder

Y102-2

8x Dienstags | ab 25.04.

Y102-3

10x Dienstags | ab 29.08.

32,50 € | 25 € Mitglieder

Y103-1

8x Dienstags | ab 07.02.

11:30–12:00 | Haupthaus 1. OG

26 € | 20 € Mitglieder

Y103-2

8x Dienstags | ab 25.04.

Y103-3

10x Dienstags | ab 29.08.

32,50 € | 25 € Mitglieder



CAROLIN DÖRNER

Heilpädagogin, Rhythmikpädagogin

MUSIKWIEGE FÜR KLEINKINDER (13 BIS 17 MONATE)

Teilnahme für ein Elternteil mit Baby (Alter 0-13 Monate)

Musik erleben und Musik machen sind Fähigkeiten, die das Neugeborene schon mit auf die Welt bringt. Diese zu erhalten und weiter zu entwickeln, ist Ziel des Musikgartens.

Lieder, Tänze, Fingerspiele, Verse, Bewegungsspiele und erstes Instrumentalspiel sind gemeinsame Aktionen, die Spaß machen und die gerne in den Alltag integriert werden. So gewinnt Musik ganz von alleine einen Platz im Leben der Kinder und nicht selten auch der ganzen Familie.

Y105-1

8x Dienstags | ab 07.02.
9:15–9:45 | Haupthaus 1. OG
26 € | 20 € Mitglieder

Y105-2

8x Dienstags | ab 25.04.

Y105-3

10x Dienstags | ab 29.08.
32,50 € | 25 € Mitglieder



CAROLIN DÖRNER

Heilpädagogin, Rhythmikpädagogin

Vorbereitung auf die Geburt - Training für Körper und Seele

Im Mittelpunkt stehen alle relevanten Themen rund um Schwangerschaft und Geburt, Atemtechnik, alternative Behandlungsmöglichkeiten und natürlich wie der Partner den Verlauf tatkräftig unterstützen kann. In diesem Kurs bleiben keine Fragen offen. Selbstverständlich schließt die Betreuung auch die ersten Wochen nach der Geburt mit vielen Tips zu Wochenbett, Babypflege und Stillen, ein. In Harmonie mit der Natur wird Wert auf nebenwirkungsfreie Unterstützungstherapien wie Kräuterheilkunde, Fußreflexzonenmassage, Homöopathie und Akupunktur gelegt.

Kurstermine, Informationen und Anmeldung bei Hebamme Anke Renner (0 62 51/6 34 04)

Di 18 – 19.30, 9x, in den Räumen des Familienzentrums

Kosten werden von der Krankenkasse erstattet
Versicherungskarte mitbringen

Geburtsvorbereitende Akupunktur

Die geburtsvorbereitende Akupunktur ist eine nebenwirkungsfreie Möglichkeit, den Geburtsverlauf zu unterstützen. Der Einsatz von Akupunktur während der Geburt ist effizienter, wenn eine geburtsvorbereitende Behandlung durchgeführt wurde. Wegen der krampflösenden Wirkung der Akupunktur werden häufig kürzere Geburtsverläufe mit weniger Schmerzen erzielt. Auch die schnellere Erholung nach der Geburt sowie der bessere Milchfluss wurden wissenschaftlich belegt. Die geburtsvorbereitende Akupunktur ist möglich ab der 35. Schwangerschaftswoche. **Informationen und Anmeldungen** bei Anke Renner (0 62 51/ 6 34 04)

Di 19:30 – 20, in den Räumen des Familienzentrums

Im Anschluss an die Geburtsvorbereitung
Pro Abend 15,00 €

Y107

BEIKOSTEINFÜHRUNG

Ernährungsratgeber empfehlen detaillierte Fahrpläne für Babys Ernährung. Doch kaum ein Kind hält sich an diese starren Regeln. Dieses Seminar möchte Eltern und Kind liebevoll und kompetent auf ihrem ganz eigenen Weg zur Familienkost begleiten.

Verschiedene Empfehlungen werden kurz beleuchtet und die Eckpunkte der Beikosteinführung benannt. Die Beikosteinführung orientiert sich am individuellen Bedarf des einzelnen Kindes und führt zu entspannten Familienmahlzeiten – ohne Kampf um den Brei.

Themen:

Ernährung von Säuglingen im 1. Lebensjahr

Beikosteinführung – Baby-led-weaning

Vor- und Nachteile Gläschenkost

Allergieprävention

Praxisteil

Y107-1

Montag, 08.05. | 10:00–12:00

Haupthaus 1. OG

9 € | 7 € Mitglieder

Y107-2

Montag, 06.11. | 10:00–12:00



NADINE WUNDRAK

Krankenschwester, DELFI-Kursleiterin,
Beraterin bei Schatten und Licht

Y109

HAPPY BAUCH – PILATES IN DER SCHWANGERSCHAFT

Regelmäßige Bewegung in der Schwangerschaft verbessert nicht nur das Wohlbefinden, sondern unterstützt auch den Körper bei der Geburt.

Das ganzheitliche Training fördert die Beweglichkeit, stärkt das Herz-Kreislauf-System und hilft, das seelische Wohlbefinden positiv zu bestärken. Bei regelmäßiger Teilnahme können Rückenschmerzen, Wassereinlagerungen und Müdigkeit minimiert werden. Es hilft Ihnen, sich auf die Geburt und die Zeit danach vorzubereiten.

Dieser Kurs ist für Frauen mit unkomplizierten Schwangerschaften gedacht. Bei Unsicherheiten wenden Sie sich bitte an Ihren Frauenarzt. Der Kurs findet in der KiTa, Fuldastraße 17 in Bensheim statt.

Bitte mitbringen: Matte und Kissen

Y109-1

6x Donnerstags | ab 02.03.

20:00–21:00 | KiTa Fuldastraße

37,50 € | 28,50 € Mitglieder

Y109-2

6x Donnerstags | ab 27.04.

Y109-3

6x Donnerstags | ab 22.06.

Y109-4

6x Donnerstags | ab 24.08.

Y109-5

6x Donnerstags | ab 26.10



GESINE HÄUSER

Prä- und postnatale Fitnesstrainerin