

Kurse

Fun Family (Kurs)

Zielgruppe: Elternteil mit Kind oder die gesamte Familie

Termin: 22.01.24/ 29.01.24/ 05.02.24/ 13.02.24/ 19.02.24/ 26.02.24/
04.03.24/ 11.03.24, montags und einmal dienstags

Uhrzeit: 14.30 – 17.30 Uhr

Ort: Familienzentrum Hofeskamp

Kursleitung: Lea Fabri, Laura Kaiser und Frau Schwantge
(Familienbildungsreferentin)

Anmeldung: Bei Interesse im Familienzentrum melden

Fun ist wertschätzend, anerkennend, fördernd und stützend angelegt.

Es beruht auf gemeinsamen Aktivitäten, festigt Beziehungen und schafft eine gute Anbindung in Ihrem Stadtteil und im Familienzentrum.

Termine August 2023 – Januar 2024 Familienzentrum Hofeskamp

Alle Angebote des Familienzentrums sind kostenfrei.

Wir bitten um telefonische Anmeldung unter 02373 1777810
oder per E-Mail info@fz-hofeskamp.de. Sofern kein anderer Ort
angegeben ist, finden alle Angebote im Familienzentrum statt.



Kontakt

Hofeskamp 11
58706 Menden
Telefon: 02373 1777810
E-Mail: info@fz-hofeskamp.de
www.fz-hofeskamp.de

Leitung

Nicole Hartmann

Träger

Wegbereiter gGmbH
www.wegbereiter-ggmbh.de

Das **Familienzentrum Hofeskamp** ist für alle interessierten Familien
des Stadtteils da und bietet Beratungs- und Unterstützungsangebote,
Kurse und Workshops, Begegnung und Miteinander an.
Auch hier wünschen wir es uns bunt und vielfältig!

Weitere Informationen

Auf unserer Webseite finden Sie unsere aktuellen Termine und weitere
Informationen zu unseren Angeboten als Familienzentrum.



Mehr erfahren auf
unserer Website unter
www.fz-hofeskamp.de



Termine und Angebote

August 2023 – Januar 2024



Einmalige Termine / Kurse

Gut und günstig kochen (einmaliger Termin)

Zielgruppe: Elternteil mit Kindern

Termin: 06.09.23

Uhrzeit: 14.30 – 17.30 Uhr

Ort: Familienzentrum Hofeskamp

Kursleitung: Carolin Pohlmann, Louisa Hufnagel,
Familienbildungsreferentin Heike Schwangte

Anmeldung: Bei Interesse bitte im Familienzentrum melden,
Ansprechpartner ist Frau Hufnagel

Gut und günstig saisonal kochen mit Kind. An diesem Termin werden die Merkmale für eine ausgewogene Ernährungsweise vermittelt.

Waldexkursion

Zielgruppe: Familien

Termin: 15.09.23

Uhrzeit: 14.30 – 17.00 Uhr

Ort: Hexenteich

Kursleitung: Nina Bigell, Svenja Mautsch,
Frau Schwantge (Familienbildungsreferentin)

Anmeldung: Bei Interesse im Familienzentrum melden

In diesem Kurs möchten wir Familien mit verschiedenen Übungen den Lebensraum Wald näherbringen.

Mitzubringen sind je nach Witterung wetterfeste Kleidung und ein kleiner Snack für ein gemeinsames Picknick.

Musikinstrumente kennenlernen (Kurs)

Zielgruppe: Elternteil mit Kindern

Termin: 17.10.23 / 24.10.23 / 31.10.23, dienstags

Uhrzeit: 14.30 – 16.00 Uhr

Ort: Familienzentrum Hofeskamp

Kursleitung: Frau Becker und Herr Luig
von der Ev. Familienbildung Hagen

Anmeldung: Bei Interesse im Familienzentrum melden

In diesem Kurs besteht die Möglichkeit verschiedene Instrumente kennenzulernen.

1. Termin: Von der Gitarre zum Teller Banjo
2. Termin: Vom Schlagzeug zur Blechtrommel
3. Termin: Eine Mitmachgeschichte vom Xylophon zur Regenrassel

Kurse

Entspannungskurs für Erwachsene (Kurs)

Zielgruppe: Eltern

Termin: 18.10.23 / 25.10.23 / 08.11.23 / 15.11.23 / 22.11.23 / 29.11.23, mittwochs

Uhrzeit: 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Familienzentrum Hofeskamp

Kursleitung: Frau Voss (Entspannungskoach)

Anmeldung: Bei Interesse im Familienzentrum melden

In diesem Kursangebot „Entspannung bewusst erleben“, lernen die Teilnehmer/innen in einer kleinen Gruppe, das Entspannungsverfahren der Progressiven Muskelentspannung kennen und anzuwenden. Die Übungen finden sowohl im Sitzen wie auch im Liegen statt.

Bitte eine Matte, eine Decke und ein Kissen mitbringen.