

Regelmäßige Termine

Eltern Café

Zielgruppe: Eltern
Termin: einmal im Monat (montags oder donnerstags im Wechsel)
Uhrzeit: 14.30 – 16.00 Uhr
Ort: Familienzentrum Hofeskamp
Kursleitung: Team des Familienzentrums

Anmeldung: Bei Interesse im Familienzentrum melden

Gemütlicher Austausch mit allen Eltern oder mit speziell eingeladenen Dozenten zu bestimmten Themen.

Gemeinsame Familienzeit

Zielgruppe: Eltern
Termin: zweimal im Monat freitags 23.08.24 / 30.08.24 / 13.09.24 / 27.09.24 / 04.10.24 / 11.10.24 / 08.11.24 / 22.11.24 / 06.12.24 / 13.12.24

Uhrzeit: 09.00 – 10.30 Uhr / 10.45 – 11.15 Uhr
Ort: Treff in Böisperde
Kursleitung: Julia Becker/Denise Berner

Anmeldung: Bei Interesse im Familienzentrum melden

Wir Kleinen in Bewegung, wir Großen im Austausch miteinander.

Termine August 2024 – Januar 2025 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 2024 – Januar 2025



Einmalige Termine

Waldexkursion

Zielgruppe: Familien
Termin: Freitag, 27.09.24
Uhrzeit: 14.30 – 17.00 Uhr
Ort: Hexenteich
Kursleitung: Nina Bigell, Sarah Heller
Anmeldung: Bei Interesse bitte 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.

Väter in Aktion/Waldwichtel

Zielgruppe: Väter mit Kind
Termin: Mittwoch, 02.10.24
Uhrzeit: 15.00 – 16.30 Uhr
Kursleitung: Julia Becker
Anmeldung: Bei Interesse bitte im Familienzentrum melden.

In diesem Kurs besteht die Möglichkeit über gemeinsames Basteln mit Alltags- und Naturmaterialien den Kontakt zum Kind zu vertiefen und die Gemeinsamkeit zu stärken.

Gut und günstig kochen

Zielgruppe: Elternteil mit Kindern
Termin: Mittwoch, 09.10.24
Uhrzeit: 14.30 – 17.30 Uhr
Ort: Familienzentrum Hofeskamp
Kursleitung: Louisa Hufnagel und Laura Werner
Anmeldung: Bei Interesse bitte im Familienzentrum melden.

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

Weihnachtsplätzchen backen

Zielgruppe: Elternteil mit Kindern
Termin: Mittwoch, 11.12.24
Uhrzeit: 14.30 – 17.00 Uhr
Ort: Familienzentrum Hofeskamp
Kursleitung: Lea Fabri und Laura Kaiser
Anmeldung: Bei Interesse bitte im Familienzentrum melden.

Gemeinsam mit Ihrem Kind Plätzchen backen.

Kürbis schnitzen

Zielgruppe: Elternteil mit Kindern
Termin: 21./22.10.24
Uhrzeit: 14.30 – 16.00 Uhr
Ort: Familienzentrum Hofeskamp
Kursleitung: Lea Fabri und Aylin Ari
Anmeldung: Bei Interesse bitte im Familienzentrum melden.

Zusammen mit Ihrem Kind ein Kunstwerk für Halloween herstellen.

Kurse / Workshops

Achtsamkeit mit allen Sinnen

Zielgruppe: Elternteil mit einem Kind
Termin: 12.09.24/19.09.24/26.09.24 und der 17.10.24 immer donnerstags
Uhrzeit: 14.30 – 16.00 Uhr
Ort: Familienzentrum Hofeskamp
Kursleitung: Frau Voss
Anmeldung: Bei Interesse bitte im Familienzentrum melden.

Bei diesem Kurs besteht die Möglichkeit den Kontakt zum Kind zu vertiefen und die Achtsamkeit für das Kind zu stärken. Gleichzeitig wird über achtsames Wahrnehmen und Ausprobieren von Alltags- und Naturmaterialien die Entwicklung und das Selbstvertrauen des Kindes angeregt und gefördert.

Entspannung für Mütter und Väter

Zielgruppe: Eltern
Termin: 06.11.24 / 13.11.24 / 20.11.24 / 27.11.24 / 04.12.24 und der 11.12.24
Uhrzeit: 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: Familienzentrum Hofeskamp
Kursleitung: Frau Voss
Anmeldung: Bei Interesse bitte im Familienzentrum melden.

In diesem Kursangebot 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.

Musikinstrumente kennenlernen

Zielgruppe: Elternteil mit Kindern
Termin: 19.11.24 / 26.11.24 / 03.12.24
Uhrzeit: 14.30 – 16.00 Uhr
Ort: Familienzentrum Hofeskamp
Kursleitung: Frau Becker und Herr Luig
Anmeldung: Bei Interesse bitte 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

Erste-Hilfe am Kind

Zielgruppe: Eltern
Termin: Montag, 27.01.25 und Dienstag, 28.01.25
Uhrzeit: 12.45 – 15.45 Uhr
Ort: Familienzentrum Hofeskamp
Kursleitung: Anja Kreutzer (Notfallsanitäterin)
Anmeldung: Bei Interesse bitte im Familienzentrum melden.

Der Kurs beinhaltet Erste-Hilfe-Maßnahmen am Kind.