

Pfarrei Liebfrauen-Überwasser

Herzlich Willkommen im Familienzentrum St. Michael

<p>Familienzentrum St. Michael www.familienzentrum-st-michael.de</p>	
	
<p>Kath. Kita St. Michael II Wickenkamp 1 48161 Münster Tel.: 0251 - 86 44 11</p>	<p>Kath. Kita St. Michael III Gronowskistr. 70 48161 Münster Tel.: 0251 - 98 73 257</p>

Terminübersicht

Juli - September 2023

Beratung und Unterstützung für Familien und Kinder:

Unser Familienzentrum hält ein Angebot der Beratung und Unterstützung für Kinder und Familien bereit. Wir hoffen, dass unsere Angebote Ihren Bedürfnissen entsprechen. Gerne nehmen wir neue Ideen in unser nächstes Heft mit auf. Bitte sprechen Sie uns einfach an.

Deutsch-Sprach- und Alphabetisierungskurs für Mütter von Kindergartenkindern - in Gievenbeck

Im Kursgeschehen werden anhand des Kindergartenalltags sowie der Erfahrungs- und Erlebniswelt der Kinder, Mütter in die deutsche Sprache eingeführt. Der Tagesablauf im Kindergarten, die Spiele, Erziehungsthemen und Elternarbeit stehen bei der allmählichen Erweiterung des Wortschatzes im Mittelpunkt.

Die Kosten werden vom Familienzentrum übernommen!

Termin: 11.08.23-29.09.23 jeweils freitags,

09.00 – 10.30 Uhr

Ort: Kita St. Michael II

Leitung: Halima Belmati

Anmeldung: Kita St. Michael II (0251/864411) und
Kita St. Michael III (0251/9873257)

Hinweis: Für eine Kinderbetreuung in der Zeit ist vor Ort gesorgt!

Sprechstunde Erziehungsberatung

Einmal im Monat bietet die Caritasberatungsstelle abwechselnd in den Räumlichkeiten der Kita St. Michael II und der Kita St. Michael III eine Erziehungsberatung an. Wenn Sie diese Sprechstunde besuchen möchten, sprechen Sie bitte persönlich oder telefonisch einen Termin mit uns ab.

**1. Termin: Donnerstag, 03.08.2023, 9.00 - 10.00 Uhr,
Kita St. Michael II**

**2. Termin: Donnerstag, 07.09.2023, 9.00 - 10.00 Uhr
Kita St. Michael III**

**Anmeldung: Kita St. Michael II (0251/864411) und
Kita St. Michael III (0251/9873257)**

Dieses Angebot ist auch offen für Eltern, deren Kinder nicht in eine der beiden Kitas unseres Familienzentrum angemeldet sind.

Kurberatung

Am letzten Mittwoch im Monat findet in den Räumlichkeiten der Kindertageseinrichtung St. Michael II die Kursprechstunde mit einer ausgebildeten Kurlotsin statt. Hier werden Ihre Fragen rund um das Thema „Kur“ beantwortet. Ebenso unterstützt die Kurlotsin Sie bei der Antragstellung. Bitte vereinbaren Sie den Termin mit uns. Unbürokratisch können auch Zusatztermine getroffen werden.

**1. Termin: Mittwoch, 23.08.2023, 10.00 Uhr
Mittwoch, 23.08.2023, 10.45 Uhr**

**2. Termin: Mittwoch, 27.09.2023, 10.00 Uhr
Mittwoch, 27.09.2023, 10.45 Uhr**

Ort: Kita St. Michael II, Wickenkamp 1, 48161 Münster

**Anmeldung: Kita St. Michael II (0251/864411) und
Kita St. Michael III (0251/9873257)**

Hebammensprechstunde

Bei der richtigen Betreuung eines Babys vor und nach der Geburt ergeben sich viele Fragen. werdende und junge Eltern können diese bei der Hebammensprechstunde einer freiberuflichen Hebamme stellen.

Bei Beschwerden in der Schwangerschaft gibt es hilfreiche Tipps zur Linderung.

Nach der Geburt berät die Hebamme in allen Fragen rund um die Themen: Stillen, allgemeine Pflege, Nabelpflege, Hilfe bei Verdauungsproblemen, Beratung zur individuellen Beikost etc.

Die Sprechstunde findet in der Kita St. Michael II statt.

Eine Anmeldung hierzu ist zwingend erforderlich.

Ort: Kita St. Michael II

1. **Termin:** Montag, 21.08.2023; 09.00 Uhr – 9.30 Uhr
2. **Termin:** Montag, 21.08.2023; 09.30 Uhr - 10.00Uhr
3. **Termin:** Montag, 18.09.2023; 09.00 Uhr - 09.30Uhr
4. **Termin:** Montag, 18.09.2023; 09.30 Uhr - 10.00Uhr

Anmeldung: Kita St. Michael II (0251/864411)

Die Kosten werden vom Familienzentrum übernommen!

Mamamia – ein Abend für Dich!

Du bist Mutter, hast einen Job und lebst vielleicht in einer Partnerschaft?

Dein Leben ist fordernd, kräftezehrend und manchmal einfach viel zu voll?

Du hältst alle Bälle in der Luft, kommst selbst aber einfach zu kurz?

Dann bist Du nicht allein. Wir schenken Dir einen Abend, an dem es einfach nur um Dich geht. Gemeinsam schauen wir auf Deine Gedanken, Gefühle und Aufgaben – und finden vielleicht Wege, die Belastungsspirale zu erkennen und zu durchbrechen. Deine Bedürfnisse stehen an diesem Abend im Mittelpunkt.

Du musst nichts vorbereiten, nichts mitbringen, nichts leisten: In einer kleinen Gruppe werden wir uns zuhören, wir werden uns austauschen und Perspektiven entwickeln.

Kursleiterin Barbara Rieger ist selbst Mutter und Großmutter, sie ist Familienpflegerin, Supervisorin, Gestaltberaterin und Coach: Mütter und ihre komplexen Lebenssituationen liegen ihr besonders am Herzen.

Termin: 14.09.2023; 19.30 Uhr

Ort: Kita St. Michael II, Wickenkamp 1, 48161 Münster

Leitung: Barbara Rieger

Anmeldung: Kita St. Michael II (0251/864411) und
Kita St. Michael III (0251/9873257)

Die Kosten werden vom Familienzentrum übernommen!

Förderung von Familienbildung und Erziehungspartnerschaft

Elterncafé

Im Elterncafé können sich Eltern, Großeltern und Erziehungsberechtigte näher kennen lernen, Kontakte knüpfen und sich austauschen. Eine Infotafel bietet die Möglichkeit, sich auf dem Laufenden zu halten, informelle Gespräche untereinander mit Eltern oder mit Mitarbeitenden der Einrichtung zu führen.

In beiden Einrichtungen findet das Elterncafé einmal im Monat statt.

Ort: Kita St. Michael II

Termine: Mittwoch, 23.08.2023 14.00-15.30Uhr

Mittwoch, 27.09.2023 14.00-15.30 Uhr

Ort: Kita St. Michael III

Termine: Mittwoch, 30.08.2023; 14.00-16.00 Uhr

Mittwoch, 27.09.2023; 14.00 – 16.00 Uhr

Medienpädagogischer Elternabend:

Thema: Mediennutzung bei Kindern im Kita-Alter

Impulsvortrag von Simon Mayr und anschließend offene Diskussionsrunde:

Unsere Kinder werden von digitalen Geräten angezogen, u.a. weil wir Erwachsene diese häufig nutzen. Gibt es ein richtig oder falsch?

Was sind passende Formate?

Und was passiert eigentlich nach dem Medienkonsum?

In lockerer Atmosphäre wird aufgezeigt, auf was man bei der Nutzung achten sollte und warum es auch Vorteile haben kann, wenn Kinder „frühzeitig“ verantwortungsvollen Kontakt mit Medien haben. Wir freuen uns auf viele Meinungen und Beispiele aus der Praxis.

Termin: 20.09.2023; 20.00 Uhr

Ort: Kita St. Michael II, Wickenkamp 1, 48161 Münster

Leitung: Simon Mayr

Anmeldung: Kita St. Michael II (0251/864411) und
Kita St. Michael III (0251/9873257)

Die Kosten werden vom Familienzentrum übernommen!

Vater-Kind-Aktion: Kinder und Väter im Herbstwald (für Kinder im Altern von 3-6 Jahren)

Nach dem langen Sommer müssen die Tiere des Waldes sich langsam auf den Winter vorbereiten.

Wir verwandeln uns in Eichhörnchen und suchen die besten Verstecke für die Vorräte.

Wir müssen gut aufpassen und aufmerksam sein. Wenn wir genau hinschauen, dann sehen wir bestimmt die Krabbelmonster die uns über den Weg laufen und sich über die bunten Blätter freuen die der Wind von den Bäumen pustet.

Termin: Samstag, 30.09.2023, 14.40 Uhr

**Treffpunkt: Küchenbusch/ Parkplatz Haus Mariengrund,
Nünningweg 133, 48161 Münster**

**Anmeldung: Kita St. Michael II (0251/864411) und
Kita St. Michael III (0251/9873257)**

Mutter- Kind-Aktion: Besuch Preußen Münster

Das Preußenstadion hat viele Ecken, die der Fan normalerweise nicht zu Gesicht bekommt. Die ganz besonderen Räumlichkeiten kann man bei einer Stadionführung besichtigen. Wo werden die Trikots der Spieler gewaschen? Wo finden die Pressekonferenzen vor und nach dem Spiel statt? Aber auch: Wie fühlt sich ein Logenbesitzer im Preußenstadion? Erleben und entdecken Sie den Münsteraner Traditionsverein hautnah!

Wir schauen in der Geschäftsstelle, dem Preußenstadion mit der Haupttribüne und den Funktionsräumen, den Logen, dem V.I.P.-Bereich, dem Presse-raum und dem Kabinentrakt hinter die Kulissen.

Die Führung dauert ungefähr eine bis eineinhalb Stunden.

Termin: Freitag, 15.09.2023, 16.00 Uhr

Treffpunkt: Preußen Stadion, Hammer Straße 203, 48153 Münster

**Anmeldung: Kita St. Michael II (0251/864411) und
Kita St. Michael III (0251/9873257)**

Auszeit vom Alltag- „Zeit für mich“

Entspannungsübungen, progressive Muskelrelaxtion, Faszientraining, Rückenschmerzen vorbeugen und lindern. Finden Sie heraus, wie sie sich durch sanfte Bewegungen mit Leichtigkeit bewegen können.

Beginn: Montag, 07.08.2023, 17.00 Uhr (8x)

Ort: Kita St. Michael II, Wickenkamp 1, 48161 Münster

**Anmeldung: Kita St. Michael II (0251/864411) und
Kita St. Michael III (0251/9873257)**

Ein Vormittag für Mütter:

Rückenschulung und Entspannung

„In einem bewegten Körper steckt ein bewegter Geist - „Dem Schmerz den Rücken kehren“

Rückenschmerzen vorbeugen und lindern. Finden Sie heraus, wie sie sich durch sanfte Bewegungen und durch Entspannung mit Leichtigkeit bewegen können.

Ziel: Rückengesundheit und Entspannung durch Entspannungstechniken,

Bewegungslektionen,

faszinierende Faszien und Feldenkrais

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, gr. Handtuch oder Decke, kl. Kissen

Der Vormittag endet mit einem kleinen, gemeinsamen Imbiss.

Termin: Samstag, 09.09.2023; 09.00 – 13.00 Uhr

Ort: Kita St. Michael II, Wickenkamp 1

Leitung: Karin Logermann, Bewegungspädagogin

Anmeldung: Kita St. Michael II (0251/864411) und
Kita St. Michael III (0251/9873257)

Die Kosten werden vom Familienzentrum übernommen.

Rückenschule

Anleitungen zum gesundheitsbewussten Verhalten und gezielte Bewegungsübungen sollen helfen, Rückenproblemen vorzubeugen, bereits vorhandene Beschwerden zu überwinden und chronische Schmerzen zu vermeiden.

Die Kosten werden vom Familienzentrum übernommen!

Beginn: Mittwoch, 09.08.2023, 17.00 Uhr (8x)

Ort: Bewegungsraum der Kita St. Michael III,
Gronowskistr. 70, 48161 Münster

Anmeldung: Kita St. Michael II (0251/864411) und
Kita St. Michael III (0251/9873257)

Psychomotorik für Kinder von 4 - 6 Jahren

Stress und Hektik nehmen im Alltag immer mehr zu, umso wichtiger werden Ruhe und Entspannung zum Ausgleich. Durch Atemübungen, Fantasie-reisen, Bewegung und viel Spaß lernen die Kinder sich und ihren Körper besser kennen und sich selbst zur Ruhe zu bringen.

Dieses Angebot richtet sich an Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren. Der Kurs geht über 7 Wochen.

Die Kosten werden vom Familienzentrum übernommen!

Kurs 1:

Beginn: Dienstag, 15.08.2023, 14.30 – 15.15 Uhr (7x)

Ort: Kita St. Michael II, Wickenkamp 1, 48161 Münster

Kurs 2:

Beginn: Dienstag, 15.08.2023, 15.30 – 16.15 Uhr (7x)

Ort: Kita St. Michael III, Gronowskistr. 70, 48161 Münster

Anmeldung: Kita St. Michael II (0251/864411) und
Kita St. Michael III (0251/9873257)

Mit Sumba Grenzen überwinden

Sport ist eine Sprache, die jeder versteht! Flüchtlingsfrauen und -mädchen sowie Frauen und Mädchen mit und ohne Migrationshintergrund sind herzlich zum Sport eingeladen. Sumba kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen und internationalen Tänzen. Mitzubringen sind – außer Spaß an Bewegung und Tanz – Sportkleidung, Handtuch und ein Getränk.

Die Kosten werden vom Familienzentrum übernommen!

Beginn: Mittwoch, 09.08.2023 18.30 - 19.30 Uhr

Ort: Bewegungsraum der Kita St. Michael III,
Gronowskistraße 70, 48161 Münster

Anmeldung: Kita St. Michael II (0251/864411) und
Kita St. Michael III (0251/9873257)

Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Tagespflegecafé

Einmal im Quartal besteht für alle Tagesmütter und -väter die Möglichkeit, an einem offenen Treffen in unserem Tagespflegecafé teilzunehmen. Neben dem gemeinsamen Austausch überlegen wir Themen für Fortbildungsangebote, die für Tagespflegepersonen interessant sind. Zusätzlich können die Tagesmütter und -väter jeden Montagmorgen mit ihren Kindern unsere

Turnhalle nutzen.

Auch Tagespflegepersonen aus der Großtagespflege sind herzlich eingeladen.

Termin: Donnerstag, 29.08.2023, 17.00 Uhr, Kita St. Michael II

Fortbildung für Erzieher und Tagespflegepersonen: Makaton

Makaton ist ein Kommunikations- und Sprachförderprogramm. Es handelt sich hierbei um eine flexible Lehrmethode, die mit Hilfe der Lautsprache, Gebärden und/oder Symbolen angewandt wird. Diese Fortbildung wird für die Qualifizierung von Tagespflegepersonen durch die Stadt Münster anerkannt.

1. Teil: Donnerstag, 31.08.2023, 17.00 – 19.00 Uhr

2. Teil: Donnerstag, 21.09.2023, 17.00 – 19.00 Uhr

3. Teil: Donnerstag, 28.09.2023, 17.00 – 19.00 Uhr

Ort: Kita St. Michael II, Wickenkamp 1, 48161 Münster

Berufsberatung im Erwerbsleben – Orientierungsberatung für Erwachsene

Personen die sich beruflich verändern möchten oder sogar müssen, erhalten eine intensive Orientierungsberatung und Hilfestellungen zur beruflichen Neuorientierung.

Die Beratung erfolgt in Einzelgesprächen in geschützten Räumlichkeiten und ist jeweils um 15 Uhr, 16 Uhr oder 17 Uhr möglich. Hierbei handelt es sich um ein Beratungsangebot der Bundesagentur für Arbeit - Berufsberatung im Erwerbsleben.

Bitte melden Sie sich spätestens einen Tag vorher kurz telefonisch in der Kita mit der Angabe der gewünschten Uhrzeit.

Termin: Dienstag, 12.09.2023; ab 15.00 Uhr

Ort: Kita St. Michael II, Wickenkamp 1, 48161 Münster

Anmeldung: Kita St. Michael II (0251/864411) und
Kita St. Michael III (0251/9873257)

Weitere Angebote der Berufsberatung
im Erwerbsleben finde Sie hier:



Zusätzliche Angebote

Energiesparen im Haushalt

Das Familienzentrum St. Michael lädt ein zu einem Vortrag zum Thema „Energiesparen im Haushalt“. Am 24. August 2023 wird es von 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr rund um das Thema „Energiesparen im Haushalt durch kleine Maßnahmen“ gehen.

Das Interesse am Energiesparen ist aktuell sehr hoch. Viele Mieter: innen und Immobilienbesitzer: innen fragen sich, wie, wo und wie viel Energie mit kleinen Maßnahmen eingespart werden könnten. Neben den großen, sicherlich auch kostenintensiven Sanierungsmaßnahmen an der Gebäudehülle und/oder Heizungsanlage, sind das Fragestellungen, die wir in unseren Beratungen immer häufiger gestellt bekommen“, so Energieberater Thomas Weber von der Verbraucherzentrale NRW.

Beim Vortrag und der anschließenden Fragerunde gibt es Tipps zum richtigen Vorgehen.

Termin: Donnerstag, 24.08.2023; 19.30 Uhr

Ort: Kita St. Michael II, Wickenkamp 1, 48161 Münster

Anmeldung: Kita St. Michael II (0251/864411) und
Kita St. Michael III (0251/9873257)

Kreativangebote

In fast regelmäßigen Abständen bietet Vera Degener (Kunstatelier Degener) verschiedene Kreativangebote in unserem Familienzentrum an. Zu den verschiedenen Jahreszeiten werden von Ihnen individuelle Kunstobjekte erstellt. In diesem Quartal gibt es das Angebot, den Leuchtturm auf Holz (0,30m x 0,80m) zu malen. Der Eigenanteil hierfür beträgt 15,00 Euro.

Leuchtturm malen

Termin: Dienstag, 22.08.2023 um 19.00 Uhr

Eigenanteil: 15,00 Euro

Ort: Kita St. Michael II, Wickenkamp 1

Anmeldung: Kita St. Michael II (0251/864411)

Als zweites Kreativangebot besteht die Möglichkeit, den Heißluftballon auf Holz (0,30 x 0,80m) zu malen. Der Eigenanteil pro Teilnehmer beträgt 15,00 Euro.

Termin: Dienstag, 19.09.2023 um 19.00 Uhr

Eigenanteil: 15,00 Euro

Ort: Kita St. Michael II, Wickenkamp 1

Anmeldung: Kita St. Michael II (0251/864411)

Terminübersicht

August 2023

- 03.08.23 09.00 Uhr: Sprechstunde Caritasberatungsstelle (St. Michael III)
- 11.08.23 09.00 Uhr: Deutsch-Sprach- und Alphabetisierungskurs
(St. Michael II)
- 21.08.23 09.00 Uhr: Hebammensprechstunde (St. Michael II)
- 21.08.23 09.30 Uhr: Hebammensprechstunde (St. Michael II)
- 23.08.23 14.00 Uhr Elterncafé (St. Michael II)
- 22.08.23 19.00 Uhr: Kreativangebot: Leuchtturm (St. Michael II)
- 24.08.23 19.00 Uhr: Energiesparen im Haushalt (St. Michael II)
- 29.08.23 17.00 Uhr: Tagespflegecafe (St. Michael II)
- 23.08.23 10.00 Uhr: Kurberatung (St. Michael II)
- 30.08.23 14.00 Uhr: Elterncafé (St. Michael III)
- 31.08.23 17.00 Uhr: Makaton, Teil 1 (St. Michael II)

September 2023

- 07.09.23 09.00 Uhr: Sprechstunde Caritasberatungsstelle (St. Michael III)
- 09.09.23 09.00 Uhr: Ein Vormittag für Mütter (St. Michael II)
- 12.09.23 15.00 Uhr: Berufsberatung im Erwerbsleben (St. Michael II)
- 14.09.23 19.30 Uhr: Mamamia (St. Michael II)
- 15.09.23 16.00 Uhr: Mutter-Kind-Aktion: Führung Preußen Stadion
- 18.09.23 09.00 Uhr: Hebammensprechstunde (St. Michael II)
- 18.09.23 09.30 Uhr: Hebammensprechstunde (St. Michael II)
- 19.09.23 19.00 Uhr: Kreativangebot: Heißluftballon (St. Michael II)
- 20.09.23 20.00 Uhr: Medienpäd. Abend (St. Michael II)
(St. Michael II)

- 21.09.23 17.00 Uhr: Makaton, Teil 2 (St. Michael II)
- 27.09.23 14.00 Uhr: Elterncafé (St. Michael III)
- 27.09.23 14.00 Uhr: Elterncafé (St. Michael II)
- 28.09.23 10.00 Uhr: Kurberatung (St. Michael II)
- 28.09.23 17.00 Uhr: Makaton, Teil 3 (St. Michael II)
- 30.09.23 14.40 Uhr: Vater-Kind-Aktion (Parkplatz Haus Mariengrund)

Wichtig!

Bitte melden Sie sich unbedingt zu den einzelnen Veranstaltungen an. In der Terminübersicht finden Sie hinter jeder Vorankündigung an welchem Ort die Veranstaltung stattfindet. Die Anmeldungen werden in beiden Einrichtungen angenommen (Kita St. Michael II: 0251/864411 /Kita St. Michael III: 0251/9873257; Ausnahme: der Kreativkurs- bitte nur über Kita St. Michael II anmelden!). Wenn nichts anderes vermerkt wird, übernimmt das Familienzentrum die Kosten für die einzelnen Angebote.

Unsere Kooperationspartner:

- Berufsberatung im Erwerbsleben (BBiE)
Bundesagentur für Arbeit Ahlen-Münster
Jan Petersen, 0251-698385
- Caritas vor Ort, Beratungsstelle Gievenbeck:
Dorit Kleinen, 0251-871040
- Haus der Familie, katholisches Bildungsforum im
Stadtdekanat Münster e.V.:
Ruth Ehrich, 0251-4186617
- Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin:
Dr. Rasmus Jürgens, 0251-861046
- Praxis für Physiotherapie und Heilkunde:
Aldona Dengiz und Team, 0251-8714853
- Gemeindec Caritas:
Lars Stuhrbaum, 0251-86540
- Amt für Kinder, Jugendliche und Familien:
Sabine Rhein, 0251-4925865
- Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Bistum Münster:
Monika Dallmüller, 0251-135330

Das Familienzentrum St. Michael ist eine Einrichtung der

**Kath. Pfarrei
Liebfrauen-Überwasser**

Enschedeweg 2, 48149 Münster

Tel. 0251 86540

liebfrauenueberwasser-muenster@

liebfrauen-muenster.de

