



August 2025 – Dezember 2025

TIPPS & TERMINE

Bildungsprogramm
der Evangelischen Familienzentren
in Mülheim an der Ruhr



Herzlich Willkommen,

in den Evangelischen Familienzentren in Mülheim an der Ruhr. Ausgehend von den Kindertageseinrichtungen strahlen die Familienzentren in die Stadtteile und bieten zusätzliche Angebote für alle Interessierten. Welche Angebote das sind, erfahren Sie in diesem Heft. **Also:** Herzliche Einladung zum Stöbern!

Unser Bildungsprogramm ist für alle da, ganz gleich, ob Ihr Kind eine unserer Einrichtungen besucht oder nicht.

Alle Interessierten sind bei uns herzlich willkommen.

KB Ev. Kirchengemeinde Broich-Saarn

KH Ev. Kirchengemeinde Heißen

MK Ev. Markuskirchengemeinde

KS Ev. Kirchengemeinde Speldorf

BS Bethanien Diakonissen-Stiftung

GR Graf-Recke-Stiftung

Bewegung & Entspannung	06
Gesundheit & Ernährung	12
Kunst & Kreatives	15
Rat & Hilfe	19
Begegnung	28
Feste & Märkte	29
Mit uns unterwegs	30
Verschiedene Angebote	34
Regelmäßige Gruppen	40
Kontakte	43

Die Familienzentren:

- begleiten die Kinder in ihrer Lebenswelt und fördern ihre Entwicklung.
- machen Mütter und Väter stark für den (manchmal anstrengenden) Familienalltag.
- helfen Beruf und Familie zu vereinbaren.
- sind Treffpunkt für Menschen aus der Kirchengemeinde und aus dem Stadtteil.
- stehen in lebendigem Austausch mit Akteuren und Organisationen in der Nachbarschaft.
- profitieren vom Fachwissen ihrer Kooperationspartner.

Neben der täglichen Arbeit laden die Familienzentren zu Treffs für Jung und Alt, ebenso zu themenbezogenen Angeboten ein.

Das „Evangelisch“ in unserem Namen bedeutet:

In unserem Alltag entdecken wir gemeinsam mit den Kindern das Evangelium und dürfen die Liebe Gottes spüren.

Wir feiern zusammen die Feste des Kirchenjahres. Träger der Evangelischen Familienzentren in Mülheim sind die jeweiligen Ortskirchengemeinden.

Kindertagespflege/ Kinderpflegenester

Sehr gerne stellen wir den Kontakt zu verschiedenen Stellen der Kindertagespflege/ den Kinderpflegenestern her.
Kontakt siehe Seite 41.

Haben Sie noch Fragen?

Bitte sprechen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie!

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.kita.kirche-muelheim.de

Liebe Eltern, liebe interessierte Kursteilnehmer und Kursteilnehmerinnen,

für das kommende 2. Halbjahr 2025 können wir Ihnen weiterhin vielfältige, interessante Angebote für alle Eltern, Großeltern, Kinder und andere Interessierte machen. Es ist uns eine Herzensangelegenheit, Ihren Familienalltag mit unseren Kursen zu bereichern und auch unterstützen zu können.

Einige Angebote werden als Digitalangebot stattfinden. Sie sind extra gekennzeichnet. Sie bekommen dann als Teilnehmer oder Teilnehmerin per Link eine Einladung zu einer Zoom-Veranstaltung unter dem Angebotsthema. All das erfahren Sie bei Ihrer Kurs-Anmeldung im jeweiligen Familienzentrum.

Bei Rückfragen stehen wir Ihnen natürlich beratend zur Seite.

Ihre Familienzentren in Mülheim

Hinweise zur Buchung.

Bei den Angeboten der Ev. Familienbildungsstätte kann unter bestimmten Umständen eine Ermäßigung gewährt werden.

Weitere Informationen dazu können in den Familienzentren oder in der Ev. Familienbildungsstätte erfragt werden.

Hula Hoop

MK

montags, 8. September, 15. September, 22. September,
27. Oktober, 3. November, 11. November 2025,
19.30 – 20.30 Uhr

Ev. Familienzentrum Unter dem Regenbogen,
Steigerweg 12, 45473 MH

Hula Hoop ist voll im Trend. Das Hoopen oder Hullern mit Musik macht unglaublich viel Spaß und ist obendrein gesund: Es stärkt die Muskulatur und die Koordination, der Beckenboden wird gestärkt, Verspannungen können gelöst, Hüfte und Lendenwirbelbereich werden gelockert, die Wirbelsäule wird entlastet und die Verdauung unterstützt. Die automatisch eingenommene, aufgerichtete Haltung strahlt Selbstbewusstsein aus – gleich viele Gründe also, um mit Hula Hoop anzufangen! Es sind keine Vorkenntnisse nötig – der Spaß in Gemeinschaft in Bewegung zu kommen und den Groove zu finden steht hier im Vordergrund. Bitte bringen Sie einen eigenen Hula Hoop Fitness-Reifen für Erwachsene mit (1,2 – 2,5 kg) und bequeme Kleidung und Sportschuhe mit.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Unter dem Regenbogen

Leitung: Miriam Höser

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Anmeldungen werden bis
zu fünf Werktagen vorher unter
unterdemregenbogen@kirche-muelheim.de
angenommen.

Yoga am Nachmittag

KH

dienstags, 2. September – 25. November 2025, 17.30 – 19.00 Uhr
Ev. Familienzentrum Sonnenschein, Kleiststr. 58, 45472 MH

Für alle, die Yoga praktizieren und einen Ausgleich zum Alltag wünschen. Yoga führt zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden. Bewegungs- und Entspannungsübungen sowie achtsam eingenommene Körperhaltungen werden mit bewusst geführtem Atem verbunden und wirken sich so positiv auf Körper und Geist aus. Die Wirbelsäule wird beweglich gehalten, Spannungszustände lösen sich, die Konzentrationsfähigkeit nimmt zu und die Gesundheit wird allgemein gestärkt. Bitte bringen Sie bequeme, warme Kleidung, Socken sowie ggf. eine eigene Matte und Decke mit.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Sonnenschein in
Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Kursleiterin: Evelyn Freida, Yogalehrerin

Kostenbeitrag: 91,– €

Anmeldung: Siehe Kontakte Seite 43. Anmeldung bis eine
Woche vorher in der Ev. Familienbildungsstätte
unter Tel. 0208.300 33 33,
www.evfamilienbildung.de

Babymassage - Entspannung und Wohlfühlen für Babys mit Vater oder Mutter

GR

dienstags, 4. November – 2. Dezember 2025, 12.00 – 13.00 Uhr
Ev. Familienbildungsstätte, Scharpenberg 1b, 45468 MH

Massage fördert die gesunde Entwicklung, wirkt beruhigend und entspannend. Sie trägt zu einer positiven Eltern-Kind-Beziehung bei und kann darüber hinaus eine Hilfe gegen körperliche und seelische Beschwerden des Babys, wie Blähungen, Koliken oder Schlaflosigkeit sein. Eltern erfahren und erlernen, wie sie das Urbedürfnis des Kindes nach Berührung, Wärme und Zärtlichkeit stillen können. Bitte mitbringen: 2 Badetücher, kleine Wolldecke, duftneutrales Massageöl, Mullwindel und luftige Kleidung für die Eltern

Veranstalter: Ökumenisches Familienzentrum Muhrenkamp und die Kath. Kindertagesstätte St. Mariä Geburt/ Lummerland in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Kursleiterin: Sarah Lienemeyer, med. Bademeisterin, Masseurin und Babymassage - Kursleiterin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Anmeldung bis eine Woche vorher in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. [0208.300 33 33](tel:0208.300.33.33), www.evfamilienbildung.de

Fit und Fun

KH

mittwochs, 20.00 Uhr

Ev. Familienzentrum Sonnenschein, Kleiststr. 58, 45472 MH

Rückengymnastik mit Musik für Erwachsene.
Bitte Sportsachen mitbringen!

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Sonnenschein

Kursleiterin: Sabine Uhren, Übungsleiterin

Kostenbeitrag: 60,- €

Anmeldung: jederzeit unter Tel. [0208.49 03 16](tel:0208.49.03.16)

Krabbelmäuse

KH

mittwochs, 16.30 – 17.30 und 17.00 – 18.00 Uhr

donnerstags, 15.15 – 16.15 Uhr

Ev. Familienzentrum Sonnenschein, Kleiststr. 58, 45472 MH

Eltern und ihre Kinder (U3) treffen sich zu einer bewegungsstunde. Bequeme Kleidung und Stoppersocken werden benötigt.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Sonnenschein

Kursleiterin: Sabine Uhren, Übungsleiterin

Kostenbeitrag: 50,- €

Anmeldung: jederzeit unter Tel. [0208.49 03 16](tel:0208.49.03.16)

Meditatives Yoga

KB

**mittwochs, 3. September 2025 – 10. Dezember 2025,
17.30 – 19.00 Uhr**

Ev. Familienzentrum Lindenhof, Waldbleeke 47, 45481 MH

In diesem Kurs üben wir abseits von Leistungs- und Erfolgsdruck sanfte Körperübungen und nehmen ganz bewusst unseren Atem wahr. Im Vordergrund steht dabei nicht die äußere Form, sondern die Wahrnehmung unserer Empfindungen und Gefühle. Dabei begegnen wir unserem Körper mit liebevoller Aufmerksamkeit, lernen in uns hineinzuhören und durch die Entspannung des Körpers den Geist zur Ruhe kommen zu lassen.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Lindenhof in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte Mülheim

Leitung: Sandra Hoffmann, Yogalehrerin

Kostenbeitrag: 83,60 € (11 Termine). (Die Kursleitung befindet sich am 17.9. und 24.09.2025 im Urlaub)

Anmeldung: in der Ev. Familienbildungsstätte unter
Tel. [0208.300 33 33](tel:0208.300.33.33) oder
www.evfamilienbildung.de

Entspannung am Abend

MK

**donnerstags, 7. August, 16. Oktober, 30. Oktober,
20. November 2025, jeweils 19.30 – 21.00 Uhr**

**Kirchsaal der Ev. Markuskirchengemeinde,
Knappenweg 28, 45473 MH**

Gönnen Sie sich einen ruhigen Ausklang des Tages und erleben Sie die wohltuende Wirkung von Körperwahrnehmung, Atementspannung, meditativen Übungen, Phantasiereisen. Bitte bringen Sie eine Matte und/oder Decke, warme Socken, eventuell ein kleines Kissen mit, und ziehen Sie bequeme Kleidung an.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Unter dem Regenbogen in Kooperation mit der Entspannungspädagogin Birgit Hesse

Kursleitung: Birgit Hesse, Heilpraktikerin und Entspannungspädagogin

Kostenbeitrag: Kostenfrei

Anmeldung: bis zum Donnerstag zuvor bei Birgit Hesse unter Tel. [0208.305 828 34](tel:0208.305.828.34) oder per Mail: info@birgit-hesse.de

Entspannung für Kinder

KS

Elternveranstaltung:

Dienstag, 2. September 2025 um 17.15 Uhr

Entspannungseinheiten für Kinder:

dienstags, 28. Oktober, 4. November, 11. November,
18. November und 25. November 2025,
jeweils 10.00 – 11.00 Uhr

Entspannungstechniken zielen darauf ab, das Aktivitätsniveau der Kinder zu senken. Die Entspannung wirkt sich sowohl körperlich als auch mental wohltuend aus. Gemeinsam wollen wir spielerisch auf eine Reise gehen und lernen, wie wir uns mit Hilfe von Wahrnehmungsspielen, Stilleübungen und Traumreisen entspannen können.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Speldorf Mitte in Kooperation mit der Entspannungspädagogin Birgit Hesse

Kursleitung: Birgit Hesse, Heilpraktikerin und Entspannungspädagogin

Kostenbeitrag: Kostenfrei

Anmeldung: Anmeldungen bis fünf Werktage zuvor unter kigamitte@kirche-muelheim.de

Entspannungsworkshop „Auszeit für mich“

MK

Samstag, 11. Oktober 2025, 11.00 – 15.00 Uhr

Kirchsaal des Ev. Gemeindezentrums Winkhausen,
Knappenweg 28, 45473 MH

Dieser Samstag kann eine Möglichkeit sein, sich für einige Zeit eine Auszeit vom Alltag zu gönnen. Wir wollen an diesem Tag entspannen und loslassen und dabei unseren Körper mit all seinen Sinnen wahrnehmen und uns auch dem Atem zuwenden. Unterstützen werden dabei die Klangschaalen und Düfte. Wir werden bewegte und ruhige Übungen durchführen, deren bewusstes Wahrnehmen dazu beitragen, Körper und Geist zu beruhigen. Bitte bringen Sie eine Matte und/oder eine Decke, warme Socken, eventuell ein kleines Kissen mit und ziehen Sie bequeme Kleidung an.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Unter dem Regenbogen in Kooperation mit der Entspannungspädagogin Birgit Hesse

Kursleitung: Birgit Hesse, Heilpraktikerin und Entspannungspädagogin

Anmeldung: Anmeldungen bis fünf Werktage vor Beginn bei Birgit Hesse unter Tel. 0208.305 828 34 oder per Mail: info@birgit-hesse.de

Eltern-Kind-Bewegungsbaustelle

KS

Samstag, 11. Oktober 2025, 10.00 – 12.00 Uhr

**Ev. Familienzentrum Speldorf Mitte,
Duisburger Str. 276, 45478 MH**

Treffpunkt für die Veranstaltung:

Turnhalle Hochfelder Straße, Hochfelder Str. 19,
45478 Mülheim an der Ruhr

Die Bewegung ist für die kindliche Entwicklung enorm wichtig. Jede Fähigkeit, jedes Wort und jede Sozialkompetenz entsteht bei Kindern durch Bewegung. Gemeinsam mit einem Erwachsenen können die Kinder auf spielerische Weise in Bewegung kommen, sich erproben, eigene Grenzen entdecken und überwinden, neues Entdecken und gemeinsam eine Menge Spaß haben.

Voraussetzungen: Ein Angebot für Kinder zwischen 3 und 6 Jahren. Bitte bequeme Kleidung anziehen und Turnschuhe mitbringen.

Veranstalter: Das Ev. Familienzentrum Speldorf Mitte in Kooperation mit Karuna Sport

Leitung: Oliver Lenz, Inh. Karuna Sport, Trainer für Jiu Jitsu, Tai Jitsu und Breitensport in Kindertageseinrichtungen und Schulen

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Anmeldungen werden bis zu fünf Werktagen vorher unter kigamitte@kirche-muelheim.de angenommen.

Entspannung im Kindergarten – Für Kinder mit Eltern oder Großeltern

MK

Samstag, 29. November 2025, 11.00 – 12.00 Uhr

**Ev. Familienzentrum Unter dem Regenbogen,
Steigerweg 12, 45473 MH**

Kinder und Eltern oder Großeltern haben Gelegenheit, gemeinsam Zeit zu verbringen und sich zu entspannen bei einfachen Wahrnehmungsspielen, Stilleübungen, spielerischen Massagen oder einer Traumreise. Bitte bringen Sie eine Decke, warme Socken, eventuell ein kleines Kissen mit, und ziehen Sie bequeme Kleidung an. Anmelden kann sich immer ein Erwachsener mit einem (mind. 4jährigen) Kind

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Unter dem Regenbogen in Kooperation mit der Entspannungspädagogin Birgit Hesse

Kursleitung: Birgit Hesse, Heilpraktikerin und Entspannungspädagogin

Kostenbeitrag: Kostenfrei

Anmeldung: bis zum Montag zuvor bei Birgit Hesse unter Tel. [0208.305 828 34](tel:020830582834) oder per Mail: info@birgit-hesse.de

SpielZeit – Bewegungsspiele herstellen für Eltern mit Kindern von 3 bis 5 Jahren

Dienstag, 23. September 2025, 14.30 – 16.00 Uhr

**Ev. Familienzentrum Haus der kleinen Leute, Klöttschen 58,
45468 MH**

Basteln, werkeln, spielen und bewegen ... all diese Aktivitäten finden ihren Platz in diesem Nachmittag-Kurs. Die Erwachsenen basteln zusammen mit den Kindern Bewegungsspiele aus Alltagsmaterialien und probieren sie im Anschluss aus. Die Verbindung aus Kreativität sowie Bewegung fördert sowohl Sprache, Vorstellungskraft, Koordination als auch Aufmerksamkeit und sorgt darüber hinaus für viel Spaß und Freude!

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Haus der kleinen Leute in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Kursleiterin: Daniela Fischer, Pädagogin der Kindheit und Familienbildung

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis eine Woche vorher unter Tel. [0208.47 09 36](tel:0208.47.09.36) oder unter Tel. [0208.300 33 33](tel:0208.300.33.33) oder www.evfamilienbildung.de

Väter kochen mit ihren Kindern

KS

Samstag, 30. August 2025, 11.00 – 14.00 Uhr

Ev. Familienzentrum Speldorf Mitte, Duisburger Str. 276, 45478 MH

Kinder kochen und backen gemeinsam unter fachkundiger Anleitung. Mit diesem Angebot wird das Selbstvertrauen der Kinder unterstützt und ihr Spaß an der Zubereitung leckerer, frischer Speisen gefördert. Darüber hinaus werden Eltern und Kinder ermutigt, im häuslichen Alltag gemeinsam gesunde Mahlzeiten zu planen und zuzubereiten.

- Veranstalter:** Ev. Familienzentrum Speldorf Mitte in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte
- Referentin:** Heike Stuhmann, ganzheitliche Ernährungsberaterin
- Kosten:** kostenfrei
- Anmeldung:** bis eine Woche vorher in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. [0208.300 33 33](tel:0208.3003333), www.evfamilienbildung.de oder unter kigamitte@kirche-muelheim.de

Was braucht ein Kind am Tag ?

BS

Donnerstag, 11. September 2025, 14.00 – 16.00 Uhr

Familienzentrum Kita Kunterbunt, Schildberg 1, 45475 MH

Sie als Eltern möchten ihren Kindern ein gesundes Aufwachsen ermöglichen und ihnen möglichst positive Essgewohnheiten vermitteln. Gleichzeitig sollen Kinder genießen dürfen und das tägliche Essen soll entspannt und am liebsten ohne Stress und Konflikte ablaufen. Aber wie lernen Kinder essen? Wie viele Vorgaben, Anregungen aber auch wieviel Freiraum sollten wir ihnen geben? Diese Veranstaltung möchte über das Thema informieren und beispielhaft zeigen, welche Lebensmittelmengen ein Kind am Tag braucht. Im praktischen Teil stellen wir gemeinsam eine gesunde und leckere Kleinigkeit her, die sofort probiert werden kann. Die meisten Kinder mögen es nämlich, Lebensmittel zuzubereiten und sind sehr stolz auf ihre eigenen „Werke“. Oft probieren sie auf diese Weise auch Speisen, die sie sonst ablehnen würden. Während des ca. 30-minütigen Informations- teils werden Ihre Kinder in der Gruppe betreut.

- Veranstalter:** Familienzentrum Kita Kunterbunt in Kooperation mit dem Gesundheitsamt MH im Rahmen des Projekts „Prima Leben“
- Referentin:** Lisa Gierse, Stabsstelle Gesundheitsförderung
- Anmeldung:** bis eine Woche vorher unter Tel. [0208.71 37 3](tel:0208.71373)

Erste Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder

KH

Samstag, 13. September 2025, 10.00 – 15.15 Uhr
Ev. Familienzentrum Sonnenschein, Kleiststr. 58,
45472 MH

Viele Unfälle, an denen Kinder beteiligt sind, ereignen sich im privaten Bereich, im Haushalt oder bei Freizeitaktivitäten. Im Notfall ist es wichtig zu wissen, wie man schnell und richtig reagiert. In diesem Kurs wird über das Erkennen von Gefahren im Vorfeld informiert. Sie werden sicherer bei der Erstversorgung von akuten Verletzungen und Atemstörungen.

Veranstalter: Das Ev. Familienzentrum Sonnenschein in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Kursleiterin: Dr. phil. Farina Marx, Erste Hilfe-Kursleitung

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Anmeldung bis eine Woche vorher in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. **0208.300 33 33**, www.evfamilienbildung.de oder unter Tel. **0208.49 03 16**

Väter kochen mit ihren Kindern (ab 4 Jahren)

BS

Samstag, 8. November 2025, 11.00 – 14.00 Uhr
Familienzentrum Kita Kunterbunt, Schildberg 1, 45475 MH

Kinder kochen und backen gemeinsam unter fachkundiger Anleitung. Mit diesem Angebot wird das Selbstvertrauen der Kinder unterstützt und ihr Spaß an der Zubereitung leckerer, frischer Speisen gefördert. Darüber hinaus werden Eltern und Kinder ermutigt, im häuslichen Alltag gemeinsam gesunde Mahlzeiten zu planen und zuzubereiten.

Veranstalter: FZ Kindergarten Kunterbunt in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Referentin: Ulrike Damberger, Oecotrophologin

Kosten: pro Familie 5,- €

Anmeldung: bis eine Woche vorher unter Tel. **0208.71 37 3**

Erste Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder – ein Kurs an zwei Abenden

Mittwoch, 1. Oktober und Mittwoch, 8. Oktober 2025,
jeweils 19.00 – 21.15 Uhr

GR

Ökum. Familienzentrum Muhrenkamp, Muhrenkamp 8,
45468 MH

Mittwoch, 19. November und Mittwoch,
26. November 2025, jeweils 19.00 – 21.15 Uhr

BS

Familienzentrum Kita Kunterbunt, Schildberg 1, 4547

Viele Unfälle, an denen Kinder beteiligt sind, ereignen sich im privaten Bereich, im Haushalt oder bei Freizeitaktivitäten. Im Notfall ist es wichtig zu wissen, wie man schnell und richtig reagiert. In diesem Kurs wird über das Erkennen von Gefahren im Vorfeld informiert. Sie werden sicherer bei der Erstversorgung von akuten Verletzungen und Atemstörungen.

Veranstalter: Die Familienzentren in Kooperation mit der
Ev. Familienbildungsstätte

Referentin: Dr. phil. Farina Marx, Kursleiterin Erste Hilfe

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Siehe Kontakte Seite 43.

Lebkuchendorf

Montag, 24. November 2025, 14.15 – 15.45 Uhr

KS

Ev. Familienzentrum Speldorf-West,
Artur-Brocke-Allee 21, 45478 MH

Dienstag, 25. November 2025, Montag, 1. Dezember 2025,
jeweils 15.00 – 16.30 Uhr

GR

Ökumenisches Familienzentrum Muhrenkamp,
Muhrenkamp 8, 45468 Mülheim an der Ruhr

Mittwoch, 26. November 2025 von 14.30 – 16.00 Uhr

KB

Ev. Familienzentrum Lindenhof,
Waldbleeke 47, 45481 MH

Donnerstag, 27. November 2025, 14.15 - 15.45 Uhr

KS

Ev. Familienzentrum Speldorf Mitte,
Duisburger Str. 276, 45478 MH

Freitag, 28. November 2025, 14.00 – 15.45 Uhr

BS

Familienzentrum Die kleinen Strolche,
Feldstr.17, 45476 MH

Mittwoch, 3. Dezember 2025, 14.15 – 15.45 Uhr

BS

Ev. Familienzentrum Kita Kunterbunt,
Schildberg 1, 45475 MH

Donnerstag, 4. Dezember 2025, 14.30 – 16.00 Uhr

KH

Ev. Familienzentrum Sonnenschein,
Kleiststr. 58, 45472 MH

Auf einer Lebkuchenplatte können Sie mit Ihrem Kind aus Keksen und Süßigkeiten ein dekoratives, weihnachtliches Dorf herstellen. Bitte bringen Sie ein Tablett mit.

Veranstalter: Die Familienzentren in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte Mülheim

Kursleitung: Ulrike Damberger, Oecotrophologin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Siehe Kontakte Seite 41. Anmeldungen werden bis zu fünf Werktagen vorher in den Familienzentren angenommen

KUNST & KREATIVES

Musikalische Frühförderung für Kinder ab 3,5 Jahren

KB

montags, ab 1. September von 14.15 – 15.00 Uhr und von 15.15 – 16.00 Uhr (In den Ferien findet der Kurs nicht statt)

Ev. Familienzentrum Lindenhof, Waldbleeke 47, 45481 MH

Durch vielfältige musische Gruppenaktivitäten, durch gemeinsames Musizieren und spielerisches Lernen wird die Sozialkompetenz der Kinder gefördert. Die Erlebniswelt der Kinder leitet den Unterricht.

- Spielen auf Rhythmik- und Melodie Instrumenten
- Singen von modernen und traditionellen Kinderliedern
- Tanzen und Rhythmik
- Gehörbildung: Training des Gehörs für musische Inhalte und persönliche Intuition
- Sprechen, Spielen und Gestalten von kindgemäßen Geschichten und Versen
- Instrumentenkunde und elementare Notenlehre:
Die Kinder werden auf einen späteren weiterführenden Instrumentalunterricht vorbereitet.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Lindenhof in Kooperation mit der Musikschule „penami – Musik macht einfach Spaß“

Leitung: Peter Naekel, Erzieher und Leiter der Musikschule

Kostenbeitrag: 30,- pro Monat

Anmeldung: Tel. [0208.299 85 05](tel:0208.299.85.05) oder unter info@penami.de

Herbstdekoration DIY

KB

Donnerstag, 9. Oktober 2025, 19.00 Uhr

Ev. Familienzentrum Lindenhof, Waldbleeke 47, 45481 MH

Herbst! Die Jahreszeit, in der die Welt in warmen Farben getaucht wird und das Laub unter den Füßen raschelt. Wir tragen wieder Schals, lassen Drachen steigen und genießen bei Spaziergängen die tiefstehende Sonne. Nun wird es Zeit, sich den Herbst auch ins Wohnzimmer zu holen. Wir laden Sie ein, in geselliger und kreativer Runde, ihre eigene Herbstdekoration zu gestalten. Wir freuen uns auf Sie!

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Lindenhof in Kooperation mit der Mütter-Bastel-Runde

Leitung: Heike Winkler und Iris Thissen

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis eine Woche vorher unter
Tel. [0208.48 69 33](tel:0208486933) oder unter
www.kiga-lindenhof@kirche-muelheim.de

Kürbis schnitzen

KS

Mittwoch, 22. Oktober 2025, 14.15 – 15.45 Uhr

**Ev. Familienzentrum Speldorf West,
Artur-Brocke-Allee 21, 45478 MH**

Der Herbst ist da – und was gibt es Schöneres, als gemeinsam mit den Kindern kreative Kürbisgesichter zu schnitzen? In einem Eltern-Kind Angebot können Sie gemeinsam mit den Kindern lustige, gruselige oder fantasievolle Kürbisse schnitzen. Unser Werkzeug ist begrenzt- bringen Sie gerne Arbeitsmaterialien mit. Die Kürbisse werden von uns gestellt.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Speldorf West

Leitung: Erzieherin der KITA

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Anmeldung bis eine Woche vorher unter
kigawest@kirche-muelheim.de

Kürbisschnitzen

BS

Freitag, 25. Oktober 2024, 14.30 Uhr

Familienzentrum Die kleinen Strolche, Feldstr. 17, 45476 MH

Pünktlich zu Halloween wollen wir wieder gemeinsam dekorative Kürbisse schnitzen. Hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt und es muss auch nicht immer gruselig sein.

Veranstalter: Familienzentrum Die kleinen Strolche

Leitung: Marcel Juretzko

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis zu einer Woche vorher unter
Tel. [0208.40 11 87](tel:0208401187)

Die wunderbare Welt des Nadelfilzens für kreative Erwachsene

GR

Dienstag, 28. Oktober und Dienstag, 25. November 2025, jeweils 19.00 Uhr – 21.00 Uhr

Ökumenisches Familienzentrum Muhrenkamp, Muhrenkamp 8, 45468 MH

Bei dieser Veranstaltung lernen Sie die Grundlagen dieser traditionellen Handarbeitstechnik kennen und gestalten kleine Filzfiguren, Dekorationen oder Schmuckstücke aus Wolle. Unter Anleitung erfahren Sie, welche Materialien benötigt werden, wie Sie die Filznadel richtig einsetzen und welche Techniken sich für verschiedene Formen und Strukturen eignen. Beim gemeinsamen Filzen entstehen nicht nur individuelle Kunstwerke, sondern auch eine entspannte und kreative Atmosphäre zum Austausch. Ob als liebevolle Geschenke oder Deko für zuhause – Nadelfilzen bietet unendliche Gestaltungsmöglichkeiten. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf.

Veranstalter: Ökumenische Familienzentrum Muhrenkamp und die Kath. Kindertagesstätte St. Mariä Geburt/ Lummerland

Leitung: Julia Müller

Kostenbeitrag: 5,- €

Anmeldung: bis zu einer Woche vorher unter Tel. 0208.35 84 1

Vorweihnachtliches Basteln – Ein Workshop für Kinder ab 4 Jahren mit Eltern

MK

Donnerstag, 27. November 2025, 14.30 – 16.00 Uhr

Ev. Familienzentrum unter dem Regenbogen, Steigerweg, 12, 45473 MH

KS

Donnerstag, 4. Dezember 2025, 14.30 – 16.00 Uhr

Ev. Familienzentrum Speldorf West, Artur-Brocke-Allee 21, 45478 MH

Weihnachtszeit ist Bastelzeit. Alle Jahre wieder werden Bastelschere, Tonpapier und Kleber herausgekratzt und dann geht's los. Mit diesem vorweihnachtlichen Workshop bekommen Kinder und Eltern einige Ideen, wie man aus ganz alltäglichen Dingen eine kleine Winterwelt basteln kann. Vom Weihnachtsmann bis zum fliegenden Engel ist alles dabei.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum unter dem Regenbogen in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Leitung: Maren Köhler, Dipl.-Ingenieurin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Siehe Kontakte Seite 43. Anmeldung bis eine Woche vorher in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. 0208.300 33 33, www.evfamilienbildung.de oder unter Tel. 0208.76 24 39, unterdemregenbogen@kirche-muelheim.de

Vater- Kind- Werkstatt

BS

Freitag, 28. November 2025, 16.00 – 18.00 Uhr

**Familienzentrum Haus der kleinen Leute,
Klöttschen 58, 45468 MH**

Die Vater-Kind-Werkstatt ist ein Kreativangebot für Väter, die mit ihren Kindern werken möchten. Das Material und die benötigten Werkzeuge, wie zum Beispiel Akkuschrauber und Stichsäge müssen mitgebracht werden. Farbe zum Anmalen wird vom Familienzentrum zur Verfügung gestellt. Wir bieten einen Mittagssnack an. Voranmeldung unbedingt erforderlich.

Veranstalter: Familienzentrum Haus der kleinen Leute

Leitung: Erzieher/innen vom Haus der kleinen Leute

Kostenbeitrag: Materialkosten als Eigenleistung

Anmeldung: bis eine Woche vorher unter Tel. [0208.47 09 36](tel:0208.47.09.36)

Kreatives Gestalten mit dem Plotter – Einführung für interessierte Erwachsene

KB

Mittwoch, 10. Dezember 2025, 16.30 Uhr – 18.30 Uhr

**Ökumenisches Familienzentrum Muhrenkamp,
Muhrenkamp 8, 45468 MH**

Entdecken Sie die faszinierenden Möglichkeiten des Plotters! Diese Veranstaltung richtet sich an Eltern, die lernen möchten, wie sie mit einem Schneideplotter individuelle Designs für Textilien, Papier, Folien und mehr erstellen können. Bei dieser Veranstaltung erhalten Sie eine Einführung in die Funktionsweise eines Plotters, erfahren, welche Materialien sich eignen, und lernen die grundlegenden Schritte von der Gestaltung bis zur Umsetzung kennen. Gemeinsam probieren wir einfache Projekte aus, sodass Sie erste eigene Werke mit nach Hause nehmen können. Ob personalisierte T-Shirts, kreative Geschenkverpackungen oder dekorative Wandtattoos – der Plotter eröffnet unzählige Möglichkeiten für DIY-Projekte. Lassen Sie sich inspirieren und werden Sie kreativ.

Veranstalter: Ökumenische Familienzentrum Muhrenkamp
und die Kath. Kindertagesstätte St. Mariä
Geburt/ Lummerland

Leitung: Jennifer Knochenhauer, Kinderpflegerin,
U3-Fachkraft, Anna Clemenz, Erzieherin

Kostenbeitrag: 5,- €, zahlbar vor Ort

Anmeldung: bis zu einer Woche vorher unter

Mental Load – Ideen für mehr Balance im Familienalltag

KS

Dienstag, 16. September 2025, 18.30 – 20.45 Uhr

**Ev. Familienzentrum Speldorf Mitte,
Duisburger Str. 276, 45478 MH**

24 Stunden Familienalltag und nicht alles ist erledigt? Mit Mental Load sind die vielen unsichtbaren To-dos gemeint, die täglich abzuarbeiten sind. Ein großer Teil der mentalen Belastung ist zudem meist ungleich verteilt. Neben Methoden des Zeitmanagements lernst du mentale und regenerative Strategien, die du in deinem Familienalltag umsetzen kannst. Wissensvermittlung wechselt sich mit Übungen und Austauschrunden ab. Hol dir praktische Tipps und lass dich motivieren, mehr Gelassenheit in deinen Familienalltag zu bringen!

- Veranstalter:** Ev. Familienzentrum Speldorf Mitte in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte
- Kursleitung:** Wiebke Joormann-Scholz
- Kostenbeitrag:** kostenfrei
- Anmeldung:** Anmeldung bis eine Woche vorher in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. [0208.300 33 33](tel:0208.300.33.33), www.evfamilienbildung.de oder unter kigamitte@kirche-muelheim.de

Starke Gefühle – Elternwut / Kinderwut

BS

Dienstag, 16. September 2025, 18.45 – 21.00 Uhr

Familienzentrum Kita Kunterbunt, Schildberg 1, 45475 MH

Wie können Sie mit Ihrem Kind in Verbindung kommen, wenn Worte nicht mehr durchdringen? Wie die starken Gefühle Ihres Kleinkindes verstehen und es besser durch den Wutanfall begleiten? Und was haben diese Situationen mit Ihnen selbst zu tun? Wissenswertes und Austausch über Kinderwut und Elternwut hilft verstehen und mit Bedacht handeln.

- Veranstalter:** Familienzentrum Kita Kunterbunt in Kooperation in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte
- Kursleiterin:** Vera Wollenberg, Ausbildung Gewaltfreie Kommunikation, Kursleiterin nach der bindungs- und beziehungsorientierten Pädagogik
- Kostenbeitrag:** kostenfrei
- Anmeldung:** Anmeldung bis eine Woche vorher in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. [0208.300 33 33](tel:0208.300.33.33), www.evfamilienbildung.de oder unter Tel. [0208.71 37 3](tel:0208.71.37.3)

Wie begleite ich mein Kind durch die Autonomiephase?

KB

Donnerstag, 18. September 2025, 19.00 – 20.30 Uhr**Ev. Familienzentrum Lindenhof, Waldbleeke 47, 45481 MH**

BS

Dienstag, 30. September 2025, 14.30 – 16.00 Uhr**Familienzentrum Kita Kunterbunt, Schildberg 1, 45475 MH**

Was braucht ihr Kind und was brauchen Sie in dieser spannenden und manchmal nervenaufreibenden Entwicklungsphase? Wir geben Anregungen zum Umgang mit herausfordernden Alltagssituationen und Impulse zu Selbstfürsorge. Zudem wird es Gelegenheit zum gemeinsamen Austausch geben.

Veranstalter: Die Familienzentren in Kooperation mit der Ev. Beratungsstelle für Erziehungs- Ehe- und Lebensfragen

Referentin: Annette Zorn, Dipl.Sozialpädagogin und Familientherapeutin und Birgit Kolmetz, Dipl.- Sozialarbeiterin und Familientherapeutin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis eine Woche vorher, siehe Kontakte Seite 43

Mama Marketing – Die Macht der Worte in kleinen Ohren

KS

Einsteiger-Workshop: Donnerstag, 18. September 2025**Vertiefungs-Workshop: Donnerstag, 2. Oktober 2025, jeweils 17.00 – 19.00 Uhr****Ev. Familienzentrum Speldorf West, Artur-Brocke-Allee 21, 45478 MH**

Im Einsteiger-Workshop erfahren Sie, was Mamas und Papas vom Marketing lernen können. Was machen Sprache, Wortwahl und Formulierungen in unserem Alltag aus und wie beeinflussen Sprache und Wortwahl unsere Kinder. Im Vertiefungs-Workshop widmen wir uns der Psychologie in der Werbung. Wie entstehen Glaubensansätze und welchen Einfluss haben wir als Eltern auf die Überzeugungen unserer Kinder?

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Speldorf West in Kooperation mit Quintessenz

Kursleitung: Dina Sterzenbach, Marketingexpertin und selbst Mama

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Anmeldung bis eine Woche vorher unter kigawest@kirche-muelheim.de

ONLINE-VERANSTALTUNG

KS

Alleine machen! Das Verlangen nach Selbstständigkeit bei Kleinkindern

Mittwoch, 24. September 2025, 19.30 – 21.45 Uhr**Ev. Familienzentrum Speldorf West,
Artur-Brocke-Allee 21, 45478 MH**

Kinder entwickeln sich in den ersten Jahren so rasant wie in keinem späteren Lebensabschnitt. Das stellt nicht nur die Erwachsenen vor Herausforderungen, sondern auch die Kleinkinder selber. Eltern staunen über den großen Willen ihrer Kinder, die aufbrausende Wut und das energiegeladene Verlangen nach Selbstständigkeit. Mit dem Bewusstsein für die guten Gründe und die große Bedeutung dieses Entwicklungsschrittes können Eltern ihre Kinder in dieser Phase gelassener begleiten und nachhaltig unterstützen. Zugleich schützen sie sich selbst davor, in ungünstige Mechanismen und Erziehungsmethoden zu geraten. Das erleichtert Ihren Familienalltag und verhilft zu mehr Gelassenheit, Klarheit und Vertrauen. Wir laden Sie ein zu einem Impulsvortrag und einem Austausch mit anderen Eltern.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Speldorf West in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Kursleitung: Denise Piecha, Erzieherin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Anmeldung bis eine Woche vorher in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. [0208.300 33 33](tel:0208.300.33.33), www.evfamilienbildung.de

Vorbereitung auf den Schulbeginn – eine Orientierung für Eltern

KS

Freitag, 26. September 2025, 18.30 – 20.45 Uhr**Ev. Familienzentrum Speldorf Mitte,
Duisburger Str. 276, 45478 MH**

Um sich als Familie auf den Schulbeginn Ihres Kindes vorzubereiten, sind Informationen sehr hilfreich. Es geht um spannende emotionale Entwicklungsphasen im Vorschulalter und was Sie beitragen können, damit der Übergang in die Schule gut gelingt.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Speldorf Mitte in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Kursleitung: Vera Wollenberg, Ausbildung Gewaltfreie Kommunikation, Kursleiterin nach der bindungs- und beziehungsorientierten Pädagogik

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Anmeldung bis eine Woche vorher in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. [0208.300 33 33](tel:0208.300.33.33), www.evfamilienbildung.de oder unter kigamitte@kirche-muelheim.de

Das innere Kind

KS

Dienstag, 30. September 2024, 14.15 – 16.15 Uhr

**Ev. Familienzentrum Speldorf Mitte,
Duisburger Str. 276, 45478 MH**

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit unseren Kindheits-erfahrungen und damit, wie diese unsere unbewusst beeinflussen. Durch Impulse, Reflexionsübungen und einer geführten Visualisierung begegnen wir Eltern unserem inneren Kind und lernen alte Muster bewusster wahrzunehmen.

Sie erhalten praktische Werkzeuge, um mehr Leichtigkeit und Verständnis in den Familienalltag zu bringen und hilft Ihnen nicht nur ihre Kinder, sondern auch sich selbst besser zu verstehen.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Speldorf Mitte Kursleitung: Lucy de Dios, zertifizierter systemischer Lifecoach

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Anmeldung bis eine Woche vorher unter kigamitte@kirche-muelheim.de

Sprachentwicklung bei Kindern – Ein Infonachmittag

KS

Freitag, 10. Oktober 2025, 14.00 – 16.15 Uhr

**Ev. Familienzentrum Speldorf West,
Artur-Brocke-Allee 21, 45478 MH**

BS

Freitag, 28. November 2025, 14.00 – 16.15 Uhr

Familienzentrum Kita Kunterbunt, Schildberg 1, 45475 MH

Erfahren Sie, wie der Spracherwerb eines Kinders bis zum Schuleintritt verläuft und welche allgemeinen Fähigkeiten der Entwicklung dabei eine Rolle spielen, damit ein Kind gut ins Sprechen kommt. Lernen Sie die unterschiedlichen Bausteine, nehmen Sie praktische Tipps mit, wie Sie Sprache zu Hause fördern können und wann das Kind Unterstützung von Fachleuten benötigt.

Veranstalter: Die Familienzentrum in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Kursleitung: Frau Angela Di Pascuale, Heilpädagogin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Siehe Kontakte Seite 41. Anmeldung bis eine Woche vorher in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. [0208.300 33 33](tel:0208.300.33.33), www.evfamilienbildung.de oder direkt in den jeweiligen Familienzentren

Ruhe ist was Schönes! – Es sei denn man hat Kinder

KS

Freitag, 17. Oktober 2025, 17.00 – 19.00 Uhr

**Ev. Familienzentrum Speldorf Mitte,
Duisburger Str. 276, 45478 MH**

„Im Fall der Fälle“ – egal ob es sich um eine kleine Schürfwunde, Bisse oder schwerere Verletzungen handelt – möchten wir Eltern dabei unterstützen, zu verstehen, welche finanziellen Folgen ein Unfall oder eine Krankheit mit sich bringen kann und welche Ansprüche sich hieraus ergeben. Wir werden erläutern, welche staatlichen Hilfen zur Verfügung stehen und wie Eltern sich optimal absichern können, wenn das Unvorhersehbare passiert. Unser Ziel ist es, den Eltern das nötige Wissen zu vermitteln, um selbst in den herausforderndsten Momenten gut vorbereitet und handlungsfähig zu sein.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Speldorf Mitte

Kursleitung: Torsten Vallas und Franziska Menzel,
LVM-Versicherungsagentur

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Anmeldung bis eine Woche vorher unter
kigamitte@kirche-muelheim.de

Liebe, Grenzen, Konsequenzen

KH

Montag, 3. November 2025, 14.30 – 16.00 Uhr

Familienzentrum Kita Kunterbunt, Schildberg 1, 45475 MH

Elterliche Liebe und Zuwendung bilden eine gute Basis für die kindliche Entwicklung und das familiäre Miteinander. Doch Kinder brauchen auch Struktur und Grenzen, die ihnen Orientierung bieten. Und Kinder können aus den Konsequenzen ihres Verhaltens lernen. Wie kann ich durch eine gute Beziehung mein Kind stärken? Was kann ich tun, wenn ich im Erziehungsalltag an meine Grenzen komme und wie kann ich dem vorbeugen? Zu diesen Fragen wird es einen Input und die Möglichkeit zum Austausch geben.

Veranstalter: Familienzentrum Kita Kunterbunt in
Kooperation mit der Ev. Beratungsstelle für
Ehe- Erziehungs- und Lebensfragen

Referent: Volker Rohse, Dipl. Psychologe und
system. Familientherapeut

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis eine Woche vorher unter Tel. **0208.71 37 3**

Kindliche Ängste verstehen

BS

Freitag, 7. November 2025, 14.00 – 16.15 Uhr

Familienzentrum Kita Kunterbunt, Schildberg 1, 45475 MH

Zur kindlichen Entwicklung gehören Ängste ganz natürlich dazu. Bei der Überwindung dieser kann sein Umfeld, vor allem die Eltern, aktiv begleiten und unterstützen. Wie Eltern die kindlichen Ängste verstehen können und ihren Kindern beistehen, erfahren Sie an diesem Nachmittag.

Veranstalter: Familienzentrum Kita Kunterbunt in Kooperation in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Kursleiterin: Angela die Pasquale, Heilpädagogin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Anmeldung bis eine Woche vorher in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. 0208.300 33 33, www.evfamilienbildung.de oder im Familienzentrum unter Tel. 0208.71 37 3

ONLINE-VERANSTALTUNG

Sensible, feinfühlige Kinder begleiten ...

MK

Mittwoch, 10. Dezember 2025, 19.30 – 21.45 Uhr

Ev. Familienzentrum Unter dem Regenbogen, Steigerweg 12, 45473 MH

... der schmale Grat zwischen Bestärken und Schützen
Sensible, feinfühlige Kinder sind großartig. Sie haben ganz besondere Eigenschaften, die im Alltag oft unerkannt oder wenig wertgeschätzt werden. Ihr Kind beobachtet lieber, als mit anderen Kindern zu spielen? Ihr Kind wacht nachts oft aus seinen Träumen auf? Ihr Kind bleibt nicht gern alleine? Es geht zurückhaltend auf neue Herausforderungen zu? Sie wünschen sich, es wäre mutiger? Eltern wollen ihr Kind beschützen und zugleich bestärken. Das ist eine Herausforderung. Wenn Sie mehr erfahren wollen und Ihr Kind in seinem Selbstwert stärken möchten, laden wir zu einem Austausch ein.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Unter dem Regenbogen in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Kursleiterin: Denise Piecha, Erzieherin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Anmeldung bis eine Woche vorher ausschließlich in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. 0208.300 33 33, www.evfamilienbildung.de

Was Kinder an Medien toll finden und wie Eltern damit umgehen können

BS

Dienstag, 4. November 2025, 14.30 – 16.00 Uhr

Familienzentrum Haus der kleinen Leute,
Klöttschen 58, 45468 MH

MK

Mittwoch 12. November 2025, 14.30 – 16.00 Uhr

Ev. Familienzentrum Unter dem Regenbogen, Steigerweg 12,
45473 MH

Immer früher kommen Kinder mit Medien in Berührung. Kinder lernen in der Familie, wie man mit Medien umgeht. Wir laden Sie ein zu einer Reise in kindliche Medienwelten und geben Ihnen Tipps, wie Sie Ihre Kinder im Umgang mit Medien begleiten und fördern können. Dabei werden wichtige Fragen beantwortet: Was begeistert Kinder so an Medien? Ab wann darf mein Kind ans Tablet oder Smartphone? Wie viel Fernsehen oder YouTube darf sein? Wie kann ich mein Kind mit Medien fördern?

Veranstalter: Die Familienzentren in Kooperation mit der Ev. Beratungsstelle für Ehe- Erziehungs- und Lebensfragen

Referent: Volker Rohse, Dipl. Psychologe und system. Familientherapeut

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Siehe Kontakte Seite 43, Anmeldungen werden bis eine Woche vorher angenommen.

Die sichere Einrichtung von Smartphones für Kinder Kursabend für Eltern

KB

Donnerstag, 13. November 2025, 19.30 – 21.45 Uhr

Ev. Familienzentrum Lindenhof, Waldbleeke 47, 45481 MH

Kinder gehen heute schon sehr früh mit Medien um. Sie werden schnell selbstverständlicher Teil des sozialen Alltags. Der Übergang vom Kindergarten in die Grundschule bedeutet oft nicht nur den ersten eigenen Tornister, sondern auch das erste eigene Smartphone. Was sollte man als Eltern dazu wissen? Hier werden Sie über Möglichkeiten der Einstellung und des Datenschutzes ganz praktisch informiert. Handys der Kinder können gerne mitgebracht werden.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Lindenhof in Kooperation mit dem Ev. Familienbildungswerk Düsseldorf-Mettmann

Referent: Jürgen Comp, PC-Trainer

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: bis zu einer Woche vorher unter [0208.48 69 33](tel:0208.48.69.33)

Wege aus der Brüllfalle

KS

Donnerstag, 20. November 2025, 14.30 – 16.00 Uhr
Ev. Familienzentrum Speldorf Mitte, Duisburger Str. 276, 45478 MH

Der Film „Wege aus der Brüllfalle“ vermittelt an konkreten Erziehungsbeispielen ein Konzept, das Eltern helfen kann, ihrer elterlichen Stimme mehr Gewicht zu geben, ohne dabei laut werden zu müssen oder Strafen anzudrohen. Wir laden Sie im Anschluss an den Film herzlich ein, mit uns Ideen zu entwickeln, die für Ihr Familienleben passend sind.

- Veranstalter:** Ev. Familienzentrum Speldorf Mitte in Kooperation mit der Ev. Familienberatungsstelle mit der Ev. Beratungsstelle für Erziehungs-, Ehe- und Lebensfragen
- Kursleitung:** Herr Volker Rohse, Diplom-Psychologe, Systemischer Familientherapeut)
- Kostenbeitrag:** kostenfrei
- Anmeldung:** Anmeldung bis eine Woche vorher unter kigamitte@kirche-muelheim.de

Offene Sprechstunden der Ev. Beratungsstelle für Erziehungs-, Ehe- und Lebensfragen

In Kooperation mit der Ev. Beratungsstelle bieten die Familienzentren einmal monatlich offene Sprechstunden an. Das Angebot gilt für alle Menschen aus Mülheim an der Ruhr. Unabhängig von Alter, Geschlecht, Religionszugehörigkeit und Nationalität. In den Familienzentren sind darüber hinaus individuelle Terminvereinbarungen möglich.

- Kostenbeitrag:** kostenfrei
- Anmeldung:** Siehe Kontakt auf Seite 43. Anmeldungen werden bis zu fünf Werktage vorher angenommen.

Familienzentrum Lindenhof (Broich-Saarn)

September	Di., 02.09.25	08.30 – 09.30 Uhr	Annette Zorn
Oktober	Di., 07.10.25	08.30 – 09.30 Uhr	Julie Küpky
November	Di., 04.11.25	08.30 – 09.30 Uhr	Annette Zorn
Dezember	Di., 09.12.25	08.30 – 09.30 Uhr	Julie Küpky

Familienzentrum Sonnenschein (Heißen)

September	Do., 11.09.25	09.00 – 10.00 Uhr	Birgit Kolmetz
Oktober	Mi., 29.10.25	11.00 – 12.00 Uhr	Linda Braß
November	Do., 13.11.25	09.00 – 10.00 Uhr	Birgit Kolmetz
Dezember	Fr., 05.12.25	11.30 – 12.30 Uhr	Linda Braß

Familienzentrum Speldorf-Mitte

September	Mi., 03.09.25	13.00 – 14.00 Uhr	Annette Zorn
Oktober	Mi., 08.10.25	08.30 – 09.30 Uhr	Volker Rohse
November	Mi., 05.11.25	13.00 – 14.00 Uhr	Annette Zor
Dezember	Mi., 03.12.25	08.30 – 09.30 Uhr	Volker Rohse

Familienzentrum Speldorf-West

September	Mi., 01.09.25	08.30 – 09.30 Uhr	Volker Rohse
Oktober	Di., 07.10.25	08.30 – 09.30 Uhr	Annette Zorn
November	Mi., 05.11.25	08.30 – 09.30 Uhr	Volker Rohse
Dezember	Do., 04.12.25	08.30 – 09.30 Uhr	Annette Zorn

Familienzentrum Kunterbunt

September	Do., 04.09.25	11.30 – 12.30 Uhr	Annette Zorn
Oktober	Do., 02.10.25	09.00 – 10.00 Uhr	Birgit Kolmetz
November	Do., 06.11.25	11.30 – 12.30 Uhr	Annette Zorn
Dezember	Do., 04.12.25	09.00 – 10.00 Uhr	Birgit Kolmetz

Familienzentrum Die kleinen Strolche

September	Do., 18.09.25	09.00 – 10.00 Uhr	Birgit Kolmetz
Oktober	Do., 09.10.25	08.30 – 09.30 Uhr	Volker Rohse
November	Do., 06.11.25	09.00 – 10.00 Uhr	Birgit Kolmetz
Dezember	Do., 04.12.25	08.30 – 09.30 Uhr	Volker Rohse

Familienzentrum Unter dem Regenbogen

September	Do., 25.09.25	09.00 – 10.00 Uhr	Birgit Kolmetz
Oktober	Do., 30.10.25	08.30 – 09.30 Uhr	Volker Rohse
November	Di., 18.11.25	09.00 – 10.00 Uhr	Birgit Kolmetz
Dezember	Do., 11.12.25	08.30 – 09.30 Uhr	Volker Rohse

Familienzentrum Muhrenkamp

September	Di., 16.09.25	13.15 – 14.15 Uhr	Julie Küpry
Oktober	Di., 14.10.25	13.15 – 14.15 Uhr	Julie Küpry
November	Mi., 12.11.25	11.00 – 12.00 Uhr	Linda Braß
Dezember	Fr., 05.12.25	10.00 – 11.00 Uhr	Linda Braß

Familienzentrum Haus der kleinen Leute

September	Do., 04.09.25	08.30 – 09.30 Uhr	Volker Rohse
Oktober	Do., 09.10.25	09.00 – 10.00 Uhr	Birgit Kolmetz
November	Do., 06.11.25	08.30 – 09.30 Uhr	Volker Rohse
Dezember	Do., 11.12.25	09.00 – 10.00 Uhr	Birgit Kolmetz

Info Point

Im Eingangsbereich des Familienzentrums.
Zugang und Nutzung sind während der Öffnungszeiten
des Familienzentrums möglich.

Info Point

Dümpten
Familienzentrum Kita Kunterbunt
Schildberg 1, 45475 MH

Info Point

Speldorf
Ev. Familienzentrum Speldorf-Mitte
Duisburger Str. 276, 45478 MH

Info Point

Speldorf
Ev. Familienzentrum Speldorf-West
Artur-Brocke-Allee 21, 45478 MH

Info Point

Winkhausen
Ev. Familienzentrum Unter dem Regenbogen
Steigerweg 12, 45473 MH

Info Point

Styrum
Familienzentrum Kita Die kleinen Strolche,
Feldstraße 17, 45476 MH

Info Point

Broich Saarn
Ev. Familienzentrum Lindenhof
Waldbleeke 47, 45481 MH

Info Point

Stadtmitte
Ökum. Familienzentrum Muhrenkamp
Muhrenkamp 8, 45468 MH

Info Point

Stadtmitte
Familienzentrum Haus der kleinen Leute
Klötttschen 58, 45468 MH

Offener Treff

BS

Jeden 3. Freitag im Monat, 14.00 – 16.00 Uhr

Familienzentrum Die kleinen Strolche, Feldstr. 17, 45476 MH

In einem zwanglosen Treffen haben Sie die Möglichkeit andere Eltern kennen zu lernen und sich auszutauschen. Die Räumlichkeiten und das Außengelände stehen den Kindern zur Verfügung. Wir planen von Treffen zu Treffen saisonale Aktionen und jeder kann sich einbringen, so wie er oder sie mag. Wir freuen uns auf Sie!

Veranstalter: Familienzentrum Die kleinen Strolche

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis einen Tag vorher im Familienzentrum
unter Tel. [0208.40 11 87](tel:0208.401187)

Kunterbunter Kindertrödel

BS

Samstag, 27. September 2025, 11.00 – 14.00 Uhr
Einlass für Schwangere mit Mutterpass ab 10.30 Uhr
Ev. Gemeindehaus, Oberheidstr. 231, 45475 MH

Wir verkaufen für Sie auf Kommission:

Kinderkleidung (Herbst/Winter), Spielzeug, Bücher, Fahrzeuge aller Art sowie weiteres Zubehör rund ums Kind (Kinderwagen, Autositze, etc.) Es erwarten Sie außerdem kalte Getränke, Kaffee und weitere kulinarische Angebote. 20% des Erlöses kommen dem Familienzentrum Kita Kunterbunt zu Gute.

Veranstalter: Eltern und Erzieherinnen des
Ev. Familienzentrums Kita Kunterbunt

Anmeldung: Und Infos unter:
kunterbunter@kita-troedel-mh.de

Kinderkleider- und Spielzeugtrödel

KS

Sonntag, 2. November 2025, 15.00 – 18.00 Uhr
Ev. Familienzentrum Speldorf Mitte & Ev. Familienzentrum Speldorf-West
Veranstaltungsort: Ev. Gemeindehaus, Duisburger Str. 276, 45478 MH

Wir laden Sie herzlich zum Trödelmarkt in unser Gemeindehaus ein. Es werden Kinderkleider, Spielzeug, Bücher und alles rund ums Kind angeboten. Die Verkäufer organisieren sich auf einer Verkaufsfläche von 3m x 1m selbst. Ein Kuchenbuffet und Kaltgetränke sorgen für eine kleine Stärkung zwischendurch.

Veranstalter: Der Elternbeirat der
Ev. Familienzentren Speldorf

Ansprechpartner: Inga Lefken

Standgebühr: 10,- Euro

Anmeldung: unter kigatroedel-speldorf@gmx.de bis zum 31. August 2025 räumen wir den KITA-Eltern ein Vorrecht ein. Ab dem 01. September 2025 werden die Verkaufsstände auch an andere Interessenten vergeben.

St. Martin in Styrum

BS

Samstag, 8. November 2025, ab 16.00 Uhr
Immanuelkirche, Kaiser-Wilhelm-Str. 21, 45476 MH

Herzliche Einladung zum Martinsfest der Lukaskirchengemeinde in Styrum. Nach dem Gottesdienst um 17.00 Uhr laden wir zum gemeinsamen Laternenumzug ein. Im Anschluss gibt es Puhmänner für die Kinder und ein Martinsfeuer.

Veranstalter: Evangelische Lukaskirchengemeinde in Kooperation mit dem Familienzentrum Die kleinen Strolche

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: ohne Anmeldung

Nikolausevent – Tag der offenen Tür

BS

Samstag 6. Dezember 2024, 15.00 – 18.00 Uhr

**Familienzentrum Die kleinen Strolche,
Feldstr. 17, 45476 MH**

An diesem Samstag öffnet das Familienzentrum der kleinen Strolche seine Türen und lädt zum Tag der offenen Tür ein. In vorweihnachtlicher Stimmung wollen wir gemeinsam singen und basteln. Auch der ein oder andere Keks oder ein Stück Kuchen warten auf Sie. Und wenn wir kräftig genug singen, hat der Nikolaus versprochen auch einmal vorbeizuschauen. Wir freuen uns, Sie begrüßen zu dürfen.

Veranstalter: Familienzentrum Die kleinen Strolche in
Kooperation mit dem Nikolaus

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: ohne Anmeldung

MIT UNS UNTERWEGS

Schnupperklettern für Kinder

KS

Samstag, 30. August 2025, 14.00 – 17.00 Uhr

**Ev. Familienzentrum Speldorf Mitte,
Duisburger Str. 276, 45478 MH**

Treffpunkt für die Veranstaltung:

Landschaftspark Nord, Haupteingang,
Emscherstr. 71, 47137 Duisburg

Wie verhalte ich mich in einer Kletteranlage? Wie binde ich mich ins Seil ein? Und natürlich, wie klettere ich an der Wand hoch und komme aber auch sicher wieder unten an? Anmelden kann sich immer ein Erwachsener mit einem Kind. Voraussetzungen: Mindestalter des Kindes 5 Jahre, festes Schuhwerk, sportliche Kleidung

Veranstalter: Das Ev. Familienzentrum Speldorf Mitte in
Kooperation mit dem DAV

Leitung: Kletterlehrer des DAV

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis eine Woche vorher unter
kigamitte@kirche-muelheim.de

Abenteuer Wald – für Eltern mit ihren Kindern von 3 bis 6 Jahren

VK

Samstag, 30. August 2025, 10.30 – 12.45 Uhr
Ökumenisches Familienzentrum Muhrenkamp,
Muhrenkamp 8, 45468 MH

KB

Samstag, 20. September 2025, 10.30 – 12.45 Uhr
Ev. Familienzentrum Lindenhof, Waldbleeke 47,
45481 Mülheim

Treffpunkt für alle Veranstaltungen:
Naturfreundehaus, Böllrodt 3, 45470 MH

Gemeinsam erkunden wir den Wald. Die Sinne werden angeregt und die Phantasie geweckt. Je nach Jahreszeit und Wetter präsentiert sich der Wald auf ganz unterschiedliche Weise, so dass sich auch unser Waldabenteuer immer wieder neu und anders gestaltet. Vielleicht finden und sammeln wir beim Spielen Naturmaterialien, aus denen wir etwas basteln können. Je nach Witterung gehen wir auch zum Bach, dafür sind Gummistiefel oder Wasserschuhe notwendig. Mitzubringen sind auf jeden Fall wettergerechte Kleidung und festes Schuhwerk für Erwachsene und Kinder, eine Wechselgarnitur für die Kinder sowie ein kraftspendendes Picknick.

Veranstalter: Die Familienzentren in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte Mülheim an der Ruhr

Referentin: Anika Helm, Erzieherin, Sozialarbeiterin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis fünf Werktage vorher in den jeweiligen Familienzentren oder in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. [0208.300 33 33](tel:0208.300.33.33) oder www.evfamilienbildung.de

Abenteuer Wald – für Väter mit ihren Kindern von 3 bis 6 Jahren

LK

Samstag, 6. September 2025, 10.30 – 12.45 Uhr
Familienzentrum Kita Kunterbunt, Schildberg 1, 45475 MH
Treffpunkt: Naturfreundehaus, Böllrodt 3, 45470 MH

Gemeinsam erkunden wir den Wald. Die Sinne werden angeregt und die Phantasie geweckt. Je nach Jahreszeit und Wetter präsentiert sich der Wald auf ganz unterschiedliche Weise, so dass sich auch unser Waldabenteuer immer wieder neu und anders gestaltet. Je nach Witterung gehen wir auch zum Bach, dafür sind Gummistiefel oder Wasserschuhe notwendig. Mitzubringen sind auf jeden Fall wettergerechte Kleidung und festes Schuhwerk für Erwachsene und Kinder, eine Wechselgarnitur für die Kinder sowie ein kraftspendendes Picknick.

Veranstalter: FZ Kita Kunterbunt in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Referentin: Anika Helm, Erzieherin, Sozialarbeiterin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis fünf Werktage vorher unter Tel. [0208.71 37 3](tel:0208.71.37.3) oder in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. [0208.300 33 33](tel:0208.300.33.33) oder www.evfamilienbildung.de

Abenteuer Wald – für Väter mit ihren Kindern von 3 bis 6 Jahren

LK

Samstag, 6. September 2025, 10.30 – 12.45 Uhr

Familienzentrum Kita Kunterbunt, Schildberg 1, 45475 MH

Treffpunkt: Naturfreundehaus, Böllrodt 3, 45470 MH

Gemeinsam erkunden wir den Wald. Die Sinne werden angeregt und die Phantasie geweckt. Je nach Jahreszeit und Wetter präsentiert sich der Wald auf ganz unterschiedliche Weise, so dass sich auch unser Waldabenteuer immer wieder neu und anders gestaltet. Je nach Witterung gehen wir auch zum Bach, dafür sind Gummistiefel oder Wasserschuhe notwendig. Mitzubringen sind auf jeden Fall wettergerechte Kleidung und festes Schuhwerk für Erwachsene und Kinder, eine Wechselgarnitur für die Kinder sowie ein kraftspendendes Picknick.

Veranstalter: FZ Kita Kunterbunt in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Referentin: Anika Helm, Erzieherin, Sozialarbeiterin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis fünf Werktage vorher unter Tel. [0208.71 37 3](tel:0208.71373) oder in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. [0208.300 33 33](tel:0208.3003333) oder www.evfamilienbildung.de

Wir erkunden den Heissiwald (für Kinder ab 3 Jahren)

KB

Samstag, 13. September 2025, 12.00 – 13.30 Uhr

Ev. Familienzentrum Lindenhof, Waldbleeke 47, 45481 MH

Treffpunkt für die Veranstaltung:

Der Heissiwald Wanderparkplatz, Weg Zur Platte 51, 45133 Essen

Wir laden Kinder und Eltern zu einer Erkundungstour in den Heissiwald ein. Auf diesem Abenteuer werden wir den Wald, mit allen Sinnen entdecken und auf spielerischer Art näher, kennenlernen. Zum Wald gehört auch ein Wildgehege, wo die Kinder etwas über die dort lebenden Tiere erfahren. Bitte an wetter- und waldtaugliche Kleidung und Schuhwerk für Eltern und Kinder denken! Auch Proviant kann gerne mitgebracht werden! Bitte melden Sie sich im Ev. Familienzentrum an. Dort können auch Fahrgemeinschaften verabredet werden.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Lindenhof in Kooperation mit der Schule Natur im Grugapark Essen

Leitung: noch nicht bekannt

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: bis zu einer Woche vorher unter Tel. [0208.48 69 33](tel:0208.486933)

Bücher Rallye

MK

Dienstag, 17. September 2025, 14.30 – 16.00 Uhr

**Ev. Familienzentrum Unter dem Regenbogen,
Steigerweg 12, 45473 MH**

Wir laden Ihre Kinder herzlich einladen, mit uns eine spannende Bücher-Ralley zu unternehmen. An verschiedenen Stationen werden wir eine spannende Geschichte vorlesen und dazu unterschiedliche Aufgaben erledigen. Das Angebot richtet sich an Kinder im Alter zwischen 4 und 6 Jahren. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Kinder begrenzt. Start und Zielpunkt ist unser Familienzentrum.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Unter dem Regenbogen

Kursleitung: Jana Kammer und Ina Marohn,
Erzieherinnen des Familienzentrums

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis eine Woche vorher unter
unterdemregenbogen@kirche-muelheim.de
oder unter Tel. 0208.76 24 39

Vater-Kind-Tag

MK

„Wir gehen in den Wald“

Samstag, 27. September 2025, 10.00 – ca.13.00 Uhr

Treffpunkt: Parkstreifen an der Monningstr. 59, 45478 MH

Gemeinsam erkunden wir den Raffelberger Wald und erfüllen dabei spannende Aufgaben. Gemeinschaftlich erleben wir die Natur. Durch die Aktionen lernen wir den Wald nochmal ganz anders kennen. Und wenn der Papa nicht kann? Gibt's vielleicht einen coolen Opa oder einen Onkel. Oder im Zweifel auch den Mamajoker.

Voraussetzungen: Ein Angebot für Kinder zwischen 4 und 6 Jahren. Bitte wetterfeste Kleidung anziehen und einen Rucksack mit einem kleinen Picknick mitbringen - Trinkflasche nicht vergessen.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Unter dem Regenbogen in Kooperation mit Manuela Soltau

Leitung: Manuela Soltau, Erzieherin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis eine Woche vorher unter Tel. 0208.76 24 39
oder unterdemregenbogen@kirche-muelheim.de

Geschichten lebendig erzählen – Einführung in das Kamishibai-Erzähltheater für Eltern und interessierte Pädagogen

GR

Donnerstag, 25. August 2025, 19.00 Uhr
Ökumenisches Familienzentrum Muhrenkamp,
Muhrenkamp 8, 45468 MH

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Kamishibai, eines japanischen Erzähltheaters, das Bilder und Sprache auf einzigartige Weise verbinden. Diese Veranstaltung richtet sich an Eltern, Pädagogen und alle, die Kindern auf kreative Weise Geschichten näherbringen möchten. Erfahren Sie, wie das Kamishibai funktioniert, welche pädagogischen Vorteile es bietet und wie Sie es gezielt im Kindergarten, in der Schule oder zu Hause einsetzen können. Neben theoretischen Grundlagen erwartet Sie eine praktische Einführung: Gemeinsam erproben wir das Erzählen mit Bildkarten, entdecken Methoden zur interaktiven Gestaltung und erhalten wertvolle Tipps für den Einsatz in der eigenen Arbeit.

Veranstalter: Ökumenische Familienzentrum Muhrenkamp
und die Kath. Kindertagesstätte
St. Mariä Geburt/ Lummerland

Kursleiterin: Mareike Denkinger, Erzieherin

Kostenbeitrag: kostenlos

Anmeldung: bis zu einer Woche vorher unter der
Tel. [0208.35 84 1](tel:0208.35841)

Ein Besuch der Imkerin mit ihren Honigbienen (für Kinder ab 4 Jahre)

KB

Samstag, 30. August 2025, 10.00 – 13.00 Uhr
Ev. Familienzentrum Lindenhof, Waldbleeke 47, 45481 MH

An einem geschlossenen Schaukasten zeigt die Imkerin die Arbeits- und Lebensweise der Bienen. Ein Bienenvolk und seine Königin können so ganz aus der Nähe beobachtet werden. Viele Geschichten über die Bienen und das Probieren von Honig runden das Programm ab. Ein Angebot für alle Sinne: sehen, hören, riechen fühlen und schmecken.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Lindenhof in Kooperation
mit dem Ev. Familienbildungswerk
Düsseldorf-Mettmann

Kursleitung: Sandra Uchtenhagen

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldungen: bis zum 31. Juli 2025 unter Tel. [0208.48 69 33](tel:0208.486933)
oder unter kiga-lindenhof@kirche-muelheim.de

Der große Zauberkoffer – Für Kinder von 4 – 6 Jahren

KS

ELTERN INFOABEND - ONLINE

Donnerstag, 11. September 2025, 19.00 – 20.30 Uhr

KINDERKURS

Montag, 15. September – Montag, 17. November 2025**(ausgenommen 13.10. & 20.10) jeweils von 13.00 – 14.30 Uhr****Ev. Familienzentrum Speldorf Mitte,
Duisburger Str. 276, 45478 MH**

Warum fliegt ein Flugzeug? Warum rauscht es in der Muschel und gibt es für "Nichts" keine Zahl? Kinder haben viele Fragen. An acht aufeinanderfolgenden Terminen können Kinder im Alter von 4 – 6 Jahren diesen und weiteren Fragen auf den Grund gehen. Mit Neugierde und Kreativität erforschen die Kinder naturwissenschaftliche Phänomene und entdecken mathematische Zusammenhänge in ihrer unmittelbaren Umgebung. Ein Infoabend für die Eltern findet am Donnerstag, den 9. Januar Online per Zoom statt. Als Abschluss findet eine Präsentation für die Eltern statt, in der sie bestaunen können, was Ihre Kinder in der Zeit gelernt haben.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Speldorf Mitte in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Kursleitung: Maren Köhler, Dipl.-Ingenieurin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Anmeldung bis eine Woche vorher in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. 0208.300 33 33, www.evfamilienbildung.de oder unter kigamitte@kirche-muelheim.de

Der Zauberkoffer Farben – Experimente für Kinder von 2 – 4 Jahren mit Eltern

MK

Donnerstag, 11. September 2025, 14.30 – 16.00 Uhr**Ev. Familienzentrum Unter dem Regenbogen,
Steigerweg 12, 45473 MH**

In diesem Workshop tauchen Kinder zusammen mit ihren Eltern in die bunte Welt der Farben ein. Sie lernen welche Grundfarben es gibt, wie man sie mischen und voneinander trennen kann.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Unter dem Regenbogen in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Kursleiterin: Maren Köhler, Dipl.-Ingenieurin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Anmeldung bis eine Woche vorher in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. 0208.300 33 33, www.evfamilienbildung.de oder unter Tel. 0208.76 24 39, unterdemregenbogen@kirche-muelheim.de

Der Zauberboxer alle Sinne – Experimente für Kinder ab 4 Jahren mit Eltern

KH

Mittwoch, 17. September 2025 14.30 – 16.00 Uhr
Ev. Familienzentrum Sonnenschein,
Kleiststr. 58, 45472 MH

MK

Donnerstag, 2. Oktober 2025, 14.30 – 16.00 Uhr
Ev. Familienzentrum Unter dem Regenbogen,
Steigerweg 12, 45473 MH

Warum rauscht es in der Muschel? Wie funktioniert eine Lachtrömmel? Was sind optische Täuschungen? Kinder haben viele Fragen. Um diesen Fragen auf den Grund zu gehen, braucht man nicht viel. Nur ein paar Ideen, einige Dinge aus Küche und Keller und etwas Zeit. An diesem Tag können Kinder ab 4 Jahren die Naturwissenschaften kennenlernen und gemeinsam mit ihren Eltern selbst Experimente rund um das Thema „Alle Sinne“ durchführen und verstehen.

Veranstalter: Die Familienzentren in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Kursleiterin: Maren Köhler, Dipl. Physikerin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Anmeldung bis eine Woche vorher in den Familienzentren (siehe Kontaktdaten) oder in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. [0208.300 33 33](tel:0208.300.33.33), www.evfamilienbildung.de

Der Zauberboxer Wasser – Experimente für Kinder ab 4 Jahren mit Eltern

KH

Donnerstag, 9. Oktober 2025, 14.30 – 16.00 Uhr
Ev. Familienzentrum Sonnenschein, Kleiststr. 58, 45472 MH

Kann eine Nadel auf dem Wasser schwimmen? Wie bastele ich mir mein eigenes Schwammboot? Wie funktioniert eine Wasserruhr? Kinder haben viele Fragen. Um diesen Fragen auf den Grund zu gehen, braucht man nicht viel. Nur ein paar Ideen, einige Dinge aus Küche, und Keller und etwas Zeit. An diesem Tag können Kinder ab 4 Jahren die Naturwissenschaften kennenlernen.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Sonnenschein in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Kursleiterin: Maren Köhler, Dipl. Physikerin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Anmeldung bis eine Woche vorher in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. [0208.300 33 33](tel:0208.300.33.33), www.evfamilienbildung.de oder unter [0208.49 03 16](tel:0208.49.03.16)

Eltern-Kind-Massage

KS

Samstag, 18. Oktober 2025, 10.30 – 11.30 Uhr

**Ev. Familienzentrum Speldorf Mitte,
Duisburger Str. 276, 45478 MH**

Nicht nur Babys, sondern auch Kleinkinder lieben Entspannungsmassagen. Sie lassen sich gerne von Mama und Papa verwöhnen, sind ihnen ganz nah und genießen die intensive Bindung zueinander. Genießen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind wertvolle gemeinsame Momente, die Körper und Seele guttun.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Speldorf Mitte

Kursleitung: Jacqueline Wiederhold, B-Lizenz (Orthopädie und Krebsnachsorge), C-Lizenz Hula Hoop, Trainerin Kinderturnen

Kostenbeitrag: Kostenfrei

Anmeldung: Anmeldungen eine Woche zuvor unter kigamitte@kirche-muelheim.de

Mama hat frei! – Ein Abend für Dich! Tanke Kraft

KH

**Freitag, 7. November, 21. November und 5. Dezember 2025,
19.00 – 21.15 Uhr**

Ev. Familienzentrum Sonnenschein, Kleiststr. 58, 45472 MH

Gönne Dir regelmäßig eine bewusste Pause vom Alltag, um wieder Kraft zu schöpfen! Selbstfürsorge, Erholung und Gemeinschaft stehen in dieser Zeit im Vordergrund, um die Herausforderungen des Mutterseins mit mehr Gelassenheit zu begegnen. Wir bieten dir verschiedene Übungen zur Wahrnehmung und Entspannung an. Gesprächsleitung, Unterstützung, Anregungen und Motivation erhältst Du in diesem Kurs

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Sonnenschein in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Kursleiterin: Vera Wollenberg, Ausbildung gewaltfreie Kommunikation, Kursleiterin nach der bindungs- und beziehungsorientierten Pädagogik

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis eine Woche vorher in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. [0208.300 33 33](tel:02083003333), www.evfamilienbildung.de oder unter Tel. [0208.49 03 16](tel:0208490316)

Das Kinderzimmer Orchester – Musikerlebnisse für Kinder ab 4 Jahren mit Eltern

BS

Mittwoch, 12. November 2025, 14.30 – 16.00 Uhr

Familienzentrum Kita Kunterbunt, Schildberg 1, 45475 MH

Wie erzeugt man mit Luftballons und Gummibändern Töne? Wie kann man einen Shaker selber basteln, und was ist eigentlich eine Lachtrommel? In diesem Workshop lernen Kinder zwischen 4 und 6 Jahren mit ihren Eltern ganz unterschiedliche selbstgebaute Instrumente kennen. Sie finden heraus, wie sie funktionieren und klingen. Am Ende zaubern sie mit ganz alltäglichen Dingen ein kleines Orchester ins Kinderzimmer.

Veranstalter: Familienzentrum Kita Kunterbunt in Kooperation in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Kursleiterin: Maren Köhler, Dipl. Ingenieurin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis eine Woche vorher in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. [0208.300 33 33](tel:0208.3003333), www.evfamilienbildung.de oder im Familienzentrum unter Tel. [0208.71 37 3](tel:0208.71373)

Von der Natur lernen – Naturexperimente für Kinder ab 4 Jahren mit Eltern

MK

Donnerstag, 13. November 2025, 14.30 – 16.00 Uhr

**Ev. Familienzentrum Unter dem Regenbogen,
Steigerweg 12, 45473 MH**

Was haben Pusteb Blumen und Fallschirme gemeinsam? Warum friert ein Eisbär nicht? Warum werden unsere Füße in Gummistiefeln nicht nass? Wir schauen genau hin, was Menschen sich aus der Natur abgeschaut und zu Nutze gemacht haben.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Unter dem Regenbogen in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Kursleiterin: Maren Köhler, Dipl.-Ingenieurin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Anmeldung bis eine Woche vorher in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. [0208.300 33 33](tel:0208.3003333), www.evfamilienbildung.de oder unter Tel. [0208.76 24 39](tel:0208.762439), unterdemregenbogen@kirche-muelheim.de

Der Zauberkoffer – Farben-Experimente für Kinder ab 4 Jahren mit Eltern

KB

Dienstag, 18. November 2025, 15.30 – 17.00 Uhr

Ev. Familienzentrum Lindenhof, Waldbleeke 47, 45481 MH

In diesem Workshop tauchen Kinder zusammen mit ihren Eltern in die bunte Welt der Farben ein. Sie lernen welche Grundfarben es gibt, wie man sie mischen und voneinander trennen kann.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Lindenhof in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte Mülheim

Leitung: Maren Köhler, Dipl. Ingenieurin

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: bis eine Woche unter Tel. [0208.48 69 33](tel:0208.48.69.33) oder www.evfamilienbildung.de

Adventsfenster und Offener Treff

MK

Freitag, 12. Dezember 2025, 18.00 Uhr

**Ev. Familienzentrum Unter dem Regenbogen,
Steigerweg 12, 45473 MH**

Treffpunkt: Vor dem Familienzentrum
Gemeinsam möchten wir uns in vorweihnachtliche Stimmung versetzen. An der Feuerschale wärmen wir uns, singen Weihnachtslieder, tauschen uns aus und haben in der viel zu oft hektischen Vorweihnachtszeit einfach eine gute Zeit zusammen.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Unter dem Regenbogen

Leitung: Svenja Dehm, Erzieherin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Anmeldung bis eine Woche zuvor unter Tel. [0208.76 24 39](tel:0208.76.24.39) oder unterdemregenbogen@kirche-muelheim.de

REGELMÄSSIGE GRUPPEN

Väter-Bastel- Gruppe

KB

Am 1. Freitag im Monat

Ev. Familienzentrum Lindenhof, Waldbleeke 47, 45481 MH

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Lindenhof in Kooperation mit der Väter-Bastel-Gruppe

Leitung: Herr Bernd Feldermann

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bei Herrn Bernd Feldermann unter Tel. [0208.48 08 09](tel:0208.48.08.09) und www.vbg-lindenhof.de

Offener Treff

BS

Jeden 3. Freitag im Monat, 14.00 – 16.00 Uhr

Familienzentrum Die kleinen Strolche, Feldstr. 17, 45476 MH

In einem zwanglosen Treffen haben Sie die Möglichkeit andere Eltern kennen zulernen und sich auszutauschen. Die Räumlichkeiten und das Außengelände stehen den Kindern zur Verfügung. Wir planen von Treffen zu Treffen saisonale Aktionen und jeder kann sich einbringen, so wie er oder sie mag. Wir freuen uns auf Sie!

Veranstalter: Familienzentrum Die kleinen Strolche

Organisation: Das Team der kleinen Strolche

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Ohne Anmeldung

Spielgruppe „Kleine Strolche“ für Eltern mit ihren Kindern von 9 – 24 Monaten

LK

Dienstags, 2. September – 9. Dezember 2025, 9.30 – 11.00 Uhr

Ev. Familienzentrum Die kleinen Strolche, Feldstr. 17, 45476 MH

Die Kinder werden nun immer mobiler, sind neugierig und aktiv. Eltern können viel zu einer gesunden Entwicklung beitragen, indem sie achtsam auf individuelle Entwicklungsphasen der Kinder eingehen. In der Spielgruppe können sie miterleben, wie sich die Kinder je nach Persönlichkeit erproben und beim Spielen und Singen einbringen. Mit dem Rückhalt der Eltern gehen die Kinder voll Vertrauen auf Entdeckungsreise.

Mit Kindern wachsen, heißt auch als Eltern wachsen:

Elternabende oder Familientage sind Teil des Kursangebotes. Die Termine werden im Kurs vereinbart.

Bitte mitbringen: Wechselschuhe oder rutschfeste Socken, etwas zu trinken sowie einen kleinen gesunden Imbiss für die gemeinsame Pause

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Die kleinen Strolche in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Kursleiterin: Katrin Breuer, staatlich anerkannte Erzieherin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Anmeldung in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. [0208.300 33 33](tel:0208.300.33.33), www.evfamilienbildung.de

Stillcafé – für Schwangere und Mütter mit ihren Babys

LK

An jedem zweiten Mittwoch im Monat: 10. September, 8. Oktober, 12. November, 10. Dezember, 9.30 – 11.00 Uhr
Ev. Familienzentrum Die kleinen Strolche, Feldstr. 17, 45476, 45472 MH

Hier entstehen neue Kontakte zu anderen Müttern und ihren Babys. Das Stillcafé wird von einer ausgebildeten Stillberaterin und Familienbegleiterin geleitet. Sie beantwortet Fragen und bietet Unterstützung an, gerne auch zu weiteren Themen aus dem Alltag mit Baby, wie Bindung, Schlafen, Tragen. Auch Mütter, die ihr Baby mit der Flasche füttern, und Schwangere sind herzlich willkommen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

- Veranstalter:** Ev. Familienzentrum Die kleinen Strolche in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte und der La Leche Liga Deutschland e.V.
- Kursleiterin:** Monika Schneider, Stillberaterin, Familienbegleiterin
- Kostenbeitrag:** kostenfrei
- Anmeldung:** Anmeldung vor jedem Termin bis zwei Tage vorher in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. 0208.300 33 33, www.evfamilienbildung.de oder Tel. 0208.40 11 87

Familienoase – Internationale Spiel- und Kontaktgruppe

BS

freitags, 5. September – 12. Dezember 2025, 9.30 – 11.00 Uhr
Ev. Familienzentrum Haus der kleinen Leute, Klöttschen 58, 45468 MH

Hier treffen sich Eltern mit Kindern, die mehrsprachig aufwachsen. Nach einem Frühstück ist Zeit für das gemeinsame Spielen. Hier werden ganz nebenbei inmitten des Spiels Sprachanlässe in deutscher Sprache geschaffen. Gefördert durch die JK-Stiftung für kompetente Elternschaft und Mediation.

- Veranstalter:** Ev. Familienzentrum Haus der kleinen Leute in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte
- Leitung:** Khadija Ettalbi, Opstapje-Fachkraft
- Kostenbeitrag:** kostenfrei
- Anmeldung:** eine Anmeldung ist nicht erforderlich, Rückfragen gerne bei der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. 0208.300 33 33

Offene Bewegungsgruppe im Lindenhof

LK

freitags, 5. September – 12. Dezember 2025, 14.30 – 16.00 Uhr
Ev. Familienzentrum Lindenhof, Waldbleeke 47, 45481 MH

Klettern, balancieren und hüpfen - Kinder sind gerne in Bewegung. Sie erleben dabei Lebensfreude und schulen ihren Körper und ihre Wahrnehmung. Der vorbereitete Raum und ausgewählte Materialien geben den Kindern dafür Spielanreize. Gemeinsam entdecken sie in der Gruppe Finger- und Singspiele. Dadurch werden sie zusätzlich in ihrer Sprachentwicklung unterstützt. Kontakte und Austausch der Eltern sind außerdem ein wichtiger Bestandteil in den Gruppenstunden. Bitte bringen Sie Wechselschuhe oder rutschfeste Socken, etwas zu trinken sowie einen kleinen gesunden Imbiss für eine Stärkung am Kursende.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Lindenhof in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Leitung: Melanie Klemm, Spielgruppenleitung

Kostenbeitrag: Die Gebühr von 6,- € wird von der Kursleiterin eingesammelt.

Anmeldung: Siehe Kontakte Seite 43. Hier ist ein Kurseinstieg jederzeit möglich, eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Spielgruppe „Kunterbunt“ für Eltern mit ihren Kindern von 9 bis 18 Monaten

BS

freitags, 5. September – 12. Dezember 2025, 9.30 – 11.00 Uhr
Ev. Familienzentrum KiTa Kunterbunt, Schildberg 1, 45475 MH

Die Kinder werden nun immer mobiler, sind neugierig und aktiv. Eltern können viel zu einer gesunden Entwicklung beitragen, indem sie achtsam auf individuelle Entwicklungsphasen der Kinder eingehen. In der Spielgruppe können sie miterleben, wie sich die Kinder je nach Persönlichkeit erproben und beim Spielen und Singen einbringen. Mit dem Rückhalt der Eltern gehen die Kinder voll Vertrauen auf Entdeckungsreise. Mit Kindern wachsen, heißt auch als Eltern wachsen: Elternabende oder Familientage sind Teil des Kursangebotes. Die Termine werden im Kurs vereinbart. **Bitte mitbringen:** Wechselschuhe oder rutschfeste Socken, etwas zu trinken sowie einen kleinen gesunden Imbiss für die gemeinsame Pause

Veranstalter: Familienzentrum Kita Kunterbunt in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Leitung: Kira Gurriss, Sozialpädagogin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Ev. Familienbildungsstätte unter
Tel. 0208.300 33 33 oder
www.evfamilienbildung.de

EVANGELISCHE FAMILIENZENTREN

Ev. Kirchengemeinde Broich-Saarn:

Familienzentrum Lindenhof

Waldbleeke 47, 45481 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208.48 69 33

E-Mail kiga-lindenhof@kirche-muelheim.de

Kontakt Beate Konze

Ev. Kirchengemeinde Heißen:

Familienzentrum Sonnenschein

Kleiststraße 58, 45472 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208.49 03 16

E-Mail kiga-kleist@kirche-muelheim.de

Kontakt Patricia Zerri-di Gloria

Ev. Markuskirchengemeinde:

Familienzentrum Unter dem Regenbogen

Steigerweg 12, 45473 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208.76 24 39

E-Mail unterdemregenbogen@kirche-muelheim.de

Web www.famz-regenbogen.de

Kontakt Sarah Koop

Ev. Kirchengemeinde Speldorf:

Familienzentrum Speldorf-Mitte

Duisburger Straße 276, 45478 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208.5 39 13

E-Mail kigamitte@kirche-muelheim.de

Kontakt Anika Engels

Familienzentrum Speldorf-West

Artur-Brocke-Allee 21, 45478 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208.59 01 60

E-Mail kigawest@kirche-muelheim.de

Kontakt Anika Engels

Bethanien Diakonissen-Stiftung:

Familienzentrum Kita Kunterbunt

Schildberg 1, 45475 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208.7 13 73

E-Mail kita_kunterbunt@bethanien-stiftung.de

Kontakt Tanja Haberkamp

Familienzentrum Die kleinen Strolche

Feldstraße 17, 45476 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208.40 11 87

E-Mail kita_die_kleinen_strolche@bethanien-stiftung.de

Kontakt Marcel Juretzko

Familienzentrum Haus der kleinen Leute

Klöttschen 58, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208.47 09 36

E-Mail kita_haus_der_kleinen_Leute@bethanien-stiftung.de

Kontakt Bianca Kreutzer

Graf-Recke-Stiftung gGmbH:

Ökumenisches Familienzentrum Kirchenhügel

Ev. Kindergarten am Muhrenkamp

Muhrenkamp 8, 45468 Mülheim an der Ruhr,

Telefon 0208.3 58 41

E-Mail d.paetz@graf-recke-stiftung.de

Kontakt Denise Paetz

KOOPERATIONSPARTNER

Ev. Familienbildungsstätte

Scharpenberg 1b, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208.300 33 33

E-Mail info@evfamilienbildung.de
www.evfamilienbildung.de

Ev. Beratungsstelle für Erziehungs, Ehe- und Lebensfragen

Hagdorn 23, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208.3 20 14

E-Mail beratungsstelle@kirche-muelheim.de

Internet <https://kirche-muelheim.de/beratungsstelle>

Diakonisches Werk im Kirchenkreis An der Ruhr

Hagdorn 1a, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208.300 32 77

E-Mail gst@diakonie-muelheim.de

Verein für „Qualifizierte Kindertagespflege in Mülheim an der Ruhr e.V.“

Eppinghoferstr. 35, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0172.657 25 40

Kontakt kontakt@tagesmuetter.de

Stadt Mülheim an der Ruhr**Gesundheitsamt**

Heinrich-Melzer-Straße 3, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208.455 53 00

Amt für Kinder, Jugend und Schule

Am Rathaus 1, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208.455 45 00

Servicestelle für Betreuungsangebote

Am Rathaus 1, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208.455 45 20

Ev. KITAverband an Emscher und Ruhr

Petra Busch

Marktstraße 154. 46045 Oberhausen

Telefon 0208.85 00 81 54

Weitere Kooperationspartner entnehmen Sie bitte den einzelnen Einrichtungsflyern

Impressum:

Der Flyer „Tipps und Termine“ wird herausgegeben von den Ev. Familienzentren in Mülheim, dem ökumenischen Familienzentrum der Graf -Recke-Stiftung und den Familienzentren der Bethanien Diakonissen-Stiftung.

Redaktion:

Katharina Brück, Tanja Haberkamp, Marcel Juretzko, Beate Konze, Andrea Marx, Annika Engels, Sarah Koop, Patricia Zerri-di Gloria und Bianca Kreutzer

Erscheinungsweise:

halbjährlich

Satz und Gestaltung:

Firestone Design
Martin Holtkamp, www.firestone-design.de

Titelbild:

Grafiken Copyright gst,
Benutzung unter Lizenz von Shutterstock.com



Ev. Beratungsstelle



Diakonie 



Ev. Kirchenkreis An der Ruhr
Althofstraße 9
45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon 0208.3 00 30

Weitere Informationen finden Sie unter
www.kita.kirche-muelheim.de