



**Unsere Öffnungszeiten Café und Büro: Montag-Freitag 9-12 Uhr,
1.+3. Montagnachmittag 14:30-16:30 Uhr, Mittwochnachmittag 15-18 Uhr**

Aktuelles

NEU!

Indische Babymassage

„Durch die Hände sprechen wir zum Kind“

- Frederick Leboyer

Die Massage kann:

- Nähe und Geborgenheit vermitteln
- die Eltern-Kind-Bindung stärken
- die Eigenwahrnehmung unterstützen
- beruhigend wirken
- u.v.m.

Termine: 18.3., 25.3., 31.3., 15.4., jeweils 18 Uhr

**Für Eltern (Paar, einzeln) mit Babys von 0-6 Monate,
bei Interesse auch für Schwangere**

Dauer: 4x75min

Kosten: 40€/Pers., 55€/Paar

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich!

Baby - Themen - Café

Dieses wöchentliche Treffen gibt Ihnen Raum zum Austausch mit anderen Eltern-Kind-Paaren. Hier werden Sie über Themen „Rund ums Kind“ informiert. Themenwünsche werden berücksichtigt. Im gemeinsamen Kreis üben wir Fingerspiele, Kniereiterspiele und singen Lieder. Ein themenbezogener Büchertisch zum Schmökern und Ausleihen steht auch bereit. Wir bieten Kaffee/Tee, Obst und Brezeln an.

**Jeden Montag, 10-12 Uhr für Eltern mit Babys von
0-24 Monate, UKB Teilnahme 1 €/Person**

Stillkreis

„Stillen ist bunt“! Ob Voll-, Teil-, Langzeit oder auch Adoptivstillen. So individuell wie jeder Mensch ist auch der Stillweg jedes Mutter-Kind-Paares. Besonders der Still-Start kann mitunter holprig und kräftezehrend sein. Hierbei können wir Euch unterstützen.

Der Stillkreis bietet:

- den Austausch mit Müttern in ähnlicher Situation
- Tipps und Tricks von unserer qualifizierten Still- und Laktationsberaterin
- Tee/Kaffee, Obst und Brezeln

**Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, 10-11:30 Uhr
für Mütter mit Babys, bei Interesse auch gerne
Schwangere, UKB Teilnahme 1 €/Person**

Regelmäßige Angebote

Nachhilfe: bald gibt es Halbjahreszeugnisse und Sie merken vielleicht, dass Ihr Kind Unterstützung braucht. Melden Sie sich gerne bei uns. Wir bieten Nachhilfe in Deutsch, Mathe und Englisch an in Kleingruppen, Preis 5 €/Std./Person (Anmeldung für ein Schulhalbjahr)

Montag

Gymnastik 60+: 14-15 Uhr, 1.+3. Mo./Monat
(Fr. Blume)

Spielekreis: 14:30-16:30 Uhr, 2.+4. Mo./Monat.
Es können verschiedene Brett- und Kartenspiele gespielt werden (Zielgruppe: Erwachsene, Senior*innen)

English Conversation Circle: 14:30-16 Uhr

Hip Hop: 15-16 Uhr, 2.+4. Mo./Monat; für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren (Fr. Quirin)

Dienstag

Meditation: 10-11 Uhr, 1.+3. Di./Monat (Fr. Barth)

Café aktiv 60+: 10-12 Uhr, jeden 2. Di./Monat. Bitte im MGH anmelden! (Fr. Gehrlein-Frey, Fr. Fürst)

Seniorencafé 80+: 14-16 Uhr, jeden letzten Di./Monat
Museum (Fr. Gehrlein-Frey, Fr. Fürst)

Kreativ-Treff: 15:00-16:30 Uhr, für Grundschulkinder
Evtl. Malerkittel mitbringen! (Fr. Herbst)

Literaturkreis: 17:30-19 Uhr, jeden 4. Di./Monat.
(Fr. Blecha)

Mittwoch

Krabbelgruppe: 10-11:30 Uhr (Fr. Grün)

**Offener Cafétreff f. Menschen mit und ohne
Beeinträchtigung:** 16-18 Uhr (Fr. Quirin)

Donnerstag

Tanz für Senior*innen: 15-16 Uhr, 2.+4. Do./Monat
(Fr. Schäffler)

Freitag

Sprechstunde Senior*innenbeauftragter: 10-11 Uhr, jeden
1.+3. Fr./Monat (Hr. Frech)

Singen MGH-Singgruppe: 17.2., 18 Uhr Museum

Sprechstunde Sicherheit f. Senior*innen: 10-11 Uhr, jeden
3. Fr./Monat. Nächstes Thema: Verhalten im Straßenverkehr
in der dunklen Jahreszeit (Hr. Buchheit)

Sonntag

Emotions Anonymus: 17-18:30 Uhr
(AP erreichbar unter Tel. 07232-3133011 oder 0171-1747555)

**In der Regel gilt für unsere Angebote:
1 € UKB/Person+Termin, Teilnahme ohne Anmeldung.
Ausnahmen möglich.**