Blumenwiese





Januar 2023 - Juni 2023

Programm





Rehasport im Bereich Orthopädie

mit Petra Scholtes

Das Angebot richtet sich an Menschen mit Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates z. B. nach einer Anschlussheilbehandlung zur Steigerung von Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination.

Tiefliegende Muskeln werden zur Stabilisation der Körpermitte trainiert und Gelenke funktionell bewegt. Selbstverständlich ist eine Teilnahme auch als Präventivmaßnahme möglich.

Termine

fortlaufend donnerstags, 18.30 - 19.15 Uhr

Ort

Bitte vor der ersten Teilnahme aktuelle Informationen auf der Internetseite www.svc-laggenbeck.de/reha-undgesundheitssport-2 des SVC Laggenbeck nachlesen!

Gebühr

Dieser Kurs kann über die Krankenkasse mit der passenden Verordnung abgerechnet werden.

In Kooperation mit dem SV Cheruskia Laggenbeck



Faszien-Core-Training

mit Monika Pötter

Faszien bezeichnen, grob gesagt, das Bindegewebe, das den ganzen Körper wie ein verbindendes Spannungsnetzwerk umhüllt.

Zu ihren Aufgaben gehört es, Schmerzen zu erkennen und zu melden. Wenn das Fasziengewebe unter Spannung gerät und gestört wird, sei es durch Fehlbelastungen, einseitige Bewegung oder Stress, wird man steifer und unelastischer.

Faszien sind reich an Wahrnehmungsfühlern. Werden diese stimuliert, tragen sie zu einem positiven Körpergefühl bei.

Termine

fortlaufend, dienstags, 18.10-19.10 Uhr

Ort

Bitte vor der ersten Teilnahme aktuelle Informationen auf der Internetseite www.svc-laggenbeck.de/ faszial-fitnesstraining des SVC Laggenbeck nachlesen!

In Kooperation mit dem SV Cheruskia Laggenbeck



Drums Alive

mit Annette Nickel

Angebot für Erwachsene

Drums Alive ist ein Element aus der Aerobic. Es handelt sich um eine Bewegungsform, die sich durch das Trommeln mit Drum Sticks auf Pezzi-Bällen zu intensiver, belebender Musik auszeichnet.

Max. 10 Teilnehmer*innen

10 Termine

samstags, 10.00 - 10.45 Uhr

Start

Samstag, 21.01.2023

Gebühr

20,00 € pro Person

Ort

FZ Kindergarten Blumenwiese



Anmeldung erforderlich bis 09.01.2023



Die Eltern treffen sich bei Kaffee und Gebäck im

Elterncafé 2023

- Mittwoch, 25. Januar 2023
 um 15.00 Uhr
 mit Erziehungsberaterin Claudia
 Vorberg: "Ein guter Schulstart für
 Kind und Eltern"
- Mittwoch, 22. Februar 2023 um 15.00 Uhr
- Mittwoch, 29. März 2023 um 15.00 Uhr
- Mittwoch, 26. April 2023
 um 15.00 Uhr
 mit Erziehungsberaterin Claudia
 Vorberg: "Ruhe bewahren oder doch
 mal brüllen!" (vergl. Seite 13)
- Mittwoch, 10. Mai 2023
 um 15.00 Uhr
 mit Katharina Peloso von der EFL (vergl.
 Seite 15)
- Dienstag, 06. Juni 2023 um 15.00 Uhr



Rangeln, Raufen, Kräfte messen

mit Silvia Schoppmeier

Kinder haben einen ungeheuren Bewegungsdrang!

Sie wollen rennen, klettern, toben. Sie wollen wissen, was sie alles schon können und es sich und der ganzen Welt beweisen.

Und viele Kinder wollen kämpfen!

Sie haben großen Spaß daran zu rangeln, ihren Körper dabei intensiv zu spüren, ihre Grenzen auszuloten und herauszufinden, wie geschickt, stark und durchsetzungsfähig sie schon sind.

Info-Termin für die Eltern

Mittwoch, 01.02.2023 von 15.00 - 16.00 Uhr

Kursstart

15.02.2023- 29.03.2023 mittwochs, 15.00 - 16.00 Uhr, 7 Termine max. 8 Teilnehmer*innen ab 5 Jahre

Ort

FZ Kindergarten Blumenwiese

Die Veranstaltung ist gebührenfrei

Anmeldung erforderlich bis 23.01.2023



Kinderschminken

mit Annette Nickel

Prinzessin, Drache, Löwe oder Spiderman? Kinder mögen es, in andere Rollen zu schlüpfen.

Tipps und Anregungen, wie es gut gelingt zu einer Karnevalsfeier das Kind in eine beliebige Rolle zu verwandeln. An diesem Nachmittag gibt es die Möglichkeit, am selbst mitgebrachten Modell ein paar Motive auszuprobieren.

Termin Donnerstag, 02.02.2023, 15.00 - ca. 16.30 Uhr



Ort

FZ Kindergarten Blumenwiese

Max. 5 Teilnehmer*innen

Die Veranstaltung ist gebührenfrei

Anmeldung erforderlich bis 27.01.2023



Kochabend mit Café-International

mit Ulrike Ströver

Angebot für Erwachsene

An diesem Abend laden wir herzlich ein, internationale Gerichte zusammen zu kochen, andere Nationalitäten kennenzulernen und in der gemütlichen Atmosphäre ins Gespräch zu kommen. Ziel ist es, die Menschen unterschiedlicher Herkunft zu ermutigen, sich in die Gesellschaft zu integrieren.

Beim gemeinsamen Abendessen lassen wir den Abend gemütlich ausklingen.



Termin

Mittwoch 15.02.2023 von 17.30 - ca. 19.30 Uhr

Maximal 5 Teilnehmer*innen

Ort FZ Kindergarten Blumenwiese

Anmeldung erforderlich bis 10.02.2023



Der Förderverein und der Elternrat veranstalten:

Flohmarkt "Alles rund ums Kind"

Kinderkleidung, Spielzeug, Bücher...

Samstag, 11.03.2023 11.00-16.00 Uhr (Aufbau ab 10.00 Uhr)

In den Familienzentren

Blumenwiese

(Permerstr. 56 in Laggenbeck)



und



Sonnenblume

(Dornröschenweg 96, in Laggenbeck)

Standgebühr: 3 € +1 Kuchen Anmeldungen in dem jeweiligen Kindergarten (Tische können begrenzt vom Kindergarten gestellt werden, bitte bei der Anmeldung angeben)



Erste Hilfe bei Notfällen im Kindesalter

mit Thomas Primus (Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.)

Um in Notfällen Erste Hilfe am Kind leisten zu können, werden an diesem Informationsabend von Thomas Primus, Mitarbeiter der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., folgende Inhalte vermittelt:

Umgang mit

- Stürzen und Platzwunden
- · Fieberkrampf, Pseudokrupp, Atemnot
- Verbrennungen
- Vergiftungen
- Quetschungen
- · Bienen- und Wespenstichen
- · Wundversorgung.

Weitere Fragen aus dem Teilnehmendenkreis werden anschließend besprochen.

Termin

Mittwoch, 22.03.2023 von 19.00 - 21.15 Uhr

Gebühr 12,00 €

Ort FZ Kindergarten Blumenwiese

Anmeldung erforderlich bis 15.03.2023



Kind und Hund

mit Silvia Schoppmeier

Ziel dieses Kurses ist es, Sicherheit in den Alltag zu bringen und die Kinder im Umgang mit einem fremden, aber auch der Umgang mit dem eigenen Hund zu schulen.

Therapiehund Enzo kommt mit Frauchen in den Kindergarten und zeigt, wie man sich Hunden gegenüber verhält, evtl. Ängste überwindet und Selbstvertrauen gewinnen kann. Ganz nebenbei werden Motorik und Wahrnehmung geschult, sowie Kompetenzen in Kommunikation und Umgang mit anderen erlernt.

Inhalte des Kurses:

Körpersprache des Hundes – Umgang mit (fremden) Hunden – altersgerechte Theorie.

Kursstart

21.04.2023 - 12.05.2023 freitags, 14.30 - 15.30 Uhr

max. 8 Teilnehmer*innen



Ort FZ Kindergarten Blumenwiese

Die Veranstaltung ist gebührenfrei

Anmeldung erforderlich bis 17.04.2023



Wir machen den Spielplatz des Freibades startklar für den Sommer

Jedes Jahr laden wir herzlich ein, zum Saisonbeginn den Spielplatz des Freibads startklar für den Sommer zu machen, damit sich die Kinder wieder gut austoben können.

Folgende Arbeiten stehen an:

gründliche Reinigung und ggf. Auffüllen des Sandes, Inaugenscheinnahme der Spielgeräte (fachliche Kompetenz bei Problemen als Unterstützung wird gewährleistet).

Termin Freitag, 21.04.2023 ab 16 Uhr

Ort Bürgerbad "Freibad Laggenbeck"



Kinder sind herzlich zur Mitarbeit willkommen, bringt gerne Eure Gartengeräte mit!

Arbeitshandschuhe bitte mitbringen, alles Weitere gibt es vor Ort.



Eltern Café mit Filmvorstellung "Die Brüllfalle"

mit Erziehungsberaterin Claudia Vorberg

"Ruhe bewahren oder doch mal brüllen!"

Wir laden alle interessierten Eltern zu diesem Gesprächsnachmittag mit Filmvorstellung "Die Brüllfalle" ein.

Ziel dieses Nachmittages ist es, Eltern eine genauere Vorstellung von ihrer Rolle als Erziehende zu geben. So fällt es Eltern beispielsweise immer schwerer, ein klares NEIN gegenüber ihren Kindern zu vertreten. Am liebsten möchten sie nur noch Freunde und Partner ihrer Kinder sein.

Termin

Mittwoch, 26.04.2023, 15.00 - 16.30 Uhr

Ort

FZ Kindergarten Blumenwiese

Die Veranstaltung ist gebührenfrei

Anmeldung erforderlich bis 21.04.2023



Zöpfe flechten leichtgemacht

mit Annette Nickel

Einfacher Zopf, französischer Zopf oder Fischgrätenzopf? Zöpfe flechten ist ganz einfach, wenn man weiß, wie's geht.

In diesem Workshop lernen Sie Schritt für Schritt die beliebtesten Zopffrisuren kennen und können diese dann beim Nachflechten am **selbst mitgebrachten Modell** sofort ausprobieren. Tipps und Tricks von der Expertin helfen Ihnen dabei.





Termin Montag, 08.05.2023, 15.00 - ca. 16.30 Uhr

Ort FZ Kindergarten Blumenwiese Max. 8 Teilnehmer*innen

Die Veranstaltung ist gebührenfrei

Anmeldung erforderlich bis 04.05.2023



Bauchgefühl oder Mr. Google fragen?

Elterncafé mit Katharina Peloso von der Ehe-, Familien- und Lebensberatung

Was ist mir wichtig? Wie treffe ich Entscheidungen? Wie funktioniert mein innerer Kompass?

Wie wir unser Leben gestalten, welchen Werten wir folgen, ist heute nicht mehr so sehr von außen vorgegeben. Das eröffnet viele Gestaltungsmöglichkeiten im Leben, macht es aber nicht immer einfacher.

Deshalb bietet das Familienzentrum ein Elterncafé in gemütlicher Runde zu diesem Thema an.

Termin

Mittwoch, 10.05.2023, 15.00 - 16.30 Uhr

Ort

FZ Kindergarten Blumenwiese

Die Veranstaltung ist gebührenfrei

Anmeldung erforderlich bis 05.05.2023



Eltern-Kind-Zelten in der Blumenwiese

mit Dennis Knoppik und Derek Strotmeier

Wir bieten im Sommer ein Eltern-Kind-Zelten auf unserem Außengelände an. In gemütlicher Atmosphäre möchten wir mit Bratwurst, Lagerfeuer, Stockbrot und viel guter Laune einen schönen Abend zusammen verbringen.

Termin

Freitag, 16.06.2023 Start 17.00 Uhr - Samstag, 17.06.2023

Ort

FZ Kindergarten Blumenwiese

Gebühr

10,00 € ein Elternteil mit einem Kind 2 € jedes weitere Kind

Die Teilnehmerplätze für die Veranstaltung sind begrenzt!



Anmeldung erforderlich bis 31.05.2023



Anmeldungen

Zu allen Veranstaltungen bitten wir um Anmeldungen, denn nur so können wir planen!

Diese nehmen wir montags bis freitags von 7.30 Uhr bis 16.15 Uhr entgegen.





Per Telefon 05451 - 5470935

oder Mail: info@fz-kiga-blumenwiese.de

Homepage:

www.fz-kiga-blumenwiese.de

Adressse:

Permer Str. 56 49479 Ibbenbüren-Laggenbeck

Ansprechpartnerinnen

Heike Schürkamp-Korte Lena Masold



Eltern- und Familienkurse in der Familienbildungsstätte

Im Programm der Fabi Ibbenbüren finden Eltern und Familien viele Angebote:

Elternstart NRW

-ebensalltag unterstützen soll. Das Land NRW finanziert für Eltern fünf Das Familienministerium NRW hat unter dem Namen "Elternstart NRW" ein Kurstermine à 90 Minuten, die nur bei anerkannten Einrichtungen der Programm aufgelegt, dass Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr in ihrem Familienbildung in Anspruch genommen werden können.

meinsames Konzept der Elternbildung für Eltern mit Kindern im Alter von 0-3 Im Kidix-Programm bieten die katholischen Familienbildungsstätten ein ge-Jahren an.

Für Eltern mit Kleinkindern werden zahlreiche PEKIP-Kurse (Prager-Eltern-Kind-Programm) in der Fabi angeboten.





Klosterstr. 19, Tel. 05451-5002-0

EFL Ehe-, Familien- und Lebensberatung

die Beratung offen für alle Anliegen, die Themen werden vertraulich behandelt Ehe-, Familien- und Lebensberatung als Ansprechpartnerin zur Verfügung. Inhaltlich ist Bei aktuellen Anlässen oder in akuten Krisensituationen steht Katharina Peloso von der

Kindergarten Blumenwiese

Information und Beratung

Erziehungsberatung der Caritas

Erziehungsberaterin Claudia Vorberg kommt jeden Dienstag, ausgenommen in den Ferien, zu offenen Sprechstunden in unsere Kindergärten:

FZ Kindergarten Blumenwiese von 10.30 - 12.00 Uhr Auf Wunsch können Eltern bei uns einen Termin vereinbaren! FZ Kindergarten Sonnenblume von 9.00 - 10.30 Uhr





Kindertagespflege SkF

Die Kindertagespflege ist eine familien-ähnliche Form der Tagesbetreuung von Kindern und gleichrangig zum Betreuungsangebot der Kindertagesein-Bildungs- und Betreuungsauftrag. Die Betreuungsform richtet sich an Kinder von 'ichtungen. Die Kindertagespflege hat einen eigenständigen Erziehungs-, 0 - 14 Jahren (§§ 22-24a SGB VIII KJHG).

Zu diesem Thema vermitteln wir an den SkF in Ibbenbüren: 05451-9686-80

Logopädie

Sprach-, Sprech-, Stimm-, Hör- und Schluckstörungen sowie Probleme der können ebenso wie Kinder mit fehlerhaftem Schluckmuster therapiert werden. Wir arbeiten mit einem Logopäden zusammen, der auf Wunsch zu einem Termin Ziel der Behandlung ist eine individuell befriedigende Kommunikationsfähigkeit. Aussprache oder des Spracherwerbs und Redeflussstörungen (z. B. Stottern) in den Kindergarten kommt.

Logopädiepraxis Thalmann-Holthaus, Tecklenburger Straße 1, 49479 Ibbenbüren, Tel. 05451-998085



3. Welche Angebote interessieren Sie?



Kirchen-/, Moschee-/, Synagogen- besichtigungen Vortrag Gesprächskreis Diskussionsrunden Eigener Vorschlag:	
Welche Themen aus dem interkulturellen eich interessieren Sie?	
160m25104 10m2612	
Nähkurs Handarbeiten: Stricken, Häkeln o. Ä. Töpfern Werken/Holzwerkstatt Yoga Eigener Vorschlag:	

FamilienzentrumKindergarten Blumenwiese





ErnährungSport/BewegungEigener Vorschlag:
2. Welche Themenbereiche sind für Sie interessant?
1. Wünschen Sie sich regelmäßigen Austausch mit anderen Eltern? Elternstammtisch Elterncafé Elternfrühstück Elternfrühstück Elternfrühstück Elternfrühstück Elternfrühstück Elternfrühstück

Fragebogen des Familienzentrums Kindergarten Blumenwiese





und Deutsche Beratungsangebot des Begegnungszentrums für Ausländer www.begegnungszentrum-ibbenbueren.de

- Erwerbslosen-Beratungsstelle
- Beratung für Migranten, Flüchtlinge und Asylsuchende
- Integrationsagentur

agentur angesiedelt. Hier wird auch die Beratung von Flüchtlingen und Asylsuchenden angeboten. Terminvereinbarung: 05454- 9664-0 Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer und die Integrations-Im Begegnungszentrum Ibbenbüren an der Breite Straße 18 sind die

Flüchtlingsberatung

- Menschen im Asylverfahren, Asylfolgeverfahren (Folgeantragsteller)
- Bewohner der Flüchtlingswohnheime
- Kontingentflüchtlinge im ersten Jahr ihres Aufenthalts in Deutschland.
- Weitere Informationen und Ansprechpartner unter: Terminvereinbarung unter: 05451 9664-0





Kindergarten Blumenwiese





Bildung und Teilhabe für Kinder und Jugendliche

Münsterlandkarte

mit den entsprechenden Amtern ab, wobei die Firma Sodexo Pass GmbH diese Nachhilfe-lehrer*innen etc.) rechnen die in Anspruch genommenen Leistungen Die Bildungskarte ist die einfache und praktische Lösung zur Umsetzung des Bildungs- und Teilhabepakets. Ein bereitgestelltes Teilhabebudget ermöglicht stellen Leistungsberechtigten eine elektronische Karte zur Verfügung, die für Die zuständigen Ämter (Kommunen bzw. Jobcenter oder Optionskommunen) teilnehmenden Leistungserbringer/-anbieter (z.B. Musik- und Sportvereine, Nachhilfeangeboten. Dazu zählen u. a. Unterricht in künstlerischen Fächern und vergleichbare angeleitete Aktivitäten der kulturellen Bildung und mehr. eine geförderte Beteiligung an diversen Vereins-, Kultur-, Freizeit und die Zahlung der bewilligten Leistung genutzt werden kann. Die Aufgabe für die betreffenden Ämter übernimmt.







Anmeldungen

wir planen! deu' qeuu unt zo kouueu -nublemnA mu viw nettlen-Zu allen Veranstaltungen

bis 16.15 Uhr entgegen. bis freitags von 7.30 Uhr Diese nehmen wir montags

oder Mail: info@fz-kiga-sonnenblume.de Per Telefon 05451/8 71 06

Homepage

ab. 9muldnannoz-kiga-sonnendendende

49479 Ibbenbüren-Laggenbeck Dornröschenweg 91 Adresse

Sandra Diersmann- D'Laclaverie Heike Schürkamp-Korte Ansprechpartnerinnen



Neiten Selbstfürsorge, auch in stressigen - nid tyek mir Wert bin -

Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) Elterncafé mit Katharina Peloso von der

dann schon eine Herausforderung sein. selbst auch mal eine Pause zu gönnen, kann einem Spagat. Im Dschungel des Alltags sich Und doch gleicht sie oft einem Dauerlauf oder intensive und glückliche Lebensphase. Das Leben mit kleinen Kindern ist eine

milien- und Lebensberatungsstelle Ibbenmöchte Katharina Peloso von der Ehe-, Fa-Mit den Eltern darüber ins Gespräch kommen

paren.

Termin

15.00 - 16.30 Uhr Mittwoch, 24.05.2023

gebührenfrei

FZ Kindergarten Sonnenblume OLL

Anmeldung erforderlich bis 17.05.2023



Babysitter Kurs

mit Eyleen Kursawe

sind zum Babysitterkurs herzlich eingeladen. der Betreuung von Kleinkindern aufzubessern, beschäftigen, um ihr Taschengeld eventuell mit von 6 Monaten bis ca. zum Schuleintritt zu und Lust haben, sich mit kleinen Kindern im Alter Alle Mädchen und Jungen ab 12 Jahren, die Spaß

Fragen zur Erziehung und Entwicklung des Themen im Kurs:

- Kindes
- altersgerechte Spiele und Spielzeuge Einblicke in die Säuglingspflege
- Bastelvorschläge erproben und
- weiterentwickeln
- Fragen zur Aufsichtspflicht
- Erste-Hilfe-Maßnahmen

Babysitterkartei des Familienzentrums oder der Zusätzlich kann man auf Wunsch əib uį innen eine Bescheinigung. *m Ende dieses Kurses erhalten die Teil-nehmer*

Fabi aufgenommen werden.

Termin

Samstag, 29.04.2023, 09.30-16.00 Uhr Freitag, 28.04.2023, 17.00-20.00 Uhr und

Gebühr 38,50€

Ort FZ Kindergarten Blumenwiese

Ameldung erforderlich bis 21.04.2023



"-yechseljahre – Wechselzeit-"

mit Hera Schulte Westenberg

diese irritierend, herausfordernd, beklemmend – fähigkeit und Belastbarkeit. Und häufig wirken Zielvorstellungen – und oft auch Leistungsverändern sich Bedürfnisse, Empfindungen, allen Ebenen, körperlich, seelisch, psychisch, Menschen ein elementarer Umbruch statt: auf Etwa in der Mitte des Lebens findet bei jedem

und kreativ mit dieser Herausforderung umzugeein anderer Blick können dazu verhelfen, positiv um diese Vorgänge, ein größeres Verständnis, Dabei muss es nicht so sein! Ein tieferes Wissen kurz gesagt: nicht angenehm.

zu s<mark>uchen um da</mark>s L<mark>ebe</mark>n "in der zweiten Hälfte" Chance zu begreifen, sich neue Ziele und Werte rungen nicht als Abstieg, sondern als zweite Dieser Vortrag soll Ihnen helfen, diese Verände-'uəq

in oder auch nach den Wechseljahren befinden, Eingeladen sind Frauen und Männer, die sich vor, lebenswerter zu gestalten.

depen. denn es ist nie zu spät, in eine neue Richtung zu

19.00 - ca. 20.30 Uhr Termin Mittwoch, 19.04.2023

Gebühr 5,00 €

Ort FZ Kindergarten Blumenwiese



Tunesisches Häkeln

mit Beatrix Dinter

so interessant! bild und genau dies macht das ganze Thema sowohl vom Strickbild, wie auch vom Häkel-Webeffekt im Maschenbild unterscheidet sich das unbedingt mal ausprobieren. Der Wer noch nie tunesisch gehäkelt hat, sollte



Häkelnadel mittlere Stärke und Baumwolle Bitte mitbringen

Dienstag, 28.03.2023, ab 19 Uhr Termin

gebührenfrei

FZ Kindergarten Sonnenblume OL

Anmeldung erforderlich bis 20.03.2023



Der Frühling erwacht ...

Basteln mit Kindern im Alter von 3 - 6 Jahren

mit Ekaterina Fast



Termin Dienstag, 21.03.2023 16.00 - 17.00 Uhr

gebührenfrei

Ort FZ Kindergarten Sonnenblume

Anmeldung erforderlich bis 10.03.2023



Der Förderverein und der Elternrat veranstalten:

Flohmarkt "Alles rund ums Kind"

Kinderkleidung, Spielzeug, Bücher...

Samstag, 11.03.2023 11.00-16.00 Uhr (Aufbau ab 10.00 Uhr)

In den Familienzentren

Blumenwiese (Permerstr. 56 in Laggenbeck)



pun



Sonnenblume Sonnenblume (Dornröschenweg 96, in Laggenbeck)

Standgebühr: 3 € +1 Kuchen Anmeldungen in dem jeweiligen Kindergarten (Tische können begrenzt vom Kindergarten gestellt werden, bitte bei der Anmeldung angeben)



Eltern und Kinder forschen

für Kinder ab 4 Jahre Geheimnisvolles Erdreich

mit Julia Rech und Monika Fritzler

decken. und Experimentieren unser Erdreich ent-Kindern durch hautnahes Erleben, Erproben diesem Vormittag gemeinsam mit ihren An verschiedenen Stationen werden sie an Wir entdecken die "Erde".



Termin

10.00 - 12.00 Uhr Samstag, 04.03.2023

Gebühr

3,00,€

FZ Kindergarten Sonnenblume Ort

Anmeldung erforderlich bis 20.02.2023



"Usbekisches Plov ist nicht nur ein Reisgericht"



Angebot für Erwachsene

mit Irina Müller

Plov ist ein usbekisches Nationalgericht, welches aus Reis, Zwiebeln, Karotten und Hammelfleisch in einem Gusseisenkessel gebraten und zubereitet wird. Die Wahl des Reises und des Fleisches spielt eine große Rolle bei diesem Reisgericht. Das richtige Gewürz darf natürlich nicht fehlen, denn es verleiht ein unverwechselbares Aroma und einen pikanten Geruch. Genau das ist es, was einen pikanten Geruch. Genau das ist es, was dieses Gericht in Usbekistan einzigartig

. _

Bitte bringen Sie Vorratsbehälter mit!

Termin Montag, 06.02.2023, 17.00 - 20.00 Uhr

Gebühr 10,00 €

ΉO

macht.

FZ Kindergarten Sonnenblume

Anmeldung erforderlich bis 27.01.2023



Oma Brigitte - unsere Leseoma kommt in den Kindergarten!

mit Brigitte Beuing

Brigitte Beuing erzählt Geschichten für Kinder ab 3 Jahren



Termine montags, 15.00 - 16.00 Uhr



30.01,2023 30.02,2023 27,03,2023 202,60,2023

19.06.2023

Ort FZ Kindergarten Sonnenblume

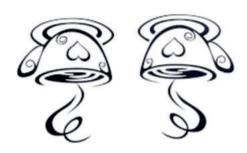
Die Veranstaltungen sind gebührenfrei



Ein guter Schulstart für Kind und Eltern

mit Erziehungsberaterin Claudia Vorberg

In gemütlicher Runde haben sie die Möglichkeit, sich mit Claudia Vorberg von der Erziehungsberatungsstelle der Caritas auszutauschen und zu beraten.



Termin Mittwoch, 18.01.2023 15.00 - 16.30 Uhr

Ort FZ Kindergarten Sonnenblume

Die Veranstaltung ist geführenfrei

Anmeldung erforderlich bis 13.01.2023



Die Eltern treffen sich bei Kaffee und Gebäck im



Elterncafé 2023

- Mittwoch 18. Januar 2023 um 15.00 Uhr "Ein guter Schulstart für Kind und Eltern" mit Claudia Vorberg von der Eltern" mit Claudia Vorberg von der Erziehungsberatungsstelle der Caritas
- Mittwoch 15. Februar 2023 um 15.00 Uhr
- Mittwoch, 15. März 2023 um 15.00 Uhr
- Mittwoch, 19. April 2023 15.00 Uhr
- Mittwoch, 24. Mai 2023 um 15.00 - 16.30 Uhr mit **Frau Peloso** von EFL
- Mittwoch, 14. Juni 2023 um 15.00 Uhr "Fit für die Schule"



Nähhasen - offener Treff

Angebot für Erwachsene

mit Katharina Runde

Seit fast einem Jahr treffen sich die Nähhasen (bestehend aus acht Frauen) treffen sich regelmäßig, um dem schönsten kreativen Hobby nachzugehen. Jeder kann weinem eigenen Nähprojekt nachgehen. Wir nähen aber auch Gemeinschaftsprojekte, die im Vorfeld zusammen ausgesucht, besprochen und unter Anleitung nach Schnittmuster genäht werden. Jedes Mal entstehen wunderbare Unikate auf die alle sehr stolz sind. Wer Lust und eine Nähmaschine hat kann sich gerne anschließen, über Nachwuchs sich gerne anschließen, über Nachwuchs sich gerne anschließen, über Nachwuchs

Termin Donnerstag, 12.01.2023 um 19.00 Uhr

OL

FZ Kindergarten Sonnenblume

Die Veranstaltung ist gebührenfrei



Achtsamkeit kleine Auszeit - Yoga und

mit Helmut Thade

Zugang zum Yoga verschaffen. schrittene sollen allen Teilnehmern einen Leichte Ubungen für Anfänger und Fortge-

Wollsocken, Wolldecke, bequeme Kleidung Bitte mitbringen

wird mit den Teilnehmern abgesprochen 14 U-Stunden, Dauer und Länge des Kurses **Termine**

10.112 - 05.91, 19.30 - 21.00 Uhr Start

OLL

Permer Str. 56, 49479 Ibbenbüren FZ Kindergarten Blumenwiese,

Gebühr 25,00 €

Krankenkassen! Für diesen Kurs gibt es keine Zuschüsse durch

statt. Anmeldung erforderlich! mit dem FZ Kindergarten Blumenwiese Dieses Angebot findet in Kooperation



Wirbelsäulengymnastik für Frauen

mit Christina Ostermann, Bewegungstherapeutin

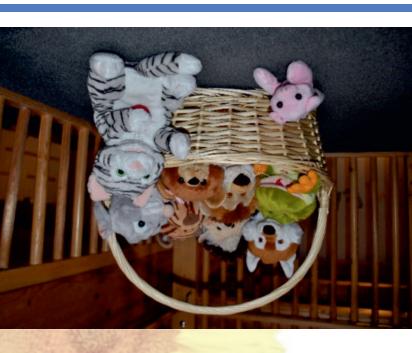
Bitte mitbringen Isomatte, Wolldecke, dicke Socken, kleines Kissen, Körnerkissen und evtl. ein Handtuch.

10 Termine fortlaufend, mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr

Ort FZ Kindergarten Sonnenblume

Gebühr 42,00 € (erhöht sich bei weniger als 10 Teilnehmerinnen)

Anmeldung erforderlich



Programm

Januar 2023 - Juni 2023



əwnıquəuuos