



Januar 2026 – Juli 2026

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	05
Gesundheit & Ernährung	09
Kunst & Kreatives	11
Rat & Hilfe	15
Begegnung	24
Feste & Märkte	25
Mit uns unterwegs	26
Verschiedene Angebote	29
Regelmäßige Gruppen	33
Kontakte	37

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 1. Halbjahr 2026 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.

Krabbelmäuse

KH

mittwochs 16.00 – 17.00 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)

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)

Entspannung am Abend

MK

Donnerstag, 8. Januar, 19. Januar, Mittwoch, 8. April,

Donnerstag, 7. Mai 2026 jeweils 19.30 – 21.00 Uhr

Kirchsaal der Ev. Markuskirchengemeinde, Knappenweg 28, 45473 Mülheim

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

Teilnehmerzahl: min. 10 Personen

Kostenbeitrag: Kostenfrei

Anmeldung: bis eine Woche vor dem jeweiligen Termin bei Birgit Hesse unter Tel. [0208.30 58 28 34](tel:0208.30.58.28.34) oder per Mail: info@birgit-hesse.de

Yoga am Nachmittag

KH

dienstags, vom 13. Januar – 16. Juni 2026, 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: 140,– €

Anmeldung: Siehe Kontakte Seite 39. 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 Familienzentrum Sonnenschein Tel. [0208.49 03 16](tel:0208.49.03.16)

Meditatives Yoga

KB

Mittwoch, 21. Januar – 27. Mai 2026, 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. Elemente aus der progressiven Muskelentspannung, dem autogenen Training und Traumreisen fließen in die Übungen ein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung tragen, eine Matte, eine Decke und ein Sitzkissen (kleines Kissen) mitbringen.

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

Kursleiterin: Sandra Hoffmann, Yogalehrerin

Kostenbeitrag: 121,60 €

Anmeldung: Siehe Kontakte Seite 39. Anmeldung bis eine Woche vorher in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. [0208.300 33 33](tel:0208.300.33.33), www.evfamilienbildung.de

Mama hat frei!

BS

Ein Abend für Dich! Tanke Kraft

freitags, 20. März, 27. März, 17. April 2026, 19.00 – 21.15 Uhr
Ev. Familienzentrum Haus der kleinen Leute, Klöttschen 58,
45468 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, aktive Unterstützung, Anregungen und Motivationen erhältst Du in diesem Kurs. Auf bequeme Kleidung achten und eine Decke mitbringen.

- Veranstalter:** Ev. Familienzentrum Haus der kleinen Leute in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte
- Kursleiterin:** Vera Wollenberg, Ausbildung Gewaltfreie Kommunikation, Kursleiterin nach der bindungs- und beziehungsorientierten Pädagogik
- Kostenbeitrag:** kostenfrei
- Anmeldung:** Siehe Kontakte Seite 39. Anmeldung bis eine Woche vorher in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. 0208.3003 333, www.evfamilienbildung.de oder unter Tel. 0208.47 09 36

Eltern-Kind-Bewegungsbaustelle

KS

Samstag, 21. März 2026, 10.00 – 12.00 Uhr
Samstag, 20. Juni 2026, 10.00 – 12.00 Uhr
Ev. Familienzentrum Speldorf Mitte, Duisburger Str. 276,
45478 MH

Treffpunkt für die Veranstaltungen: 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 entstehen 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 eine Woche vorher unter kigamitte@kirche-muelheim.de angenommen.

Hula Hoop

KS

Freitag, 12. Juni 2025, 18.00 – 19.00 Uhr**Gemeindehaus, Duisburger Str. 276, 45478 MH**

Hula-Hoop macht nicht nur Spaß, sondern stärkt besonders die Körpermitte. Trainiert werden Bauch-, Beine-, Po- und Rückenmuskulatur. Wer den Reifen schwingt, richtet sich automatisch gut auf und verbessert seine Haltung - ein idealer Ausgleich zu langen Schreibtischtagen. Wer den Hula-Hoop-Reifen ausprobieren möchte, sollte mitmachen. Bitte bequeme Kleidung und Sportschuhe mitbringen.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Speldorf Mitte**Leitung:** Jacqueline Wiederhold, B-Lizenz (Orthopädie und Krebsnachsorge), C-Lizenz Hula Hoop, Trainerin Kinderturnen**Kostenbeitrag:** kostenfrei**Anmeldung:** bis eine Woche vorher unter kigamitte@kirche-muelheim.de

Erste Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder – Ein Kurs an 2 Abenden

montags, 23. Februar und 2. März 2026, 19.00 – 21.15 Uhr
Ökumenisches Familienzentrum Kirchenhügel, Muhrenkamp 8, 45468 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: Ökumenisches Familienzentrum Kirchenhügel und die Kath. Kindertagesstätte St. Mariä Geburt/ Lummerland in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

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

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 im Familienzentrum

Was braucht ein Kind am Tag ?

Donnerstag, 26. Februar 2026, 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)

Alltagstaugliche Erste Hilfe

MK

Donnerstag, 5. März 2026, 19.00 – 21.15 Uhr

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

Kinder erforschen die Welt. Ihre Experimentierfreude und Lebendigkeit sind groß und bereichern uns. Eltern, Großeltern und andere Betreuungspersonen müssen dennoch für Notfälle Wissen erwerben und es rasch umsetzen können.

Besprochen werden: Erste-Hilfe-Maßnahmen bei akuten Notfällen, Unfallverhütung, Stürze und Vergiftungen.

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

Kursleiterin: Gabriele Egerer, Fachschwester für Anästhesie und Intensivmedizin

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. [0208.76 24 39](tel:0208.76.24.39) und unterdemregenbogen@kirche-muelheim.de

Osternester backen

KB

Mittwoch, 18. März 2026, 14.15 – 16.30 Uhr

Ev. Familienzentrum Lindenhof, Waldbleeke 47, 45481 MH

“Wir backen Osternester und Osterhasen aus Hefeteig. Du magst lieber eine Blume, eine Sonne oder einen Schmetterling backen? Wir probieren es aus und lassen es uns schmecken!”

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

Leitung: Heike Stuhmann, ganzheitliche Ernährungsberaterin

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: bis zu einer Woche vorher unter Tel. [0208.48 69 33](tel:0208.48.69.33) oder unter www.evfamilienbildung.de oder Tel. [0208.300 33 33](tel:0208.300.33.33)

Osterlämmer

KS

Mittwoch, 11. März 2026, 14.15 – 15.45 Uhr

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

KS

Dienstag, 17. März 2026, 14.15 Uhr – 15.45 Uhr

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

BS

Mittwoch, 25. März 2026, 14.15 – 15.45 Uhr

Familienzentrum Kita Kunterbunt, Schildberg 1, 45475 MH

Aus leckerem Hefeteig können Sie mit Ihrem Kind ein dekoratives Osterlamm herstellen. Bitte bringen Sie ein Tablett mit.

- Veranstalter:** Die Familienzentren in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte
- Referentin:** Ulrike Damberger, Oecotrophologin oder Heike Stuhmann, ganzheitliche Ernährungsberaterin
- Kostenbeitrag:** kostenfrei
- Anmeldung:** siehe Kontaktdaten Seite 39. Anmeldungen werden bis eine Woche vorher angenommen

KUNST & KREATIVES

Musikalische Frühförderung für Kinder ab 3,5 Jahren

KB

montags, ab 5. Januar 2026 von 13.15 – 14.00 Uhr,
von 14.15 – 15.00 Uhr und von 15.05 – 15.50 Uhr
(In den Ferien findet der Kurs nicht statt)

Ev. Familienzentrum Lindenhof, Waldbleeke47, 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. [0208.29 98 505](tel:0208.29.98.505) oder unter info@penami.de

Lesung und Basteleinheit für Vorschulkinder zur „Alle-Kinder-Bibel“

GR

Donnerstag, 29. Januar 2026, 10.00 Uhr

Ökumenische Familienzentrum Kirchenhügel, Muhrenkamp 8, 45468 MH

Die Autorin Andrea Karimé liest ausgewählte Geschichten aus der Alle-Kinder-Bibel. Sie zeigt die Illustrationen von Anna Lisicki-Hehn und bezieht die Kinder mit Fragen und Dialogen ein. Dabei geht sie auf unterschiedliche Sprachen der Kinder ein und spielt mit „wunderklaren“ Wortschöpfungen. Dazu gibt es kleine Basteleinheiten, in denen die Kinder ihre eigene kleine Kinderbibel anfertigen.

- Veranstalter:** Ökumenische Familienzentrum Kirchenhügel in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte Mülheim an der Ruhr
- Referentin:** Andrea Karimé, Autorin der Alle-Kinder-Bibel
- Kostenbeitrag:** kostenfrei
- Anmeldung:** Siehe Kontakte Seite 39. Bis eine Woche vorher im Familienzentrum oder in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. [0208.300 33 33](tel:0208.3003333) oder www.evfamilienbildung.de

Frühlingshafte Dekoration

KB

Donnerstag, den 12. März 2026, 19.00 – 20.30 Uhr
Ev. Familienzentrum Lindenhof, Waldbleeke 47, 45481 MH

Endlich sind die Wintertage gezählt und die Tage werden langsam wieder länger und wärmer. Pünktlich zum Frühlingsanfang laden wir Sie zu unserer Aktion „Frühlingshafte Dekoration“ ein. Wir freuen uns auf einen kreativen und geselligen Abend.

- Veranstalter:** Ev. Familienzentrum Lindenhof in Kooperation mit der Mütter-Bastel-Runde
- Leitung:** Heike Winkler und Iris Thissen
- Kostenbeitrag:** kostenfrei
- Anmeldung:** bis zu einer Woche vorher unter Tel. [0208.48 69 33](tel:0208.486933)

Familienbasteln für den Osterhasen

MK

Montag, 16. März 2026 von 14.30 – 16.00 Uhr
Ev. Familienzentrum Unter dem Regenbogen, Steigerweg 12, 45473 MH

Der Osterhas' der kann nicht ruh'n, hat' alle Pfoten voll zu tun... Wir laden Sie und ihre Kinder herzlich dazu ein, ihn zu unterstützen. In diesem Jahr basteln wir Osterkörbchen, die ihr anschließend mit nach Hause nehmen könnt. Das Angebot richtet sich an Kinder zwischen 4 und 6 Jahren.

- Veranstalter:** Ev. Familienzentrum Unter dem Regenbogen
- Leitung:** Kristina Iljukic, Kinderpflegerin
- Kostenbeitrag:** kostenfrei
- Anmeldung:** bis zu einer Woche vorher unter Tel. [0208.76 24 39](tel:0208.762439) oder per Mail an unterdemregenbogen@kirche-muelheim.de

Basteln zu Ostern für Kinder ab 4 Jahren mit Eltern

GR

Mittwoch, 25. März 2026, 14.30 – 16.00 Uhr
Ökumenisches Familienzentrum Muhrenkamp,
Muhrenkamp 8, 45468 MH

KS

Donnerstag, 26. März 2026, 14.15 – 15.45 Uhr
Ev. Familienzentrum Speldorf Mitte,
Duisburger Str. 276, 45478 MH

Freut ihr euch auch schon auf den Frühling? Auf die ersten warmen Sonnenstrahlen, lustige Marienkäfer und fleißige Osterhasen? Mit diesem Oster-Workshop bekommen Kinder von 4 – 6 Jahren und Großeltern einige Ideen, wie man sich mit einfachen Basteleien den Frühling ins Haus holen kann. Vielleicht hüpft dann auch der Osterhase mal vorbei.

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

Kursleitung: Maren Köhler, Physikerin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Siehe Kontakte Seite 39. Anmeldung bis eine Woche vorher in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. [0208.300 33 33](tel:0208.300.33.33), www.evfamilienbildung.de, oder im jeweiligen Familienzentrum

Gestaltung von bunten Sommer-T-Shirts

KH

Montag, 4. Mai 2026, 14.00 – 16.00 Uhr
Ev. Familienzentrum Sonnenschein, Kleistraße 58, 45472 MH

An diesem Nachmittag können Sie gemeinsam mit Ihrem Kind ein T-Shirt mit Stofffarben, nach eigenen Wünschen und Vorstellungen, gestalten. Bitte ein helles (vorab gewaschenes) T-Shirt zum Gestalten mitbringen.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Sonnenschein

Kursleiter: Erzieherin vom Team

Kostenbeitrag: kostenfrei (bitte eigenes T-Shirt mitbringen)

Anmeldung: Bis eine Woche vorher unter Ev. Familienzentrum Sonnenschein unter Tel. [0208.43 03 16](tel:0208.43.03.16)

Statement Armbänder

KH

Montag, 2. Juni 2026 von 19.00 – 21.00 Uhr

Ev. Familienzentrums Sonnenschein, Kleistraße 58 45472 MH

An diesem Abend können Sie für sich oder Ihr Kind (beispielsweise als Einschulungsgeschenk) bunte Armbänder mit Perlen oder Stoffarmbänder gestalten.

Veranstalter: Ev. Familienzentrums Sonnenschein

Kursleiter: Erzieherin vom Team

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Bis eine Woche vorher Ev. Familienzentrums Sonnenschein unter Tel. [0208.43 03 16](tel:0208430316)

ONLINE-VERANSTALTUNG

GR

Eltern sein – Paar bleiben

donnerstags, 22. Januar – 26. Februar 2026, 20.30 – 22.00 Uhr
(5 Termine)

Ökumenisches Familienzentrum Kirchenhügel,
Muhrenkamp 8, 45468 MH

Im ganz normalen Familienalltag entsteht bei Ihnen Druck beim Spagat zwischen den Bedürfnissen der Kinder und den alltäglichen Erfordernissen, Sie kennen die Konflikte, die in der Partnerschaft daraus resultieren? Damit sind Sie nicht allein. In diesem Kurs lernen Sie Strategien kennen, die Sie darin unterstützen, sich im Familienalltag als Paar wieder wertschätzend einander zuzuwenden. Wir öffnen den Raum für Austausch und Ideen rund um das Thema Kommunikation als Eltern-Paar. Hier sind Sie als Elternteil genauso willkommen wie als Eltern-Paar.

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

Kursleiterin: Annie Nürnberg, NLP Trainerin (DVNLP e.V.)

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Siehe Kontakte Seite 39. Anmeldung bis eine Woche vorher in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. 0208.300 33 33, www.evfamilienbildung.de

Zwischen Bildschirm und Beziehung – Medienumgang in den ersten Lebensjahren

Dienstag, 3. Februar 2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Ökumenisches Familienzentrum Kirchenhügel,
Muhrenkamp 8, 45468 MH

GR

Mittwoch, 22. April 2026, 14.30 – 16.00 Uhr

Ev. Familienzentrum Die kleinen Strolche, Feldstr. 17,
45476, 45472 MH

BS

Smartphones, Streaming, digitale Kommunikation – unser Alltag ist durchdrungen von kleinen und großen Bildschirmen. Kinder wachsen heute selbstverständlich in einer Welt voller Medien. Doch was bedeutet das konkret für ihr Erleben, ihre Beziehungen und ihre Entwicklung? Wo finden wir verlässliche Informationen, welche guten Angebote gibt es und wann sollten wir besonders genau hinschauen? Gemeinsam wollen wir einen praxisnahen Blick auf den Familienalltag im Umgang mit Medien im Kleinkindalter werfen. In Kooperation mit der Ginkgo Stiftung für Prävention Landesfachstelle und dem Familienzentrum die kleinen Strolche

Veranstalter: Die Ev. Familienzentren in Kooperation mit der Ginkgo Stiftung für Prävention Landesfachstelle Mülheim und der Ev. Familienbildungsstätte

Kursleiterin: Catrin Ernst, Fachkraft für Suchtprävention

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Anmeldung bis eine Woche vorher, Siehe Kontakte Seite 39

Wenn die Schultür aufgeht – Ein neuer Abschnitt für die ganze Familie

Dienstag, 10. Februar 2026, 19.00 – 21.15 Uhr
Ev. Familienzentrum Kita Kunterbunt, Schildberg 1,
45475 MH

BS

Dienstag, 14. April 2026, 19.00 – 21.15 Uhr
Ev. Familienzentrum Haus der kleinen Leute,
 Klöttchen 58, 45468 MH

BS

Was Kinder jetzt in dieser spannenden Phase - zwischen ihrem Bedürfnis nach Sicherheit und ihrem Streben nach Selbstständigkeit - brauchen und wie Eltern sie vor allem emotional gut begleiten können, erfahren sie an diesem Abend. Die Kursleiterin bietet Einblicke, Antworten und Ermutigung für den Übergang von Kita zur Schule.

- Veranstalter:** Die Familienzentren in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte
- Kursleiterin:** Vera Wollenberg, Ausbildung Gewaltfreie Kommunikation, Kursleiterin nach der bindungs- und beziehungsorientierten Pädagogik
- Kostenbeitrag:** kostenfrei
- Anmeldung:** Siehe Kontakte Seite 39. Anmeldung bis eine Woche vorher in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. [0208.300 33 33](tel:0208.300.33.33), www.evfamilienbildung.de oder in den Familienzentren

ONLINE-VERANSTALTUNG

Mit kleinen Schritten ins Neue – Übergänge für sensible Kinder erleichtern

Mittwoch, 11. Februar 2026, 19.30 – 21.45 Uhr
Ökumenisches Familienzentrum Kirchenhügel,
Muhrenkamp 8, 45468 MH

GR

Mittwoch, 15. April 2026 19.30 – 21.45 Uhr
Ev. Familienzentrum Speldorf West,
Artur-Brocke-Allee 21, 45478 MH

KS

Vor allem sensible Kinder reagieren im Zusammenhang mit Übergängen besonders intensiv auf Veränderungen, Reize und emotionale Spannungen. Daher sind Übergänge im Alltag: z.B.: Das Loskommen zur Kita am Morgen, Das Anziehen, oft herausfordernd. Es braucht viel Energie, um die Kinder zu begleiten, sie in ihrer Angst zu sehen und sie hindurchzubringen

- Veranstalter:** Die Familienzentren in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte
- Kursleiterin:** Denise Piecha, Erzieherin
- Kostenbeitrag:** kostenfrei
- Anmeldung:** Siehe Kontakte Seite 39. Anmeldung bis eine Woche vorher im jeweiligen Familienzentrum oder in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. [0208.300 33 33](tel:0208.300.33.33), www.evfamilienbildung.de

Was tun, wenn mein Kind nicht mitmacht – Zwischen Bedürfnissen und Wünschen

KB

Dienstag, 17. Februar 2026 19.00 – 21.15 Uhr

Ev. Familienzentrum Lindenhof, Waldbleeke 47, 45481 MH

Als Eltern sicher Orientierung und Grenzen setzen, ohne das Kind in seiner freien Persönlichkeits- oder Selbstständigkeit zu hindern - dabei zweifeln Eltern oft. Wann ist es ein Bedürfnis, wann ein Wunsch? In diesem interaktiven Impulsvortrag lernen Sie zu unterscheiden, wann es mehr oder weniger Führung bedarf. Anhand von Ansätzen der gewaltfreien Kommunikation und bindungsorientierten Theorien erhalten Sie Impulse für alltägliche Familiensituationen.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Lindenhof 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, www.evfamilienbildung.de oder im Familienzentrum unter Tel. 0208.48 69 33

Zwischen Liebe und Lautstärke – Geschwisterkonflikte verstehen

KH

Dienstag, 24. Februar 2026, 19.00 – 21.15 Uhr

Ev. Familienzentrum Sonnenschein, Kleiststr. 58, 45472 MH

Dienstag, 24. März 2026, 19.00 – 21.15 Uhr

Ökumenisches Familienzentrum Muhrenkamp, Muhrenkamp 8, 45468 MH

GR

Dienstag, 28. April 2026 19.00 – 21.15 Uhr

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

BS

Konflikte und Streit zwischen den Geschwistern belasten den Familienalltag und stellen die Eltern vor eine echte Herausforderung. Kann die Liebe, Zuwendung und Zeit der Eltern auf alle Kinder gerecht verteilt werden? Wie gehen Eltern auf die unterschiedlichen Persönlichkeiten der Kinder ein? Wie können Eltern die Beziehung zwischen den Kindern positiv beeinflussen? Ein Abend für Eltern, Großeltern und pädagogische Fachkräfte mit Impulsen, Anregungen und gegenseitigem Austausch.

Veranstalter: Die Familienzentren in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

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

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Siehe Kontakte Seite 39. Anmeldung bis eine Woche vorher in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. 0208.300 33 33, www.evfamilienbildung.de oder in den Familienzentren

Starke Gefühle – Elternwut und Kinderwut

GR

Dienstag, 3. März 2026, 19.00 – 21.15 Uhr

Ökumenisches Familienzentrum Kirchenhügel,
Muhrenkamp 8, 45468 MH

BS

Dienstag, 9. Juni 2026 19.30 – 21.45 Uhr

Ev. Familienzentrum Die kleinen Strolche, Feldstr. 17,
45476, 45472 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: Die Familienzentren in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte.

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

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Siehe Kontakte Seite 39. Anmeldung bis eine Woche vorher im jeweiligen Familienzentrum oder 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

Mittwoch, 4. März 2026, 14.30 – 16.00 Uhr

Familienzentrum Kita Kunterbunt, Schildberg 1, 45475 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 Smartphone? Wie viel Fernsehen oder YouTube darf sein? Wie kann ich mein Kind mit Medien fördern?

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

Referent: Volker Rohse, Dipl.-Psychologe, Leiter der Ev. Beratungsstelle

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Siehe Kontakte Seite 39. Anmeldungen werden bis zu einer Woche vorher angenommen

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung & Patientenverfügung – Gut vorbereitet für den Fall der Fälle

KH

Donnerstag, 5. März 2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Ev. Familienzentrum Sonnenschein, Kleiststr. 58, 45472 MH

Ein Unfall, eine Krankheit oder auch das Alter können dazu führen, dass man plötzlich auf Unterstützung angewiesen ist. Wer darf dann stellvertretend für mich handeln- Arzt, der Bank oder gegenüber Behörden? Mit einer Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung oder Patientenverfügung kann ich selbst bestimmen, wer mich vertreten darf. Im Vortrag wird erklärt, worin sich die drei Dokumente unterscheiden, was bei der Erstellung zu beachten ist und wie Sie ihre Wünsche rechtsicher festhalten können.

- Veranstalter:** Ev. Familienzentrum Sonnenschein in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte und dem Ev. Betreuungsverein
- Kursleiterin:** Katharina Hoppen, Ev. Betreuungsverein
- Kostenbeitrag:** kostenfrei
- Anmeldung:** Anmeldung bis eine Woche vorher im Familienzentrum oder in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. [0208.300 33 33](tel:0208.300.33.33)

Familie leben – ja, und gerne stressfreier!

BS

dienstags, 10. März, 17. März, 24. März 2026, 19.00 – 21.15 Uhr

Ev. Familienzentrum Kita Kunterbunt, Schildberg 1, 45475 MH

Dieser Kurs richtet sich an Eltern von Kindern vom Kleinkind- bis zum Grundschulalter, die sich mehr Leichtigkeit in ihrem Familienalltag wünschen. Es geht darum, Stressfaktoren im Familienalltag zu entdecken und diese zu reduzieren. Dabei lernen Sie auch, die Aufmerksamkeit auf Ihre eigenen Bedürfnisse im Alltag zu lenken, sowie Konfliktsituationen mit mehr Leichtigkeit zu begegnen.

- Veranstalter:** Familienzentrum Kita Kunterbunt in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte
- Kursleiterin:** Vera Wollenberg, Ausbildung Gewaltfreie Kommunikation, Kursleiterin nach der bindungs- und beziehungsorientierten Pädagogik
- Kostenbeitrag:** kostenfrei
- Anmeldung:** Siehe Kontakte Seite 39. Anmeldung bis eine Woche vorher im Familienzentrum oder in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. [0208.300 33 33](tel:0208.300.33.33), www.evfamilienbildung.de

Sprachentwicklung bei Kindern – Ein Infonachmittag

GR

Freitag, 17. April 2026, 14.00 – 16.15 Uhr

**Ökumenisches Familienzentrum Kirchenhügel,
Muhrenkamp8, 45468 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: Ökumenisches Familienzentrum Kirchenhügel und die Kath. Kindertagesstätte St. Mariä Geburt/ Lummerland in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Kursleiterin: Angelia Di Pasquale, Heilpädagogin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Siehe Kontakte Seite 39. Anmeldung bis eine Woche vorher in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. [0208.300 33 33](tel:0208.3003333), www.evfamilienbildung.de

ONLINE-VERANSTALTUNG

Gelassenheit im Familienalltag – Wege aus dem Stress im Alltagswahnsinn

KS

Dienstag, 28. April 2026, 19.00 – 21.15 Uhr

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

Viele Eltern leiden unter Dauerstress. Kein Wunder, denn der Säbelzahn timer lauert in unserer modernen Welt an jeder Ecke. Doch was ist Stress eigentlich und wann wird er gefährlich? Wie kann ich auch unter hoher Belastung dauerhaft gesund und leistungsfähig bleiben? Die Teilnehmenden erwartet neben fundiertem Wissen ein Blumenstrauß an Strategien aus dem multimodalen Stressmanagement. Die Referentin bringt viele Ideen und Übungen für den Alltag mit Kind(ern) mit, die leicht umsetzbar sind und einen großen Unterschied machen können. Phasen der Wissensvermittlung wechseln sich mit Übungen und Austauschrunden ab.

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

Kursleiterin: Wiebke Joormann-Scholz,
Dipl. Psychologin, Familienberaterin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Siehe Kontakte Seite 39. Anmeldung bis eine Woche vorher in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. [0208.300 33 33](tel:0208.3003333), www.evfamilienbildung.de oder unter kigawest@kirche-muelheim.de

ONLINE-VERANSTALTUNG

Grenzen setzen – die hohe Kunst “Nein” zu sagen

Mittwoch, 11. März 2026, 19.30 – 21.45 Uhr
Ökumenisches Familienzentrum Kirchenhügel,
Muhrenkamp 8, 45468 MH

GR

Mittwoch, 20. Mai 2026, 19.30 – 21.45 Uhr
Ev. Familienzentrum Die kleinen Strolche,
Feldstr. 17, 45476, 45472 MH

BS

Darf ich noch klar “Nein” sagen? Wie und wo erleben Kinder in ihrer Welt Grenzen und wo liegen die Grenzen der Erwachsenen? Gemeinsam schauen wir genau auf Grenzen und Regeln und auf typische Situationen aus dem Familienalltag. Wie Eltern zugleich achtsam und liebevoll sein und dabei angemessen Grenzen kommunizieren können, darum geht es an diesem Abend. Nehme neue Sichtweisen, konkrete Handlungsideen und den Austausch mit anderen Eltern mit in Deinen Alltag! Ca. eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie die Zugangsdaten und alle notwendigen Informationen.

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

Kursleiterin: Denise Piecha, Erzieherin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Siehe Kontakte Seite 39. Anmeldung bis eine
Woche vorher in der Ev. Familienbildungsstätte
unter Tel. [0208.300 33 33](tel:0208.300.33.33),
www.evfamilienbildung.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 39. Anmeldungen werden bis zu fünf Werktage vorher angenommen.

Familienzentrum Lindenhof (Broich-Saarn)

Januar	Di, 13.01.26	08.30 – 09.30 Uhr	Annette Zorn
Februar	Di., 10.02.26	08.30 – 09.30 Uhr	Julie Küprry
März	Di., 10.03.26	08.30 – 09.30 Uhr	Annette Zorn
April	Di., 07.04.26	08.30 – 09.30 Uhr	Julie Küprry
Mai	Di., 19.05.26	08.30 – 09.30 Uhr	Annette Zorn
Juni	Di., 16.06.26	08.30 – 09.30 Uhr	Julie Küprry

Familienzentrum Sonnenschein (Heißen)

Januar	Do., 29.01.26	11.30 – 12.30 Uhr	Linda Braß
Februar	Do., 12.02.26	09.00 – 10.00 Uhr	Birgit Kolmetz
März	Do., 26.03.26	10.30 – 11.30 Uhr	Linda Braß
April	Do., 16.04.26	09.00 – 10.00 Uhr	Birgit Kolmetz
Mai	Do., 07.05.26	11.30 – 12.30 Uhr	Linda Braß
Juni	Do., 11.06.26	09.00 – 10.00 Uhr	Birgit Kolmetz

Familienzentrum Speldorf-Mitte

Januar	Mi., 21.01.26	13.00 – 14.00 Uhr	Annette Zorn
Februar	Mi., 25.02.26	08.30 – 09.30 Uhr	Volker Rohse
März	Mi., 11.03.26	13.00 – 14.00 Uhr	Annette Zorn
April	Mi., 22.04.26	08.30 – 09.30 Uhr	Volker Rohse
Mai	Mi., 20.05.26	13.00 – 14.00 Uhr	Annette Zorn
Juni	Do., 25.06.26	08.30 – 09.30 Uhr	Volker Rohse

Familienzentrum Speldorf-West

Januar	Do., 15.01.26	08.30 – 09.30 Uhr	Volker Rohse
Februar	Di., 10.02.26	08.30 – 09.30 Uhr	Annette Zorn
März	Do., 19.03.26	08.30 – 09.30 Uhr	Volker Rohse
April	Di., 14.04.26	08.30 – 09.30 Uhr	Annette Zorn
Mai	Mi., 06.05.26	08.30 – 09.30 Uhr	Volker Rohse
Juni	Di., 09.06.26	08.30 – 09.30 Uhr	Annette Zorn

Familienzentrum Kunterbunt

Januar	Do., 22.01.26	11.30 – 12.30 Uhr	Annette Zorn
Februar	Do., 19.02.26	09.00 – 10.00 Uhr	Birgit Kolmetz
März	Do., 12.03.26	11.30 – 12.30 Uhr	Annette Zorn
April	Do., 23.04.26	09.00 – 10.00 Uhr	Birgit Kolmetz
Mai	Do., 07.05.25	11.30 – 12.30 Uhr	Annette Zorn
Juni	Do., 18.06.25	09.00 – 10.00 Uhr	Birgit Kolmetz

Familienzentrum Die kleinen Strolche

Januar	Mi., 28.01.26	08.30 – 09.30 Uhr	Volker Rohse
Februar	Do., 26.02.26	08.30 – 09.30 Uhr	Volker Rohse
März	Mi., 18.03.26	08.30 – 09.30 Uhr	Volker Rohse
April	Do., 30.04.26	09.00 – 10.00 Uhr	Birgit Kolmetz
Mai	Do., 28.05.26	09.00 – 10.00 Uhr	Birgit Kolmetz
Juni	Do., 25.06.26	09.00 – 10.00 Uhr	Birgit Kolmetz

Familienzentrum Unter dem Regenbogen

Januar	Do., 22.01.26	09.00 – 10.00 Uhr	Birgit Kolmetz
Februar	Do., 26.02.26	09.00 – 10.00 Uhr	Birgit Kolmetz
März	Do., 26.03.26	09.00 – 10.00 Uhr	Birgit Kolmetz
April	Do., 23.04.26	08.30 – 09.30 Uhr	Volker Rohse
Mai	Do., 21.05.26	08.30 – 09.30 Uhr	Volker Rohse
Juni	Fr., 26.06.26	08.30 – 09.30 Uhr	Volker Rohse

Familienzentrum Muhrenkamp

Januar	Do., 29.01.26	10.00 – 11.00 Uhr	Linda Braß
Februar	Di., 24.02.26	13.15 – 14.15 Uhr	Julie Küpry
März	Fr., 27.03.26	10.30 – 11.30 Uhr	Linda Braß
April	Di., 21.04.26	13.15 – 14.15 Uhr	Julie Küpry
Mai	Do., 07.05.26	10.00 – 11.00 Uhr	Linda Braß
Juni	Di., 09.06.26	13.15 – 14.15 Uhr	Julie Küpry

Familienzentrum Haus der kleinen Leute

Januar	Do., 29.01.26	09.00 – 10.00 Uhr	Birgit Kolmetz
Februar	Fr., 27.02.26	08.30 – 09.30 Uhr	Volker Rohse
März	Do., 19.03.26	09.00 – 10.00 Uhr	Birgit Kolmetz
April	Fr., 24.04.26	08.30 – 09.30 Uhr	Volker Rohse
Mai	Do., 21.05.26	09.00 – 10.00 Uhr	Birgit Kolmetz
Juni	Di., 23.06.26	08.30 – 09.30 Uhr	Volker Rohse

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

Heißen
Ev. Familienzentrum Sonnenschein
Kleiststr. 58, 45472 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
Familienzentrum Haus der kleinen Leute
Klötttschen 58, 45468 MH

Info Point

Altstadt
Ökumenisches Familienzentrum Kirchenhügel
Ev. Tageseinrichtung für Kinder Muhrenkamp
Muhrenkamp 8, 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

FESTE & MÄRKTE

Kunterbunter

KB

Kinderkleider- und Spielzeugtrödel

Sonntag, 1. März 2026, 11.00 – 15.00 Uhr

Ev. Familienzentrum Lindenhof, Waldbleeke 47, 45481 MH

Wir möchten Sie herzlich zum Trödelmarkt in unser Familienzentrum Lindenhof einladen. Es werden Kinderkleider, Spielzeug und Kinderbücher angeboten. Der Verkauf wird durch Sie organisiert. Bitte bringen Sie einen eigenen Tisch, max. 3m x 1m, mit. Auch für das leibliche Wohl wird gesorgt. Ein Kuchenbüffet lädt zum Austausch mit anderen Familien ein. Wir freuen uns auf Sie.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Lindenhof

Leitung: Verena Weinfurtner und Sonja Holdkamp

Standgebühr: 10,- €

Anmeldung: für einen Verkaufsstand bis zum 26.02.2024 unter 0208.48 69 33 melden.

Kunterbunter Kindertrödel

BS

Samstag, 13. März 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 (Frühling/Sommer), Spielzeug, Bücher, Fahrzeuge aller Art sowie weiteres Zubehör rund ums Kind (Kinderwagen, Autositze, etc.) Es erwarten Sie außerdem Kuchen, Herzhaftes, Kaffee und kalte Getränke. 20% des Erlöses kommen dem Ev. Familienzentrum Kita Kunterbunt zu Gute.

Veranstalter: Eltern und Erzieherinnen des Ev. Familienzentrums Kita Kunterbunt

Kostenbeitrag: kostenfrei

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

Vater-Kind-Tag

„Wir gehen in den Wald“

Samstag, 18. April 2026, 10.00 – ca. 13.30 Uhr

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

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 ... Bitte ziehen Sie sich und ihr Kind Wetterfest an und bringen Sie einen Rucksack mit einem kleinen Picknick mit – Trinkflasche nicht vergessen.

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

Leitung: Manuela Soltau, Erzieherin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Anmeldung bis eine Woche vorher unter Tel. [0208.76 24 39](tel:0208.76.24.39)

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

GR

Samstag, 25. April 2026, 10.30 – 12.45 Uhr

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

BS

Samstag, 27. Juni 2026, 10.30 – 12.45 Uhr

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

Treffpunkt jeweils: 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 zu einer Woche 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

Tanz der Fledermäuse-Abendführung

KH

Montag, 27. April 2026, 20.00 – 21.30 Uhr**Ev. Familienzentrum Sonnenschein, Kleiststr. 58, 45472 MH**

Eine geheimnisvolle Nachtführung unter dunklem Blätterdach. Während dieser spannenden Abendführung werden Fledermäuse, Nachtigallen, Eulen, Flusskrebse und Nutria belauscht. Mit jahreszeitlichen Besonderheiten. Diese Abendführung ist für Vorschulkinder geeignet.

Treffpunkt:

Zum Wambachsee 21, 47279 (gegenüber dem Forsthaus Wambachsee)

Parken:

Großenbaumer Allee und dann über die Straße „Zum Wambachsee“ zur Naturwerkstatt laufen.

Veranstalter: Naturwerkstatt, Gneisenastr. 257, 47057 Duisburg

Kursleiter: M. Scholz von der Naturwerkstatt

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis eine Woche vorher im Ev. Familienzentrum Sonnenschein unter Tel. [0208.49 03 16](tel:0208.49.03.16)

Waldforscherausbildung – Für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

KB

Freitag, 12. Juni 2026, 16.00 – 17.30 Uhr**Ev. Familienzentrum Lindenhof, Waldbleeke 47, 45481 MH****Treffpunkt wird noch bekannt gegeben**

Gemeinsam begeben wir uns auf spannende Spurensuche in den Wald. Altersgerecht lernen die Kinder den Wald und seine Bewohner kennen und lernen etwas über ökologische Zusammenhänge.

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

Leitung: Sabrina Mohr

Kostenbeitrag: kostenfrei

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

Rumbachtal zwischen Mülheim und Essen – eine abenteuerliche Wanderung für Familien mit Kindern von 5 – 10 Jahren

MK

Sonntag, 28. Juni 2026, 10.00 – 13.00 Uhr
Ev. Familienzentrum Unter dem Regenbogen,
Steigerweg 12, 45473 MH

KS

Sonntag, 31. Mai 2026, 10.00 – 13.00 Uhr
Ev. Familienzentrum Speldorf West,
Artur-Brocke-Allee 21, 45478 MH

Treffpunkt: Siepken Wanderparkplatz, Im Siepken 2, 45149 Essen; nächste Bushaltestelle ist „Essen Steinbachgrund“, Linie 130

Die Tour bietet alles, was das Wanderherz begehrt: Ein romantisches Bachtal, das zum Spielen, Abkühlen und Verweilen einlädt, ein paar zu bewältigende Höhenmeter, einen schönen Wald, Weitblicke über Feld und Flur. Auf einer Rundtour über 6 Kilometer und 60 Höhenmeter erlebt man das Tal hier von seiner schönsten Seite. Dabei werden die Kinder immer wieder an seichten Stellen zum Spielen am und im Bach angeregt. Die hügelige Umgebung motiviert zudem zu ein paar Kraxle-Abenteuern. Ein gemeinsames Picknick, zu dem jeder etwas mitbringt, sorgt für die nötige Energie

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

Kursleiterin: Nathalie Dickmann, Wanderbloggerin, Buchautorin und Wanderführerin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Anmeldung bis eine Woche vorher in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. [0208.300 33 33](tel:02083003333), www.evfamilienbildung.de oder in den jeweiligen Familienzentren

Löwenstarke Kinder begleiten – Ein Workshop für Eltern

Dienstag, 27. Januar 2026, 14.15 – 15.45 Uhr

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

Workshop für Eltern zum Kennenlernen des Kindertrainings. Sie erhalten Informationen, wie das Kindertraining aufgebaut ist, welche Themen und Methoden es enthält und vor allem: was Sie konkret tun können, um Ihr Kind zu stärken. Denn der beste Selbstbehauptungskurs für Kinder kann nur dann wirksam werden, wenn die Erwachsenen, die die löwenstarken Kinder begleiten, sie darin unterstützen. Für Vorschulkinder.

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

Kursleitung: Judith Grommes, Erzieherin und Resilienz- und Selbstbehauptungstrainerin

Kostenbeitrag: kostenfrei

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

Löwenstarkes Kindertraining – Kinder stärken

mittwochs, 4. Februar 2026 – 4. März 2026, 10.00 – 11.00 Uhr

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

Löwenstarke Kinder wissen, wie sie mit den alltäglichen Konfliktsituationen umgehen. Sie bleiben ruhig und entspannt wie echte Löwen und holen sich das gute Gefühl in ihr Leben. Gemeinsam werden die besten Strategien im Umgang mit den häufigsten Konfliktsituationen, die Kinder im Alltag erleben, erarbeitet. Das Training ist dabei interaktiv und niemals langweilig. Für Kinder im Vorschulalter. **Voraussetzung für die Teilnahme am Kindertraining:** Teilnahme eines Elternteils am Elternworkshop (27.01.2026, 14.15 – 15.45 Uhr): Löwenstarke Kinder begleiten.

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

Kursleitung: Judith Grommes, Erzieherin und Resilienz- und Selbstbehauptungstrainerin

Kostenbeitrag: kostenfrei

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

Bücher Ralley für Erwachsene

MK

Donnerstag, 16. April 2026, 19.30 – 21.00 Uhr

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

Ja richtig gelesen, dieses Mal machen wir uns mit den Erwachsenen am Abend mit einer Handvoll Büchern auf den Weg. Wir machen einen entspannten Spaziergang, hören Geschichten, tauschen uns darüber aus und stärken uns unterwegs mit mitgebrachten Snacks und verbringen gemeinsam einen netten Abend. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Teilnehmer begrenzt. Start und Zielpunkt ist unser Familienzentrum.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Unter dem Regenbogen

Kursleitung: Frau Kammer

Kostenbeitrag: kostenfrei

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

Bücher Ralley 2.0

MK

Dienstag, 21. April 2026, 14.30 – 16.00 Uhr

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

Am 21.04.2026 möchten wir Ihre Kinder gemeinsam mit einem erwachsenen Lieblingsmenschen herzlich einladen, mit uns eine spannende Bücher-Ralley zu unternehmen. Gemeinsam lesen wir draußen eine spannende Geschichte und werden uns an verschiedenen Stationen spannenden Aufgaben in Anlehnung zur gehörten Geschichte stellen. Das Angebot richtet sich an Kinder im Alter zwischen 4 und 6. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Kinder begrenzt. Start und Zielpunkt ist unser Familienzentrum.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Unter dem Regenbogen

Kursleitung: Frau Kammer und Frau Marohn

Kostenbeitrag: kostenfrei

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

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

GR

Donnerstag, 7. Mai 2026, 14.30 – 16.00 Uhr
Ökumenisches Familienzentrum Kirchenhügel,
Muhrenkamp 8, 45468 MH

Warum rauscht es in der Muschel? Wie funktioniert eine Lachtrömmel? Was sind optische Täuschungen? Mit allen Sinnen erleben und begreifen.

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

Kursleiterin: Maren Köhler, Physikerin

Kostenbeitrag: kostenfrei

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

„Kleine Schauspieler ganz groß“ – Theaterworkshop für Kinder im Vorschulalter

KS

dienstags, 26. Mai – 23.Juni 2026, 10.00 – 11.00 Uhr
Ev. Familienzentrum Speldorf West,
Artur-Brocke-Allee 21, 45478 MH

freitags, 29. Mai – 26.Juni 2026, 10.00 – 11.00 Uhr
Ev. Familienzentrum Speldorf Mitte,
Duisburger Str. 276, 45478 MH

In diesem kreativen Workshop für Vorschulkinder entdecken die Kleinen auf spielerische Weise die Magie des Theaters. Gemeinsam werden wir in fantasievolle Geschichten eintauchen, uns in verschiedene Figuren verwandeln und mit unseren Körpern und Stimmen die Bühne lebendig machen. In einfachen und lustigen Übungen lernen die Kinder, sich auszudrücken, neue Bewegungen auszuprobieren und gemeinsam kleine Szenen zu entwickeln. Am Ende des Workshops gibt es eine kleine Aufführung, bei der die Kinder ihren Eltern stolz zeigen können, was sie in kurzer Zeit gelernt haben. Es wird gesungen, getanzt und natürlich gespielt. Dabei kommen die Kinder voll auf ihre Kosten! Dieser Workshop richtet sich an Kinder im Vorschulalter (ab ca. 4 Jahren). Hier sind keine Vorkenntnisse nötig – wichtig ist nur die Freude am Spiel und an der gemeinsamen Entfaltung!

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

Kursleiterin: Kerstin Schierling, Theaterpädagogin BuT®

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis zwei Wochen 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

Der Zauberkoffer Feuer – Experimente für Kinder ab 5 Jahren mit Eltern

Mittwoch, 10. Juni 2026 15.30 – 17.00 Uhr

Ev. Familienzentrum Lindenhof, Waldbleeke 47, 45481 MH

Warum brennt eine Kerze? Kann ich einen Luftballon mit Backpulver aufpusten? Wie kann ich Feuer ohne Wasser löschen? 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 5 Jahren die Naturwissenschaften kennenlernen und gemeinsam mit ihren Eltern selbst Experimente rund um das Thema Feuer durchführen und verstehen. Aus Sicherheitsgründen ist es notwendig, dass pro Kind eine erwachsene Person in Begleitung dabei ist.

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

Kursleiterin: Maren Köhler, Physikerin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis eine Woche vorher in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. [0208.300 33 33](tel:0208.300.33.33), www.evfamilienbildung.de oder im Familienzentrum unter Tel. [0208.48 69 33](tel:0208.48.69.33)

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

Dienstags, 13. Januar – 7. Juli 2026, 9.00 – 11.00 Uhr
**Ev. Familienzentrum Die kleinen Strolche, Feldstr. 17,
45476 MH**

Kleinkinder werden immer mobiler, sie wollen Neues ausprobieren und interessieren sich mehr und mehr für andere Kinder. Mit den Eltern als sicheren Rückzugsort gehen sie auf Entdeckungsreise. Die Eltern erleben ihr Kind im Gruppengeschehen, lernen Spiele, kreative Ideen und Lieder kennen, können Fragen stellen und knüpfen Kontakte. 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

**Monatlich: 14. Januar, 11. Februar, 11. März, 14. April,
13. Mai, 10. Juni, 8. Juli 2026, 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](tel:0208.300.33.33), www.evfamilienbildung.de oder Tel. [0208.40 11 87](tel:0208.40.11.87) (Familienzentrum Die kleinen Strolche)

Bewegungsgruppe „Lindenhof“ für Eltern mit ihren Kindern von 1 – 3 Jahren

KB

**Freitags, 16. Januar – 27. März 2026, 14.30 – 16.00 Uhr und
Freitags, 17. April – 10. Juli 2026, 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 Anreize. Gemeinsam entdecken sie außerdem Finger- und Singspiele und können sich mit anderen Eltern austauschen. 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

Referentin: Melanie Klemm, Spielgruppenleitung

Kostenbeitrag: 1. Block (16.1. – 27.3.2026, 11 Termine)
66,00 €
2. Block (17.4. – 10.7.2026, 12 Termine)
72,00 €

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

Familienoase – Internationale Spiel- und Kontaktgruppe für Eltern mit ihren Kindern von 1 bis 3 Jahren

BS

freitags, 16. Januar – 10. Juli 2026, 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 gemeinsamen Frühstück ist Zeit für's Spielen, ganz nebenbei werden 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

Kursleiterin: Khadija Ettalbi, Opstapje - Fachkraft

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: eine Anmeldung ist nicht erforderlich, Rückfragen gerne bei der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. [0208.300 33 33](tel:0208.300.33.33)

Kindertrauergruppe mit Elterncafé

MK

Das Familientrauercafé findet nach Anmeldung immer am vierten Freitag im Monat von 16.30 – 18.00 Uhr statt
Gemeinderäumen am Springweg 10, 45473 Mülheim statt.

Einmal im Monat bietet die Ökumenische Trauerbegleitung Mülheim eine Kindertrauergruppe für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren an, während parallel auch die Eltern im Trauercafé in den Austausch kommen können. Kinder trauern anders als Erwachsene und wenn ein Familienmitglied gestorben ist, versucht jeder, auf den anderen Rücksicht zu nehmen und sich mit seinen Gefühlen zurückzunehmen. Eltern wollen ihre Kinder nicht mit der eigenen Trauer belasten und auch die Kinder nehmen sind verunsichert, merken sie doch, dass bei den Eltern etwas anders ist. Genau deshalb bietet das Angebot Raum sowohl für die Kinder als auch die Erwachsenen, sich einmal getrennt etwas von der Seele reden zu können. Für die Kinder findet in der Regel ein kreatives oder spielerisches Angebot statt, während die Erwachsenen bei einer Tasse Tee oder Kaffee, ebenfalls angeleitet mit Impulsen, in den Austausch kommen können.

Veranstalter: Familienzentrum Unter dem Regenbogen in Kooperation mit der Ökumenischen Trauerbegleitung

Kursleiterin: Kerstin Altenrath und Bettina Griebenow

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Rückfragen und Anmeldungen gerne bei Kerstin Altenrath, Tel. 0176.566 151 66 oder Bettina Griebenow, Tel. 0208.71 65 3 oder in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. 0208.300 33 33

FZ Die kleinen Strolche

BS

Offener Treff

Jeden 3. Freitag im Monat, 14.00 bis 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 „Kunterbunt“

BS

freitags, 9.30 – 11.00 Uhr

Für Eltern mit ihren Kindern von 9 bis 18 Monaten. 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: N.N.

Kostenbeitrag: kostenfrei

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

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: Bernd Feldermann

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bei Bernd Feldermann unter
Tel. 0208.48 08 09 und www.vbg-lindenhof

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. Tageseinrichtung für Kinder 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