

e.V.

**Warburger Straße 6
33034 Brakel
Tel.: 05272-392 097 oder 05272-356610**

Mitglied im Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband

www.ffz-brakel.de

**Programm
2.Halbjahr 2010**

Kurse und Angebote rund um die Geburt

Das FFZ hat mit den Hebammen **Gertrude Burges** und **Manuela Hoffmann** eine Kooperation vereinbart. Beide Hebammen bieten in ihren Praxen Kurse rund um die Geburt an.

Gertrude Burges:

Geburtsvorbereitung, Vorsorge, Wehenbegleitung, Hilfe bei Beschwerden, Akupunktur, Laserakupunktur, Laserbehandlung, Bachblütenbehandlung, Behandlung mit Schüßler-Salzen, Nachsorge, Rückbildung. Außerdem ist Frau Burges Heilpraktikerin!

Praxisadresse: Burgstr. 48, 33014 Bad Driburg-Dringenberg, Tel.: 05259-931620

Geburtsvorbereitungskurse: jeweils dienstags von 18:00-20:00 Uhr

17.08.-28.09.2010 (6 x 2 Std., incl. ein Partnerabend)

26.10.-07.12.2010 (6 x 2 Std., incl. ein Partnerabend)

Rückbildungskurs: **mittwochs, 07.07.-01.09.2010, 18:30-19:45 Uhr**

mittwochs, 06.10.-24.11.2010, 18:30-19:45 Uhr

(Die Rückbildungskurse sind ohne Kinder)

„Mittwochs-Runde“

für Frauen jeden Alters zum Austauschen, Entspannen, Quatschen etc.

Beginn: 07.07.2010, 20:00-21:30 Uhr

Anmeldung für jeweils 4 Wochen

Kostenbeitrag: € 5.- pro Woche

auf Wunsch **Trageberatung!**

Manuela Hoffmann:

Geburtsvorbereitung, Vorsorge, Wehenbegleitung, Ernährungsberatung in Schwangerschaft und Stillzeit, Wochenbettbetreuung, Hilfe bei Stillproblemen, Rückbildung

Praxisadresse: Zum Tiefenthal 4, 33034 Brakel-Siddessen, Tel.: 05648-205

Geburtsvorbereitungskurse: jeweils montags von 18:00-20:00 Uhr

05.07.-16.08.2010

06.09.-25.10.2010

08.11.-20.12.2010

Rückbildungsgymnastik: offene Kurse

dienstags, 09:30-10:30 Uhr

(Kinder können mitgebracht werden)

donnerstags, 19:30-20:30 Uhr (ohne Kinder)

Schwangerschaftsyoga Workshops

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem für Körper, Geist und Seele. Schwangerschaftsyoga verbessert das Wohlbefinden, stabilisiert die Emotionen. Die verschiedenen Körperübungen sind als Vorbereitung zur Geburt ideal. Atemtechniken wirken beruhigend auf Mutter und Kind.

Mittwoch, 27.10.2010, 19:00-20:30 Uhr (1 x 1½ Std.) und/oder
Mittwoch, 17.11.2010, 19:00-20:30 Uhr (1 x 1½ Std.)

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Kostenbeitrag: 1 x 1½ Std. € 12.50 (2 x 1½ Std. €25.-)

Leitung, Info und Anmeldung: Tina Buch, Mutter von 2 Kindern,
Entspannungspädagogin und Yogalehrerin

Tel.: 05278-33, www.easy-kids.de

Stillberatung

Stillen will gelernt sein. Aber auch dann ist frau froh über Unterstützung, Informationen, Austausch und Hilfe bei Fragen und Problemen. Die monatlichen Treffen sollen zum Gelingen der Stillzeit beitragen. Bei akuten Schwierigkeiten können Sie sich jederzeit telefonisch an die Stillberaterinnen wenden.

freitags, 10:00 Uhr Termine: **10.09. // 08.10.**
12.11. // 10.12. 2010

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Leitung: Friederike Schäfer, Stillberaterin

Info und tel. Stillberatung: Friederike Schäfer: 05645-749436

Babymassage-Kurs

Die Haut ist in der ersten Zeit nach der Geburt das am besten ausgebildete Sinnesorgan, mit dem das Baby Kontakt zu seiner Umwelt aufnehmen kann. In diesem Kurs erfahren Eltern, wie sie das Urbedürfnis ihres Babys nach Wärme, Zärtlichkeit und Berührung stillen können. Mit sanften Händen wird das Kind gestreichelt und massiert. Es entspannt sich, fühlt sich wohl und geborgen. Gleichzeitig werden die inneren Organe sowie der Kreislauf angeregt. Babymassage kann helfen bei Blähungen, Unruhe und Verspannungen.

Alter des Kindes bei Kursbeginn: ca. 6-16 Wochen

Kurs 1: **montags, 30.08.-27.09.2010, 10:45-12:15 Uhr**

Kurs 2: **donnerstags, 18.11.-16.12.2010, 09:00-10:30 Uhr**

Ort: Familien- u. Frauenzentrum

Kursgebühr: € 45.-

Leitung, Info und Anmeldung: Marita Junge, Tel.: 05272-356610

Spiele für alle Sinne

Babys im 1. Lebensjahr und ihre Eltern

Auch schon Babys wollen spielen. Sie nehmen andere Babys wahr und knüpfen erste Kontakte. Durch altersentsprechende Spiel- und Bewegungsanregungen sollen alle Sinne angesprochen und das Baby so in seiner Entwicklung gefördert werden. Außerdem ist stets Zeit da zum Austausch der Eltern untereinander.

Babys im Alter von ca. 5-8 Monaten:

Kurs 1: **donnerstags, 02.09.-04.11.2010, 10:45-12:15 Uhr**

Kurs 2: **donnerstags, 11.11.-23.12.2010, 10:45-12:15 Uhr**

Babys im Alter von ca. 9-12 Monaten:

Kurs 3: **donnerstags, 16.09.-11.11.2010, 09:00-10:30 Uhr**

Ort: Familien- u. Frauenzentrum

Kursgebühr: € 55.-

Leitung, Info und Anmeldung: Marita Junge, Tel.: 05272-356610

Eltern-Kind-Kurse und Kinderkurse

Spielkreise für Vater, Mutter und Kind

In einer kleinen Gruppe lernen schon kleine Kinder Sozialverhalten und knüpfen erste Kontakte. An Hand von Liedern, Finger- und Kreisspielen wird in diesen Kursen die altersentsprechende Entwicklung gefördert.

Spielkreise für Kinder im Alter ab ca. 1 Jahr auf Anfrage

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Kursgebühr: € 35.- (12 x 1¼ Std.)

Leitung, Info und Anmeldung: Karin Oesselke, Tel.: 05272-8408

Bewegung einmal anders

Turnen für Vater, Mutter und Kind im Alter von 1½ - 3 Jahren

In diesem Kurs soll den Kindern Raum und Gelegenheit für eine ganzheitliche Spiel- und Bewegungsentwicklung, die auch Erfahrungen mit dem Körper und mit allen Sinnen umfasst, gegeben werden. Spaß und Bewegungsfreude ist das Motto.

ab Dienstag, 31.08.2010, 17.00-18.00 Uhr

Leitung, Info und Anmeldung: Claudia Winkelhoch, Tel.: 05272-39813

Kindertanz und Jazztanz für Teenies

In Zusammenarbeit mit dem Familien- und Frauenzentrum bietet die **Tanzetage Höxter** Kindertanz und Jazztanz für Teenies an.

Kindertanz für 4-6jährige Kinder: montags, 15:00-15:50 Uhr

Kindertanz für 6-8jährige Kinder: montags, 16:00-16:50 Uhr

Jazztanz ab 14 Jahren: montags, 17:00-18:00 Uhr

Um Anmeldung wird gebeten!

Ort: Kindergarten „Zur Krüne“, Zur Krüne 2

Info und Anmeldung: Tanzetage Höxter, Tel.: 05271-695287

mailto: info@tanzetage.de

Kindermassagekurs

für Kinder von 3-6 Jahren mit einer Bezugsperson

Nicht nur Babys lieben Massagen, auch größere Kinder genießen gerade in unserer heutigen Zeit mit viel Unruhe, Stress und hohen Anforderungen, die liebevolle Zuwendung und Nähe einer Bezugsperson bei einer Massage.

Durch spielerische Massage- und Entspannungsübungen werden Körperwahrnehmung und Körperbewusstsein gestärkt.

dienstags, 02.11.-30.11.2010, 16:30-17:30 Uhr (5 x 1 Std.)

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Kursgebühr: € 35.-

Leitung, Info und Anmeldung: Marita Junge, Tel.: 05272-356610

Easy Kids

Yoga und Entspannung für Kinder (6-11 Jahre)

Bei EASY KIDS geht es um Kinderyoga in Kombination mit anderen Entspannungstechniken. Die Kinder erlernen Körperübungen, Atemtechniken und verschiedene Tiefenentspannungsmethoden, die stressbedingten Gesundheitsbelastungen vorbeugen. Das steigert Konzentration und Aufmerksamkeit, führt zu Ausgeglichenheit und Wohlbefinden und stärkt das Selbstbewusstsein.

EASY KIDS macht Spaß und tut gut!

mittwochs, 27.10.-15.12.2010, 17:45-18:45 Uhr

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Kostenbeitrag: € 70.- (die meisten Krankenkassen erstatten anteilig zurück)

Leitung, Info und Anmeldung: Tina Buch, Erzieherin, Entspannungspädagogin und Kinderyogalehrerin

Tel.: 05278-331 oder www.easy-kids.de

Farbwerkstatt für Kinder

In diesem Kurs könnt ihr richtig nach Herzenslust malen, zeichnen, drucken und experimentieren!

Auf großem oder kleinem Papier, Farbe pur oder mit Sand und Kleister vermischt, mit Öl- und Pastellkreiden entstehen z. B. Tier-, Sach- oder Porträtbilder. Erste Grundlagen verschiedener Techniken und gestalterischer Möglichkeiten werden hierbei spielerisch gelegt

Farbwerkstatt 1: für Kinder von 4-6 Jahren

mittwochs, 08.09.-06.10.2010, 15:00-16:15.Uhr (5 x 1¼ Std.)

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Kursgebühr: € 32.50 + Materialkosten

Leitung und Info: Vera König, Kunstpädagogin, Tel.: 05274-953399

Anmeldung: Marita Junge, Tel.: 05272-356610

Farbwerkstatt 2: für Kinder von 7-10 Jahren

mittwochs, 27.10.-01.12.2010, 14:45-16:15 Uhr (6 x 1½ Std.)

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Kursgebühr: € 48.- + Materialkosten

Leitung und Info: Vera König, Kunstpädagogin, Tel.: 05274-953399

Anmeldung: Marita Junge, Tel.: 05272-356610

Back to Nature! Abenteuer an der Aa **Naturerkundungstour für Kinder ab 6 Jahren**

Wir wollen gemeinsam entdecken und erforschen, was in Wald, Wiese und Fluss lebt; Fische fangen (und wieder frei lassen!); kleine Boote aus Naturmaterialien bauen und ein großes Kartoffelfeuer machen.

Samstag, 11.09.2010, 14:30-18:00 Uhr

Ort: Eichsfeld in Brakel-Riesel

Treffpunkt: Ellernbruch 1 in Brakel-Riesel

Kursgebühr: € 15.-

Leitung: Johannes Menne, Landwirt

Marita Menne, Dipl.-Sozialarbeiterin, Lehrerin Pädagogik/Biologie

Info und Anmeldung: Marita Menne, Tel.: 05272-355562

Stress und Stressbewältigung **Workshop für Schüler/innen ab 12 Jahren**

Als Schüler/in ist man häufig vielfältigen Belastungen und Anforderungen ausgesetzt. In diesem Workshop sollen sich die Teilnehmer/innen zunächst bewusst machen, was Stress eigentlich ist, wie man sich fühlt, wenn man Stress hat und welche Anforderungen Stress verursachen. Danach werden schwerpunktmäßig verschiedene Strategien zum Umgang mit Stress vermittelt (z. B. Aktivierung von Bewältigungsressourcen, Entspannungsverfahren, positive Selbstinstruktionen).

Samstag, 18.09.2010, 9:00-12:00 Uhr

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Kursgebühr: € 12.-

Leitung, Info und Anmeldung: Marita Menne, Diplom-Sozialarbeiterin,

Lehrerin Pädagogik/Biologie, Tel. 05272-355562

Zaubern mit Kindern: Ein zauberhafter Tag! für Kinder von 8-12 Jahren

Zaubern ist ein Wunschtraum vieler Kinder: es übt somit einen hohen Reiz auf sie aus und ist von sich aus motivierend. In diesem Projekt sollen die Kinder als kleine „Zauberlehrlinge“ Zauberkunststücke erlernen, die sich durch hohe sinnliche Anschaulichkeit und gut nachvollziehbare Zauberhandlungen auszeichnen. Die dazu benötigten Zauberrequisiten, sowie Zauberkasten und Zauberstab werden aus Gegenständen selbst angefertigt und ansprechend gestaltet. Auf diese Weise werden spielerisch die vielfältigsten Fähig- und Fertigkeiten der Kinder gefördert (Selbstwertgefühl, Sprechfreude, Feinmotorik, Kreativität, Sozialverhalten...). Den Abschluss der Zauberschule wird eine kleine Zaubervorstellung bilden, bei welcher die Zuschauer/innen (Eltern, Geschwister, Freunde) herzlich lachen oder staunen können!

Samstag, 13.11.2010, 09:30-17:00 Uhr

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Kursgebühr: € 30.-

Leitung, Info und Anmeldung: Marita Menne, Dipl.-Sozialarbeiterin, Lehrerin
Pädagogik/Biologie, Tel. 05272-355562

Musikkurse

„Musikmäuse“

für Babys im Alter von ca. 8-18 Monaten mit ihren Eltern

Gemeinsames Musizieren und Musikhören in dieser frühen Phase ist für das Kind Nahrung für Körper, Seele und Gehirn.

- Kurs 1: **montags, 21.06.-20.09.2010, 09:30-10:30 Uhr** (8 x ca. 1 Std.)
Kurs 2: **mittwochs, 30.06.-06.10.2010, 11:00-12:00 Uhr** (8 x ca. 1 Std.)
Kurs 3: **dienstags, 31.08.-09.11.2010, 11:00-12:00 Uhr** (8 x ca. 1 Std.)
Kurs 4: **montags, 27.09.-06.12.2010, 09:30-10:30 Uhr** (8 x ca. 1 Std.)
Kurs 5: **mittwochs, 27.10.-15.12.2010, 11:00-12:00 Uhr** (8 x ca. 1 Std.)
Kurs 6: **dienstags, 16.11.-21.12.2010, 11:00-12:00 Uhr** (6 x ca. 1 Std.)

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Kursgebühr: € 44.- (€ 33.-)

Leitung, Info und Anmeldung: Marita Junge, Tel.: 05272-356610

„Musikzwerge“

Eltern mit Kindern von ca. 1½ - 3 Jahren

Alle Kinder sind musikalisch, haben eine angeborene Fähigkeit zum Singen und zu rhythmischen Bewegungen. Dieser Kurs möchte das spielerische Musizieren der Kinder und der Eltern fördern.

Gruppe 1: **ab Dienstag, 14.09.2010, 09:00-09:45 Uhr (neue Gruppe)**

Gruppe 2: **ab Dienstag, 31.08.2010, 10:00-10:45 Uhr**

Gruppe 3: **ab Mittwoch, 01.09.2010, 09:00-09:45 Uhr**

Gruppe 4: **ab Mittwoch, 08.09.2010, 10:00-10:45 Uhr (neue Gruppe)**

Elterninfoabend für neue Gruppe 1 und 4: **Dienstag, 02.09. 2010, 20:00 Uhr**

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Leitung, Info und Anmeldung: Marita Junge, Tel.: 05272-356610

„Musikwichtel“

Eltern mit Kindern von ca. 3¼ - 4½ Jahren.

Die Musikwichtel sind die Fortsetzung der „Musikzwerge“

Kurs 1: **dienstags, 15:30-16:15 Uhr**

Kurs 2: **dienstags, 16:30-17:15 Uhr**

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Leitung, Info und Anmeldung: Marita Junge, Tel.: 05272-356610

Musikalische Früherziehung

für Kinder von 4½ - 6 Jahren

In der musikalischen Früherziehung sollen die Kinder auf spielerische und fantasievolle Weise mit Musik vertraut gemacht werden, so dass sie die Freude am Musizieren entwickeln und eine Reihe grundlegender Fähigkeiten erwerben, die ihnen später den Umgang mit Musik erleichtern.

Gruppe 1: **dienstags, fortlaufend, 14:30-15:15 Uhr**

Leitung, Info und Anmeldung: Jutta Vogt, Tel.: 05272-372922

Gruppe 2: **mittwochs, fortlaufend, 16:45-17:30 Uhr**

Leitung, Info und Anmeldung: Ingrid Anke, Tel.: 05272-9540

Blockflötenunterricht

1. **Sopranblockflötenkurs für Anfänger (neu)** (Plätze frei)
montags, fortlaufend, **15:30-16:15 Uhr**
2. **Sopranblockflötenkurs für Fortgeschrittene** (belegt)
montags, fortlaufend, **16:30-17:15 Uhr**
3. **Altblockflötenkurs für Fortgeschrittene** (Plätze frei)
montags, fortlaufend, **17:15-18:00 Uhr**
4. **Blockflöten-Ensemble-Kurs**
montags, fortlaufend, **18:15-19:15 Uhr** (Quereinstieg möglich)
für Sopranblockflöten-, Altblockflöten-, Tenor- oder Bassflötenspieler
jeden Alters.
Es werden mehrstimmige Blockflötenarrangements unterschiedlicher
Musikstile mit Rücksicht auf den Leistungsstand der Gruppe eingeübt.
5. **Altblockflötenkurs für Anfänger** (Plätze frei)
freitags, fortlaufend, **14:00-14:45 Uhr**
6. **Altblockflöten-Einzelunterricht** (belegt)
freitags, fortlaufend **14:45-15:15 Uhr**

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Leitung, Info und Anmeldung dieser sechs Kurse:

Elisabeth Ester, Tel.: 05272-8690

7. **Sopranblockflötenlehrgang für Fortgeschrittene**
freitags, fortlaufend, **15:00-15:45 Uhr**
8. **Sopranblockflötenlehrgang für Anfänger (neu)**
Beginn: ab Freitag, **03.09.2010, 15:45-16:30Uhr**
9. **Sopranblockflötenlehrgang für Anfänger (neu)**
Beginn: ab Freitag, **03.09.2010, 16:30-17:15 Uhr**
10. **Sopranblockflöten-Einzelunterricht** (belegt)
freitags, fortlaufend, **17:15-17:45 Uhr**

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Leitung, Info und Anmeldung dieser vier Kurse: Maria Zymner, Tel.: 05272-5736

Wenn die Stimme stimmt, stimmt auch die Stimmung

Wie Frauen (auch) über ihre Stimme für die richtige Stimmung sorgen

Wie wichtig und bedeutsam unser Stimmklang im menschlichen Miteinander ist, kommt wohl am besten über die Begriffe Person und Persönlichkeit zum Ausdruck – sie kommen aus dem Lateinischen „per sonare“, was soviel heißt wie „das, was durchklingt“.

Tatsächlich besteht unsere Kommunikation lediglich zu 7 % aus dem Inhalt der Worte, findet dafür jedoch zu 38 % über den Stimmklang statt. In einem Telefonat macht dieser also sogar über 80 % unseres Gespräches aus. Wenn es um die Klangerzeugung geht, sind Körper, Geist und Seele gleichermaßen beteiligt, d. h. ihr Zustand spiegelt sich in unserer Stimme wider – und dies in ganz besonderer Form beim Singen.

Die gute Nachricht ist: Unabhängig vom Alter, kann unsere Stimme allein durch unsere Aufmerksamkeit, mit Hilfe von gezielten Übungen und dem Erspüren und Erwecken von Haltung, Resonanzräumen und Atemstütze zu jeder Zeit wachsen und an Klang, Ausdruck und Berührungsfähigkeit gewinnen.

Da insbesondere Frauen maßgeblich am Aufbau zwischenmenschlicher Beziehungen und des sozialen Netzes beteiligt sind, bietet die diplomierte Sängerin und Musikpädagogin Andrea Gegner auch in diesem Jahr wieder ihre

Stimmbildungskurse für Frauen jeden Alters ab September 2010

an. Lust und Neugier aufs Singen und die eigene Stimme sind die Voraussetzungen, die Entwicklung von mehr Selbstbewusstsein und Ausstrahlung die angenehmen „Nebenwirkungen“ dieses intensiven Gesangs- und Stimmtrainings.

Ort: Andrea Gegner, Bohlenweg 39, Brakel

Leitung und Info: Andrea Gegner, diplomierte Sängerin und Musikpädagogin

Tel.: 05272-355423

Trommelworkshop für Frauen und Männer

Erleben, wie unterschiedliche Rhythmen sich zu einem mitreißenden Klangerlebnis vereinigen! Erspüren, wie sich rationales Lernen in intuitives Spiel verwandelt! Ein paar Stunden, um den Alltag zu vergessen und zusammen Musik zu machen! Wir lernen auf Djemben und Basstrommeln zu spielen. Musikalisches Vorwissen ist nicht nötig. Allerdings sind auch Trommlerinnen und andere Musikerinnen herzlich willkommen. Es geht nicht um Leistung, sondern um den Spaß am Zusammenspiel! Mitbringen: Schreibzeug, evtl. Aufnahmegerät, etwas Leckeres für das gemeinsame Mittagsbüffet, Geschirr und Besteck.

Sonntag, 07.11.2010, 11:00-16:00 Uhr

Ort: Jugendfreizeitstätte Hl. Seele, Brakel

Kostenbeitrag: € 20.- (€ 5.- für Leihtrommel, bitten anmelden!)

Leitung: Heike Potthast, Trommlerin

Info und Anmeldung: Marita Junge, Tel.: 05272-356610

Aufbau-Gitarren-Workshop für Frauen und Erzieherinnen

Bei diesem Kurs geht es nicht um das Erlernen des klassischen Notenspiels, sondern um die Freude, mit Hilfe des Akkordspieles und einfacher Schlag- und Zupftechniken, Kinderlieder zu begleiten.

Dienstag, 14.09.-30.11.2010, 20:00 – 21:30 Uhr (8 x 1½ Std.)

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Kursgebühr: € 80.-

Leitung, Info und Anmeldung: Christina Pape, Tel.: 05272-35246

Gitarrenkreis

Hier geht es um das Begleiten von Liedern, um das Gitarrenspiel zu intensivieren, um den Spaß am Spielen und das Singen in der Gruppe.

Der Gitarrenkreis trifft sich einmal im Monat.

freitags, 20:00 Uhr Termine: 03.09. // 01.10. // 05.11. // 03.12.2010

Ort: Familien und Frauenzentrum

Info: Claudia Osterloh, Tel.: 05272-9420

Angebote und Kurse für Eltern, Frauen und Männer

Nähen für Anfänger

In diesem Kurs sollen der Umgang mit der eigenen Nähmaschine sowie die Grundlagen des Nähens vermittelt werden. Verschiedene Nähprojekte, wie ausgefallene und individuelle Kinderkleidung, aber auch Damenmode oder besondere Deko- und Geschenkideen, lassen sich oft schon mit wenig Näherfahrung leicht umsetzen. Unterschiedliche Schnittmuster und Vorlagen werden vorgestellt, gerne können auch eigene Schnitte mitgebracht werden.

Mitbringen: Nähmaschine, Maßband, Schere, Stecknadeln, Stoffe und passendes Nähgarn, und Schnittmuster (falls vorhanden)

mittwochs, 08.09.-06.10.2010, 19:30-21:30 Uhr (5 x 2 Std.)

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Kursgebühr: € 35.-

Leitung und Info: Silke Florin, Hobbyschneiderin, Tel.: 05274-953585

Anmeldung: Marita Junge, Tel. 05272-356610

Offener Nähkreis

Im offenen Nähkreis sind alle Nähbegeisterten willkommen, um sich unter Anleitung und im gegenseitigen Austausch Zeit für ihre Projekte zu nehmen.

Da aus räumlichen Gründen die Teilnehmerzahl begrenzt ist, ist eine vorherige telefonische Kontaktaufnahme sinnvoll.

Mitbringen: Nähmaschine, Maßband, Schere, Stecknadeln, Stoffe und passendes Nähgarn, und Schnittmuster

montags in 14-tägigen Abstand

Start: 06.09.2010, 20:00-22:00 Uhr

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Leitung, Info und Anmeldung: Silke Florin, Hobbyschneiderin

Tel.: 05274-953585

Klangmassage nach Peter Hess

4-stündiges Kennenlern- Seminar

Die Klangmassage ist eine besonders wirksame Entspannungsmethode, bei der sich schon ab dem ersten Erleben eine körperliche und seelische Erholung einstellen kann. Die sanfte Massage der Klangschalenvibrationen ermöglicht es, Verspannungen und Blockaden zu lösen. Sie verhilft zu einer hervorragenden Körperwahrnehmung und einer Stärkung der Selbstheilungskräfte.

Dieses Seminar bietet Grundwissen über die Wirkungsweise und Einsatzmöglichkeiten von Klangschalen im privaten und beruflichen Bereich sowie praktische Erfahrungen mit verschiedenen Klangschalen am eigenen, bekleideten Körper.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken sowie eine Decke und ein kleines Kopfkissen mitbringen!

Sonntag, 26.09.2010, 10:00-14:00 Uhr (1 x 4 Std.)

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Kostenbeitrag: € 40.-

Leitung und Info: Angelika Rieckmann, Ergotherapeutin, autorisierte Ausbilderin in der Klangmassage nach Peter Hess, Tel. 05253-974132

Anmeldung: Marita Junge, Tel. 05272-356610

Trainieren Sie ihr Gedächtnis

Dieser Kurs bietet die Gelegenheit, die Fitness der Gehirnfunktion zu trainieren. Durch das Übungsprogramm werden das Denken und die Fantasie angeregt und gleichzeitig die Konzentration und das Gedächtnis verbessert.

Der Kurs richtet sich an Personen ab 50 Jahren, nach oben sind keine Grenzen gesetzt.

donnerstags, 16.09.-07.10.2010, 19:30-20:45 Uhr (4 x 1¼ Std.)

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Kursgebühr: € 20.-

Leitung: Matthias Hartmann, Gedächtnistrainer vom Bundesverband Gedächtnistraining e.V., Ergotherapeut und Klinik-Clown

Info und Anmeldung: Marita Junge, Tel.: 05272-356610

Das Wickelseminar mit Petra Lange

Nicht immer ist bei Erkrankungen der Kinder gleich ein Medikament nötig. Viele Alltagswehwehchen, Kinderkrankheiten und Erkältungen lassen sich sehr gut mit Kräutertees, Heilbädern, Inhalationen und vor allen Dingen Wickeln behandeln. In diesem Seminar geht es nicht nur um Wadenwickel, sondern auch Ohrwickel, Halswickel, Brustwickel, Bauchwickel usw.. Übrigens ist auch alles für Erwachsene anwendbar!

Samstag, 06.11.2010, 09:30-17:30 Uhr

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Leitung: Petra Lange

Seminargebühr: € 40.- (incl. Mittagessen und Kaffee)

Anmeldung: Marita Junge, Tel.: 05272-356610

Schnupperabend: Yoga zum Kennenlernen

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem für Körper, Geist und Seele. Am Abend werden Körperstellungen, Atemtechniken und Entspannungsübungen vorgestellt. Meditationen beruhigen den Geist und fördern positives Denken. Yoga führt zu mehr Ausgeglichenheit und Energie. Der Körper wird flexibel, der Rücken wird gestärkt. Yoga ist optimal zur Vorbeugung von Rückenschmerzen und anderen stressbedingten Gesundheitsbelastungen, z.B.: Kopfschmerzen.

Freitag, 26.11.2010, 20:00-22:00 Uhr (1 x 2 Std.)

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Kostenbeitrag: € 15.-

Leitung, Info und Anmeldung:

Tina Buch, Entspannungspädagogin und Yogalehrerin, Tel.: 05278-331

Vorträge,

Informations- und Gesprächsabende

Schüßler Salze (Dr. Schüßler 1821 - 1898) für Frauen

Diese Nährstoffe bezeichnet man heute auch als Mineralstoffe oder "Salze des Lebens". Wird dieser feine aber lebensnotwendige Nährstoffstrom geschwächt oder unterbrochen, so hat das nachteilige Folgen für die Leistung der Körperzellen und führt zu Funktionsstörungen, die für eine Reihe von Krankheiten verantwortlich sein können.

Der Abend gibt eine kleine Einführung in die Schüßler Salze, sowie Möglichkeiten des Einsatzes von Schüßler Salzen bei Frauen, z. B. Unterstützung bei Zyklus- und Wechseljahresbeschwerden, bei Gewichtsproblemen etc..

Montag, 27.09.2010, 20:00 Uhr

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Kostenbeitrag: € 5.-

Leitung: Gertrude Burges, Hebamme und Heilpraktikerin

Info und Anmeldung: Marita Junge, Tel.: 05272-356610

Schüßler Salze (Dr. Schüßler 1821 - 1898) für Kinder

Diese Nährstoffe bezeichnet man heute auch als Mineralstoffe oder "Salze des Lebens". Wird dieser feine aber lebensnotwendige Nährstoffstrom geschwächt oder unterbrochen, so hat das nachteilige Folgen für die Leistung der Körperzellen und führt zu Funktionsstörungen, die für eine Reihe von Krankheiten verantwortlich sein können.

Der Abend gibt eine kleine Einführung in die Schüßler Salze, sowie Möglichkeiten des Einsatzes von Schüßler Salzen bei Säuglingen und Kindern.

Donnerstag, 28.10.2010, 20:00 Uhr

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Kostenbeitrag: € 5.-

Leitung: Gertrude Burges, Hebamme und Heilpraktikerin

Info und Anmeldung: Marita Junge, Tel.: 05272-356610

Frühkindliche Reflexe

Informationsabend für Pädagogen/innen, Erzieher/innen und interessierte Eltern

Werden frühkindliche Reflexe nicht vollständig gehemmt, können die Restreaktionen dieser Reflexe als mitverantwortlich an Entwicklungsauffälligkeiten in den Bereichen Bewegung, Wahrnehmung, Verhalten und Lernen angesehen werden.

Mittwoch, 10.11. 2010, 19:30 Uhr

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Kostenbeitrag: € 5.-

Leitung: Regina Uthmeier, Neurophysiologische Entwicklungsförderin und Kinesiologin

Anmeldung: Marita Junge, Tel.: 05272-356610

Informationsabend:

STEP – Elterntaining

Jeden Tag müssen Mütter und Väter Kindererziehung, Hausarbeit und oft auch ihre Berufstätigkeit miteinander in Einklang bringen. Dabei fühlen sie sich oft überfordert. Für alles gibt es heutzutage eine Ausbildung, nur in der Erziehung sollen sich die Eltern auf ihr Talent verlassen. Eine aktuelle Untersuchung der Universität Bielefeld zeigt, dass Eltern Strategien gegen Streit und Konflikte im Alltag suchen. Nicht nur Problemfamilien, auch ganz normale Eltern kommen häufig an ihre Grenzen. Da kann ein Elterntaining helfen. So hat die vom Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderte Evaluation bereits erwiesen, dass Eltern durch STEP-Elterntaining das Selbstvertrauen in ihre eigenen erzieherischen Fähigkeiten deutlich steigern können. Sie fühlen sich weniger überfordert und die Beziehung zu ihrem Kind verbessert sich. Überreaktionen, Dauerstress und im Extremfall Gewaltanwendung können so dauerhaft reduziert werden. Durch STEP bekommen Eltern Hilfe zur Selbsthilfe und lernen, wie sie unnötigen Stress vermeiden und Konflikte beziehungsförderlich bewältigen können.

Montag, 15.11.2010, 20:00 Uhr

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Leitung und Info: Friederike Schäfer, STEP-Elterntainerin

Tel.: 05645-749436

Seminar: „Sicher fühlen“

Ein Abend zum Thema Brustkrebs

Brustkrebs ist ein Tabuthema, das oft verdrängt wird. Dabei ist Brustkrebs in Deutschland die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Durch qualitätsgesicherte ärztliche Brustkrebs-Früherkennungsmaßnahmen und regelmäßige Selbstuntersuchung der Brust kann Brustkrebs in einem frühen Stadium erkannt werden.

80-90 % der betroffenen Frauen entdecken die Veränderung oder den Knoten in der Brust selbst. Brustkrebs ist heilbar, wenn er früh genug erkannt wird.

In diesem Seminar geht es um die Information über die Entstehung, die Risikofaktoren, über Möglichkeiten der Früherkennung und um die Motivation zu mehr Körperbewusstsein. Anhand von Silikonmodellen werden Techniken zur Selbstuntersuchung der Brust vermittelt.

(Das Seminar ist kostenfrei.)

Dienstag, 16.11.2010, 19:30 Uhr

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Leitung: Frau Dr. Härtle, Gynäkologin

Info und Anmeldung: Marita Junge, Tel.: 05272-356610

Erbrecht

Wie gestalte ich mein Testament richtig?

Mittwoch, 24.11.201, 19:00 Uhr

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Kostenbeitrag: € 5.-

Leitung: Karin Kähler, Fachanwältin für Familienrecht

Anmeldung: Marita Junge, Tel.: 05272-356610

Das richtige Make-up

Sind Sie auch auf der Suche nach dem richtigen Make-up?

Die Kosmetikerin Astrid Grewe gibt Ihnen hilfreiche Tipps, wie Sie sich richtig schminken können.

Dienstag, 14.09.2009, 19:00 Uhr

Ort: Gräfliche Schönheitsfarm Bad Driburg, Brunnenallee

Kostenbeitrag: € 10.-

Leitung: Astrid Grewe, Kosmetikerin

Info und Anmeldung: Marita Junge, Tel.: 05272-356610

Autorenlesung mit Ludgera Vogt

Kinderbuchautorin aus Brakel

Gebannt den Worten lauschen, vor Spannung die Luft anhalten, Freude und Kummer hautnah miterleben. Vorlesen lässt Bilder im Kopf entstehen. Es fordert und fördert unsere Vorstellungskraft und unsere Konzentration. Beim Vorlesen taucht der Zuhörer in eine andere Welt ein, um dort mit den Gestalten mit zu fiebern und mit zu träumen. Ganz nebenbei lernen die Kinder spielerisch den Umgang mit der deutschen Sprache und ihre Vielfalt kennen. Alle Kinder von **6-9 Jahren** sind mit ihren Eltern und/oder Großeltern zu einer Lesestunde eingeladen, in der sie sich gemütlich zurücklehnen können, um sich auf eine spannende Reise in die Herzen anderer Kinder zu begeben.

Samstag, 30.10.2010, 15:00 Uhr

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Info: Marita Junge, Tel.: 05272-356610

Fortlaufende Angebote:

„Frauen treffen sich am Morgen“

Frauen treffen – klönen – gemeinsam frühstücken usw.

jeden **Freitag: 10:00-12:00 Uhr** (außer in den Schulferien)

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Hebammen-Sprechstunde

Die Hebamme Christiane Rutkowski begleitet während Schwangerschaft, Wochenbett und Stillzeit. **Termine nach Vereinbarung!**

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Christiane Rutkowski, Tel.: 05272-1778

Systemisch-lösungsorientierte Beratung

„Frühe Kindheit“

Beratung für Eltern, wenn das Baby viel schreit, wenig schläft, unruhig ist, schlecht trinkt, um das Baby (und sich selbst) besser zu verstehen. Beratung für Eltern, die ihr Geburtserlebnis verarbeiten möchten. **Termine nach Vereinbarung!**

Marita Junge, Tel.: 05272-356610, <mailto:marita.junge@t-online.de>

DONUM VITAE

Die Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle "DONUM VITAE" bietet jeden **Donnerstag von 14:00-17:00 Uhr** in den Räumen des Familien- und Frauenzentrums Beratungsgespräche an.

Mediation

Mediation ist eine erfolgreiche Methode der Vermittlung in Konflikten - in verschiedenen Lebensbereichen - zwischen Streitparteien - mit Hilfe eines allparteilichen Vermittlers - mit dem Ziel einer einvernehmlichen Regelung.

Ort: Familien- u. Frauenzentrum
weitere Information: Monika Renner,
Tel.: 05272-6197, [mailto: www.renner-mediation.de](mailto:www.renner-mediation.de)

Paar- und Lebensberatung

Paar- und Lebensberatung unterstützt bei persönlichen Problemen oder Problemen mit dem Partner, der Familie oder der Umwelt, die schwierige Situation und deren Zusammenhänge zu verstehen und Lösungen und entsprechende Verhaltensweisen zu entwickeln.

Ort: Familien- und Frauenzentrum
Weitere Infos: Brigitte Klerx-Hermanni, Tel.: 05254-6117, klerx-hermanni@web.de
oder Marita Junge, Tel.: 05272-356610

Selbsthilfegruppe für Alleinerziehende

Alleinerziehende fühlen sich häufig mit ihren Problemen allein gelassen: die überwiegende Verantwortung für die Kinder, Konflikte mit dem Ex-Partner, Verlust von Kontakten im Freundes- und Bekanntenkreis, finanzielle Probleme, das Aufgerieben-Werden zwischen Kindern, Beruf und Haushalt, wenig Zeit für sich selbst und einiges mehr. Es können aber auch neue Kräfte, Energien, Stärken und ganz neue Wege der Lebensgestaltung gefunden werden.

In einer Selbsthilfegruppe für Alleinerziehende kann man Solidarität zu ähnlich Betroffenen erleben, sich austauschen und Mut machen, eventuelle Anregungen bekommen und geben, miteinander Spaß haben und vielleicht die Freizeit gestalten.


Regelmäßige Treffen im 14-tägigen Abstand jeweils **freitags um 19:00 Uhr**,
erstes Treffen im Juli: **02. Juli 2010**

Ort: Familien- und Frauenzentrum
Info und Kontakt: Gabi Simon, Tel. 0171-2700349 oder
Brigitte Klerx-Hermanni, Tel.: 05254-6117

Familien- und Frauenzentrum Brakel e.V.

Warburgerstr. 6

33034 Brakel

 05272-392 097 oder 05272-356610

www.ffz-brakel.de

Kontoverbindung: Sparkasse Höxter BLZ 472 515 50 Konto-Nr.: 7823

**Dieses Programmheft wurde erstellt mit freundlicher Unterstützung
der Buchhandlung Schröder in Brakel**