



e.V.

Warburger Straße 6
33034 Brakel
Tel.: 05272/392097 oder 05272/356610

Mitglied im Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband

www.ffz-brakel.de

Programm
1. Halbjahr 2012

Babykurse

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. 6-20 Wochen

Kurs 1: donnerstags, 16.02.-15.03.2012, 09:00-10:30 Uhr

Kurs 2: donnerstags, 01.03.-29.03.2012, 10:45-12:15 Uhr

Kurs 3: montags, 16.04.-14.05.2012, 10:15-11:45 Uhr

weitere Kurse auf Anfrage!

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, 12.01.-23.02.2012, 10:45-12:15 Uhr

Kurs 2; montags 30.01.-19.03.2012, 10:15-11:45 Uhr

Kurs 3: donnerstags, 19.04.-14.06.2012, 10:45-12:15 Uhr

Babys im Alter von ca. 9-12 Monaten:

Kurs 4: donnerstags, 19.04.-14.06.2012, 09:00-10:30 Uhr

Kurs 5: montags, 21.05.-09.07.2012, 10:15-11:45 Uhr

Ort: Familien- u. Frauenzentrum

Kursgebühr: 55.-€

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

Eltern-Kind-Kurse und Kinderkurse

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.

Dienstag, 10.01.2012, 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 3-5jährige: montags, 15:00-15:50 Uhr

neue Gruppe ist in Planung!

Jazztanz ab 8 Jahren: montags, 16:00-17:00 Uhr

Um Anmeldung wird gebeten!

Ort: Kindergarten „Zur Krüne“, Zur Krüne 2, 33034 Brakel

Info und Anmeldung: Tanzetage Höxter: Tel.: 05271-695287 oder
info@tanzetage-hoexter.de

Kinder entdecken große Künstler - die Fälscherwerkstatt

für Kinder von 7-12 Jahren

Ein erster Zugang zu Kunstwerken von Monet, van Gogh, Chagall, Yves Klein usw. soll in diesem Kurs angebahnt oder auch erweitert werden.

Die Kinder lernen die Lebensgeschichte des Künstlers kennen und anschließend deren unterschiedliche Techniken mit den jeweiligen Malmitteln. Dabei können sie zum „Fälscher“ des Meisterwerks werden oder aber auch in Anlehnung an den Künstler eigene Ideen umsetzen. Farblehre, Bildaufbau und die verschiedenen Möglichkeiten des Farbauftrags werden hier vermittelt.

dienstags, 14.02.-20.03.2012, 17:00-18:30 Uhr (5x1½ Stdn.)

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Kursgebühr: 48.- € + Materialkosten

Leitung und Info: Nora Maske, Kunstpädagogin,

Anmeldung: Marita Junge, Tel.: 05272-356610

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

Kurs 1: **dienstags, 14.02.-20.03.2012, 15:30-16:45 Uhr** (6x1¼ Std.)

Kurs 2: **dienstags, 08.05.-19.06.2012, 15:30-16:45 Uhr** (6x1¼ Std.)

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Kursgebühr: 39.-€ + Materialkosten

Leitung: Nora Maske, Kunstpädagogin

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

Farbwerkstatt 2: für Kinder von 7-10 Jahren

dienstags, 08.05.-19.06.2012, 17:00-18:30 Uhr (6x 1½ Std.)

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Kursgebühr: 48.-€ + Materialkosten

Leitung und Info: Nora Maske, Kunstpädagogin

Anmeldung: Marita Junge, Tel.: 05272-356610

Musikkurse

„Musikmäuse“

für Babys im Alter von ca. 8-18 Monaten mit Eltern oder einer anderen Bezugsperson

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

Kurs 1: (neu) **montags, 09.01.-05.03.2012, 09:00-10:00 Uhr** (8xca. 1 Std.)

Kurs 2: (neu) **dienstags, 10.01.-28.02.2012, 11:15-12:15 Uhr** (8xca. 1 Std.)

Kurs 3: **mittwochs, 25.01.-14.03.2012, 11:00-12:00 Uhr** (8xca. 1 Std.)

Kurs 4: **dienstags, 31.01.-20.03.2012, 10:00-11:00 Uhr** (8xca. 1 Std.)

Kurs 5: **dienstags, 06.03.-15.05.2012, 11:15-12:15 Uhr** (8xca. 1 Std.)

Kurs 6: **montags, 12.03.-14.05.2012, 09:00-10:00 Uhr** (8xca. 1 Std.)

Kurs 7: (neu) **mittwochs, 21.03.-23.05.2012, 11:00-12:00 Uhr** (8xca. 1 Std.)

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Kursgebühr: 44.-€

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

„Musikzwerge“

für Kinder von ca. 1½-3 Jahren mit einem Elternteil oder einer anderen Bezugsperson

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: **dienstags** **10.01.2012, 09:00-09:45 Uhr**
Gruppe 2: **mittwochs** **11.01.2012, 09:00-09:45 Uhr**
Gruppe 3: **mittwochs,** **11.01.2012, 10:00-10:45 Uhr**
Gruppe 4: **Dienstag,** **17.04.2012, 09:00-09:45 Uhr** (neue Gruppe)
Gruppe 5: **Mittwoch,** **18.04.2012, 09:00-09:45 Uhr** (neue Gruppe)

Ort: Familien- und Frauenzentrum

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

„Musikwichtel“

für Kinder von ca. 3¼-4½ Jahren. mit Eltern oder einer anderen Bezugsperson

Die Musikwichtel sind die Fortsetzung der „Musikzwerge“

- Gruppe 1: **mittwochs, 11.01.2012, 15:00-15:45 Uhr**
Gruppe 2: **Mittwoch, 18.04.2012, 16:00-16:45 Uhr** (neue Gruppe)

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: **montags, fortlaufend, 17:00-17:45 Uhr**
Leitung, Info und Anmeldung: Lena Wieners, Tel.: 05645/74504
Gruppe 2: **dienstags, 14:30-15:15 Uhr**
Leitung, Info und Anmeldung: Jutta Vogt, Tel.: 05272/372922
Ort: Familien- und Frauenzentrum

Blockflötenunterricht

1. **Sopranblockflötenkurs für Fortgeschrittene**
montags, fortlaufend, **15:45-16:30 Uhr**
2. **Sopranblockflötenkurs für Anfänger** (belegt)
montags, fortlaufend, **16:30-17:15 Uhr**
3. **Altblockflöte-Einzelunterricht** (belegt)
montags, fortlaufend, **17:30-18:00 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 Fortgeschrittene**
freitags, fortlaufend, **14:30-15:15 Uhr**

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Leitung, Info und Anmeldung dieser fünf Kurse:
Elisabeth Ester, Tel.: 05272-8690

6. **Altblockflötenlehrgang für Anfänger**
freitags, fortlaufend, **14:45-15:30 Uhr**
7. **Sopranblockflötenlehrgang für Fortgeschrittene**
freitags, fortlaufend, **15:30-16:15 Uhr**
8. **Sopranblockflötenlehrgang für Fortgeschrittene**
freitags, fortlaufend, **16:15-17:00 Uhr**
9. **Altflöte-Einzelunterricht** (belegt)
freitags, fortlaufend, **17:00-17:30 Uhr**

Ort: Familien- und Frauenzentrum

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

Nach den Sommerferien beginnen neue Sopranblockflötenkurse!
Infos bei Elisabeth Ester oder Maria Zymner

Gitarrenkurs für Kinder

Dieser Kurs richtet sich an Kinder ab der 2. Klasse und erstreckt sich über ein halbes Jahr.

Es geht hierbei um die spielerische Heranführung der Kinder an die Gitarre:

- Kennen lernen der Saiten
- Umgang mit Begrifflichkeiten zur Gitarre
- Begleiten von Liedern

Die Kinder erlernen hier nicht das klassische Notenspiel, sondern es geht um die Freude, mit Hilfe des Akkordspieles und einfacher Schlagtechniken, Lieder zu begleiten und dazu zu singen.

montags, 23.04.2012-November 2012, 14:45-15:30 Uhr

Ort: Familien- und Frauenzentrum

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.

Freitag, 20:00 Uhr Termine: **20.01.// 24.02.// 23.03.// 20.04.
11.05.// 15.06.// 06.07.2012//**

Ort: Familien und Frauenzentrum

Info: Claudia Osterloh, Tel.: 05272-9420

SMS – SINGEN MACHT SPASS

...und die ersten Schritte dahin sind viel leichter und schneller getan, als viele von uns denken. Immer wieder gibt es erstaunte und strahlende Gesichter, wenn die eigene Stimme nach kurzer Zeit plötzlich fast mühelos hohe und tiefe Töne zum Klingen bringt. Ein neues Bewusstsein für die eigene Haltung, den Atem und den Einsatz des Körpers beim Produzieren von Lauten und Klängen führt automatisch zu mehr Selbst-Bewusstsein. Die oftmals überraschende Tatsache, dass der Körper bereits viel mehr von dem beherrscht, was zum Singen nötig ist, als wir gemeinhin glauben und für möglich halten, schenkt mehr Selbstsicherheit und die Erkenntnis, dass wir uns eigentlich nur zu „erinnern“ brauchen... All dies und noch mehr wird in der Gruppe besonders intensiv erleb- und erfahrbar und kann anhand einfacher ein- und mehrstimmiger Lieder sofort in die Praxis umgesetzt werden.

Kurs 1: Samstag, 28.01.2012, 10:00-17:00 Uhr (1x 7Std.)

Kurs 2: Samstag, 10.03.2012, 10:00-17:00 Uhr (1x 7Std.)

Ort: Andrea Gegner, Bohlenweg 39, 33034-Brakel

Kursgebühr: 85.-€

Leitung, Info und Anmeldung: Andrea Gegner, diplomierte Sängerin und Musikpädagogin, Tel.: 05272-355423

Angebote und Kurse für Eltern, Frauen und Männer

Orientalischer Tanz

Orientalischer Tanz besticht durch seine isolierten Bewegungen, durch Geschmeidigkeit und Eleganz, durch Ausdruckstärke, durch pures Gefühl und Weiblichkeit, Temperament und Stolz, kurz gesagt alles, was in Frau steckt oder schlummert. Ganz nebenbei werden Muskeln gestärkt, Bänder und Gelenke geschmeidig, Verkrampfungen gelockert. Die aufrechte Haltung verhilft zu einem besseren Körper- und Selbstbewusstsein.

Orientalischer Tanz sieht nicht nur gut aus - er fühlt sich auch gut an!

Workshop: Orientalischer Tanz

Dieser Workshop soll sowohl über die Historie, den kulturellen Hintergrund, seine Musik sowie die charakteristischen Bewegungen - Isolation und Koordination von Muskelgruppen - des orientalischen Tanzes informieren. Er beschäftigt sich auch mit dem therapeutischen Nutzen, den Frau für Körper und Geist daraus ziehen kann.

Was sich auf den ersten Blick sehr trocken anhört, ist in der Praxis mit viel Spaß und Lachen verbunden, denn:

„Zwischen Lachen und Tanzen werden die Seelen gesund.“ (arab. Sprichwort)

Bitte bequeme, nicht zu weite Kleidung, Socken oder Schlappchen mitbringen!

Samstag, 14.01.2012, 14:00-17:30 Uhr, (1x3½ Std. inkl. Pause)

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Kostenbeitrag: 25.-€

Leitung: Claudia Moshage, Inhaberin und Leiterin Studio 1001,
Orientalischer Tanz und Tribal in Höxter

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

Kurs: Orientalischer Tanz

Gezielt und intensiv gehen wir auf die Hauptbewegungen ein, lernen Grundschrte, Grundrhythmen, Entspannungstechniken, verlernen mit Sicherheit ein paar Vorurteile und entdecken nie erahnte Muskeln! Entdecken Sie, wie zauberhaft der Orient sein kann und wie gut gemeinsames Lachen tut.

sonntags, 29.01.-18.03.2012, 19:00-20:15 Uhr (8x1¼ Std.)

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Kursgebür: 60.-€

Leitung: Claudia Moshage, Inhaberin und Leiterin Studio 1001,
Orientalischer Tanz und Tribal in Höxter

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

Workshop: Meditative Tänze und Entspannung für Frauen

Aus der Ruhe in die Bewegung - aus der Bewegung in die Stille – aus der Stille in die Kraft, das wollen wir tanzend miteinander erleben.

Es sind keine Tanzkenntnisse erforderlich!

Bitte eine Decke mitbringen!

Samstag, 24. 03.2012, 17:00-19:00 Uhr

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Kostenbeitrag: 10.-€

Leitung: Sylva Dohle, Gymnastiklehrerin

Anmeldung: Marita Junge, Tel: 05272-356610

Familienstellen

Immer wiederkehrende Probleme in unserem Leben, in unseren Beziehungen haben oft mit unserer Familie zu tun. Durch das Familienstellen können die Probleme sichtbar gemacht und meistens Lösungen gefunden werden. Mit der Kraft der Familie im Rücken kann der einzelne seinen Weg gelöster und befreiter gehen.

Die Familienaufstellungen werden geleitet von Astrid Schrammel, die in verschiedenen Einrichtungen außerdem Psycho-Physiognomie und Numerologie anbietet.

Freitag, 24.02.2012, 15:00 Uhr- offenes Ende

Ort: Aula der Gebrüder-Grimm-Schule Brakel, Klöckerstr. 12

Kostenbeitrag: Aufsteller: 80.- €, Helfer: 20.-€

Leitung, Info und Anmeldung: Dagmar Fiedler-Wulf, Tel.: 05272-6490

Der Bedeutung des Gewichts auf der Spur

ein Kurs für Frauen mit Gewichtsproblemen

Wer unter Gewichtsproblemen leidet, hat oft ein schlechtes Gewissen, weil er meint, ihm fehle es „nur“ an Disziplin und Ausdauer. Doch hinter Fettpölsterchen und „überflüssigen Pfunden“ verstecken sich häufig seelische Gründe.

Diese Gründe wollen wir erforschen mit Bewegung, Tanz, Meditation, Entspannung u.ä. in geschützter Umgebung und einer Atmosphäre von Achtsamkeit in kleinen Gruppen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe oder Socken für den Raum, Decke, Getränke für den eigenen Bedarf, Neugierde und die Bereitschaft, hinter die eigenen Kulissen zu gucken

- Und dich selbst, wie du gerade bist!

Einführungsseminar: Samstag, 04.02.2012, 10:00-16:00 Uhr

Teilnehmerzahl unbegrenzt!

Seminargebühr: 50.-€

Kurs : dienstags, 07.02.-03.07.2012, 19:00-21:00 Uhr

Der Kurs findet 1x pro Woche statt, außer in den Ferien und an Feiertagen:

Ort: Aula der Gebrüder Grimm Schule Brakel, Klöckerstr. 12

Kursgebühr: monatlich 35.-€

Teilnehmerzahl: 6-8 Teilnehmer pro Gruppe

Leitung, Info und Anmeldung: Dagmar Fiedler-Wulf, Diplom-Oecotrophologin,
Ernährungsberaterin, Tanz- und Ausdruckstherapeutin
Tel.: 05272-6490 oder E-mail: dfiedlerwulf@web.de

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, 12.02.2012, 10:00-14:00 Uhr (1x4Std.)

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

Erste Hilfe am Kind

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Sie brauchen besondere Hilfe und Pflege. Dieser Kurs richtet sich an Eltern und Betreuungspersonen und informiert über die richtige Hilfe bei Notfällen und Unfällen im Kindesalter. Außerdem werden verschiedene Kinderkrankheiten und ihre Besonderheiten erläutert.

donnerstags, 26.01.-09.02.2012, 19:30-21:30 Uhr (3x2 Std.)

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Kursgebühr: 35.-€

Leitung: Marion Waldeyer, Kinderkrankenschwester

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

Auto-Pannenkurs für Frauen und Männer

(gut für Fahranfänger geeignet!)

Erlernen Sie, sich bei kleineren Autopannen selbst zu helfen:

- Wie verhalte ich mich richtig bei einer Panne? – Reifenwechsel - Reifendruck
- Öl- und Wasserkontrolle - Startprobleme und Starthilfe

Samstag, 10.03.2012, 14:00-16:00 Uhr

Ort: KFZ- Service Schubert, Am Bahndamm 1, Brakel

Kursgebühr: 15.-€

Anmeldung: Marita Junge, Tel.: 05272-356610

Strümpfe stricken

Ob große oder kleine Füße – in diesem Kurs erlernen sie das Strümpfe stricken!

Grundkenntnisse im Stricken sollten vorhanden sein!

Bitte mitbringen: Strumpfwolle und passendes Nadelspiel

mittwochs, 25.01.-08.02.2012, 19:30-21:30 Uhr (3x2 Std.)

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Kursgebühr: 30.- €

Leitung.: Marianne Düweke, leidenschaftliche Strumpfstrickerin

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

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.

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

mittwochs, 29.02.-28.03.2012, 18:00-20:00 Uhr (5x2 Std.)

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Kursgebühr: 40.- €

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

Anmeldung: Marita Junge, Tel. 05272-356610

Nähkurs – Taschen für alle Gelegenheiten

Nähen macht Spaß! Beschenken Sie doch sich oder ihre Lieben mit schönen selbst genähten Taschen. Nähanfänger lernen in diesem Kurs den Umgang mit der eigenen Nähmaschine sowie die Grundlagen des Nähens. Nähprojekte für diesen Kurs können zum Beispiel sein: Taschentüchertaschen, Handytasche, Windeltasche, Federmäppchen, Kulturtasche, Einkaufstasche, sommerliche Beuteltasche zum Wenden, Messengertasche oder Klappentasche. Unterschiedliche Schnittmuster und Vorlagen werden vorgestellt. Gerne können auch eigene Schnitte mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Maßband, Schere, Stecknadeln, Stoffe, passendes Nähgarn, Schnittmuster (falls vorhanden).

donnerstags, 19.04.-24.05.2012, 20:00-22:00 Uhr (5x2 Stdn.)

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Kursgebühr: 40.- €

Leitung und Info: Carmen Lücking, Hobbyschneiderin, Tel.: 05276-952566

Anmeldung: Marita Junge, Tel. 05272-356610

Offenes Atelier – Malen an der Staffelei

Das Ziel dieses Kurses ist es, eigene Ideen mit Acryl zu malen, oder gemeinsam Themen und Bildideen zu entwickeln und auf Leinwand zu bringen. Es werden die Grundlagen der Malerei erläutert, wie z.B. das Farbmischen, die Wirkung der Farbtöne, Kontraste und der Bildaufbau. Bei der spannenden Motivsuche und Motivweiterentwicklung werden kreative Möglichkeiten entdeckt und umgesetzt. Ob Kinder, die an das Malen an der Staffelei herangeführt werden sollen, Jugendliche und junge Erwachsene, die etwas „schaffen“ wollen oder Erwachsene, die sich trauen den Pinsel zu schwingen, alle sind herzlich willkommen.

Offenes Atelier 1: dienstags, 14.02.-20.03.2012, 18:45-20:15 Uhr
(6x1½ Stdn.)

Offenes Atelier 2: dienstags, 08.05.-19.06.2012, 18:45-20:15 Uhr
(6x1½ Stdn.)

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Kursgebühr: 48.- €+ Materialkosten

Leitung: Nora Maske, Kunstpädagogin,

Anmeldung: Marita Junge, Tel.: 05272-356610

Malen für Frauen - Wochenenden voller Kunst

Haben Sie schon länger die Idee, einmal selbst den Pinsel zu schwingen und ein eigenes Bild zu malen? Haben Sie Lust auf Farbe und sind offen für Neues?

- Ja? Dann trauen Sie sich doch! -

Bringen Sie ihre Ideen mit, oder lassen Sie sie uns gemeinsam weiterentwickeln und setzen Sie sie anschließend mit unterschiedlichen Techniken in Acryl, Pastell- und Ölkreiden auf Leinwand um. Ob sanft oder wild, großflächig oder klein, geübt oder ungeübt, vom Foto oder aus dem Kopf - das bleibt ihrer Fantasie und Kreativität überlassen, eher abstrakt als gegenständlich.

Wochenende 1: **Samstag, 10.03.2012, 10:00-17:00 Uhr**, (1x7 Std.)

Wochenende 2: **Samstag, 06.05.2012, 10:00-17:00 Uhr**, (1x7 Std.)

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Kursgebühr: 60.- € pro Wochenende + Materialkosten

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

Anmeldung: Marita Junge, Tel.: 05272-356610

Vorträge, Informations- und Gesprächsabende

Ernährung des Säuglings im ersten Lebensjahr

Dieser Infoabend soll einige wichtige Fragen zum Thema Ernährung des Säuglings im ersten Lebensjahr klären:

- Stillen ist das Beste fürs Kind, was aber, wenn das Stillen nicht klappt?
- Welche Flaschennahrung wäre die beste Alternative?
- Einführung in die Beikost (was, wann, wie viel?)
- sinnvolle Lebensmittelauswahl bei erhöhtem Allergierisiko
- Zubereitungstipps für die Herstellung von Säuglingsbreien
- Einkaufstipps beim Gläschenkauf

Montag, 06.02.2012, 20:00 Uhr

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Kostenbeitrag: 10.- € (Broschüren/Unterlagen darinenthalten)

Leitung: Dr. Katharina Kiele-Dunsche,

Dipl.-Ernährungswissenschaftlerin, Ernährungsberaterin

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

Trennung - Wie soll es bloß weitergehen?

Die Trennung ist sicherlich für jeden eine Ausnahmesituation, die oftmals zu nicht sachgerechten Reaktionen führt. Die Angst, nicht zu wissen, wie es weitergehen kann, lässt manchen oftmals handlungsunfähig werden. Dieser Abend gibt einen Leitfaden, wie man am sichersten die wirtschaftlichen Angelegenheiten regeln kann.

Freitag, 17.02.2012, 19:00 Uhr

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Kostenbeitrag: 5.- €

Leitung: Karin Kähler, Fachanwältin für Familienrecht

Anmeldung: Marita Junge, Tel.: 05272-356610

Ernährung älterer (pflegebedürftiger) Menschen

Schwerpunkte dieses Abends:

- Besonderheiten der Ernährung im hohen Alter
- Physiologische Veränderungen
- Gefahr einer Mangelernährung
- Besondere Ernährung bei Demenz
- Besondere Ernährung bei Kau- und Schluckbeschwerden

Montag, 27.02.2012, 19:45 Uhr

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Kostenbeitrag: 10.- € (Broschüren/ Unterlagen darinenthalten)

Leitung: Dr. Katharina Kiele-Dunsche, Diplom-Ernährungswissenschaftlerin
Ernährungsberaterin

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

Möglichkeiten der homöopathischen Behandlung in den Wechseljahren

Informations- und Gesprächsabend

Donnerstag, 01.03.2012, 19:30 Uhr

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Kostenbeitrag: 5.- €

Leitung: Dr. med. Gabriele Kautzsch, Kinderärztin und Homöopathin

Anmeldung: Marita Junge, Tel.: 05272-356610

Entspannt durch die Wechseljahre

Schwerpunkte dieses Abends:

- Wie kann ich bestimmte Wechseljahresbeschwerden durch eine gezielte Lebensmittelauswahl minimieren?
- Wie kann ich eine Gewichtszunahme verhindern? Und warum nimmt man eigentlich zu?
- Welche pflanzlichen Produkte sind frei erhältlich und wie wirken diese?

Montag, 05.03.2012, 19:45 Uhr

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Kostenbeitrag: 10.- € (Broschüren/Unterlagen darin enthalten)

Leitung: Dr. Katharina Kiele-Dunsche, Diplom-Ernährungswissenschaftlerin,
Ernährungsberaterin

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

Kinder trauern anders

Wie Kinder mit Verlust und Todeserlebnissen umgehen

Wenn Kinder das erste Mal in ihrem Leben Verlust und Trauer erleben, fragen sich Eltern, aber auch ErzieherInnen und LehrerInnen, wie sie die Kinder begleiten können.

An diesem Abend geht es darum, wie Kinder mit dem Verlust von Spielzeug, Freunden oder Tieren oder dem Tod eines geliebten Menschen umgehen.

Donnerstag, 08.03.2012, 19:30 Uhr

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Leitung: Sonja Daldrup, Diplom-Sozialpädagogin

Kostenbeitrag: 5.- €

Anmeldung: Marita Junge, Tel.: 05272-356610

Kinder lieben und brauchen ihre Großeltern

Wenn aus Eltern Großeltern werden, beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Das Verhältnis zu den eigenen Kindern ändert sich, es kommen neue Herausforderungen auf sie zu!

Wie balanciert man dieses neue Leben, diese neuen Beziehungen aus?

Was hat sich in den letzten 30 Jahren im Umgang mit Babys und Kindern, in der Erziehung und Pflege geändert?

Donnerstag, 15.03.2012, 19:30 Uhr

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Kostenbeitrag: 5.- €

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

Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

Schwerpunkte dieses Abends:

- Darf / soll ich essen für zwei?
- Habe ich einen Mehrbedarf an verschiedenen Nährstoffen? Und welche sind diese?
- Wie kann ich diesen Mehrbedarf decken? Welche Lebensmittel sind sinnvoll?
- Welche Lebensmittel sollte ich besser meiden (Toxoplasmose, Listeriose)?
- Wie wichtig ist eine ausgewogene Ernährung während der Stillzeit für Mutter und Kind? Und wie sieht diese aus?

Montag, 26.03.2012, 19:45 Uhr

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Kostenbeitrag: 10.- € (Broschüren/Unterlagen darinenthalten)

Leitung: Dr. Katharina Kiele-Dunsche, Diplom-Ernährungswissenschaftlerin,
Ernährungsberaterin

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

Ernährung des Kleinkindes (1-3 Jahre)

Schwerpunkte dieses Abends:

- Kann mein Kind jetzt alles essen?
- Wie viel muss / sollte mein Kind essen? Wie hoch ist eigentlich der Bedarf an bestimmten Nährstoffen?
- Welche Lebensmittel sollten bei einem erhöhten Allergierisiko besser gemieden werden?

Mittwoch, 02.05.2012, 20:00 Uhr

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Kostenbeitrag: 10.- € (Broschüren/Unterlagen darinenthalten)

Leitung: Dr. Katharina Kiele-Dunsche, Diplom-Ernährungswissenschaftlerin,
Ernährungsberaterin

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

Farb- und Typberatung

Sie waren schon immer neugierig zu erfahren, was Farb- und Typberatung heißt?

Die Kosmetikerin Astrid Grewe informiert an diesem Abend über Farb- und Typberatung mit einer praktischen Demonstration.

Mittwoch, 09.05.2012, 19:00 Uhr

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Kostenbeitrag: 5.- €

Leitung: Astrid Grewe, Kosmetikerin

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

Ernährungsempfehlungen zur Prävention von Übergewicht bei Kindern

Schwerpunkte dieses Abends:

- Wo beginnt Übergewicht bei Kindern?
- Welchen Bedarf haben Kinder in den unterschiedlichen Altersgruppen?
- Wie kann den Kindern eine ausgewogene Ernährung schmackhaft gemacht werden?

Mittwoch, 23.05.2012, 19:00 Uhr

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Kostenbeitrag: 10.- € (Broschüren/Unterlagen darinenthalten)

Leitung: Dr. Katharina Kiele-Dunsche, Diplom-Ernährungswissenschaftlerin,
Ernährungsberaterin

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

Mein Kind kommt in die Schule

Die Brücke vom Kindergarten in die Schule!

Wie gelingt ein guter Schulanfang?

Alle Elternfragen rund um den Schulanfang haben an diesem Abend ihren Platz!

Donnerstag, 31.05.2012, 20:00 Uhr

Ort: Familien- und Frauenzentrum Brakel

Kostenbeitrag: 5.- €

Leitung: Christel Beineke, Diplom-Sozialpädagogin

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

Ernährungsempfehlungen bei Osteoporose

Schwerpunkte dieses Abends:

- Was ist eigentlich Osteoporose?
- Wie kann ich meinen Calciumbedarf decken?
- Welche Lebensmittel sind Calciumräuber?

Mittwoch, 06.06.2012, 19:00 Uhr

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Kostenbeitrag: 10.- € (Broschüren/ Unterlagen darinenthalten)

Leitung: Dr. Katharina Kiele-Dunsche, Diplom-Ernährungswissenschaftlerin
Ernährungsberaterin

Info und Anmeldung: 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, Hebamme, Familienhebamme, Safe-Mentorin

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, E-Mail: marita.junge@t-online.de

Stillberatung

Die Stillberaterin **Friederike Schäfer** bietet telefonische Stillberatung an:

Telefon: 05645-749436

Ernährungssprechstunden

Einzelgesprächen bei Dr. Katharina Kiele-Dunsche, Ernährungsberaterin

Termine nach telefonischer Vereinbarung!

Dr. Katharina Kiele-Dunsche, Tel.: 05645-788451

DONUM VITAE

Die Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle „DONUM VITAE“ bietet jeden

Donnerstag von 14:00–17:00 Uhr in den Räumen des Familien- und

Frauenzentrums Beratungsgespräche an.

Tel.: Donum Vitae Höxter, Tel.: 05272-1070

Klangmassage nach Peter Hess

Diese Massage ist eine wirksame, gesundheitsfördernde Entspannungsmethode. Durch Aufstellen und Anschlagen der Klangschalen am bekleideten Körper werden Vibrationen erzeugt, die jede Körperzelle erreichen. Hierbei können sich Verspannungen und Blockaden lösen. Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

Termine nach Vereinbarung!

Info: Claudia Winkelhoch, Tel.: 05272-39813

Energetische Beratung

Mit Hilfe verschiedener Möglichkeiten, wie z.B. Bachblüten, Homöopathie, Schüßlersalzen, Spagyrik, Kinesiologie oder Blockadenlösung, können Selbstheilungskräfte aktiviert werden.

Nähere Informationen: Claudia Winkelhoch Tel.: 05272-39813

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, E-Mail: nrenner@t-online.de

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 Informationen: Brigitte Klerx-Hermanni, Tel.: 05254-6117

E-Mail: 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, eventuell Anregungen bekommen und geben, miteinander Spaß haben und vielleicht die Freizeit gestalten.

Regelmäßige Treffen in 14-tägigem Abstand jeweils **freitags um 19:00 Uhr**
Erstes Treffen im Januar: **06. Januar 2012**

Ort: Familien- und Frauenzentrum

Info und Kontakt: Frau Kröger, Tel.: 0171-2653610 oder

Brigitte Klerx-Hermanni, Tel.: 05272-371460



Familien- und Frauenzentrum Brakel e.V.

Warburger Str. 6

33034 Brakel

☎ 05272/392097 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**