MüZe

Mütterzentrum

Siegen

Programm

August - Juli

2022/23

Mütterzentrum Siegen e.V.
Ziegelwerkstraße 54
57074 Siegen

www.muetterzentrum-siegen.de
info@muetterzentrum-siegen.de
Tel.: 0271 / 20 44 9

Mitglied im Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband, im Landesverband der Mütterzentren NRW e.V. und im Bundesverband der Mütterzentren e.V.

Wir freuen uns über Ihre Spende. IBAN DE66 4605 0001 0002 1215 64

MüZe – ein lebendiger Ort von Eltern für Eltern – eine Kreativwerkstatt für dich und dein Kind

Das MüZe ist ein Ort der respektvollen Begegnung von Eltern, Kindern und Interessierten. Bei uns finden sich Mütter und Väter in gemütlicher Atmosphäre zusammen: im Café, bei Beratungen zu vielerlei Themen, in der Krabbelgruppe, in unseren Spielgruppen mit besonderen Schwerpunkten, in unseren Babykursen, bei Infoveranstaltungen oder Workshops. Wir tauschen uns aus, bilden uns weiter, lassen auch mal Fünfe gerade sein, genießen einfach eine Tasse Kaffee oder Tee, während die Kinder erste Kontakte knüpfen. Wir unterstützen uns gegenseitig und bilden Freundschaften und Netzwerke, die oft auch das Kleinkindalter der Kinder überdauern, lernen neue, spannende Menschen kennen und entdecken Themen wie auch Chancen für die eigene Zukunft – von Tagesmuttervermittlung bis Jobeinstieg.

Konkret heißt das: Alle Angebote werden bei uns durch engagierte Mütter und Väter geleitet, die sich gerne für eine bunte, glückliche und lebendige Kleinkindzeit für Eltern und Kinder einsetzen. Werde auch du eine:r von ihnen und gestalte das Leben in Siegen :)

Lass das MüZe zu DEINEM MüZe werden!

Melde dich donnerstags von 9:00 Uhr bis 12:00 Uhr im Büro, Tel.: 0271 / 20 44 9 oder per Mail an info@muetterzentrum-siegen.de

INHALT

5 Regelmäßige Veranstaltungen

10 Kurse & Workshops

13 Beratung

16 Weitere & externe Veranstaltungen

23 Über uns

Spiel- und Krabbelgruppen

Wir bitten alle neuen Besucher:innen der Krabbelgruppen, sich nach Möglichkeit vor dem ersten Besuch kurz bei den Gruppenleiter:innen anzumelden.

Alle Krabbel- und Spielgruppen sind für Mitglieder kostenlos. Für Nichtmitglieder betragen die Kosten 2€ pro besuchtem Termin zzgl. Getränken. Eine Mitgliedschaft für 40€ pro Jahr im Mütterzentrum Siegen e.V. lohnt sich!

Wochenübersicht

Mo	09:00 - 11:00 Uhr **Die Frischlinge (S. 5)**	15:00 - 17:00 Uhr **Zwergenreich (S. 5)** **16:00 - 17:00 Uhr** **Kleinkindturnen (S.6)**
Di	Hier könnte dein Angebot stattfinden! :)	16:00 - 18:00 Uhr **Kids-Club (S. 6)**
Mi	09:00 - 11:00 Uhr **Krönchenbabys (S. 7)**	Hier könnte dein Angebot stattfinden! :)
Do	09:15 - 10:15 Uhr 10:35 - 11:35 Uhr **Die kleinen Entdecker (externes Angebot) (S. 11)**	15:30- 17:00 Uhr (2-wöchig) **Jung & Mutter (S. 8)**
Fr	09:00 - 11:00 Uhr **MüZe-Café (S. 7)**	15:00 - 17:00 Uhr **Die kleinen Rabauken (S. 8)** **19:00 Uhr** **Nimmerland-Treff (S.9)**
Sa & So	Hier könnte dein Angebot stattfinden! :)	Jeder erste So im Monat ab 15:00 Uhr **Spielecafé** **(S. 9)**

Die Frischlinge

Montags | 09:00 - 11:00 Uhr

Sarah Strewe
0177 / 63 36 56 8

Schwangere und Babys der Jahrgänge 2022 und 2023

Habt ihr Lust euch in lustiger und entspannter Runde über den neuen Mami-Alltag auszutauschen? Hier trefft ihr bei einem Kaffee oder Tee auf offene Ohren. Wir wollen gemeinsam lachen, unserem Frust Platz machen, uns unsere Fragen gegenseitig beantworten und vor allem unsere Babys genießen. Wir freuen uns auf eine große Meute von Frischlingen..

Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie in Kooperation mit dem Mütterzentrum Siegen durchgeführt.

Zwergenreich

Montags | 15:00 - 17:00 Uhr

Sarah Teichmann
0151 / 23 04 45 47

Svenja Dettmer
0176 / 81 35 23 77

Eltern mit Kindern zwischen 1 und 3,5 Jahren

Unsere Zwerge entdecken die Welt und wir begleiten sie gemeinsam durch die Kleinkindzeit. Am Montagnachmittag treffen wir uns in altbekannter Runde mit Kaffee oder Tee, um unseren Alltag miteinander zu teilen. Die Kinder können erste Bekanntschaften knüpfen und das Spielzimmer unsicher machen. Natürlich sind auch neue Gesichter herzlich willkommen!

Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie in Kooperation mit dem Mütterzentrum Siegen durchgeführt.

Kleinkindturnen

Montags | 16:00 - 17:00 Uhr
Bewegungsraum der Kita Gläserstraße (Gläserstr. 29, Siegen)

Marlene Meier
0171 / 68 91 91 8

Eltern mit Kindern zwischen 1 und 2,5 Jahren

Das MüZe lädt Familien mit Kindern zwischen einem und 2,5 Jahren zum Eltern-Kind-Turnen ein. Das Angebot wird von einer Pädagogischen Fachkraft durchgeführt und soll Eltern und Kinder dabei unterstützen, gemeinsam in Bewegung zu kommen, sich kennen zu lernen und auszutauschen. Im geschützten Rahmen und in Begleitung ihrer Eltern wird den Kindern die Möglichkeit gegeben, differenzierte Körper- und Sinneserfahrungen zu sammeln. Spiel und Spaß stehen dabei im Vordergrund.

Kids-Club

Dienstags | 16:00 - 18:00 Uhr

Halyna Iskam
0176 / 26 56 09 97

Mütter aus der Ukraine mit ihren Kindern

Hallo liebe Mütter!
Wir laden euch in unseren wunderbaren Club ein! Auf eure Kinder warten auf viel Kommunikation, Spaß und lehrreiche Spiele und auf euch Mütter heiße Getränke und nette Gespräche.

Привіт, дорогі мами та дітки
Запрошуємо вас до нашого чудового клубу! Ваших дітей чекає багато спілкування, веселих та розвиваючих ігор. А мам - гарячі напої та приємні бесіди.

Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie in Kooperation mit dem Mütterzentrum Siegen durchgeführt.

DER PARITÄTISCHE
PARITÄTISCHE AKADEMIE NRW

Krönchenbabys

Mittwochs | 9:00 - 11.00 Uhr

Melanie Klaas
0170 / 49 73 20 6

Eltern mit Kindern des Jahrgangs 2021

In unserer gemütlichen Runde treffen sich Familien mit ihren 2021 geboren Kindern. Hier entsteht in entspannter Atmosphäre ein Austausch rund um Alltagsthemen mit Kindern. Hier haben die Kinder in geschütztem Raum die Möglichkeit, sich frei zu bewegen, zu spielen und entdecken, sowie ersten Kontakt zu Gleichaltrigen zu knüpfen. Bei Kaffee und Snacks verbringen wir so einen gemütliche Vormittag.

Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie in Kooperation mit dem Mütterzentrum Siegen durchgeführt.

DER PARITÄTISCHE
PARITÄTISCHE AKADEMIE NRW

Jung und Mutter

Donnerstags | gerade Kalenderwochen | 15:30 - 17:00 Uhr

Melanie Klaas
0170 / 49 73 20 6

Viki Muhl
0170 / 91 32 64 4

Minderjährige und junge Mütter (bis 22 Jahre) mit ihren Kindern

Du würdest dich gerne mit anderen jungen Müttern austauschen und Kontakte knüpfen? Dann komm gerne mit deinem Kind (oder deinen Kindern) in unsere Gruppe. Gute Gespräche bei einem leckeren Kaffee oder Tee, Fragen stellen an unsere Erziehungsberaterin Melli oder an Viki, die selbst jung Mutter geworden ist. Du kannst aber auch einfach nur mit den Kindern spielen - bei uns ist für jede:n etwas dabei.

Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie in Kooperation mit dem Mütterzentrum Siegen durchgeführt.

DER PARITÄTISCHE
PARITÄTISCHE AKADEMIE NRW

MüZe Café

Freitags | 09:00 - 11:00 Uhr

Melanie Klaas
0170 / 49 73 20 6

Svenja Dettmer
0176 / 81 35 23 77

3,50 € Erwachsene | 1 € Kinder

Im Müze Café treffen wir uns zum Frühstücken und Plaudern. Aktuelle Themen, die den Alltag mit Kind(ern) und Familie betreffen sind genauso erwünscht wie ein Austausch zum Stilllen, Tragen, Wickeln oder Erziehen. Familien mit Kindern jeder Altersgruppe sind willkommen. Bitte meldet euch dringend vorher an, damit wir im Sinne der Nachhaltigkeit einkaufen und vorbereiten können.

Die kleinen Rabauken

Freitags | 15:00 - 17:00 Uhr

Nabila Calaminus
0177 / 80 40 49 1

Annika Beckmann

Chantal Roser

Eltern mit Kinder zwischen 1,5 und 3 Jahren

Am Freitag treffen sich die kleinen Rabauken und ihre Bezugspersonen zum Austausch bei Milch, Kaffee oder Tee.
Wir wollen damit die Möglichkeit schaffen, sich in gemütlicher Atmosphäre mit anderen Eltern auszutauschen und den Kindern Kontakt zu Gleichaltrigen und freies Spiel ermöglichen! Zusätzlich bieten wir den Kindern regelmäßig Aktivitäten aus dem künstlerischen, musikalischen und sportlichen Bereich an.

Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie in Kooperation mit dem Mütterzentrum Siegen durchgeführt.

MüZe Deluxe

Jeden letzten Freitag im Monat an wechselnden Orten
Bitte vorher Kontakt aufnehmen, ab 20:00 Uhr

Claudia Rommel
0176 / 22373665

Viki Muhl
0170 / 91 32 64 4

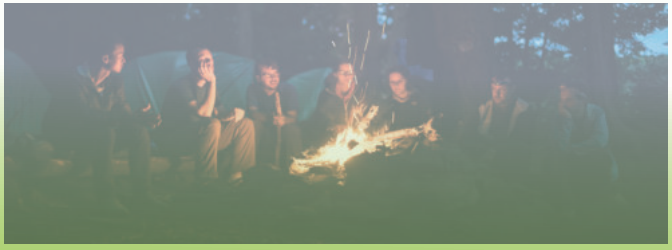
Lust, mal wieder abends auszugehen, mit anderen netten Menschen ein Gläschen Wein oder Fassbrause zu trinken, ausgelassene Gespräche ohne Kind(er) zu genießen, den Monte Schlacko zu besteigen oder ins Kino zu gehen? Dann komm doch mit!
Wir treffen uns jeden letzten Freitag im Monat an immer wechselnden Orten zu unterschiedlichen Unternehmungen oder Aktivitäten und freuen uns über neue Gesichter und alles, was du an Ideen mitbringst.

Nimmerland - Treff

Die Gruppe für Hochsensible, Hochbegabte & Synästhetiker. Hochsensibilität, Hochbegabung und Synästhesie, HSS und Scanner Persönlichkeit.

Günther Apfelbeck Freitags | ab 19 Uhr
0152 / 33 73 91 90

Einige Ausprägungen menschlichen Seins, die in unserer Gesellschaft (leider) nicht allzu oft vorkommen. Um sich wohlzufühlen und das volle Potential dieser Eigenschaften zur Geltung zu bringen ist es hilfreich, sich mit Gleichgesinnten zu umgeben. In diesem Umfeld stößt man auf Verständnis, Hilfestellung und Anerkennung. Oft versteht man sich selbst nicht oder denkt gar „Irgendetwas ist falsch bei mir“ oder „Wieso versteht mich/das nur keiner“? Diese sind Hochsensiblen allbekannte Gedanken. Wenn du das ein oder andere von dir auch kennst, dann bist du bei uns herzlich willkommen. Hier ist Raum für Fragen und Antworten, Raum fürs Ankommen und Verstanden werden und nicht zuletzt auch Raum für Gemeinschaft.



Spielecafé des Vereins Spielkultur Siegen e.V.

Jeden 1. Sonntag im Monat ab 15:00 Uhr
Marlene Meier
0171 / 68 91 91 8

Für Familien mit Kindern im Grundschulalter
3€ pro Familie

Das Spielecafé richtet sich an Familien mit Kindern im Grundschulalter und wird in Kooperation mit dem medienpädagogisch qualifizierten Personal des Vereins Spielkultur Siegen e.V. durchgeführt. Angeboten werden Brett-, Rollen- und ggf. Outdoorspiele für die Kinder. Die Eltern dürfen gerne mitspielen oder sich zwanglos bei einem Kaffee unterhalten.

Kurse & Workshops

Unsere Kurse und Workshops werden von qualifizierten und kompetenten Kursleiter:innen vorbereitet und gestaltet. Wir freuen uns, euch ein achtsames, alternatives und vielschichtiges Programm in diesem Bereich bieten zu können.
Meldet euch bitte frühzeitig an, weil die Plätze häufig schnell vergeben sind.

Erste Hilfe am Kind & mit Kind

29. und 30. September 2022 | jeweils von 8:30 - 12:30 Uhr
16. und 17. März 2023 | jeweils von 8:30 - 12:30 Uhr
Ort: Zentrum des Malteser Hilfsdienstes in der Leimbachstr. 10
Anmeldung im Büro

Kosten: 55€
Der Kursbesuch ist mit Baby oder Kleinkind möglich!

Der Erste-Hilfe-Kurs richtet sich an interessierte (werdende) Eltern, Großeltern, Kursleiter:innen und andere Interessierte, die sicher im Umgang mit Kindernotfällen werden möchten.
Zusammen mit den Mitarbeiter:innen der Malteser werden wir uns mit den Themen der Sicherheit, Unfallprävention, Betreuungsmaßnahmen von Notfallsituationen, Wundversorgung, Erste-Hilfe-Maßnahmen bei verschiedenen Verletzungen, Reanimation, Besonderheiten der kindlichen Psyche und vor allem mit praktischen Übungen auseinandersetzen. Im Anschluss sollst du das Vertrauen in dich haben, Notfallsituationen selbstsicher lösen zu können.

Babymassage

Mittwochs | 09:30 - 10:30 Uhr
Es beginnen monatlich neue Kurse, Termine bitte erfragen.
An Feiertagen und in den NRW-Ferien (Ausnahme: Sommerferien: nach Bekanntgabe) finden keine Kurse statt.

Dorina Heidler
0151 / 14 85 15 42

Ort bitte bei der Kursleitung erfragen!

60 € inkl. Getränke und Massageöl

Ab der 4. Lebenswoche nach dem Konzept der Deutschen Gesellschaft für Baby- und Kindermassage e.V.
Babymassage richtet sich an Eltern, die sich bewusst Zeit zum Kennenlernen ihres Babys nehmen möchten. In der Babymassage können sie die Persönlichkeit ihres Babys, seine Signale besser verstehen und die gegenseitige Bindung stärken. Neben den Massageeinheiten ist auch Raum für so manches Lied oder Strampelspiel und auch der Austausch zwischen den Müttern/Vätern kommt nicht zu kurz.
Kursleiterin Dorina Heidler hat Tipps für Babys mit Bauchweh und unruhige Kinder und steht auch sonst mit Rat helfend zur Seite!

Die kleinen Entdecker

Donnerstags | 09:15 - 10:15 Uhr und 10:35 - 11:35 Uhr
An Feiertagen und in den NRW-Ferien (Ausnahme: Sommerferien: nach Bekanntgabe) finden keine Kurse statt.

Dorina Heidler
0151 / 14 85 15 42

88 € inkl. Getränke

Die kleinen Entdecker: Spielerisch zum ersten Schritt!

Im ersten Lebensjahr entwickelt sich ein Kind so schnell, wie sonst nie mehr in seinem Leben. Jeden Tag wird etwas Neues entdeckt und Eltern möchten die wachsenden Fähigkeiten ihres Säuglings gerne spielerisch unterstützen und die Entwicklung sinnvoll begleiten. Altersgerechte Anregungen für Wahrnehmung und Bewegung sind ebenso Kursinhalt wie Lieder, Finger- und Berührungsspiele. Ganz wichtig ist uns dabei der Austausch und das Kennenlernen untereinander. Mit Hilfe der zertifizierten und langjährigen Kursleiterin finden wir gemeinsam Antworten auf Fragen zum Zahnen, Ernährung, Schlafen, Tragen, Handling, etc. Der Kurs eignet sich für Babys ab der 12. Lebenswoche. Die Kurse werden altersgerecht eingeteilt, ein Folgekurs kann im Anschluss gebucht werden.

Mehr Informationen auf www.baby-zeit.de.tl

Yasmin Fuhrmann - Sporttherapie

0170 / 15 51 55 6
www.yasmin-fuhrmann.de
Facebook: www.fb.com/yasminfuhrmannsporttherapie
Instagram: yasmin_fuhrmann_sporttherapie
Kurse in Olpe, Kreuztal, Siegen & Umgebung

Schwanger & Fit - Pränatales Training
Tanz und Fitness in Kombination ab der 14. Schwangerschaftswoche. Wir steigern das Wohlbefinden, lösen Verspannungen, sammeln Energie und bereiten den Beckenboden auf die Geburt vor.

Kangatraining - Postnatales Training
Gemeinsam möchten wir dem Ziel näherkommen, den Körper nach der Schwangerschaft wieder neu zu definieren, zu straffen, zu unterstützen und zu kräftigen.

Rückbildung & Beckenbodenaktiv
Effektives und schnelles Beckenbodentraining, Rückbildungsgymnastik und als Unterstützung bei Beschwerden, z.B. nach Operationen, Geburtsverletzungen oder Inkonzinenz.

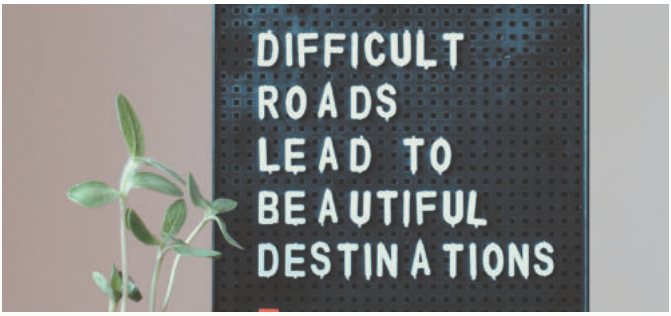
Stabile Körpermitte (Fokus Rektusdiastase)
Dein Training für eine stabile Körpermitte - speziell geeignet bei Problemen mit Beckenboden, Rücken, Bauch oder bei einer Rektusdiastase (Spalte zwischen deinen Bauchmuskeln).

Tupler Technik
Ziel der Tupler Technique® ist es, das geschwächte Bindegewebe zwischen den auseinander gewichenen, geraden Bauchmuskeln zu festigen, während die Muskelbäuche langsam wieder aufeinander zu wandern. Es geht um die Heilung des Bindegewebes, während Haltung, Atmung, Alltagsgewohnheiten und -bewegungen streng beobachtet werden. Gleichzeitig wird die Körpermitte gekräftigt und die Trainingsintensität wöchentlich gesteigert.

Gesundheitskurse werden z.T. durch die Krankenkassen gefördert!

Beratung

Zu unserem Team gehören Beraterinnen, die euch bei individuellen Fragen und Problemen mit fundiertem Wissen zur Seite stehen. Gemeinsam erarbeitet ihr Lösungswege, die zu euren Bedürfnissen passen.



Erziehungsberatung

Melanie Klaas
0170 / 49 73 20 6

Freitags | 9.00 - 11:00 Uhr
(nur nach vorheriger Anmeldung!)

Kosten nach Absprache

Die eigenen Kinder aufwachsen zu sehen, ist für uns Eltern einer der schönsten, spannendsten und nervenaufreibensten Lebensabschnitte. Jeder Tag ist für unsere Kinder ein Abenteuer voller großer und kleiner Herausforderungen, wie zum Beispiel der Kitastart, das neue Geschwisterkind oder der tägliche Kampf ums Mittagessen. Nicht immer fühlen wir uns als Eltern auf diese Herausforderungen gut vorbereitet und wir wünschen uns Unterstützung, um die Welt der Kinder besser zu verstehen.
Als Erziehungsberaterin unterstütze und begleite ich Eltern in Fragen rund um das tägliche Miteinander.
Kostenlose Kennenlerntermine sind nach vorheriger Anmeldung sehr gerne möglich.

Logopädische Beratung

Karla Baumgarten
0157 / 73 67 03 61

Freitags | 9.00 - 11:00 Uhr
(nur nach vorheriger Anmeldung!)

Die sprachliche Entwicklung von Kindern verläuft sehr individuell. Dabei wechseln sich oftmals Phasen, in denen zügig große Fortschritte gemacht werden, mit Phasen der kleineren Fortschritte ab. Die Frage, wann für Kinder Logopädie sinnvoll ist, kann nicht pauschal beantwortet werden. Deswegen möchte ich unsicheren Eltern mit meiner Berufserfahrung beratend zur Seite stehen.

Trage-Sprechstunde

Steffi Rolfes
0151 / 57 91 21 92

Letzter Freitag im Monat | 8.00 - 11:00 Uhr
15 - 20 Minuten Beratung | 15€
Nur mit Voranmeldung möglich!

Auch längere Beratungstermine sind auf Anfrage möglich.

Du hast Fragen zu deinem vorhandenen Tragesystem, möchtest damit auf Rücken oder Hüfte tragen oder einfach die Einstellung überprüfen lassen?
Dann melde dich gern an zur Tragesprechstunde im MüZe. Ich bin zertifizierte Schlafberaterin nach dem Konzept von 1001 Kindernacht und Trageberaterin der Trageschule NRW.
https://www.kleiner-wurzelzwerg.de/

kleiner Wurzelzwerg

Trageberatung
Babyschlaf
Kurse

Schlafberatung

Steffi Rolfes
0151 / 57 91 21 92

Termine & Kosten nach Absprache

In einer individuellen Schlafberatung schauen wir realistisch nach eurer Situation. Womit seid ihr zufrieden und was belastet euch? Ihr bekommt Informationen zum normalen Schlafverhalten und wenn nötig machen wir einen Plan, eure Schlafsituation nach euren Prioritäten zu verändern: langfristig, nachhaltig und ohne Zwang.

Stoffwindelberatung

Jessica Helmke Termine auf Anfrage
0176 / 30 30 77 21

Ihr habt vielleicht schon mal von Stoffwindeln gehört und möchtet gerne mehr zu dem Thema erfahren? Oder ihr benötigt Tipps für den Stoffi-Alltag, praktische Anleitungen oder zur Pflege?
Jessica kann euch als Stoffwindel-Beraterin und Windelfrei-Coach zu Vor- und Nachteilen der verschiedenen Systeme beraten und euch einen Überblick zur Anschaffung geben. Während ihrer Beratung könnt ihr herausfinden, welches Stoffwindelsystem am besten zu euch und eurem Baby, aber auch zu eurem Alltag passt.

Physio-Sprechstunde

Kosten & Termine nach Absprache

Bianca Sippel (Physiotherapeutin für Kinder)
0178 / 49 90 01 8

Als langjährig erfahrene Kinder-Physiotherapeutin kann ich dir in vielerlei Hinsicht meine Unterstützung anbieten, z.B. bei Fragen hinsichtlich des Entwicklungsstandes deines Kindes. Komm einfach vorbei und ich werde dir bei einem Kaffee oder Tee Fragen beantworten, zuhören und sicherlich auch weiterhelfen können.

Homepage: www.kinderphysio-siegen.de

Weitere & externe Veranstaltungen

Wie wundervoll, dass unser Angebot noch viel umfassender ist und hier für euch weitergeht. Wir haben neben jahreszeitlichen Angeboten auch einmalige Veranstaltungen, die durch euren Besuch besonders werden.

Familientag im Müze

24. September 2022 | 9:30 - 15 Uhr
21. Januar 2023 | 9:30 - 15 Uhr
22. April 2023 | 9:30 - 15 Uhr
15. Juli 2023 | 9:30 - 15 Uhr

Viki & Marvin Muhl
0170 / 91 32 64 4

Gestartet wird mit einem ausgedehnten Brunch für die ganze Familie, der bei gutem Wetter draußen stattfindet. Im Anschluss können Eltern und Kinder bei einem Werk- und Bastelangebot mit kindgerechtem Werkzeug eine schöne Erinnerung erschaffen.

Die Preise für das Bastelangebot, welches sich an der Jahreszeit orientiert, variieren. Es wird eine Frühstückspauschale von 4 Euro erhoben, zzgl. Heißgetränke.

Wir bitten um eine Anmeldung bis 2 Wochen vor dem jeweiligen Termin.

Infoabend mit neutralem Expertenwissen

19. September + 29. November 2022 | 20:00 Uhr
14. März + 13. Juni 2023 | 20:00 Uhr

Anmeldung im Büro unter info@muetterzentrum-siegen.de

Moritz Heidler
0151 / 14 85 15 44

Patientenverfügung und (Finanz-)Wunschthemen
für junge Familien (keine Steuer- und Rechtsberatung)

Wir fühlen uns jung und fit, egal wie alt wir tatsächlich sind. Wir sind gut versichert und haben für alles noch so viel Zeit. Was aber, wenn wir doch einmal überraschend ins Krankenhaus müssen und uns nicht mehr äußern können? Welche Möglichkeiten habe ich, meine Wünsche für diese schwierige Situation bereits im Vorfeld zu definieren? Ein Infoabend gibt Aufschluss.

Klettertreff

Jessica Helmke
0176 / 30 30 77 21

Termine auf Anfrage

Du kletterst gerne, bist aber vielleicht neu in der Gegend oder noch ohne Kletterpartner unterwegs?
Dann ist unser Klettertreff genau das richtige für dich! In regelmäßigen Abständen treffen wir uns mit einer Gruppe Kletterbegeisterter (vom Anfänger bis zum erfahrenen Kletterer ist hier alles dabei) in der DAV-Kletterhalle am Effertsufer und bezwingen die 16m hohen Kletterwände.
Kinder sind gerne willkommen, allerdings nur in Begleitung eines Erwachsenen!

Themenabende

Anmeldung im Büro unter info@muetterzentrum-siegen.de

Organisation: Jessica Helmke
0176 / 30 30 77 21

Start der Veranstaltungen: Immer um 20 Uhr
Kostenbeitrag 5€/Termin
Solltest du themenspezifische Fragen haben, nehmen wir diese mit deiner Anmeldung gerne entgegen.

14. Sep	Barfußschuhe im Winter? Digitale Austausch- und Fragerunde mit Bettina vom Naturfuss-Shop
19. Okt	Mediennutzung und digitales Leben von Kindergarten- und Vorschulkindern I
23. Nov	Mediennutzung und digitales Leben von Kindergarten- und Vorschulkindern II
5. Dez	Tuch, Trage, auf dem Arm? Wie wir Babys heute tragen
18. Jan	Stoffwindeln – gut für dich - gut für dein(e) Kind(er) – gut für die Umwelt?
15. Feb	Windelfreie Babys? Wie ist das möglich, was steckt dahinter und wozu überhaupt?
22. Mär	Stillen – Infos, Fragen und Austausch für alle frischen und werdenden Eltern (digital)
18. Apr	Schlaf, Kindlein, Schlaf... Alles rund um das Thema Babyschlaf
24. Mai	Wir packen unseren Koffer – campen und reisen mit Kleinkindern (digital)
14. Jun	Durch Bücher zur Sprache – die Bedeutung von Sprache für die kindliche Entwicklung

Infoveranstaltung Kindersicherheit im Auto

20. September | 9:30 - 11:30 Uhr
Anmeldung im Büro unter info@muetterzentrum-siegen.de

Warum ist ein Kindersitz wichtig und wie lange? Warum ist rückwärts fahren sicherer? Welcher Sitz ist geeignet und wie ist mein Kind darin korrekt angeschnallt?
Diese und weitere Fragen wird uns Markus Suttner von den Zwergperten Frankenberg/Eder beantworten.

Familien-Fotografin

Lena Stötzel | LICHT.Kontrolle
0178 / 33 66 35 4

Termine auf Anfrage
25% Rabatt für MüZe-Mitglieder

Ich liebe es, eure Familienmomente in entspannter Atmosphäre festhalten zu können und eure Emotionen beim gemeinsamen Herumtollen in der Natur einfangen zu dürfen. Ebenso halte ich gern die Zeit fest, in der euer Wunder im Bauch heranwächst, sowie den Zauber der ersten Zeit mit eurem Baby und schaffe Erinnerungen dieser besonderen Lebensphase für die Ewigkeit.

Besucht mich gern bei Instagram unter LICHT.kontrolle
https://www.instagram.com/lichtkontrolle/

Ich freue mich auf euch!

Sich engagieren ist notwendig.

Und gemeinsam geht es besser. Uns ist ehrenamtliches Engagement sehr wichtig. Daher unterstützen wir dieses auf vielfältige Weise. Davon profitiert auch das MüZe.

Weil‘s um mehr als Geld geht.

Sparkasse
Siegen

Städt. Familienzentrum Kindertageseinrichtung Gläserstraße 29

Das Familienzentrum der Stadt Siegen (200 Meter oberhalb vom MüZe) steht mit seinen Angeboten an Information, Beratung und Anregungen zu den Themen Erziehung, Bildung und Vereinbarkeit von Familie und Beruf allen Familien offen. Einige der regelmäßigen Angebote findest du nachfolgend aufgeführt. Aktuelle Veranstaltungen sind auf Aushängen im Familienzentrum und im MüZe zu finden.
Bei Fragen oder Gesprächsbedarf stehen wir während unserer Bürozeiten oder per Mail zur Verfügung.

Montag – Donnerstag von 8:30 – 10:00 Uhr

Tel.: 0271 / 33 21 68 E-Mail: kigaglaeserstr@siegen.de

Offene Sprechstunde

Termine können telefonisch in der städt. Kita Gläserstraße erfragt werden.

Sonja Neuser oder Katharina Switala
0271 / 33 21 68

Die Evangelische Jugendhilfe Friedenshort bietet durch ihre Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern eine offene Sprechstunde in den Räumen des **städt. Familienzentrums Gläserstraße** an.

Frau Büttner von der Beratungsstelle steht in dieser Zeit allen Eltern für Fragen oder einen Gedankenaustausch zum Thema Erziehung zur Verfügung und freut sich auf dein Kommen. Eine vorherige Anmeldung ist wünschenswert, aber nicht unbedingt erforderlich.

Mehrsprachiges Bilderbuchkino

Termine werden in der Kita und im MüZe ausgehängt

Sonja Neuser
0271 / 33 21 68

Eltern und Kinder treffen sich um gemeinsam ein Bilderbuch auf einer großen Leinwand anzuschauen. Die Geschichte ist auf Deutsch und in einer anderen Sprache zu hören. Ergänzt und vertieft wird der Buchinhalt durch eine kleine Aktion, wie z.B. ein Bild malen oder eine kleine Bastelaktivität. Wir freuen uns auf alle, die dabei sein möchten!

Ort: **Städtische Familienzentrums Gläserstraße**

Über uns

Lass das MüZe zu DEINEM MüZe werden!

Vermietung des Mütterzentrums:

Kindergeburtstag und kein Platz daheim? Wenn die räumlichen Kapazitäten zu Hause nicht ausreichen, bietet sich eine Feier im MüZe an!

Das MüZe bietet Platz für rund 15 Personen und kann zu fairen Konditionen gemietet werden. Küche, Café, Hochstühle, ein Badezimmer - natürlich mit Wickelmöglichkeit - ein nett eingerichtetes Spielzimmer und unser Garten stehen für euch bereit.

Unsere Räumlichkeiten können auch als Kursraum, beispielsweise durch Freiberufler:innen, stundenweise gemietet werden, um dort Kurse durchzuführen. Es ist Platz für 6-8 Kursteilnehmer:innen. Matten und Kissen stehen ebenfalls zur Verfügung.

vermietung@muetterzentrum-siegen.de

Gruppenorganisation:

Dein Geburtsvorbereitungskurs war eine tolle Gruppe und ihr wollt euch weiterhin treffen? Gerne: Macht doch bei uns die Bude unsicher und meldet euch für einen freien Vor- oder Nachmittag. Oder du hast mehr Freund:innen als in dein Wohnzimmer passen? Auch dafür haben wir eine Lösung für dich! Wir freuen uns auf Akteure jeden Talents!

info@muetterzentrum-siegen.de

Öffnungszeiten Büro:

Donnerstags | 09:00 - 12:00 Uhr

Alla Stieben, Kerstin Tempel
Telefon: 0271 / 20 44 9
info@muetterzentrum-siegen.de

Mitglied werden

Hiermit beantrage ich die Mitgliedschaft im Mütterzentrum Siegen e.V.. Die Mitgliedschaft im Verein hat eine Laufzeit von einem Jahr und verlängert sich jeweils um ein weiteres, sofern ich nicht die Mitgliedschaft, 6 Wochen vor Ablauf des Jahres zum 31.12. schriftlich kündige.

Name: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Geburtsdatum: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

Ich möchte folgende Mitgliedschaft abschließen:

- ☐ Einzelmitgliedschaft - Kosten ab 2023: jährlich 40€; bis 31.12.2022 jährlich 36€
- ☐ Familienmitgliedschaft - Kosten: jährlich 50€
- ☐ Ich möchte das Mütterzentrum Siegen e.V. über meinen Mitgliedsbeitrag hinaus mit einer jährlichen Spende von _____€ unterstützen.

SEPA-Lastschrift

Hiermit ermächtige ich das Mütterzentrum Siegen e.V den Mitgliedsbeitrag von _____€ jährlich, sowie eine jährliche Spende von _____€ von folgenden Konto mittels Lastschrift (SEPA Lastschriftmandat) einzuziehen. Zugleich weise ich mein Geldinstitut an, die vom Mütterzentrum Siegen gezogen Lastschrift einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlaufen. Es gelten dabei die mit meinem Geldinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber: _____

Geldinstitut: _____

IBAN: _____

BIC: _____

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE3422200000271442
Mandatsreferenz: wird separat mitgeteilt.

Ort/Datum: _____

Unterschrift: _____

MüZe

Impressum:

Herausgeber: Mütterzentrum Siegen e.V.
Ziegelwerkstr. 54, 57074 Siegen

Satz und Layout: Claudia & Marcus Rommel

Bilder: Alle verwendeten Bilder sind frei von Rechten Dritter

Vorstand: Melanie Klaas, Jessica Helmke, Viktoria Muhl, Kay Kläukens. Svenja Dettmer, Karla Baumgarten

Wir werden unterstützt von:

SIEGEN PULSIERT

Bundesinitiative Frühe Hilfen