



15
Jahre
Kinderparadies

30
Jahre
Notmütterruf

Mifaz
DAS MÜTTER- &
FAMILIENZENTRUM E.V.

Programm 2024

Wir leben Familie.

Eltern-Kind-Gruppen • Kinderbetreuung ab einem Jahr
Sprechstunden und Beratungsangebote
Informationsveranstaltungen • Kurse für Jung und Alt
Notmütterruf • Familiencafé mit Spielzimmer • und vieles mehr ...

HESSEN



Hessisches Ministerium
für Soziales und Integration

Herzliche Einladung zur Mitgliederversammlung!

am Montag, 18.03.2024, ab 19:30 Uhr im Bistro im Müfaz.

Wir berichten über die Arbeit des Müfaz, wählen neue Vorstandsmitglieder und beantworten Eure Fragen.

Für den gemütlichen Teil sorgen wir mit Pizza und Getränken.

Wir freuen uns über Euer Kommen. Macht mit!

Sommerfest 2024 + Tag der offenen Tür



Am Freitag, 21.06., freuen wir uns auf Euch!

Von **15 bis 19 Uhr** möchten wir mit Euch spielen und feiern. Und wer uns noch nicht kennt, kann an diesem Tag unser Müfaz kennenlernen.

Komm rein und macht mit!



Komm, wir gehen Laterne laufen!

Am **Montag, 11.11.2024**, wollen wir uns um 17:00 Uhr mit Euch am Müfaz zum **Laternenumzug für Jung und Alt** mit gemeinsamem Ausklang treffen.

Spielzeug-Flohmarkt bei „Bad Nauheim spielt“

Am 09.06.2024 gibt es wieder einen Flohmarkt bei „Bad Nauheim spielt“.
Details siehe Seite 46

Liebe Freundinnen und Freunde des Müfaz,

wenn ich morgens ins Müfaz gehe, gehe ich meistens durch einen kleinen Park. Und freue mich jeden Tag, wie schön es dort ist. Denn jeden Tag entdecke ich etwas Neues, auch wenn es nur ein ganz kleiner Park ist.


Manchmal wechseln die Farben und Formen der Blumen mit den Jahreszeiten, manchmal ist es je nach Jahres- oder Tageszeit heller oder dunkler, die anderen Besucher*innen des Parks wechseln und oft sehe ich Dinge, die schon immer da waren, mir aber einfach noch nicht aufgefallen sind.

Genauso ist auch unser Müfaz-Programmheft: Irgendwie bekannt und trotzdem könnt ihr immer wieder neue Sachen entdecken. Altbewährtes, das ihr vielleicht bisher überlesen habt oder eure Kinder waren nicht im richtigen Alter. Und dann auch immer wieder Neues, das in den Vorjahren noch nicht dabei war.

Und manchmal gibt es Altes im neuen Gewand wie unser Klamöttchen: das ist kein Second-Hand-Lädchen mehr, sondern ein Spendenschrank, in dem Kindersachen gegen eine Spende mitgenommen werden können. Oder unser Familiencafé, in dem es andere Aktionen und immer montags einen Spieletreff geben wird.

Es gibt dazu auch immer wieder neue Kolleg*innen, die das Müfaz-Team bereichern. Die könnt ihr mit Foto weiter hinten entdecken. Wenn ihr auch mitmachen wollt, zum Beispiel mit einem Ehrenamt, dann meldet euch bei uns!

Kommt auf jeden Fall vorbei und schaut, was bei uns so los ist. Ganz nach dem Müfaz-Motto: Komm rein und mach mit!

 -lich willkommen,

Eure 

Ute Latzel, Geschäftsführerin

Wir sind:

Netzwerkpartner von



Mitglied im



Träger des



Inhaltsverzeichnis

Grußwort		1
Das Müfaz		4
Wir sind ein Mehrgenerationenhaus		7
Familienentlastende Angebote des Müfaz		
Der Notmütterruf		8
RuFa – Rund um Familie		9
Geburtstage/Familienfeiern im Müfaz und Kinderparty-Service		10
Babysitter-Kartei		11
Patengroßeltern + Infonachmittag		34
Kostenfreie Angebote im Müfaz		12
Klamöttchen – Spendenschrank + Offenes Bücherregal im Müfaz		13
Offene Treffs		
Bistro im Müfaz – das Familiencafé von 0 bis 99:		14
Frühstücksbüfett und Kaffeetreff, Dropln, Worldcafé		
Spieletreff im Bistro NEU!		15
Offene Treffs für alle Generationen		
Frühstück für Jung und Alt		16
Mehrgenerationen-Kennenlernen-Café		16
Vor und nach der Geburt		
Alles über Babyschlaf für werdende Eltern NEU!		17
Happy Baby-Belly NEU!	ab der 20. SSW	17
Tipps & Tricks zum entspannten Schlafen NEU!	Babys & Kleinkinder	18
Für Eltern zusammen mit Babys und Kindern		
Babymassagekurs NEU!	Babys ab der 8. Woche	18
Rasselbande	ab Geburt bis ca. 12 Monate	19
Krabbelzwerge	1 bis ca. 2 Jahre	19
Bewegung zusammen mit Kindern		
Floh Hüpfen	1,5 – 3 Jahre	20
Kinderturnen ohne Eltern NEU!	4-6 Jahre	20
Bewegungsbaustelle	1 bis 3 Jahre	20
Kinderbetreuung		
Minikindergarten „MiKi“	ab 1,5 Jahre bis Kindergarten	22
Kita Kinderparadies	ab 1 Jahr bis Schulalter	23
Für Kinder + Jugendliche		
Selbstbehauptung für Kinder	bis 3. Klasse	24
Aufbaukurs Selbstbehauptung NEU!		24
Babysitter-Kurs	Jugendliche ab 13 Jahren	25
Für Eltern		
STEP – Der Elternkurs NEU!		26

Für Erwachsene

Französisch (in verschiedenen Lernstufen)	28
ABC-Sprechstunde für Formularkauderwelsch	29
Deutsch (besser) lesen und schreiben für Erwachsene	29
Qigong	30
KundaDance® NEU!	31
Yoga zur Entspannung NEU!	32
Autogenes Training NEU!	32
Progressive Muskelentspannung NEU!	33

Für die Generation 50+ /für Senioren

ABC-Sprechstunde für Formularkauderwelsch	28
Patengroßeltern + Infonachmittag	34
Gedächtnistraining	35
Präventionsnachmittag Internetkriminalität NEU!	36
Die Maschen der Betrüger – Einzeltricks etc.	36

Infoveranstaltungen + Workshops

Präventionsnachmittag Internetkriminalität NEU!	36
In Balance bleiben – Resilienztraining für Frauen NEU!	37
Elternschule: Gesunde Zähne von Anfang an	45

Beratung/Unterstützung

Elternsprechstunde	10
Finanzpower für Frauen	38
Anwaltssprechstunde – Familie und Recht	40
pro familia – Sozialrechtliche Schwangeren- und Trennungsberatung	40
Beratungsangebote des Jobcenters: für Schwangere, für Mütter und Väter im Bürgergeld-Bezug, bei Wiedereinstieg in das Berufsleben	42
Selbsthilfegruppe zum Thema Einsamkeit	44
Selbsthilfegruppe Depression und Lebensfreude	45

Flohmärkte und Veranstaltungen

Veranstaltungen des Müfaz	vordere Umschlagseite
Flohmarkt für Spielsachen	46

Informationen : Anmeldung, Gebühren, Helferstunden etc. 47

Mitglied werden 49

Kursleiter*innen, Referent*innen, Berater*innen & Mitarbeiter*innen 50

Anfahrt, Impressum und Bankverbindung 52

Wer wir sind

Das Müfaz ist satzungsgemäß ein als gemeinnützig eingetragener Verein, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, die Isolation und Benachteiligung erziehender Mütter und Väter aufzuheben sowie deren Eigeninitiative, Fähigkeiten und Kompetenzen zu fördern.

Im Müfaz gilt: Jeder arbeitet nach seinen Kräften und Fähigkeiten, ganz nach dem Motto: „Mach mit“! Alle bringen eigene Erfahrungen und erworbene Kenntnisse ein sowie viel Engagement und Spaß bei der Arbeit mit Kindern und Erwachsenen.

Viele Mitwirkende, der Vorstand und die AGs unterstützen mit ihrem freiwilligen Engagement das Müfaz.

Unser Leitbild

Wir sind ein sozialer Raum für Menschen jeder Altersgruppe. Hierfür sind unsere Türen und Räume täglich für jeden geöffnet. Zugangsschwellen werden herabgesetzt und die Kontaktaufnahme gefördert.

Das übergeordnete Motto lautet: „Jeder Mensch kann etwas besonders gut und gemeinsam schaffen wir das, was wir wollen und brauchen“. Alle sind dabei gleichwertig und begegnen sich auf Augenhöhe.

Wir sind überzeugt, dass die Entwicklung zu einem gesunden, lebenskompetenten und glücklichen Menschen auf einer ganzheitlichen Sichtweise in der Erziehung basiert. Hierzu müssen Kinder und Jugendliche in vielen Entwicklungsbereichen geleitet und gefördert werden. Wir sind uns unserer Verantwortung als Vorbilder bewusst und streben entsprechendes Verhalten und Handeln an.

Wir sind lokal verankert, zum einen durch die räumliche Nähe für die Nutzer*innen und zum anderen durch starke Vernetzung mit anderen Anbietern und Institutionen. Hinzu kommen ein grundsätzliches Arbeiten und Leben mit den lokalen Gegebenheiten und Besonderheiten.



Macht mit: unser Plenum

Zum Plenum sind alle Mitglieder des Müfaz und Interessierte eingeladen.

Termine: montags, 26.02., 27.05., 16.09. und 18.11.2024

Zeit: 19:00 – ca. 20:30 Uhr

Wir treffen uns im Familiencafé im Müfaz zu einem gemütlichen Miteinander bei verschiedenen Getränken und Knabberien. Bitte meldet Euch eine Woche vorher im Büro des Müfaz an.

Anlaufpunkt seit über 30 Jahren

- 1991:** am 13.08. Gründung durch engagierte Eltern als Treffpunkt für Familien
- 1994:** Gründung des Notmütterrufs
- 1994:** Einzug in eigene Räume in der Alicestraße 5
- 1996:** Umzug in das Erdgeschoss der Friedberger Straße 10
- 2008:** Start „Frühstück für Jung und Alt“ mit dem Seniorenbüro der Stadt
- 2009:** Umbaumaßnahmen und Vergrößerung auf zwei Stockwerke, Erweiterung um Kinderkrippe im Erdgeschoss
- 2010:** erneuter Umbau und ab April 2010 Nutzung des ganzen Hauses
- 2011:** im August Jubiläumsfeier 20 Jahre Müfaz
- 2011:** im November Ernennung als „Hessisches Familienzentrum“
- 2012:** Aufnahme in das Aktionsprogramm II der Bundesregierung als eines von 450 Mehrgenerationenhäuser in Deutschland
- 2012:** Start des Patengroßelternprojektes im Müfaz
- 2012:** 1. Platz beim „Hessischen Familienpreis“ des Sozialministeriums in Kooperation mit der Sparda Bank
- 2013:** Bundesverbandstreffen der Mütterzentren im Müfaz. Verleihung 3. Platz im Wettbewerb „Praktissima“ des Bundesverbandes
- 2015:** Sozialminister Grüttner besucht im Mai das Müfaz und übergibt den Förderbescheid zum „Familienzentrum“
- 2015:** Kinderparadies wird Familiengruppe für Kinder von 1 bis 6 Jahren
- 2016:** Festwoche „25 Jahre Müfaz“ im September
- 2017:** Start barrierefreie Umgestaltung des Müfaz-Eingangsbereichs im Juni
- 2019:** Einweihung unseres Außengeländes und des Mehrgenerationengartens
- 2019:** Jubiläumsfeier „25 Jahre Notmütterruf“ und „10 Jahre Kinderparadies“
- 2019:** zum 3. Mal „Tischlein deckt sich“ für Vereine im Sprudelhof
- 2020:** die Corona-Pandemie mit allen Einschränkungen beeinträchtigt auch das Müfaz und unsere Angebote
- 2021:** Wir sind dankbar, dass wir 30 Jahre Müfaz mit Euch feiern konnten!
- 2022:** das Müfaz ist seit 10 Jahren ein Mehrgenerationenhaus
- 2022:** 3. Platz für das Patengroßelternprojekt beim Wettbewerb „Aktion Generation – lokale Familien stärken“ des Hessischen Ministeriums für Soziales und Integration
- 2023:** Treffen der Kommission „Hessen hat Familiensinn“ im Müfaz

Wir bedanken uns

Wir danken allen ehrenamtlich Mitwirkenden, fleißigen Eltern, engagierten Mitarbeiter*innen, freiwilligen Helfer*innen und Freunden, die dem Müfaz im vergangenen Jahr geholfen haben.

Wir bedanken uns herzlich bei allen Vertretern der Stadt Bad Nauheim für die gute Zusammenarbeit und die Förderung. Herzlichen Dank an die Bad Nauheimer Wohnungsbaugesellschaft mbH.

Wir danken dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend für die wichtige und kontinuierliche Begleitung sowie Unterstützung durch das Bundesprogramm Mehrgenerationenhaus. Auch danken wir für die Förderung als „Hessisches Familienzentrum“ des Landes Hessen sowie des Drop In(klusive).

Ein herzliches Dankeschön geht an die Sparkasse Oberhessen, die OVAG, die Buchhandlung am Park, die Film Bühne, die Firmen Link GmbH, Star Trading Company, IFU GmbH, Patromax GmbH, Elektro Guthe und Fa. Avemo (Autohaus Marnet) sowie an die Wetterauer Zeitung für die Spenden und die Unterstützung. Wir bedanken uns sehr bei Inner Wheel Club Bad Nauheim–Friedberg, Zonta Club Bad Nauheim– Friedberg, Round Table Bad Nauheim, Soroptimist Club Bad Nauheim und Deutscher Frauenring Wetterau.

Sehr gefreut haben wir uns über Spenden von Jürgen Jaschke, Dr. med Benner–Kornwinkel, Magdalena Furch, Michaela Kraft, Carla Brunnenmiller und der Familie Heppe.

Unser „TischleinDecktSich“ konnte wieder durch die Spender*innen von Speisen und Getränken ermöglicht werden, vielen Dank für die Unterstützung!

Allen Spender*innen, die uns nach Fertigstellung des Programmheftes noch bedacht haben, sagen wir ebenfalls ein ganz herzliches Dankeschön!

Für unsere Arbeit benötigen wir tatkräftige Unterstützung, aber auch kleine und große Spenden. Wir freuen uns über alle Menschen, Unternehmen, Organisationen und Stiftungen, die uns unterstützen möchten. Auch als Fürsprecher bei möglichen Spender*innen helfen Sie uns sehr. Auf www.muefaz.de finden Sie weitere Informationen.

Online einkaufen und dabei für das Müfaz spenden

Das Müfaz ganz einfach per Mausklick direkt beim Einkaufen im Internet mit einer Spende unterstützen, ohne Extrakosten, ohne Spenden zu überweisen und ohne selbst einen zusätzlichen Cent investieren zu müssen!



Einfach die nächste Online–Shoppingtour über www.bildungsspender.de/muefaz starten, und **von jedem Einkaufsbetrag wird dem Müfaz automatisch eine kleine Spende gutgeschrieben.** Über 33.000 Onlineshops beteiligen sich bereits an diesem Projekt – bestimmt ist auch Euer Lieblings–Webshop dabei.



Wir sind ein Mehrgenerationenhaus

Und für uns heißt das, dass wir Menschen aller Generationen und Menschen, egal woher sie kommen, was sie mitbringen oder haben, bei uns willkommen heißen.

Und dass wir ein Ort sind, in dem sich Menschen begegnen können, mitreden können, dabei sein können. Nicht alleine sind.



Das Müfaz ist seit 2012 im Bundesprogramm Mehrgenerationenhaus. Hier sind viele weitere Informationen über das Bundesprogramm zu finden: www.mehrgenerationenhaeuser.de.

Am schönsten ist es allerdings, wenn Ihr einfach in unserem offenen Haus vorbeischaut!

Ganz nach unserem Motto: **Komm rein und mach mit!**

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Mit Herz und Hand für Familien

Wir sorgen dafür, dass der Alltag Ihrer Kinder wie gewohnt weiter geht

... wenn Mama oder Papa krank ist...

- bei Klinikaufenthalt / Reha
- nach der Geburt
- bei Schwangerschaftsproblemen
- bei akuter Erkrankung (Grippe, Tumor, Depression...)
- nach Unfall (z. B. Hand gebrochen)

30 Jahre



Wir vermitteln

- erfahrene und geschulte Mitarbeiterinnen.
- Sie lernen Ihre Notmutter vor dem Einsatzbeginn in einem Vorgespräch kennen.
- Aufgaben und Ablauf werden besprochen.
- Ihre Kinder werden im vertrauten Umfeld betreut.

... wenn Betreuung fehlt...

- das Kind ist krank
- die KiTa ist geschlossen
- zusätzliche Betreuung nach §45b SGB XI

Wir beraten Sie gerne bei Fragen zur Kostenübernahme.

Die Kinderbetreuungskosten können steuerlich geltend gemacht werden.

Eine direkte Abrechnung mit Kostenträgern ist möglich.

Telefon: 06032/35784 **Handy:** 0157/72552323 **E-Mail:**
info@notmuetteruf.de

Informationen finden Sie auch auf unserer Internetseite www.mudefaz.de

Rund um Familien (RuFa)

Begleitung von Familien durch Familienpaten

Um Eltern von Säuglingen und Kleinkindern zu entlasten, hat das Müfaz Bad Nauheim gemeinsam mit dem Netzwerk Frühe Hilfen des Wetteraukreises und dem Caritas Beratungszentrum Wetterau in Büdingen das Projekt „RuFa“ (Rund um Familie) initiiert. Durch RuFa werden Familien mit mindestens einem Kind unter drei Jahren auf freiwilliger Basis ehrenamtlich begleitet. Es ist ein weiteres Angebot des Hauses zur Unterstützung von Eltern.



Im Jahr 2021 wurden die ersten Patinnen und Paten in sieben Modulen und mit einem Erste-Hilfe-Kurs auf ihren Einsatz vorbereitet. Sie sind seit Herbst 2021 bei Familien im Einsatz und stehen diesen mit Lebenserfahrung, Wissen und Tatkraft zur Seite.

Eltern werden bei der Kinderbetreuung entlastet und unterstützt. Außerdem begleiten RuFas bei Ausflügen, beim Arztbesuch oder bei Behördengängen. Wie die gemeinsame Zeit

gestaltet wird, ist abhängig von den Wünschen beider Seiten und auch vom jeweiligen Bedarf einer Familie.



Im Jahr 2022 wurden erneut RuFas qualifiziert und werden nun weiteren Familien ihre Zeit schenken.

Das Müfaz sucht für diese bereichernde, aber auch verantwortungsvolle, ehrenamtliche Tätigkeit für

Butzbach, Bad Nauheim, Friedberg und Umgebung (westlicher Wetteraukreis) weitere Patinnen und Paten, die Lust haben, Familien wöchentlich ca. 2-3 Stunden Zeit zu schenken. Die Freiwilligen werden für diese spannende Tätigkeit qualifiziert und anschließend begleitet.

Auch interessierte Familien können sich gerne an das Müfaz wenden.

Ansprechpartnerin:

Chantal Francisco de Sousa

Tel. (06032) 3 57 84 ▪ Fax (06032) 92 88 20

info@muefaz.de

gefördert von:



Hessisches Ministerium
für Soziales und Integration

Familienentlastende Angebote des Müfaz

Kindergeburtstage, Familienfeiern und Treffs im Müfaz

Ihr wollt feiern und Eure Wohnung ist dem nicht gewachsen? Dann seid Ihr bei uns richtig: **Mitglieder können samstags oder sonntags bei uns im Müfaz feiern!** Unsere Räume und das Freigelände mit vielen Spielsachen sind ideal für Feste mit Kindern.

Je nach Umfang der Nutzung unserer Räumlichkeiten berechnen wir eine Gebühr ab € 45,-. Nach Absprache sind Geburtstagsfeiern auch während der Öffnungszeiten des Bistros möglich.

Bitte erkundigt Euch im Büro nach den Konditionen und freien Terminen: Telefon (06032) 3 12 33.

Ihr seid eine Gruppe und möchtet Euch bei uns treffen? Für regelmäßige Treffs stellen wir nach Rücksprache mit unserem Büro gerne Gruppenräume zur Verfügung. Voraussetzung ist die Mitgliedschaft im Müfaz von mindestens einer teilnehmenden Familie sowie die Zahlung einer Nutzungspauschale für die Räumlichkeiten sowie Infrastruktur.

Kinderparty-Service

Unser Kooperationspartner ToWaBo organisiert für Euch in den schönen Räumen und auf dem Freigelände des Müfaz oder bei Euch zu Hause eine fantasievolle Party (auch für Nicht-Mitglieder)!

Ganz individuell, mit Kinderanimation wie z. B. Kinderschminken, Bastelangeboten oder einer Schnitzeljagd. Informiere Dich im Müfaz-Büro über freie Termine für eine Feier im Müfaz.

Weitere Infos gibt es hier:



KINDERSCHMINKEN IST IMMER
EINE GUTE IDEE!

DEKORATIONEN, PARTYS UND MEHR

ToWaBo

KINDERANIMATION
FÜR JEDE FEIER

Tamara Flor
0151 41613796
tamara.flor@yahoo.de
www.towabo-partys.de



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander

Die Babysitter-Kartei

Wohin mit den Kindern, wenn Eltern abends mal ausgehen oder in Ruhe zum Friseur gehen wollen? Die Betreuung der Kinder durch einen Babysitter könnte in solch einer Situation hilfreich und entlastend sein.

In der Babysitter-Kartei des Müfaz können Eltern gegen eine geringe Schutzgebühr einen für ihre Familie „passenden“ Babysitter finden. Hier finden sich sowohl Schüler*innen als auch Senior*innen aus Bad Nauheim und Umgebung, die gerne stundenweise den Nachwuchs betreuen, zum Spielplatz gehen oder abends die Kinder hüten. Sie wurden nach einem Kennenlerngespräch in die Kartei aufgenommen. Junge Babysitter haben in der Regel ein „Babysitter-Diplom“ erworben.

Babysitter werden!

Wir suchen für unsere Babysitter-Kartei fortlaufend weitere interessierte und geeignete Betreuungspersonen.

Jugendliche können bei uns einen Kurs zum Erwerb des Babysitter-Führerscheins absolvieren (siehe Seite 25) und im Anschluss (ab einem Alter von 14 Jahren) gerne in unsere Babysitter-Kartei aufgenommen werden.

Informationen zur Babysitter-Kartei gibt es während der Büro-Öffnungszeiten (siehe Umschlagseite) oder nach Absprache.

Elternsprechstunde

Herausforderungen im Familienleben können sehr vielfältig sein. Es gibt oft Unsicherheiten, über die man sich gerne austauschen würde. Sei es die Frage, was ist eigentlich „normales Verhalten“ oder warum es ständig Streit gibt. Und warum nur will das Kind immer seinen Kopf durchsetzen? Mit der Elternsprechstunde gibt es im Müfaz ein Angebot für alle Eltern, die ein offenes Ohr suchen für Themen rund um die Erziehung ihres Kindes.

Das kostenlose Angebot richtet sich vorrangig an Eltern von Kindern im Alter von 0-3 Jahren und findet im Einzelgespräch statt.

Termine:	donnerstags
Zeit:	09:30–11:30 Uhr
Ort:	Müfaz, 1. OG, Sprachraum
Leitung:	Miriam Reitz, Sozialpädagogin
Kosten:	kostenfrei – wir freuen uns über eine Spende

Bitte meldet Euch an:

telefonisch im Müfaz-Büro (06032) 3 12 33 oder per Mail an info@muefaz.de

Kostenfreie Angebote des Müfaz

Als Verein setzt sich das Müfaz vielfältig für Familien in Bad Nauheim und den gesamten Wetteraukreis ein.

Viele unserer Angebote sind kostenlos!

Wir haben für Euch zusammengestellt, welche Angebote in unserem Programm zu finden sind, für die Ihr nichts zahlen müsst:



- **Elternsprechstunde** – immer donnerstags, für Fragen rund um Erziehungsthemen → Seite 10
- **Babysitter** können sich kostenfrei in unsere Kartei aufnehmen lassen → Seite 10
- Bei **Rufa** (Rund um Familie) begleiten Patinnen und Paten Familien mit Kindern unter 3 Jahren → Seite 11
- Das **Klamöttchen** ist ein Mitnahme- und Tauschschrank für Kindersachen ab Größe 50 → Seite 13
- Das **offene Bücherregal** ist ein Mitnahme- und Tauschangebot für Bücher, sowohl für Kinder als auch für Erwachsene → Seite 13
- Das **Bistro, unser Familiencafé**, kostet keinen Eintritt und ist ein Treffpunkt von Montag – Freitag, montags z. B. beim neuen Spieletreff → Seite 14
- **Donnerstagvormittags** findet das **Dropln(klusive)** im Familiencafé statt, ein offenes, kostenloses Angebot für alle Eltern mit Kindern bis zu drei Jahren. → Seite 14
- Die **Lesezeit mit Dominic** ist kostenfrei und findet ca. 1x im Monat statt. → Schaut gerne in unseren Social-Media Kanälen nach Ankündigungen.
- Das **Mehrgenerationen-Kennenlern-Café** mit dem **Repair-Café** ist ein kostenfreies Angebot → Seite 16
- Das **Patengroßeltern-Projekt** bringt Familien und Senior*innen zusammen. → Seite 34
- Die **Infoangebote** zu verschiedenen Themen sind häufig kostenfrei, z. B. die Zahninfo (Seite 37), die Präventionsnachmittage „Internetkriminalität“ und „Enkeltricks“ (Seite 36) sowie „Finanzpower für Frauen“ (Seite 38).
- Die **Anwaltsprechstunde** bietet eine kostenfreie Erstberatung bei Familienangelegenheiten → Seite 40
- Ihr könnt kostenfrei die sozialrechtliche Schwangerschaftsberatung von **pro familia** nutzen. → Seite 40
- Selbsthilfegruppen im Müfaz findet Ihr ab → Seite 44
- Ab → Seite 42 informieren wir über die Angebote des Jobcenter für Schwangere, Mütter und Väter sowie zum Wiedereinstieg in den Beruf
- Ihr möchtet das Müfaz als **Treffpunkt** nutzen, z. B. für eine Gesprächs- oder Selbsthilfegruppe? Auch das ist meist kostenfrei möglich. Meldet Euch im Müfaz-Büro.

Kinder-Second-Hand im Müfaz



Unser „Klamöttchen-Schrank“ steht im Spielraum und funktioniert ganz einfach auf Spendenbasis.

Ihr könnt darin stöbern und schöne, gut erhaltene Kinderkleidung, Spielsachen etc. finden und gegen eine kleine Spende mitnehmen.

Für den Schrank nehmen wir nach Rücksprache gerne Eure Sachen als Spenden an. Dafür bitte einfach im Müfaz anrufen oder die Gastgeberinnen im Familiencafé persönlich ansprechen.

Das offene Bücherregal im Müfaz

In unserem Kursraum im 1.OG, dem „Sprachraum“, stehen unsere offenen Bücherregale. Während der Öffnungszeiten des Familiencafés, und wenn gerade kein Kurs stattfindet, ist die Zimmertür geöffnet. Ihr könnt hier nach Bücherschätzen stöbern, Bücher mitnehmen oder mitgebrachte Bücher tauschen. Mitgenommene Bücher können behalten oder nach dem Lesen wieder zurückgebracht werden.



Ihr habt Bücher zuhause, die Ihr abgeben möchtet? Bitte beachtet, dass Bücherspenden aus Platzgründen nur nach Rücksprache möglich sind! Es sollte sich dabei immer um aktuelle und vor allem gut erhaltene Bücher handeln.

Bitte wendet Euch bei Bücherspenden an Juergen Burdak, Bürgerstiftung „Ein Herz für Bad Nauheim“, Tel. 06032-4114 oder burdak@stiftung-bad-nauheim.de.



Bistro im Müfaz: das Familiencafé von 0-99

Unser Familiencafé ist der tägliche Treffpunkt für Alt und Jung bei uns im Müfaz: zum Plaudern, Verabreden, Abschalten, zum Informationsaustausch und als Ort für Veranstaltungen. Ihr wollt Euch auf einen Kaffee oder zum Frühstück treffen, aber die Kinder sollen sich nicht langweilen? In unserem Familiencafé mit Spielzimmer sind Kinder willkommen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Während der Öffnungszeiten bieten wir Euch vormittags ein Frühstück à la carte, nachmittags Kaffee, Tee und Kuchen an.

Ihr trefft Euch als Gruppe und sucht noch einen Raum? Auch dafür bietet sich unser Familiencafé an. Größere Gruppen bitte vorab im Müfaz-Büro anmelden, damit wir besser planen können!

Das Familiencafé ist geöffnet:

montags bis freitags 9:00 – 12:00 Uhr + 15:00 – 18:00 Uhr.



Besondere Angebote am Vormittag

Jeden **Dienstagvormittag** bieten wir ein abwechslungsreiches **Frühstücksbüfett** von 9:30 – 11:30 Uhr. Erwachsene zahlen 7 Euro, Kinder 2 Euro. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

An diesen Dienstagen gibt es sogar ein besonderes Frühstück:

13.02.2024	Faschings-Frühstück
14.05.2024	Frühstück zum Muttertag
24.09.2024	Frühstück „Der Herbst ist da“
10.12.2024	Weihnachtliches Frühstück

Donnerstagvormittags findet das **DropIn(klusive)*** statt, ein offenes Angebot für alle Eltern mit Kindern bis zu drei Jahren. Hier können sich Eltern austauschen und informieren, andere Eltern und Kinder kennenlernen und gemeinsam spielen, trinken und essen. Alle Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern bis drei Jahre sind herzlich eingeladen. Das gemeinsame Frühstück ist für sie kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Besondere Angebote am Nachmittag

Spieletreff: immer **montags** gibt es einen Spieletreff! Bringt euer Lieblingsspiel mit oder spielt etwas aus unserem Fundus. Ideal, um sich zu verabreden!

Worldcafé: einmal im Monat, am zweiten **Mittwoch**, freut sich unsere Gastgeberin auf Gäste aus aller Welt. Wir sprechen über das Leben hier in Deutschland und das Leben in anderen Ländern. Und lernen uns gegenseitig kennen. Unsere Gastgeberin spricht Englisch.

Waffelnachmittag: donnerstags ab 15:00 Uhr backen wir für Euch leckere Waffeln.

Kaffeetreff: unser Treff am **Freitagnachmittag**, von 15:00 – 17:30 Uhr, mit hausgemachtem Kuchen. Erwachsene zahlen 7 Euro, Kinder 2 Euro.

Eine besondere Kaffeetafel gibt es für Euch am:

16.02.2024	Kaffee und Kuchen mal anders genießen
10.05.2024	Kaffee und Kuchen für Mütter und Großmütter
04.10.2024	Kaffee und Kuchen zum Herbstanfang
31.10.2024	Halloween (wer mag, kommt verkleidet)
13.12.2024	Adventskaffee

Unser Sommercafé



In der wärmeren Jahreszeit öffnen wir unser **Sommercafé** im Außenbereich des Müfaz. Für die Kinder ist unser Spielplatz geöffnet. Wir bieten wechselnde Aktionen. Mal schauen, was wir uns dieses Jahr alles überlegen!

Besucht uns – das Bistro-Team freut sich auf Euch!

** Die Drop In(klusive) wurden als offene Anlaufstellen für Eltern mit Kleinkindern von der Karl Kübel Stiftung für Kind und Familie entwickelt und werden von dieser und dem Hessischen Ministerium für Soziales und Integration landesweit gefördert.*



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander

Frühstück für Jung und Alt

An jedem 2. Mittwoch im Monat freuen sich das Müfaz und das Bad Nauheimer Familienbüro auf Euch beim Frühstück für Jung und Alt. Senior*innen, Eltern und Kinder können hier Kontakte knüpfen, gemeinsam spielen und frühstücken. Ehrenamtliche und Mitarbeiterinnen aus Seniorenbeirat, Müfaz und Familienbüro sorgen für die passende Wohlfühlatmosphäre und das leibliche und seelische Wohl. Wir bitten um Anmeldung beim Familienbüro Bad Nauheim unter Tel. (0 60 32) 34 35 74.

Termine:	an jedem 2. Mittwoch im Monat
Zeit:	9:30 – 11:30 Uhr
Ort:	Erika-Pitzer-Begegnungszentrum, Blücherstraße 23, Bad Nauheim
Kosten:	€ 5,- für Familien / € 3,- für Senior*innen und Einzelpersonen



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander

Mehrgenerationen-Kennenlern-Café

Eine gute Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen und sich generationenübergreifend auszutauschen gibt es am 3. Mittwoch jeden Monats. Gleichzeitig ist Gelegenheit zum kreativen Arbeiten, Erzählen, Bingo oder Boule spielen. Selbstverständlich könnt Ihr auch einfach auf eine Tasse Kaffee vorbeikommen. Das Seniorenbüro, der Seniorenbeirat und das Team des Mehrgenerationenhauses im Müfaz freuen sich auf Euer Kommen. Zur besseren Planung bitten wir um Anmeldung beim Familienbüro Bad Nauheim unter Tel. (0 60 32) 34 35 74.

Termine:	an jedem 3. Mittwoch im Monat
Zeit:	14:30 – 17:00 Uhr
Ort:	Erika-Pitzer-Begegnungszentrum, Blücherstraße 23, Bad Nauheim
Kosten:	Kostenfrei – das Müfaz freut sich über eine Spende.

Repair-Café

Das Repair-Café findet immer gleichzeitig mit dem Frühstück für Jung und Alt und dem Kennenlern-Café statt. Hier könnt Ihr defekte Sachen und Geräte mitbringen und zusammen mit Kennern reparieren, flicken, kleben usw., statt sie wegzuwerfen!

Alles über Babyschlaf – ein Kurs für werdende Eltern

Dieses Infoangebot ist perfekt, um dich auf das komplexe Thema Babyschlaf vorzubereiten. Es behandelt wichtige Themen wie die Sicherheit im Kinderbett, den Schlafzyklus, die Schlafregressionen sowie eine offene Fragerunde. Ich zeige dir auf, mit welchen einfachen Tipps & Tricks du und dein Baby entspannt und gelassen mit dem Thema Schlaf umgehen könnt.

Kurs E 1: Mittwoch, 13.03.2024

Kurs E 2: Mittwoch, 12.06.2024

Zeit: 19:00–20:30 Uhr

Kurs E 3: Donnerstag, 05.09.2024

Kurs E 4: Donnerstag, 21.11.2024

Zeit: 10:00 –11.30 Uhr

Ort: Müfaz, 1. OG, Bistro

Leitung: Lena Brix – Kursleiterin für Babymassage/Entspannungstrainerin und Schlafcoachin

Kosten: € 29,- / € 27,- für Mitglieder

Happy Baby–Belly

Ab der 20. Schwangerschaftswoche

In diesem Kurs geht es um Austausch, Themen wie Geburtsplan erstellen, die Kliniktasche für Dich, den werdenden Papa und das Baby. Wie stellst Du Dir Deine Geburt vor? Welche Möglichkeiten hast du eigentlich zu entbinden? Welche Interventionen gibt es und sind sie denn wirklich notwendig? Du lernst, wie man das Tragetuch bereits während der Schwangerschaft und unter der Geburt nutzen kann. Auch das Wochenbett sowie ein kleiner Exkurs in die Säuglingspflege und das Infant–Handling ist Teil des Kurses.

Durch Entspannungseinheiten, die in jede Kursstunde gehören, tust Du Dir und Deinem Baby etwas Gutes. Du nimmst den Stress raus und entfliehst für einen Moment dem stressigen Alltag. Gönn Dir eine kleine Auszeit.

Kurs E 5: Dienstags, 5x, 27.02. bis 26.03.2024

Kurs E 6: Dienstags, 5x, 16.04. bis 14.05.2024

Zeit: 19:00 –20.00 Uhr

Ort: Müfaz, 2. OG, Bewegungsraum

Leitung: Sabrina Dietz Familiencoach, Belly Basics Kursleiterin

Kosten: € 120,- / € 115,- für Mitglieder pro Kurs

Bitte in bequemer Kleidung kommen und eine ISO–Matte und Decke mitbringen.

Für alle Angebote – bitte meldet Euch an:

telefonisch im Müfaz–Büro (06032) 3 12 33 oder per Mail an info@muefaz.de

Sanfte Berührung, liebevolle Bindung – Babymassagekurs für pure Wohlfühlmomente

Babys ab der 8. Woche bis zum Bewegungsalter (ca. 7. Monat)

Es gibt für ein Baby nichts Schöneres als die Nähe der Eltern zu spüren. Durch das größte Sinnesorgan „die Haut“ verwöhnen wir dein Baby mit einer Massage von Kopf bis Fuß.

Eine Babymassage unterstützt: die körperliche Entwicklung des Kindes / stärkt den Muskelaufbau / fördert die Mutter/ Vater- Kind Bindung / lindert Bauchmerzen / fördert die Körperwahrnehmung, unterstützt das Immunsystem

Kurs E 7:	mittwochs, 5 x, 31.01.-28.02.2024
Kurs E 8:	mittwochs, 5 x, 17.04.-22.05.2024 (nicht am 01.05.)
Kurs E 9:	mittwochs, 5 x, 03.07.- 31.07.2024
Kurs E 10:	mittwochs, 5 x, 09.10.- 13.11.2024 (nicht am 30.10.)

Zeit: 15:30 –16.30 Uhr

Ort: Müfaz, 2. OG, Bewegungsraum

Leitung: Lena Brix – Kursleiterin für Babymassage/ Entspannungstrainerin und Schlafcoachin

Kosten: € 85,- / € 79,- für Mitglieder pro Kurs

Bitte eine Babydecke mitbringen.

Tipps & Tricks zum entspannteren Schlafen für Babys & Kleinkinder

Dieses Infoangebot richtet sich an alle Eltern, die Unterstützung beim Thema Baby- und Kleinkinderschlaf suchen. Es werden verschiedene Themen behandelt, darunter die Funktionsweise des kindlichen Schlafs, die Einflussfaktoren auf den Schlaf und 11 Rahmenbedingungen, die ein entspannteres Ein- und Durchschlafen ermöglichen.

Kurs E 11:	Donnerstag, 14.03.2024
Kurs E 12	Donnerstag, 13.06.2024

Zeit: 09:30 –11.00 Uhr

Kurs E 13: Mittwoch, 25.09.2024

Kurs E 14: Mittwoch, 27.11.2024

Zeit: 19:00–20:30 Uhr

Ort: Müfaz, 1. OG, Bistro

Leitung: Lena Brix – Kursleiterin für Babymassage/ Entspannungstrainerin und Schlafcoachin

Kosten: € 29,- / € 27,- für Mitglieder pro Kurs

Für alle Angebote – bitte meldet Euch an:

telefonisch im Müfaz-Büro (06032) 3 12 33 oder per Mail an info@muefaz.de

Unsere Eltern-Kind-Gruppen

Es wird gespielt, gekrabbelt und gesungen, über Matten und Hindernisse geklettert, über Rutschen gerutscht oder der Sandkasten im Außengelände ausprobiert. Herzlich laden wir interessierte Eltern ein, sich auszutauschen, Erfahrungen zu sammeln und weiterzugeben, Freundschaften zu schließen und Zeit zum Klönen zu haben. Gemeinsam könnt Ihr mit unseren Gruppenleiterinnen Themen wie Stillen, Schlafen, Ernährung oder unruhige Kinder besprechen und vor allem Freude mit Euren Kindern haben.

Durch die gemeinsame Zeit wird die Beziehung zu den Kindern gestärkt. Die Kleinen sammeln je nach Mobilitätsgrad verschiedene Materialerfahrungen und können sich gemeinsam mit Gleichaltrigen beim Kullern, Robben, Klettern, Krabbeln und Laufen austoben. Spielangebote und Themen richten sich nach dem Entwicklungsstand und der Stimmungslage der Kinder.

Die Rasselbande

Für Babys von Geburt an bis ca. 12 Monate

Zum Inhalt der Baby-Kurse gehört ein umfangreiches, buntes und abwechslungsreiches Programm für Mamas und/oder Papas und ihre Babys.

Rasselbande	freitags, fortlaufend
Zeit:	9:30–10:30 Uhr + 10:45–11:45 Uhr
Ort:	Müfaz, 2. OG, Bewegungsraum
Leitung:	Carolina Masmeier, Karin Klaus-Mrazek
Kosten:	€ 28,- pro Monat (plus € 5,- Mitgliedsbeitrag)

Die Krabbelzwerge

Für Kinder von 1– 2 Jahren

Die Kinder sammeln im freien und angeleiteten Spiel Erfahrungen in einer Gruppe von Gleichaltrigen und entdecken immer wieder Neues. Begleitet von den Eltern ist das ein erster großer Schritt in Richtung Kindergarten.

Krabbelzwerge:	montags, fortlaufend
Zeit:	16:00–17:30 Uhr
Ort:	Müfaz, 2. OG, Bewegungsraum
Leitung:	Carolina Masmeier
Kosten:	€ 33,- pro Monat (plus € 5,- Mitgliedsbeitrag)

Bitte meldet Euch an: Für alle Eltern-Kind-Gruppen ist eine Anmeldung notwendig. Ein Einstieg ist bei freien Plätzen möglich. Bitte beachtet die Informationen auf Seite 47–48.

Floh Hüpfen (1,5 bis 3 Jahre) + Kinderturnen (4–6 Jahre)

Beim **Floh Hüpfen** machen wir erste kleine Spiele und bauen (zusammen mit den Eltern) Bewegungslandschaften auf, an denen die Kinder sich frei bewegen und Dinge ausprobieren können. Springen, rollen, laufen, tanzen, balancieren und schaukeln sind immer dabei. Mit Großgeräten, Kleingeräten und Alltagsmaterialien können sich die Kinder ohne Leistungsdruck, aber mit viel Spaß, bewegen und erkunden.

Die Stunde fördert die Beweglichkeit der Kinder und zeigt, wie spannend, aufregend und wohltuend Bewegung ist. Der Kontakt mit den anderen Kindern der Gruppe gehört ebenso dazu wie kurze musikalische Einheiten.

Beim **Kinderturnen** machen die Kinder erste Erfahrungen im Sport ohne elterliche Unterstützung. Beim ersten Mal dürfen die Eltern natürlich zusehen.

Kurs K1:	donnerstags, seit 02.11.2023–28.03.2024
Kurs K2:	donnerstags, 18.04.–10.10.2024
Kurs K3:	donnerstags, 07.11.2024–03.04.2025 jeweils nicht in den Ferien
Zeit:	16:00 – 17:00 Uhr für Kinder von 1,5–3 Jahren (Aufbau ab 15:45 Uhr) 17:10 – 18:10 Uhr für Kinder von 4–6 Jahren (ohne Eltern)
Ort:	Dreifeld-Sporthalle am Solgraben, Bad Nauheim
Leitung:	Anna-Maria Wöstefeld und Sophia Crößmann
Kosten:	€ 75,- / € 67,- für Mitglieder pro Kurs

Bitte meldet Euch an:

telefonisch im Müfaz-Büro (06032) 3 12 33 oder per Mail an info@muefaz.de

Bewegungsbaustelle — Eltern-Kind-Turnen (1 bis 3 Jahre)

Kinder erobern sich ihre Welt durch Bewegung und Wahrnehmung. Und entwickeln dabei ihre Persönlichkeit. Wir bauen altersgerechte Gerätelandschaften auf, die Eure Kinder mit Euch zusammen meistern sollen. Natürlich wird auch gesprungen, gehüpft, balanciert und auch Bälle geworfen. Hier werden die Fähigkeiten der Kinder mit viel Spaß individuell gefördert.

Einmal kann geschnuppert werden. Im Müfaz-Büro erfahrt Ihr, ob es freie Plätze gibt. Die Anmeldung erfolgt vor Ort oder im Büro des Müfaz.

Termin:	mittwochs, fortlaufend
Zeit:	10:30 – 12:00 Uhr. Wir treffen uns um 10:15 Uhr zum gemeinsamen Aufbau.
Ort:	Mehrzweckhalle, Schwalheim
Leitung:	Dorthe Wiedenhöft-Naß + Anna-Maria Wöstefeld
Kosten:	€ 12,- / Monat (plus € 5,- Mitgliedsbeitrag)

Für alle Turnangebote: Mitzubringen sind Turnkleidung, Turnschlappchen oder Socken mit Gummisohlen und etwas zu trinken. Für Eltern: Hallenschuhe oder ABS-Socken

Die Welt ist Klang von Anfang an!



- Musiktreff (Eltern-Kind-Kurs; Babys von 0 bis 10 Monaten)
- Musik-Spiel-Kreis (Eltern-Kind-Gruppe; Kinder ab 10 Monate)
- Lied und Spiel (Eltern-Kind-Gruppe; Kinder ab 2 Jahre)
- Musikalische Früherziehung (Kinder ab 4 Jahre)
- Musikkarussell (Vorschulkinder)
- Unterricht für alle Instrumente und vielfältige Kurse

Aktuelle Informationen:
www.musikschule-bn.de
Tel. 06032 34930

Musikschule Bad Nauheim
gemeinnützige GmbH
Im Sprudelhof 11 · 61231 Bad Nauheim
info@musikschule-bn.de



**Neue Kurse
für Kinder ab
Februar und
September 2024**



musikschule
BAD NAUHEIM
Das Leben beflügeln

Die MiKis: Unser Minikindergarten

Kinderbetreuung für Kinder ab ca. 1,5 bis 3 Jahre



Euer Kind soll noch nicht an jedem Tag in die Betreuung? Unsere MiKis sind ein Angebot für alle Eltern von Kindern ab ca. 1,5 bis 3 Jahren, die ihre Kleinen an 2 oder 3 Vormittagen pro Woche betreuen lassen wollen – und damit eine Alternative zur täglichen KiTa oder Krippe.

Losgelöst von ihren Müttern und Vätern treffen sich die Kinder mit 2 Betreuer*innen, um bei uns zu spielen, zu basteln, zu singen und eine tolle Zeit mit anderen Kindern zu verbringen! Ganz nebenbei erwerben die Kinder soziale Kompetenz im Umgang mit Gleichaltrigen, lernen neue Lieder kennen und üben Abläufe, die später auch im Kindergarten wichtig sind. Bastelangebote und Lieder haben, wenn möglich, einen jahreszeitlichen Bezug. Auch die Feste im Jahresablauf werden kindgerecht vermittelt.

Für Euer Kind ist dies eine prima Vorbereitung auf den „großen“ Kindergarten, denn die Kinder erfahren hier, wie es sich anfühlt, ohne Mutter oder Vater in einer Gruppe von Gleichaltrigen zu sein. Unser erfahrenes Team begleitet Dein Kind behutsam in diesem Ablöseprozess und Ihr könnt Euch in dieser Zeit anderen Aufgaben zuwenden.

Die MiKis finden an jedem Wochentag in der Zeit von 8:00 bis 12:00 Uhr statt, optional auch mit Mittagessen von 12:00 bis 13:00 Uhr. Gebucht werden, je nach Gruppe, zwei oder drei Vormittage in der Woche. Für das gemeinsame Frühstück bringen alle Eltern im Wechsel und nach Absprache etwas mit.

Unsere MiKis sind keine KiTa, eine Betreuung an mehr als 3 Vormittagen ist daher nicht möglich. Wenn Ihr eine tägliche Ganztagsbetreuung benötigt, fragt nach Plätzen in unserer KiTa Kinderparadies.

Zeiten: 8:00 – 12:00 Uhr, optional mit Modulsmodul von 12:00 – 13:00 Uhr

<i>Gebühren pro Monat</i>	8:00 – 12:00 Uhr	8:00 – 13:00 Uhr
Schmetterlinge: Mittwoch + Freitag	€ 120,-	€ 178,-
Frösche: Montag, Dienstag + Donnerstag	€ 180,-	€ 276,-
Bienchen: Dienstag, Mittwoch + Donnerstag	€ 180,-	€ 276,-

Bei der Teilnahme am Modulsmodul gehört das gemeinsame Mittagessen dazu. Die Mitgliedschaft im Müfaz ist erforderlich und kostet zusätzlich € 5,- /Monat.

Bitte meldet Euch an: Ein Einstieg in die Gruppen ist je nach freien Plätzen jederzeit möglich. Erkundigt Euch frühzeitig im Büro des Müfaz. Bitte beachtet auch die Informationen auf Seite 47-48. Das Anmeldeformular findet Ihr auf www.muefaz.de.

Kita KINDERPARADIES – Krippe & Kindergarten

Für Kinder ab 1 Jahr

Im Kinderparadies werden unsere kleinen Schützlinge in einer Familiengruppe betreut: Kinder zwischen 1 und 6 Jahren spielen, lernen und entdecken die Welt gemeinsam.

Während sich die Kleinen an den Großen orientieren, üben die Großen spielerisch gegenseitige Rücksichtnahme – wie in einer echten Familie! Unsere erfahrenen Fachkräfte fördern die Kinder dabei altersgerecht und entsprechend ihren individuellen Bedürfnissen.



Maximal werden im Kinderparadies 23 Kinder betreut. Die verhältnismäßig kleine Gruppengröße ermöglicht ein inniges Miteinander, welches das Vertrauen der Kinder in andere und in sich selbst stärkt.

Neben der liebevollen Betreuung in familiärer Atmosphäre sind in unseren Gebühren folgende Leistungen enthalten:

- ausgewogenes, kauaktives Frühstück
- Windeln & Feuchttücher
- Mittagessen, das täglich frisch bei uns im Haus gekocht wird.

Optional kann die Teilnahme an einer musikalischen Früherziehung gebucht werden.

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag, 7:30–16:00 Uhr

Ort: Müfaz / EG

Kosten: für Kinder von 1 bis 3 Jahren € 408,-/Monat;
für Kinder ab 3 Jahren € 129,50/Monat*

Die Gebühren beinhalten Frühstück, Mittagessen, Windeln und Müfaz-Mitgliedsbeitrag.

*Unsere Gebühr für Kinder ab 3 Jahren berücksichtigt die von der Landesregierung beschlossene Gebührenfreistellung für bis zu 6 Stunden täglich. Wir berechnen die darüberhinausgehende Betreuungszeit, die Essenspauschale und den Müfaz-Mitgliedsbeitrag.

Für Fragen und Terminvereinbarungen steht Anja Böttcher, Leiterin Kinderparadies, gerne zur Verfügung: kipa@muefaz.de; Tel.: (06032) 30 71 78 7.



Selbstbehauptung und Selbstschutz – Entdecke deine Superheldenkraft

Für Kinder ab dem Vorschulalter bis 3. Klasse (5–9 Jahre)

Kinder können jede Herausforderung meistern. Alles, was sie dazu benötigen, steckt bereits in ihnen. Manchmal benötigt es ein wenig Mut, um dies zu erkennen.

In Rollenspielen und mit einer ordentlichen Portion Spaß und Bewegung werden Kinder mit Alltagskonflikten konfrontiert. Im geschützten Rahmen haben sie hier die Möglichkeit, den Umgang damit zu üben. Grenzen können kommunikativ und gewaltfrei gesetzt werden. Mit den Grundübungen aus dem Bereich Selbstschutz lernen Kinder sich Gewaltsituationen zu entziehen und zu befreien.

Kurs K 4: Freitags, 5x, 02.02.–01.03.2024
Online-Elterninfo am 01.03.2024, 20 Uhr

Kurs K 5: Freitags, 5x, 01.11.–29.11.2024
Online-Elterninfo am 29.11.2024, 20 Uhr

Zeit: 15:00–16.00 Uhr (Gruppe 1)
 16:15–17:15 Uhr (Gruppe 2)

Ort: Müfaz, 2. OG, Bewegungsraum

Leitung: Claudia Hartmann, Coach und Mobbingberaterin

Kosten: € 80,- / € 75,- für Mitglieder pro Kurs

Selbstbehauptung Aufbaukurs

Für alle Kinder, die bereits den Selbstbehauptungskurs absolviert haben.

In diesem Kurs werden die Inhalte aus dem Selbstbehauptungstraining vertieft, um sich auch im Gruppenkontext gesund abzugrenzen. Spielerisch erfahren die Kinder ihren inneren Kompass wahrzunehmen und warum es wichtig ist, darauf zu hören. In Rollenspielen üben die Kinder verschiedene Gefahren und Situationen (wie Mutproben und Ansprachen von Fremden) richtig einzuschätzen und zu reagieren. Sie erhalten Klarheit über ihre Werte und ihre Stärken für ein gesundes Selbstbild und stark gegen Mobbing und Lästereien zu sein.

Kurs K 6: Freitags, 4x, 07.06., 14.06., 28.06. + 05.07.2024
Online-Elterninfo am 05.07.2024, 20 Uhr

Zeit: 15:00–16.00 Uhr

Ort: Müfaz, 2. OG, Bewegungsraum

Leitung: Claudia Hartmann, Coach und Mobbingberaterin

Kosten: € 64,-/€ 59,- für Mitglieder pro Kurs

Für alle Kurse – bitte meldet Euch an:

telefonisch im Müfaz-Büro (06032) 3 12 33 oder per Mail an info@muefaz.de

Kurs „Fit fürs Babysitten“ ab 13 Jahre

Für Jugendliche, die Spaß am Umgang mit Kindern haben und die sich ihr Taschengeld mit Babysitting aufbessern möchten, bietet das Müfaz einen Kurs zum Erwerb des Babysitter-Führerscheins an. Der Kurs richtet sich an Jugendliche ab 13 Jahren und macht fit für den Umgang mit Babys und Kleinkindern. Neben Spiel- und Beschäftigungsideen werden u. a. Kenntnisse zu den wichtigsten Entwicklungsschritten vom Säugling zum Schulkind und zum richtigen Verhalten in Notsituationen vermittelt. Hilfreiche Informationen rund um die Tätigkeit eines Babysitters und praktische Übungen tragen ebenfalls zu einer guten Vorbereitung bei.



Zum Abschluss wird der „Babysitter-Führerschein“ überreicht.

Anschließend ist eine Aufnahme in die Babysitter-Kartei des Müfaz möglich (Mindestalter 14 Jahre).

Kurs K 7: Freitag, 26.04.2024, 15:00 – 19:00 Uhr

Kurs K 8: Freitag, 20.09.2024, 15:00 – 19:00 Uhr

Ort: Müfaz, 2. OG

Leitung: Anja Böttcher, Erzieherin

Kosten: € 40,- /€ 35,- für Mitglieder

Bitte meldet Euch an:

telefonisch im Müfaz-Büro (06032) 3 12 33 oder per Mail an info@muefaz.de

Babysitter-Kartei des Müfaz

Hier könnt Ihr einen passenden Babysitter finden – siehe Seite 11

STEP – Der Elternkurs – Die ersten 6 Jahre



Mehr Sicherheit in der Erziehung – weniger Stress im Alltag

Step „die ersten 6 Jahre“ wendet sich an Eltern von Kindern unter sechs Jahren. Von der Geburt bis zum 6. Lebensjahr werden wichtige Weichen für die charakterliche und soziale Entwicklung des Kindes gestellt. Der STEP Kurs hilft Eltern, eine starke Bindung mit ihren Kindern aufzubauen und ein stressfreieres Zusammenleben in der Familie zu erreichen.

Mit STEP finden Eltern Antworten auf ihre Fragen zum Umgang mit ihren Kindern z. B. wie sie

- den Entwicklungsphasen und der Individualität ihrer Kinder gerecht werden können
- die Verhaltensmuster kleiner Kinder besser verstehen können
- das Selbstbewusstsein und die Stärken ihrer Kinder fördern
- auf das Fehlverhalten ihrer Kinder angemessen reagieren können
- den Kindern zuhören, so dass sie sich verstanden fühlen und so mit den Kindern reden, dass sie ihnen zuhören
- ihre Kinder zu kooperativem und verantwortungsbewusstem Handeln anleiten
- Disziplin altersgemäß und sinnvoll ausüben und die Kinder innerhalb gesetzter Grenzen entscheiden lassen
- freundlich und bestimmt sein können und ihre Kinder aus ihren Fehlern lernen lassen
- ihre eigenen Bedürfnisse und Wertvorstellungen berücksichtigen

STEP hilft Eltern, den Herausforderungen der Kindererziehung in unserer Zeit nachhaltig gerecht zu werden– sowohl präventiv als auch bei größeren Erziehungsproblemen.

Kurs E 15: donnerstags, 6x, 15.02. – 21.03.2024

Kurs E 16: donnerstags, 6x, 05.09. – 17.10.2024

Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr

Kurs E 17: samstags, 3x, 20.04., 27.04. und 04.05.2024 (Step Kompakt)

Zeit: 13:00–17:00 Uhr

Ort: Müfaz, 2. OG, Bewegungsraum

Leitung: Sarah Himmel, zertifizierte STEP Kursleiterin

Kosten: € 140,- inkl. Step–Das Elternbuch –Die ersten 6 Jahre

€ 200,- für Paare inkl. 1x Step–Das Elternbuch – Die ersten 6 Jahre

Bitte meldet Euch an:

telefonisch im Müfaz-Büro (06032) 3 12 33 oder per Mail an info@muefaz.de

Die Füße deines Kindes...



...in den besten Händen!

Schuhfachberatung ohne Kompromisse.



Däumling
Wir lieben Kinderfüße

superfit
Von Kindern geliebt. Von Ärzten gelobt.*

VADO
GEH DEINEN WEG

Naturino

Affenzahn

RICOSTA
Der Kinderschuh.

MEINDL
Shoes for Actives

KEENI



Kreißl kids

Schuhhaus Kreißl Kids

Reinhardtstraße 2 | 61231 Bad Nauheim

Telefon: 0 60 32 / 92 98 727

Mehr Infos: www.kreissl-kids.de

Französisch zum Auffrischen und Vertiefen

Sie haben mal Französisch gelernt und möchten in einer kleinen Gruppe Ihre Vorkenntnisse angenehm und effizient auffrischen?

Mit leichten Vorkenntnissen: Sie können schon einige Sätze sprechen und schreiben und möchten Ihre Kenntnisse erweitern.

Kurs E 18:	dienstags, 12x, ab 20.02.2024	jeweils nicht in den Ferien
Kurs E 19:	dienstags, 10x, ab 17.09.2024	
Zeit:	10:30 – 12:00 Uhr	

Mit mittleren Vorkenntnissen: Sie haben Vorkenntnisse in der Sprache und möchten sie in Alltagssituationen besser anwenden können.

Kurs E 20:	freitags, 12x, ab 16.02.2024	jeweils nicht in den Ferien
Kurs E 21:	freitags, 10x, ab 20.09.2024	
Zeit:	11:15 – 12:45 Uhr	

Französisch zum Kommunizieren und Vertiefen

In diesem Kurs werden Sie mit angenehmen Themen mehr über Frankreich und seine Bewohner erfahren und dabei Ihre mittleren und guten Vorkenntnisse in dieser Sprache erweitern.

Mit mittleren bis guten Vorkenntnissen: Sie können schon gut Ihre Kenntnisse in Französisch anwenden und möchten mehr Sicherheit im Sprechen bekommen. Kreative sprachliche Übungen und interessanten Themen werden Sie zum Austausch bringen.

Kurs E 22:	freitags, 12x, ab 16.02.2024	jeweils nicht in den Ferien
Kurs E 23:	freitags, 10x, ab 20.09.2024	
Zeit:	16:30 – 18:00 Uhr	

Für alle Französischkurse:

Ort:	Müfaz, 1. OG, Sprachraum
Leitung:	Sabine Marie Stoldt, Dozentin für Französisch und Muttersprachlerin

Kosten:	€ 110,- pro Kurs / € 105,- für Mitglieder pro Kurs (12x) € 94,- pro Kurs / € 89,- für Mitglieder pro Kurs (10x)
---------	--

Mindestens 5 Teilnehmer. Bei weniger Teilnehmern wird nach Rücksprache eine entsprechend höhere Gebühr berechnet. Ein Einstieg in laufende Kurse ist möglich.

Bitte meldet Euch an:

telefonisch im Müfaz-Büro (06032) 3 12 33 oder per Mail an info@muefaz.de



**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander – Füreinander

ABC-Sprechstunde für Formularkauderwelsch, Behördendeutsch oder andere schwer verständliche Texte

- Sie suchen Hilfe beim Ausfüllen von Anträgen?
- Sie brauchen Unterstützung für das Verstehen von Formularen oder Briefen?
- Sie möchten Unterlagen für Ämter und Behörden nicht allein ausfüllen?
- Sie möchten gemeinsam einen Brief schreiben?

Wir unterstützen Sie gerne. Unser Angebot ist kostenlos und offen für alle! Ausgeschlossen sind Steuer- und Rechtsberatung.

Kurs E 24: dienstags, fortlaufend

Zeit: 15:00–16:30 Uhr

Ort: Müfaz, 1. OG, Sprachraum

Leitung: Inka Kamradt, diplomierte Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin

Kosten: kostenfrei – wir freuen uns über eine Spende



**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander – Füreinander

Deutsch (besser) lesen und schreiben für Erwachsene



Lerntraining für Erwachsene

Auch Erwachsene mit deutscher Muttersprache können zum Teil nicht so gut lesen und schreiben, wie es im beruflichen und privaten Alltag nötig ist.

Manche haben Lesen und Schreiben nicht oder nur teilweise gelernt, manche sind aus der Übung gekommen.

Wir bieten einen Kurs an, in dem das Lesen und Schreiben (noch einmal) gelernt und trainiert wird. In einer kleinen Gruppe. Mit Beratung und Betreuung für jeden Einzelnen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Kurs E 25: dienstags, fortlaufend

Zeit: 16:30–18:00 Uhr

Ort: Müfaz, 1. OG, Sprachraum

Leitung: Inka Kamradt, diplomierte Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin

Kosten: kostenfrei – wir freuen uns über eine Spende

Bitte meldet Euch an:

telefonisch im Müfaz-Büro (06032) 3 12 33 oder per Mail an info@muefaz.de

Entspannung und innere Ruhe erlangen mit Qigong

In diesem Qigong-Kurs geht es darum, unsere Gesundheit zu stärken und Entspannung und innere Ruhe zu finden.

Die sanften, fließenden Bewegungen machen unsere Muskeln, Sehnen und Bänder geschmeidig und können Rückenschmerzen lindern oder beseitigen. Die Wirkung von Qigong erschließt sich beim Ausführen der Übungen, die Atem, Vorstellungskraft und Bewegungen verknüpfen.

Sie erlernen eine Entspannungsmethode, die Sie überall und ohne etwas dafür zu brauchen, anwenden können. Wer spürt, wie wohltuend die Übungen sind, wie sie die Stimmung heben und Gelassenheit bewirken, für den wird das tägliche Üben zu einer Kraftquelle.

Wenn es das Wetter ermöglicht, findet der Kurs unter freiem Himmel im Südpark statt.

Kurs E 26: mittwochs, 8x, ab 07.02.-27.03.2024

Kurs E 27: mittwochs, 8x, ab 10.04.-05.06.2024

Kurs E 28: mittwochs, 8x, ab 19.06.-07.08.2024

Kurs E 29: mittwochs, 8x, ab 21.08.-09.10.2024

Kurs E 30: mittwochs, 8x, ab 23.10.-11.12.2024

Zeit: 17:00 – 18:00 Uhr

Ort: Müfaz, 2. OG, Bewegungsraum oder im Südpark

Leitung: Sigrid Muster, Qigong-Lehrerin der Deutschen Qigong-Gesellschaft

Kosten: € 80,- / € 75,- für Mitglieder (8x)

Bitte mitbringen: kleines Kissen und Matte (falls vorhanden), Decke, bequeme Kleidung.

Bitte meldet Euch an:

telefonisch im Müfaz-Büro (06032) 3 12 33 oder per Mail an info@muefaz.de

KundaDance®

KundaDance® ist ein von Maya Fiennes entwickeltes 60-minütiges, unterhaltsames, erhebendes Cardio- und Tanztraining.

Es ist ein kreativer Bewegungskurs, der Kundalini Yoga, Thai Chi und Qi Gong, Meditation und Atmung kombiniert.

KundaDance® nimmt dich mit auf eine Reise durch die Energiezentren. Diese Reise ist mal aktiver, mal meditativer und somit für jedes Level geeignet.

Die Musik der passend zum Training konzipierten Playlist trägt Dich durch die angeleiteten Bewegungen. Sie ist so komponiert, dass sie sich positiv und herzöffnend auf Körper, Geist und Seele auswirken kann.

Zum Abschluss der Stunde gibt es ein entspannendes Sound Bath (Klangbad) mit den Alchemy Crystal Singing Bowls (Kristallklangschaalen), deren Klänge ebenfalls dabei helfen können, unseren Körper in einen ausgeglicheneren Zustand zu versetzen.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Jede*r ist willkommen. Komm wie Du bist!

Kurs E 31: mittwochs, 3x, 06.03., 13.03. + 20.03.2024

Kurs E 32: donnerstags, 3x, 18.04., 25.04. + 02.05.2024

Kurs E 33: mittwochs, 6x, ab 28.08.-02.10.2024

Zeit: 18:30 – 19:45 Uhr

Ort: Müfaz, 2. OG, Bewegungsraum

Leitung: Janina Arndt, KundaDance-Teacher

Kosten: € 66,- (3x) bzw. € 132,- (6x)
Je nach freien Plätzen können die Termine auch einzeln gebucht werden.

Du kannst barfuß oder mit Turnschuhen üben. Ansonsten benötigst Du nur bewegliche, sportliche Kleidung und etwas zu trinken. Für die kurze Tiefenentspannung kannst Du gerne eine Matte und Decke mitbringen.

Bitte meldet Euch an:

telefonisch im Müfaz-Büro (06032) 3 12 33 oder per Mail an info@muefaz.de

Yoga zur Entspannung

In diesem Yoga-Kurs wird ein besonderer Schwerpunkt auf langsame, fließende Bewegungen und bewusstes Atmen gelegt. Die Teilnehmer*innen werden angeleitet, sich auf ihren Körper und ihre Empfindungen zu konzentrieren, um den Geist zu beruhigen und den Körper in einen Zustand der Entspannung zu versetzen. Es wird eine Kombination aus Atemtechniken, Yoga-Übungen und Meditationen angeboten. Jede Stunde hat einen anderen Fokus wie z. B. Schultern, Hüfte oder unterer Rücken.

Kurs E 34: freitags, 8x, 01.03. bis 03.05.2024 (nicht am 29.03./05.04.)

Kurs E 35: freitags, 8x, 06.09. bis 22.11.2024 (nicht im Oktober)

Zeit: 20:30 – 21:30 Uhr

Ort: Müfaz, 2. OG, Bewegungsraum

Leitung: Victoria Hirsch, Entspannungs- und Ernährungscoach

Kosten: € 96,- / € 91,- für Mitglieder

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Yogamatte (wenn vorhanden), Decke und ggf. warme Socken. Teilnahme nur möglich ohne Einschränkungen des muskulären Bewegungsapparates sowie nach Abschluss der Rückbildungsgymnastik.

Autogenes Training

In diesem Kurs wird die Methode des autogenen Trainings gelehrt und am Ende können die Teilnehmer*innen sie selbständig zu Hause durchführen. Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode, die auf Autosuggestion basiert. Voraussetzung ist eine ruhige Körperhaltung, in der die Muskeln völlig entspannen können. Die Grundlage bilden sieben Übungen, die in der Regel nacheinander durchgeführt werden. Autogenes Training kann durch Selbstsuggestion in Stresssituationen zu rascher Entspannung führen.

Kurs E 36: mittwochs, 8x, 10.04. bis 05.06.2024 (nicht am 01.05.)

Zeit: 20:00 – 21:30 Uhr

Ort: Müfaz, 2. OG, Bewegungsraum

Leitung: Victoria Hirsch, Entspannungs- und Ernährungscoach

Kosten: € 144,- / € 139,- für Mitglieder

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Yogamatte (wenn vorhanden), Decke und ggf. warme Socken.

Für alle Kurse – bitte meldet Euch an:

telefonisch im Müfaz-Büro (06032) 3 12 33 oder per Mail an info@muefaz.de

Progressive Muskelentspannung

Bei der progressiven Muskelentspannung handelt es sich um ein Verfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll.

Die Konzentration wird dabei auf den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung gerichtet und auf die Empfindungen, die mit diesen unterschiedlichen Zuständen einhergehen. Ziel des Verfahrens ist eine Senkung der Muskelspannung und eine verbesserte Körperwahrnehmung.

Kurs E 37: mittwochs, 8x, 30.10. bis 18.12.2024

Zeit: 20:00 – 21:00 Uhr

Ort: Müfaz, 2. OG, Bewegungsraum

Leitung: Victoria Hirsch (Entspannungs- und Ernährungscoach)

Kosten: € 96,- / € 91,- für Mitglieder

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Yogamatte (wenn vorhanden), Decke und ggf. warme Socken.

Bitte meldet Euch an:

telefonisch im Müfaz-Büro (06032) 3 12 33 oder per Mail an info@muefaz.de



Patengroßeltern

Bereits seit 10 Jahren bringt das Patengroßelternprojekt des Müfaz interessierte Seniorinnen und Senioren mit Familien zusammen, die einen neuen Weg des Miteinanders gehen wollen. Denn sowohl zugezogene Familien als auch ansässige Senior*innen wünschen sich ein familiäres Netzwerk zur gegenseitigen Unterstützung und Bereicherung. Etliche „Wahlverwandtschaften“ sind in dieser Zeit entstanden und gewachsen.

Im November 2022 wurde unser Projekt vom Hessischen Minister für Soziales und Integration für sein Engagement geehrt, es erreichte beim Wettbewerb „Aktion Generation – lokale Familien stärken“ den dritten Platz.



Melden Sie sich bei uns, wenn Sie als...

...Senior*in...

- ... junge Familien unterstützen und Ihre Erfahrung, Zeit und Ihr Engagement einbringen möchten...
- ... Ihr soziales Umfeld erweitern möchten...
- ... die Entwicklung von Kindern fördern und einen Kontakt zu jungen Familien und deren Lebenswelt aufbauen wollen.

...Familie ...

- ... weitere Bezugsperson(en) für Ihr(e) Kind(er) suchen, die Ihnen Zeit und Zuwendung geben...
- ... Ihr soziales Umfeld erweitern möchten...
- ... Entlastung im Alltag suchen.

Durch professionelle Begleitung werden die Interessierten möglichst „passgenau“ in Kontakt gebracht und vor allem zu Beginn der Patenschaft begleitet und unterstützt.

Kontakt:

Ulrike Strangmann
Tel: (06032) 3 12 33
strangmann@muefaz.de

**Infonachmittag für interessierte
Patengroßeltern am Mittwoch,
20.03.2024 um 16:00 Uhr im Bistro des
Müfaz**



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander

Gedächtnistraining

Können Sie sich gut konzentrieren? Dazu können Sie hier etwas tun. Wir machen in einer Gruppe interaktives Gedächtnistraining, damit Sie schneller denken, sich besser konzentrieren und sich besser erinnern können. Wir trainieren das Kurzzeitgedächtnis. Aber wir machen diese Übungen mit Spaß und Freude.

Bitte erkundigen Sie sich vorab im Müfaz-Büro nach freien Plätzen in der Gruppe.

Termine:	montags, fortlaufend
Zeit:	10:00 – 11:00 Uhr
Ort:	Müfaz, 1. OG, Bistro oder Sprachraum
Leitung:	Inge Weishaupt
Kosten:	€ 2,- pro Termin

Bitte erkundigen Sie sich vorab, ob es freie Plätze gibt, und melden Sie sich an:
telefonisch im Müfaz-Büro (06032) 3 12 33 oder per Mail an info@muefaz.de.

- Anzeige -

Logopädische Praxengemeinschaft

Elenor Fritsch | Ursula Reinl | Anke Seibt

**Diagnostik, Beratung,
Therapie und Prävention
von Sprach-, Sprech-,
Stimm- und Schluckstörungen**



Küchlerstraße 2 | 61231 Bad Nauheim | Tel. 06032 4002 | Fax: 06032 921720
info@logopraxengemeinschaft-bn.de | www.logopraxengemeinschaft-bn.de



Wo bewahren Sie Ihren Personalausweis oder Führerschein auf? Wer darf diese Dokumente sehen? Die Hürde diese vorzuzeigen ist hoch und die sichere Verwahrung des Ausweises ist für jeden selbstverständlich. Wieso also nicht ebenso sorgsam mit seiner Identität im Netz umgehen?

Wie man seine Accounts und damit die digitale Identität im Netz besser sichern kann, darüber klärt Kriminalhauptkommissar Ulrich Kaiser in seinem Vortrag auf.

Termin E 38: Dienstag, 05.03.2024

Zeit: 15:30–17:00 Uhr

Ort: Saal im Erika-Pitzer-Zentrum, Blücherstraße 23 (neben dem Müfaz)

Leitung: Ulrich Kaiser, Kriminalhauptkommissar und Cybercrimeprävention, Polizeipräsidium Mittelhessen

Kosten: kostenfrei

Die Maschen der Betrüger – Einzeltricks, falsche Amtsträger oder Telefonbetrüger

„Das kann mir nicht passieren!“ Diesen Satz hört die Polizei leider oft. Aber Fakt ist: Treffen kann es jede:n. Betrüger*innen sind geschickt, und wenn das Vertrauen erst einmal aufgebaut ist, kann man den Maschen der Täter*innen nur noch schwer entkommen.

Die polizeiliche Erfahrung zeigt aber: Wissen schützt! Lassen Sie sich nicht vorführen – informieren Sie sich vorher. Wir zeigen Ihnen die aktuellen Maschen und geben Ihnen wertvolle Tipps, um sich selbst zu schützen.

Die Infoangebote richten sich nicht nur an Seniorinnen und Senioren, sondern empfehlen sich auch für Angehörige, die ältere Familienmitglieder, Freunde und Bekannte aufklären möchten.

Termin E 39: Donnerstag, 04.04.2024

Termin E 40: Donnerstag, 19.09.2024

Zeit: 15:00–16:30 Uhr

Ort: Saal im Erika-Pitzer-Zentrum, Blücherstraße 23 (neben dem Müfaz)

Leitung: Sylvia Jacob, Kriminalhauptkommissarin und kriminalpolizeiliche Beraterin, Polizeipräsidium Mittelhessen

Kosten: kostenfrei

Für alle Angebote – bitte meldet Euch an:

telefonisch im Müfaz-Büro (06032) 3 12 33 oder per Mail an info@muefaz.de

In Balance bleiben – Resilienztraining für Frauen

Frauen haben oftmals das Gefühl, in allen Lebensbereichen funktionieren zu müssen. Sie wollen die perfekte Mutter, Partnerin und Ehefrau sein und außerdem erfolgreich Karriere machen. Sport, Haushalt, Hobbies und Selbstentfaltung – ein enormer Druck.

Perfektionsstreben, destruktive Glaubenssätze und strenge innere Antreiber wie „Du musst es allen recht machen!“ stellen Frauen im privaten und beruflichen Alltag immer wieder vor Herausforderungen.

Im Workshop „In Balance bleiben – Resilienztraining für Frauen“ lernt Ihr, warum jede Frau eine Superheldin ist, weshalb Ihr im Alltag immer wieder in stressige Situationen geratet und wie Ihr lernen könnt, diese kinderleicht zu bewältigen!

Termin E 41: Samstag, 13.04. + Sonntag, 14.04.2024

Termin E 42: Samstag, 02.11. + Sonntag, 03.11.2024

Zeit: 10:00–15:00 Uhr (inkl. eine halbe Stunde Mittagspause)

Ort: Müfaz, 2. OG, Bewegungsraum

Leitung: Nina Wolf, Resilienztrainerin, Sozialarbeiterin und Gesundheitsmanagerin

Kosten: € 70,-

Bitte mitbringen: etwas zum Schreiben, am zweiten Tag alte Zeitschriften (bunt, z. B. Lifestyle, Kochen, Reisen), Handtuch bzw. gemütliche Decke sowie eine Isomatte.

Bitte meldet Euch an:

telefonisch im Müfaz-Büro (06032) 3 12 33 oder per Mail an info@muefaz.de

Elternschule: Gesunde Zähne von Anfang an

Gesunde, kariesfreie und füllungsfreie Zähne sind heute bereits Realität für viele Kinder und Jugendliche. Der Grundstein für gesunde Zähne ein Leben lang von Anfang an wird aber bereits von verantwortungsbewussten Eltern ab dem ersten Zahn und vorher gelegt. Alles, was Sie hierzu wissen müssen, erfahren Sie in diesem Online-Vortrag.

Termin E 43: Montag, 18.03.2024

Termin E 44: Montag, 16.09.2024

Zeit: 17:30–18:15 Uhr

Ort: Online per Zoom

Leitung: Dr. A. Buck, Zahnarzt

Kosten: kostenfrei

Bitte meldet Euch an:

telefonisch im Müfaz-Büro (06032) 3 12 33 oder per Mail an info@muefaz.de

Finanzpower für Frauen

Seminar im Rahmen der Internationalen Frauenwoche und des Equal Pay Day

Der Equal Pay Day zeigt es – Obwohl Frauen besser ausgebildet sind denn je, haben Sie immer noch weniger Geld zur Verfügung und es ist nicht einfach, die eigenständige Existenzsicherung aufrechtzuerhalten. Bis sich das hoffentlich bessert, ist es gerade in Krisenzeiten für Frauen umso wichtiger, vorausschauend zu planen.

Im Onlinevortrag zeigt Dr. Birgit Happel Tipps und Tricks zum Managen der eigenen Finanzen.

- Budgetmanagement in Krisenzeiten
- Das Budget im Gleichgewicht – auch, wenn die Preise steigen
- Finanzielle Engpässe bewältigen, finanzielle Verpflichtungen einlösen
- Energie sparen bei Strom, Heizen, Warmwasser
- Welche Hilfen gibt es?
- Mit konkreten Maßnahmen die eigenen Finanzen solide aufstellen

Der Vortrag findet in Kooperation von VHS Landkreis Gießen, Agentur für Arbeit Gießen und dem Beratungsdienst Geld und Haushalt statt.

Termin E 45: Mittwoch, 06.03.2024

Zeit: 10:00 – 11:00 Uhr

Ort: Onlinevortrag

Referentin: Dr. Birgit Happel, Soziologin und Coach für Geldbiografien

Kosten: kostenfrei

Bitte meldet Euch an:

Anmeldeinfo und weitere Termine: www.vhs-kreis-giessen.de , Suchwort: chancen

Lerntherapie, Beratung und Diagnostik für Kinder und Jugendliche

im Katharinenhof in BN-Schwalheim



Dipl.-Päd. Corinna
Herbert-Syperek



Individuelle und ganzheitliche Lerntherapie

LRS- und Dyskalkulie-Förderung, Verbesserung der Konzentration, effektive Lerntechniken



Empowerment und Coaching für Kinder und Eltern

Stärken stärken, Herausforderungen erkennen und annehmen, Umgang mit Gefühlen und Ängsten



Lern- und Entwicklungsdiagnostik

in den Bereichen IQ, Schulleistung, Konzentration und sozial-emotionale Entwicklung

*Persönliche und professionelle Begleitung und Beratung
im 1:1 Kontakt in regelmäßig stattfindenden Sessions*

Direktkontakt unter: 0177 2672969

oder

info@lerntherapie-herbertsyperk.de

www.lerntherapie-herbertsyperk.de

😊 Ich freue mich, Euch in einem kostenlosen Erstgespräch kennenzulernen 😊

Anwaltssprechstunde – Familie und Recht

In der Sprechstunde können rechtliche Fragen rund um das Thema Familie mit einer Anwältin besprochen werden. Es kann geklärt werden, welche Unterlagen benötigt werden, und erste Hilfestellungen können in dem Gespräch erarbeitet werden.

Termine:	nach individueller Terminabsprache
Ort:	Müfaz, 1. OG, Sprachraum bzw. nach Absprache
Leitung:	Anwaltskanzlei am Park
Kosten:	kostenfrei

Bitte meldet Euch an:

telefonisch im Müfaz-Büro (06032) 3 12 33 oder per Mail an info@muefaz.de

pro familia – Sozialrechtliche Schwangerschafts- und Trennungsberatung

Schwangerschaft und Geburt sind einschneidende Veränderungen im Leben. Fragen zu rechtlichen und sozialen Aspekten, z. B. finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten, arbeitsrechtliche Fragen, Umgangs- und Sorgerecht etc., können besprochen werden.

Für den Fall, dass Sie sich nicht in der Lage sehen, die Schwangerschaft auszutragen oder diesbezüglich unentschieden sind, kann auch eine Schwangerschaftskonfliktberatung durchgeführt werden. Sie erhalten Informationen zu medizinischen, rechtlichen, finanziellen und psychosozialen Aspekten des Schwangerschaftsabbruchs. Auf Wunsch wird die für einen Abbruch notwendige Beratungsbescheinigung ausgestellt.

Daneben bieten wir auch Trennungsberatung an. Hier geht es um Fragen zu Unterhalt, Sorgerecht, Umgang mit den Kindern während der Trennung und die eigene Verarbeitung des Geschehens.

Termine:	donnerstags, bei Bedarf bietet pro familia Friedberg Termine an.
Ort:	Müfaz, 1. OG, Sprachraum
Beraterin:	Carolin Jentzsch, pro familia
Kosten:	Die Schwangerschaftsberatung ist kostenfrei. Gebühr für Trennungsberatung: € 30,-

Bitte meldet Euch an:

telefonisch im Müfaz-Büro (06032) 3 12 33 oder per Mail an info@muefaz.de

FLORAL MANUFAKTUR

Unsere Öffnungszeiten

Mo., Di., Do., Fr. 08:30 - 18:00 Uhr
Mi., Sa., 08:30 - 14:00 Uhr
So. 10:00 - 12:00 Uhr

 [instagram.com/floralmanufaktur](https://www.instagram.com/floralmanufaktur)
 [facebook.com/floralmanufaktur](https://www.facebook.com/floralmanufaktur)

Norbert Brodda

Floristmeister, Inhaber & Geschäftsführer

Friedberger Straße 11
61231 Bad Nauheim

Telefon: +49 6032/2475

Telefax: +49 6032/32540

brodda@floralmanufaktur.de

<https://www.floralmanufaktur.de>

ANWALTSKANZLEI AM PARK

Familienrecht

Trennung, Scheidung, Unterhalt, Sorgerecht, Zugewinnausgleich

Erbrecht

Testamentserstellung, Ehegattentestament, Pflichtteilsrecht



Sabine Harth-Umsonst
Rechtsanwältin, Mediatorin
Fachanwältin für Familienrecht

Unsere Haupttätigkeit liegt im Familienrecht. Uns liegt daran, einvernehmliche Lösungen zu finden, auch insbesondere zum Wohle der durch die Trennung der Eltern betroffenen Kinder. Aufgrund der geänderten Gesetzeslage zum ehelichen Unterhaltsrecht beraten wir auch gerne vor der Eheschließung über die Möglichkeiten, spätere Unterhaltsansprüche in einem Ehevertrag zu regeln. Ein solcher Ehevertrag kann auch erforderlich sein, um beispielsweise bestehendes Vermögen im Falle einer Ehescheidung zu schützen.



Christiane Kleinschmidt
Rechtsanwältin
Fachanwältin für Familienrecht

Mediation

- * Die alternative Methode zur sanften Konfliktlösung bei Trennung und Scheidung sowie in familien- und erbrechtlichen Streitigkeiten
- * Einvernehmliche, selbstverantwortliche und gemeinsame Bewältigung von Problemen mit Hilfe eines neutralen, sachkundigen Dritten
- * Eine Chance für außergerichtliche Lösungswege, die mehr und mehr an Bedeutung gewinnt

Frankfurter Str. 62 • 61231 Bad Nauheim • Tel.: 06032 / 920 220 • Fax: 06032 / 920 222
E-mail: mail@kanzlei-am-park.de

Schwanger!? – Mutter. Vater. Kind. Im Bürgergeld-Bezug

Schwangere und Eltern von Kindern unter 3 Jahren haben im SGB II besondere Rechte. In dieser Veranstaltung schauen wir gemeinsam was es zu beachten gibt.

Insbesondere erhalten Sie Hinweise, wo Sie in der Zeit der Schwangerschaft und auch danach Unterstützung und Beratung erhalten können.

Termin E 46: Montag, 15.01.2024

Termin E 47: Montag, 15.04.2024

Termin E 48: Montag, 15.07.2024

Termin E 49: Montag, 14.10.2024

Zeit: 09:00 – 11:00 Uhr

Ort: Online – den Link erhalten Sie nach der Anmeldung

Leitung: Swaantje Mika, Beauftragte für Chancengleichheit am
Arbeitsmarkt (BCA) – Jobcenter Wetterau

Kosten: kostenfrei

(Wieder-) Einstieg in das Berufsleben für Mütter und Väter im Bürgergeld-Bezug

Wenn die Elternzeit zu Ende geht und das Thema Wiedereinstieg ansteht, fragen Sie sich sicher, ob alles bedacht ist, z. B., ob Ihr alter Beruf in Ihre neue Lebenssituation passt. Von Kinderbetreuung über Qualifizierung bis geteilte Care-Arbeit finden Sie in dieser Veranstaltung viele wichtige Hinweise, immer mit dem Hintergrund im Bürgergeld-Bezug zu sein.

Termin E 50: Mittwoch, 14.02.2024

Termin E 51: Mittwoch, 02.10.2024

Zeit: 09:00 – 11:00 Uhr

Ort: im Müfaz oder Online – den Link erhalten Sie nach der Anmeldung

Leitung: Swaantje Mika, Beauftragte für Chancengleichheit am
Arbeitsmarkt (BCA) – Jobcenter Wetterau

Kosten: kostenfrei

Für alle Angebote Bitte meldet Euch an:

telefonisch über das Jobcenter Wetterau (06031) 68 49 113, per Mail an Jobcenter-Wetterau.BCA@jobcenter-ge.de oder über das Müfaz-Büro.

Chancen erkennen. Für Mütter und Väter im Alg II-Bezug

Krabbelstube, Kindergarten, Schule, Ausbildung ... Was, wenn's nicht so gerade läuft? Welche Chancen sich dahinter verbergen und wie Sie Ihr Kind dabei unterstützen können, erarbeiten Sie in diesem Workshop.

Modul 1: Elternrolle – der Einfluss der Eltern auf die Chancen der Kinder

Termin E 52:	auf Anfrage / nach Vereinbarung
Referentin:	Swaantje Mika, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt (BCA) – Jobcenter Wetterau
Kosten:	kostenfrei

Walk & Talk – Thema Wiedereinstieg nach Elternzeit

Wie gelingt Ihnen der Wiedereinstieg in das Berufsleben, wie gehen Sie berufliche Veränderungen an? Spazieren Sie mit uns bei einem „Walk an Talk“ durch den Kurpark. Themenschwerpunkte: Arbeitsmarkt und Stellenmarkt, Voraussetzungen für die Arbeitssuche, Selbstanalyse – was kann ich – wie präsentiere ich meine Stärken? Meine Kompetenzen und mein berufliches Ziel, Selbstvermarktung, bewerben heißt werben, Selbstinformationsmöglichkeiten.

Termin E 53:	Mittwoch, 08.05.2024
Zeit:	09:30 – 11:30 Uhr
Ort:	Wir starten am Müfaz
Leitung:	Petra Burk, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Gießen + Swaantje Mika, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt Jobcenter Wetterau
Kosten:	kostenfrei

Sprechstunde für Schwangere, Mütter und Väter im Bürgergeld-Bezug

Termine:	nach Vereinbarung
Zeit:	nach Vereinbarung
Ort:	Müfaz
Leitung:	Swaantje Mika, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt (BCA) – Jobcenter Wetterau
Kosten:	kostenfrei

Für alle Angebote Bitte meldet Euch an:

telefonisch über das Jobcenter Wetterau (06031) 68 49 113, per Mail an Jobcenter-Wetterau.BCA@jobcenter-ge.de oder über das Müfaz-Büro.

Selbsthilfegruppe zum Thema Einsamkeit

Einsamkeit ist ein Gefühl, das weit verbreitet ist, und auch mit den Bedingungen, unter denen wir leben zusammenhängt.

Gute soziale Kontakte aufzubauen und halten zu können ist wichtig. Als Menschen sind wir sozial auf andere Menschen bezogen, deshalb brauchen wir das Gefühl der Zugehörigkeit und die Möglichkeit Gedanken, Gefühle und Erfahrungen mit anderen teilen zu können.

Bei vielen Menschen besteht die Einsamkeit schon in der Kindheit. Die Erinnerung daran schwindet aber im Laufe der Zeit. Was bleibt, ist der Gedanke: „Ich muss immer alleine zurechtkommen“ – oder – „Ich kann mich nur auf mich selbst verlassen“. Viele überdecken die Einsamkeit mit verschiedenen Verhaltensweisen, so dass das Gefühl nicht mehr wahrgenommen wird. In Ruhephasen und in der Stille wird die Einsamkeit wieder empfunden.

In der neuen Selbsthilfegruppe wird das Thema „Einsamkeit“ individuell betrachtet, sodass jede*r Teilnehmer*in das eigene Erleben und die möglichen Ursachen reflektieren kann. Welche Rolle spielt das Thema in meinem Leben? Welche Möglichkeiten gibt es, Wege aus der Einsamkeit zu finden?

Jede/r sollte die Möglichkeit bekommen, einen roten Faden in seiner Geschichte zu finden, der aus sich selbst heraus eine Weiterentwicklung einleiten könnte, die dann einen neuen Umgang mit sich selbst und anderen möglich macht.

Alle können sich in der neuen Selbsthilfegruppe aktiv einbringen und haben die Chance mit anderen im Laufe der Zeit Zuversicht und Glück zu verspüren.

Die neue Selbsthilfegruppe wird unterstützt von der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises. Die Treffen werden nicht therapeutisch geleitet und verstehen sich nicht als Therapieersatz. Jede*r hat die Möglichkeit, anonym zu bleiben.

Termine: jeden 1. + 3. Mittwoch im Monat

Zeit: 18:30 – 19:30 Uhr

Ort: Müfaz, 1. OG

Kosten: Die Teilnahme ist kostenfrei.

Bitte melden Sie sich an:

Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich unter Tel. 0157 80219987.

Selbsthilfegruppe Depression und Lebensfreude

„Aussöhnung mit dem inneren Kind“

Menschen, die an Depressionen leiden, fühlen sich oft antriebslos, verunsichert und ziehen sich zurück. Alles strengt an, überfordert und macht keinen Spaß.

Viele stellen sich die Frage: Was möchte ich? Was fühle ich? Wer bin ich? Auch der Initiatorin der neuen Selbsthilfegruppe geht es so. Sie möchte etwas ändern und sich auf den Weg zu sich selbst machen. Um diesen Weg nicht alleine zu gehen, sucht sie Betroffene, die ebenfalls daran glauben, dass es sich gemeinsam und mit gegenseitiger Unterstützung leichter voran gehen lässt.

Im Gespräch können Menschen voneinander und miteinander lernen sich mitzuteilen und von ihren Erfahrungen zu berichten, sich nicht mehr alleine damit zu fühlen und Verständnis für sich selbst zu entwickeln. In der Gruppe entstehen Kräfte, die dazu führen, sich gegenseitig zu ermutigen, wenn die Selbstzweifel auftauchen, das Selbstvertrauen am Boden liegt oder durch Rückfälle die Zuversicht verloren geht.

Jeder Mensch hat die Chance seine Lebenssituation zu verändern und sich selbst zu helfen, um wieder die Fähigkeit zu entwickeln, Lebensfreude zu empfinden, zu spüren und zu leben. In einer Gruppengemeinschaft kann das mit anderen erlernt und geübt werden.

Die Treffen werden nicht therapeutisch geleitet und verstehen sich nicht als Therapieersatz.

Termine:	dienstags, wöchentlich
Zeit:	18:30 Uhr
Ort:	Müfaz, 1. OG
Kosten:	Die Teilnahme ist kostenfrei.

Bitte melden Sie sich an:

telefonisch unter 0177 7992927

Flohmarkt für Spielsachen bei „Bad Nauheim spielt“

Vom 07. bis 09.06.2024 heißt es „Bad Nauheim spielt“.

Wir organisieren am **Sonntag, 09.06.2024** von 11:00 bis 14:00 Uhr wieder einen Flohmarkt für Spiele, Spielsachen, Bücher, Comics etc. und sind mit der Kuchentheke vor Ort.

Unser Spielsachen-Flohmarkt ist die ideale Gelegenheit, nach tollen und günstigen Sachen zu schauen, aber auch mal die eigenen Spielsachen zu sortieren und zu verkaufen.

Wer beim Flohmarkt verkaufen möchte, meldet sich **ab 13.05.2024** an: direkt beim Müfaz unter (06032) 3 12 33 oder per Mail an info@muefaz.de. Die Standgebühr beträgt € 10,-, die am Veranstaltungstag vor Ort zu zahlen sind, oder eine Kuchenspende (bitte keine Sahnetorten), die direkt an der Kuchentheke abgegeben wird. Weitere Details zum Ablauf und aktuelle Infos gibt es auf www.muefaz.de.



- Anzeige -

Fix Schreibwaren

Hauptstr. 7
61231 Bad Nauheim
Tel. 06032 - 92 52 952
www.fix-schreibwaren.de



Auf einer Verkaufsfläche von 240qm finden Sie eine breite Auswahl an Glückwunschkarten, Schul- & Bürobedarf, Geschenkartikel namenhafter Hersteller, Spielwaren & Kinderbücher der Firmen Coppensrath, Moses & Depesche sowie einen großen Schulranzen und Handtaschenshop.

Schauen Sie doch mal rein! Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unserem Fachgeschäft im schönen Bad Nauheim.

Anmeldung Kurse und Veranstaltungen

Für Kurse und Veranstaltungen, bei denen es angegeben ist, müsst Ihr Euch über das Müfaz-Büro anmelden. Außerdem ist das Müfaz Netzwerkpartner des KIKS UP-familie.net, so dass man sich für einige Kurse auch unter www.kiksup-familie.net anmelden kann. In laufende Kurse kann nach Rücksprache mit dem Büro eingestiegen werden.

Bei der Bewegungsbaustelle erkundigt Ihr Euch im Büro, ob Plätze frei sind. Die Anmeldung erfolgt vor Ort.

Für die Offenen Treffs ist keine Anmeldung erforderlich, hier könnt Ihr einfach vorbeikommen!

Wir verschicken keine Anmeldebestätigungen. Sollte ein Kurs nicht stattfinden, weil es z. B. zu wenige Anmeldungen gibt, informieren wir rechtzeitig.

Anmeldung Kita und Gruppen

Für Eltern-Kind-Gruppen, die MiKis und die Kita „Kinderparadies“: erkundigt Ihr Euch zuerst beim Büro-Team nach freien Plätzen. Sind alle Plätze belegt, führen wir eine Warteliste und informieren, wenn ein Platz frei wird.

Ein Formular zur Anmeldung in der Kita sowie für die Kindergruppen und die MiKis gibt es im Büro und unter www.mudefaz.de.

Aufsichtspflicht

Während Eures Aufenthalts im Familiencafé und bei den offenen Treffs liegt die Aufsichtspflicht für Eure Kinder bei Euch. Dies gilt auch für alle Eltern-Kind-Angebote.

Ferien

Die Kurse finden in der Regel nicht in den Ferien statt. Näheres steht in der Kursbeschreibung. Das Müfaz und das Familiencafé sind auch in den Ferien geöffnet, außer einer kurzen Pause in den Sommerferien und zwischen Weihnachten und Neujahr.

Gebühren

Die Gebühren für Kurse, Workshops und Veranstaltungen sind bei Kursantritt bzw. zur Veranstaltung zu entrichten, per Überweisung oder bar. Für die Gebühren der Kindergruppen, der Kita Kinderparadies und der Bewegungsbaustelle erteilt Ihr uns eine Einzugsermächtigung. Die Gebühr ist auch bei Abwesenheit aufgrund von Krankheit, Urlaub oder anderen Gründen zu bezahlen. Abbuchungen erfolgen zum Monatsende.

Geschwisterkinder zahlen beim Besuch derselben Eltern-Kind-Gruppe (mit Ausnahme der Kita) sowie bei der gemeinsamen Teilnahme an den meisten Einzelveranstaltung nur die halbe Gebühr. Im MiKi zahlt Ihr für das Geschwisterkind nur 75%. Haben wir eine falsche Bankverbindung erhalten, ist das Konto erloschen oder überzogen, müssen wir Euch die von der Bank erhobene Gebühr für die Fehlbuchung berechnen.

Für die Betreuung ihrer Kinder in unserer Kita und dem Miki können Familien eine Unterstützung erhalten. Ansprechpartner ist die Fachstelle Familienförderung des Wetteraukreises bzw. das Jobcenter für die Essensgebühren.

Informationen

Helfer- stunden und Unter- stützung

Wir sind wie jeder Verein auf Hilfe bei Festen, bei Standdiensten, im Haus oder bei Kuchenspenden angewiesen und freuen uns über jede Unterstützung. In den Eltern-Kind-Gruppen, im MiKi und in der Kita fallen, abhängig von den Betreuungszeiten, Helferstunden an, die z. B. mit diesen Helfereinsätzen abgegolten werden können. Aktuell sind das 0,5 Std./Monat bei Rasselbande + Krabbelzwerge, 1 Std./Monat im Miki und 15 Std./Jahr in der Kita.

Kündi- gungen

In der Kita Kinderparadies, im Minikindergarten MiKi und den Eltern-Kind-Gruppen und in den fortlaufenden Gruppen kann mit einer Kündigungsfrist von 8 Wochen zum Monatsende gekündigt werden.

Die Kündigung der **Mitgliedschaft** muss 6 Wochen vor Quartalsende erfolgen. Wir freuen uns natürlich, wenn Ihr das Müfaz auch nach dem Ausscheiden Eurer Kinder mit einer Mitgliedschaft weiter unterstützt!

Alle Kündigungen müssen schriftlich und mit Unterschrift erfolgen.

Mitglied- schaft

Wir sind ein gemeinnütziger Verein und setzen uns für die Belange von Familien in Bad Nauheim und dem Wetteraukreis ein. Wir freuen uns daher über alle, die uns mit einer Mitgliedschaft unterstützen. Die Beitrittserklärung findet Ihr im Heft und auf muefaz.de.

Für die Rasselbande, die Krabbelzwerge, den Minikindergarten MiKi, die KiTa „Kinderparadies“ und die Bewegungsbaustelle ist eine Mitgliedschaft notwendig.

Der Mitgliedsbeitrag für eine Familie beträgt 5 Euro/Monat, Auszubildende, Arbeitslose, Sozialhilfeempfänger*innen zahlen 2,50 Euro/Monat. Der Beitrag wird monatlich abgebucht

Bei vielen Angeboten und bei der Teilnahme am Flohmarkt profitieren Mitglieder von einer ermäßigten Gebühr. Mitglieder können unsere Räume für Familienfeiern und für regelmäßige Treffen gegen eine Gebühr nutzen.

Stand: November 2023

Mach das Müfaz zu deinem Müfaz und werde Mitglied!

Wir sind ein Verein und ein Verein braucht Mitglieder.

Und darum solltest du Mitglied werden:

- Mit der Mitgliedschaft unterstützt du uns dabei, uns weiterhin stark für Familien zu machen und einen Ort der Begegnung für Jung und Alt zu gestalten
- Nur Mitglieder dürfen unseren Offenen Treff für Familienfeiern gegen einen kleinen Beitrag nutzen
- Mitglieder bekommen bei vielen Angeboten eine Ermäßigung
- Beim Plenum und der Mitgliederversammlung darfst du mitreden und abstimmen
- Ihr könnt die Mitgliedschaft bei der Steuer absetzen (Spenden übrigens auch 😊👤)
- Haben wir schon erwähnt, dass du einfach eine gute Sache unterstützt?

Um Mitglied zu werden, schickst Du uns einfach die Beitrittserklärung, zu finden in den Downloads auf muefaz.de.

BIN ICH EIN MÜFAZ-TYP? Bitte kreuze an:

Ich fühle mich manchmal allein ja nein

In meiner Rolle als Mutter oder Vater fühle ich mich manchmal nicht ernst genommen und/oder manchmal auch unsicher ja nein

Ich bin erst vor kurzem nach Bad Nauheim gezogen und hätte gerne mehr Kontakt zu anderen Menschen ja nein

Mir fehlt ein Ort, wo ich hingehen könnte, wenn mir zu Hause die Decke auf den Kopf fällt und wo ich auch mit meinen Kindern willkommen bin ja nein

Ein bisschen mehr Anregung täte mir gut ja nein

Ich möchte auch mal was für mich tun, ohne die Kinder „wegorganisieren“ zu müssen ja nein

Wenn du eine unserer Fragen mit „ja“ beantwortest, dann bist auch Du ein Müfaz-Typ und solltest unbedingt mal vorbeikommen!

#kommreinundmachmit



Pavlina Angelova

Kinderparadies



Rana Al Jamous

Gastgeberin Offener
Treff, Worldcafé



Claudia Arndt

KundaDance®



Anja Böttcher

Leitung
Kinderparadies



Lena Brix

Babymassage



Sina Crößmann

Kinderturnen



Melissa Deistler

Kinderparadies



Gabi Egerland

Büro, Programm AG



Tamara Flor

Büro, Social Media,
Veranstaltungs AG



**Chantal Francisco de
Sousa**

Leitung Notmütterruf,
RuFa, Päd. Ltg. Müfaz



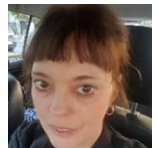
Sabina von Gehlen

Leitung Familiencafé



Astrid Hammann

Büro, Programm AG



Angela Hartlich

MiKi, Gastgeberin
Offener Treff



Verena Hartmann

Vorstand:
1. Vorsitzende



Sarah Himmel

STEP Elternkurs



Victoria Hirsch

Entspannungscoach



Sven Huttel

MiKi



Samia Mazain

MiKi, Gastgeberin
Offener Treff



Agnieszka Karasińska

MiKi



Sigrid Muster

Qigong



Karin Klaus-Mrazek

Rasselbande



Sabine Nehiba

Kinderparadies



Helmut Kunkel

Hausmeister



Tanja Oberwallner

Öffentlichkeitsarbeit,
Programm AG



Ute Latzel

Geschäftsführung,
Leitung MGH, Planung
und Beratung



Sandra Pieprek

Kinderparadies



Luise Lang

Leitung MiKi



Ramona Range

Vorstand:
Finanzwartin



Nancy Lopsa

MiKi



Miriam Reitz

Elternsprechstunde



Carolina Masmeier

Rasselbande,
Krabbelzwerge



**Grazia Sottolano –
Sirignano**

Köchin

Kursleiter*innen, Referent*innen, Berater*innen + Mitarbeiter*innen



Sabine Stoldt

Französischkurse



Dorthe Wiedenhöft-Naß

Bewegungsbaustelle



Ulrike Strangmann

Patengroßeltern, RuFa



Nina Wolf

Resilienztraining



Jessica Tuschinski

MiKi



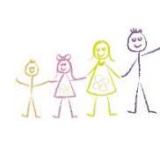
Anna-Maria Wöstefeld

Bewegungsbaustelle,
Kinderturnen



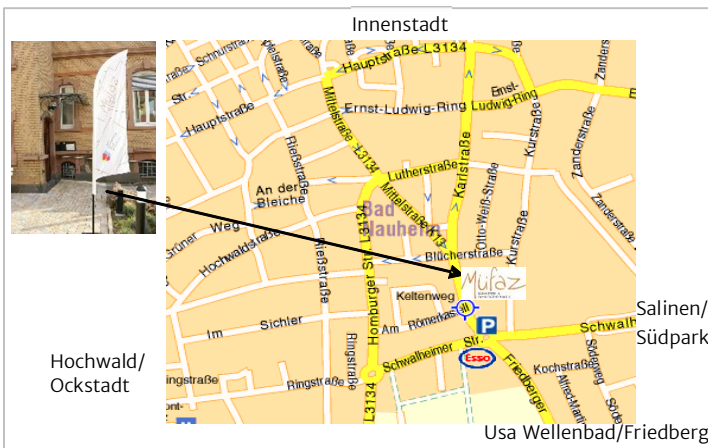
Stefan Tempelmeyer

Vorstand:
Schriftführer



...und viele weitere Menschen, die uns mit ihren Kursen, ihrer Arbeit und ihren helfenden Händen unterstützen!

Wo wir sind:



Impressum:

Mütter- und Familienzentrum Bad Nauheim e. V., Programm AG, vertreten durch den Vorstand und die Geschäftsführung

Bilder: alle Müfaz

Auflage: 3.000 Exemplare

Friedberger Straße 10, 61231 Bad Nauheim · Tel. (06032) 31233
info@muefaz.de · www.muefaz.de

Bankverbindung:

Müfaz Bad Nauheim e.V. · IBAN: DE92 5185 0079 0031 0049 50 · BIC: HELADEF1FRI

TAUNUS-APOTHEKE

IHR TREFFPUNKT FÜR GESUNDHEIT



*„Ob jung, ob alt, ob groß, ob klein,
Gesundheitsberatung die muss sein.“*

Für Ihre Kinder beraten wir Sie gerne
in allen Fragen der:

- Arzneimittel
- Ernährung
- Vorbeugung
- und vieles mehr
- Impfungen
- Homöopathie
- Hautpflege

*Nutzen Sie unseren schnellen Arznei-
mittellieferservice! Rufen Sie uns an:
Telefon 06032 320-88/-89*

Kurstraße 9 · 61231 Bad Nauheim
Tel.: 06032 32088 · Fax: 06032 71533
www.taunusapotheke-bn.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 8.00 bis 18.00 Uhr
Samstag 8.30 bis 13.00 Uhr

Besuchen Sie uns.





**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander – Füreinander



Friedberger Straße 10
61231 Bad Nauheim

Telefon 06032 31233
Fax 06032 928820

info@muefaz.de
www.muefaz.de

Bürozeiten Müfaz
Mo – Fr 9:30–11:30 Uhr
Mi 15:30–17:30 Uhr





Friedberger Straße 10
61231 Bad Nauheim

Telefon 06032 35784
Fax 06032 928820

info@notmuetterruf.de
www.notmuetterruf.de

Bürozeiten Notmütterruf:
Mo – Fr 9:00–13:00 Uhr

 muefaz.bn
 muefaz.badnauheim

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

