



**Mehr  
Generationen  
Haus Limburg**  
*Miteinander – Füreinander*



**Müze e.V.**  
Familienzentrum Limburg

# Elternprogramm

## 1. Halbjahr 2025



Offen für alle Generationen



**Elternbegleitung und Betreuung**

**Angebote für Eltern, Babys, Kleinkinder**

**Offene Treffen, Frühstücke, Kaffee & Kuchen**

# INHALTSVERZEICHNIS

## Rund um den Offenen Treff

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| Willkommen im Offenen Treff  | S.5 |
| <b>Neu:</b> Motto-Frühstücke | S.6 |
| Kaffee und Kuchenzeit        | S.7 |

### Offene Treffen:

|                 |      |
|-----------------|------|
| Müze Werkstatt  | S.8  |
| Café Kreativ    | S.9  |
| Repair Café     | S.10 |
| Offenes Nähcafé | S.11 |



Weitere **offene Treffen** gibt es im Seniorenprogramm.  
 Weitere **Kurse** gibt es im Kursprogramm.

## Elternbegleitung

|                          |      |
|--------------------------|------|
| Elternbegleitung         | S.12 |
| Elternservice Limburg    | S.13 |
| MitarbeiterInnen gesucht | S.14 |

## Betreuung

|                                     |      |
|-------------------------------------|------|
| Betreuung: Kindertageseinrichtungen | S.15 |
| Krabbelstube Müze                   | S.16 |
| Waldkindergarten Müze               | S.17 |

**Krabbelstube**



|                            |      |
|----------------------------|------|
| Termine Januar - Juni 2025 | S.24 |
|----------------------------|------|

## Eltern- und Kinderthemen

### Mama-Mia Talk

|  |      |
|--|------|
| Tragetreff mit Sabrina                           | S.18 |
| (Alleinerziehende) Mütter sind auch nur Menschen | S.19 |
| Kita-Eltern-Frühstück                            | S.20 |
| Milchkaffee mit Nadine                           | S.21 |



### Eltern-Kind-Gruppen

|                            |      |
|----------------------------|------|
| Elterncafé                 | S.22 |
| Spielkreis für Kleinkinder | S.23 |

### Angebote für Eltern-Babys-Kleinkinder

|  |      |
|--|------|
| Geburtsvorbereitung  | S.26 |
| Geburtsvorbereitung für Paare                                | S.27 |
| <b>Neu:</b> Männer unter sich – Infoabend für werdende Väter | S.28 |
| Laser-Sprechstunde   | S.29 |
| Einführung in die Beikost                                    | S.30 |
| <b>Neu:</b> Baby Shiatsu                                     | S.31 |
| Erste-Hilfe-Kurs am Baby und Kleinkind                       | S.32 |
| Rückbildungsgymnastik am Vormittag                           | S.34 |
| Rückbildungsgymnastik am Nachmittag                          | S.35 |
| Fitdankbaby MINI®  | S.36 |
| Fitdankbaby MAXI®  | S.37 |

### Angebote für Kinder

|   |      |
|---|------|
| <b>Neu:</b> Erste Hilfe für Kinder (5-8 J.)   | S.33 |
| Nähworkshop für Kinder +Jugendliche (ab 8 J.) | S.38 |

## Müze Infos

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| Allgemeine Notrufnummern | S. 39 |
| Termine                  | S. 40 |
| Kontaktliste             | S. 41 |
| Müze was ist das?        | S.42  |
| Mitgliedsantrag          | S.44  |
| Ehrenamtliche gesucht    | S.45  |
| Weitere Infos            | S.46  |



# Rund um den Offenen Treff



## Rund um den Offenen Treff

|                             |      |
|-----------------------------|------|
| Willkommen im Offenen Treff | S.5  |
| Motto Frühstücke            | S.6  |
| Kaffee und Kuchenzeit       | S.7  |
| Müze Werkstatt              | S.8  |
| Café Kreativ                | S.9  |
| Repair Cafe                 | S.10 |
| Offenes Nähcafe             | S.11 |



Rund um den Offenen Treff



# Willkommen im Offenen Treff - Unser Herzstück



Das Café - der Offene Treff - ist das Herz des Hauses.

Es ist nicht nur ein Angebot sondern eine wunderbare Methode für Kontakt und Begegnung.

Somit ist es unsere **erste und zentrale Anlaufstelle**.

Alle sind jederzeit herzlich willkommen -  
ob groß oder klein, jung oder älter, alleinstehend,  
mit Partner oder als Gruppe - alle unter einem Dach.

Es besteht keine Verpflichtung etwas zu verzehren.  
Kommt gerne vorbei und lernt uns, unser Haus,  
die Angebote und viele nette Leute kennen!

**Gerne könnt ihr auch frühstücken oder  
auch zu Kaffee & Kuchen treffen**

➡ Bitte anmelden, dann können wir besser planen

## Öffnungszeiten:

**Montag bis Donnerstag**

09.00 - 12.00 Uhr

15.00 - 18.00 Uhr

**Freitag**

09.00 - 12.00 Uhr

**nachmittags: verschiedene Termine**

**Anmeldung:**

Im Offenen Treff

**0 64 31 975 444 5**

## Motto - Frühstücke

Neben den regulären Frühstücken bieten wir auch besondere Frühstücke an:



**Termine:** **Montags**, von **9.30-12 Uhr**

20.01.2025 **Vitamin-Booster-Frühstück**

10.02.2025 **Wohlfühl-Frühstück**

03.03.2025 **Rosenmontag-Frühstück**

10.03.2025 Frauen-Frühstück (**Weltfrauentag**)

14.04.2025 **Oster-Frühstück**

12.05.2025 **Muttertags-Frühstück**

30.06.2025 **Erdbeer-Frühstück**

**Kosten:** Umlage für Speisen/Getränke

**Ort:** **Offener Treff**  
(Eingang rote Rutsche)

**Anmeldung:** Im Offenen Treff

**Tel:** **0 64 31 975 444 5**

## Kaffee und Kuchenzeit

### Leckere selbstgebackene Kuchen !!

Immer am 1. Mittwoch im Monat gibt es Kaffee oder Tee und natürlich leckere selbstgebackene Kuchen.

Bei einem gemütlichen Kaffeeklatsch lassen wir es uns im Offenen Treff gut gehen.

Interessierte **jeden Alters** sind herzlich willkommen!



**Termine:** **1. Mittwoch**, jeweils von **15 - 17 Uhr**  
05.02./05.03./02.04./07.05./04.06.2025  
(Januar entfällt)

**Kosten:** Umlage für Speisen/Getränke

**Ort:** **Offener Treff**  
(Eingang rote Rutsche)

**Anmeldung:** Im Offenen Treff

**Tel:** **0 64 31 975 444 5**



## Müze Werkstatt

### Wechselnde Angebote für jedes Alter

Kochen, basteln, handarbeiten und sich austauschen und begegnen. 

Daneben genießen wir verschiedene Leckereien und haben gemeinsam Spaß.

Hier sollen **alle Generationen** zusammenkommen können, die unser Haus so bunt und vielfältig machen !!!  
Jeder ist willkommen!

**Termine:** 3. **Mittwoch**, jeweils ab **15-17 Uhr**

- 15.01.2025 **Schnick-Schnack-Börse**
- 19.02.2025 **Waffeln** süß oder herzhaft
- 19.03.2025 „Ist das **Kunst**, oder kann das schon weg?“
- 16.04.2025 **Eierfärben** mit Naturfarben
- 21.05.2025 **Erdbeer**-Rezepte
- 18.06.2025 **Eistee** + leckere Getränke selbstgemacht

**Kosten:** Umlage für Speisen/Getränke  
(+ggfls. für Zutaten und Material)

**Ort:** **Offener Treff**  
(Eingang rote Rutsche)

**Anmeldung:** Im Offenen Treff

**Tel:** 0 64 31 975 444 5



## Café Kreativ

### Im 1. Halbjahr dreht sich wieder alles rund ums Wiederverwerten (Upcycling)

Gemeinsam gestalten wir aus Resten schöne Deko  
oder kleine Geschenke. Und ihr erhaltet Anregungen  
für zu Hause um die eigenen Reste zu verwerten!

Kaffee, Tee und Gebäck versüßen uns den Nachmittag.



#### Termine:

**4. Mittwoch**, jeweils von **15-17 Uhr**

26.02.2025 **Glückssteine** bemalen

28.05.2025 **CD, DVD** wiederverwerten

#### Kosten:

Spende willkommen,  
Umlage für Speisen/Getränke

#### Ort:

**Offener Treff**

(Eingang rote Rutsche)

#### Anmeldung:

Im Offenen Treff

#### Tel:

**0 64 31 975 444 5**



## Repair Café



### Repair Cafés sind ehrenamtliche Treffen,

bei denen die Teilnehmer alleine oder gemeinsam mit den Reparateuren ihre kaputten Dinge reparieren.

Das Müze bietet dies seit vielen Jahren an!

Wieder vertreten sind neben den verschiedenen Elektrik-Bereichen auch andere Reparaturen.

### NEU: Anmeldung erforderlich: ←

- Uhrzeit ausmachen + Kontaktdaten angeben
- Welches Gerät bringen Sie mit?
- Nur ein Gerät pro Termin
- Keine Großgeräte
- Es kann zu Wartezeiten kommen



Neben dem Werkeln soll das gesellige Miteinander bei Kaffee und Kuchen nicht zu kurz kommen.

### Neue Reparateure sind immer herzlich willkommen!

**Termine:** **letzter Donnerstag**, von **16-18.30 Uhr**  
 30.01./27.02./27.03./24.04./26.06.2025  
 (Mai entfällt)

**Kosten:** Spende willkommen,  
 + Umlage für Speisen/Getränke

**Ort:** → **Offenes Wohnzimmer**  
 (Eingang bei den Briefkästen - 3. Stock (Aufzug))

**Anmeldung:** Im Büro

**Tel:** **0 64 31 975 444 0**

**REPAIR CAFE**

## Offenes Nähcafé



**Es richtet sich an alle „Näh-Begeisterten“,**

denen es Freude macht, aus einem schönen Stoff etwas an der Nähmaschine oder Stickmaschine zu zaubern.

Manchmal fehlt eine Idee, ein Schnittmuster oder aber auch der passende Nähfuß? Wir finden die Lösung!

Bei einem Kaffee oder einem kühlen Getränk plaudert man in lustiger Runde aus dem Nähkästchen, näht, stickt und tauscht Reststoffe oder Garne.

**Wichtig: Das Angebot ist kein Nähkurs!**

Bügelbrett und -eisen sind vorhanden, die eigene Nähmaschine kann mitgebracht werden, es sind auch 3 Maschinen vorhanden.

**Termine:** 2. Freitag, von 18.30-21.30 Uhr  
14.02./14.03./11.04./09.05./13.06.2025  
(Januar entfällt)

**Kosten:** Spende willkommen,  
Umlage für Getränke

**Ort:** ➡ **Offenes Wohnzimmer**  
(Eingang bei den Briefkästen - 3. Stock (Aufzug))

**Anmeldung:** Im Offenen Treff

**Tel:** 0 64 31 975 444 5



# Elternbegleitung

## Das Kind ist da — und die Welt steht Kopf!

Für Eltern ist gerade die erste Zeit mit Kind eine große Herausforderung!

Wir unterstützen Sie als frisch gebackene Mütter und Väter mit unserer Elternbegleitung.

Mamma-Mia-Talk

Eltern-Kind-Gruppen

Elternaustausch

Beratung zur Betreuung

Seminare und Kurse

Elternbegleitung



**Fabienne Krombach**  
**Nathalie Meurer**



**Regine Reuter-Krenzer**  
**Nicole Jost**

**Infos:** Im Büro der Krabbelstube

**Tel:** 0 64 31 975 444 3

**Mail:** [info@muetterzentrum-limburg.de](mailto:info@muetterzentrum-limburg.de)

**Ort:** Offener Treff - 2. Obergeschoss (Eingang rote Rutsche)

 **Müze** e.V.  
Familienzentrum Limburg

## Elternservice Limburg

Eltern können sich bei uns über die Angebote der Kindertagespflege informieren.

Ebenso stehen wir Kindertagespflegepersonen, vorrangig aus den Kommunen Limburg, Beselich, Runkel, Hadamar und Elz, beratend zur Seite.

Neben der Vermittlung und Begleitung von Kindertagespflege finden Sie bei uns ein vielfältiges Angebot an Kursen und Vorträgen.

Für anerkannte Kindertagespflegepersonen bieten wir Fortbildungen an.

Unsere aktuellen Fortbildungsangebote entnehmen Sie bitte unserer Homepage: [www.muetterzentrum-limburg.de](http://www.muetterzentrum-limburg.de)



Elternservice

**Infos:** **Nicole Jost**  
Sozialarbeiterin



Beratungstermine nach Absprache!

**Tel:** **0 64 31 975 444 3** oder **0 170 783 231 5**

**Mail:** [elternservice@muetterzentrum-limburg.de](mailto:elternservice@muetterzentrum-limburg.de)

**Ort:** **Offener Treff - 2. Obergeschoss** (Eingang rote Rutsche)



In verschiedenen Bereichen freuen wir uns über **motivierte und engagierte Mitarbeiter\*innen:**

- für unsere neue WERKStadt-Kita
- eine Stelle für ein Freiwilliges Soziales Jahr in VZ
- wir bilden Jahrespraktikant\*innen aus

Schaut einfach auf unsere Homepage  
[www.muetterzentrum-limburg.de](http://www.muetterzentrum-limburg.de)

oder melde dich im Büro  
**bei Nathalie Meurer**  
Sozialarbeiterin, Erzieherin

**Tel: 06431 975 4443**

**Mail: [krabbelstube@muetterzentrum-limburg.de](mailto:krabbelstube@muetterzentrum-limburg.de)**

**Ort: Offener Treff-2. Obergeschoss** (Eingang rote Rusche)

# Betreuung

Das Familienzentrum ist Träger von zwei Kindertageseinrichtungen:

**Krabbelstube**



der **Krabbelstube** Müze für Kinder unter drei Jahren

und einem zweigruppigen

**Waldkindergarten**

für Kinder ab drei Jahren.



Ab August 2025 sind wir Träger von *drei* Einrichtungen.

Neu dazu kommt die **WERKStadt-Kita**

für Kinder ab zwei Jahren.

Nähere Infos hierzu folgen bald auf der Homepage!

Verschiedene Betreuungskonzepte helfen Eltern, das für sie und ihre Kinder passende Model zu finden!!

Weitere Infos gibt es auf Seite 16 und 17. ➡



## Krabbelstube Müze

### Die Einrichtung

- Drei Gruppen mit bis zu 10 Kindern
- Betreuung für Kinder von 6 Monaten (vorrangig ab 1 Jahr) bis 3 Jahren
- Teilzeit- und Vollzeitbetreuung möglich
- Täglich frische vollwertige Verpflegung (Frühstück, Mittagessen, Nachmittagsnack)
- Ruheräume für Mittagsschlaf und das Schläfchen zwischendurch



### Unser Konzept

- Liebevolle und individuelle Betreuung
- Förderung nach den Bedürfnissen des Kindes
- Individuelle Betreuungszeiten
- Familienentlastende Angebote
- Betreuungsangebot abgestimmt auf die Bedürfnisse von Familien
- Nachhaltigkeit und Fairness: unsere Krabbelstube ist als Faire Kita zertifiziert.



### Die Öffnungszeiten:

**Montag bis Freitag** von 07.30 - 17.30 Uhr

Früh-/Spätdienste

07.00 - 07.30 Uhr / 12.00 - 12.30 Uhr



**Leitung:** Fabienne Krombach

**Tel:** 0 64 31 975 44 43

**Mail:** [krabbelstube@muetterzentrum-limburg.de](mailto:krabbelstube@muetterzentrum-limburg.de)

**Ort:** Offener Treff - 2. Obergeschoss



## Waldkindergarten Müze

### Die Einrichtung



- Zwei Gruppen mit je 20 Kindern
- Betreuung für Kinder von 3 Jahren bis Eintritt in die Schule
- Teilzeit- und Vollzeitbetreuung möglich
- Täglich frische vollwertige Verpflegung (Mittagessen, Nachmittagsnack)
- Waldkindergartenbauwagen

### Unser Konzept

- Liebevolle und individuelle Betreuung
- Förderung nach den Bedürfnissen des Kindes
- Individuelle Betreuungszeiten
- Familienentlastende Angebote
- Betreuungsangebot abgestimmt auf die Bedürfnisse von Familien.
- Nachhaltigkeit und Fairness: unser Waldkindergarten ist als Faire Kita zertifiziert.



### Die Öffnungszeiten:

**Montag bis Freitag** von 08.00 - 16.00 Uhr

Frühdienst ab 07.30 - 08.00 Uhr



**Leitung:** Fabienne Krombach

**Tel:** 0 64 31 975 44 43

**Mail:** [waldkindergarten@muetterzentrum-limburg.de](mailto:waldkindergarten@muetterzentrum-limburg.de)

**Ort:** Offener Treff - 2. Obergeschoss  
(Eingang rote Rusche)

## Eltern – und Kinderthemen

**Tragetreff mit Sabrina****Am 1. Donnerstag im Monat — vormittags**

- Du möchtest dich in lockerer Atmosphäre mit anderen Trageeltern austauschen?
- Du bist schwanger und möchtest dein Baby nach der Geburt gerne tragen?
- Du möchtest dich allgemein gerne zum Thema "Tragen" informieren?
- Dann bist du beim Tragetreff herzlich willkommen.



Sabrina erklärt alles rund ums **Tragen von Babys/Kleinkindern**. Außerdem hat man die Möglichkeit, verschiedene Tücher und Tragehilfen zu testen.

➔ **NEU:** Nebenbei kann man ein Frühstückbuffet genießen.

Tragetreff

**Termine:** **1. Donnerstag** von **9.30 - 11.30 Uhr**  
06.02./06.03./03.04./05.06.2025  
(Januar + Mai entfällt)

**Kosten:** kostenfrei,  
Umlage fürs Frühstück

**Ort:** **Offener Treff** (Eingang rote Rutsche)

**Anmeldung:** **Sabrina Schöffler**  
Gesundheits- und  
Krankenpflegerin

**Tel:** **0157 351 90 262**

**Mail:** [info@elternkurse-limburg.de](mailto:info@elternkurse-limburg.de)



## (Alleinerziehende) Mütter sind auch nur Menschen!

### Nach Absprache

Tipps und Tricks einer erfahrenen Hauswirtschafterin, um gelassener durch den Alltag zu kommen!

Es werden Themen wie Haushalt, Finanzen & Einkauf mit Köpfchen angesprochen.

Das Angebot richtet sich an alle **Mütter**, besonders aber auch an **Alleinziehende**.

Dabei können alle Fragen individuell betrachtet werden und gemeinsam wird nach Lösungen gesucht.

Nach Absprache bietet **Katja** gerne ein persönliches Gespräch an.

**Termine:** nach Absprache

**Kosten:** Der Treff ist kostenfrei

**Kursort:** Offener Treff - Spielzimmer  
(Eingang rote Rutsche)

**Anmeldung:** Im Offenen Treff

**Tel:** 06431 975 44 45



## Kita-Eltern-Frühstück



### Am 3. Donnerstag im Monat - vormittags

Das Angebot richtet sich an Eltern, deren Kindern bald in eine Krippe oder in einen Kindergarten gehen.

Vorher gibt es viele Fragen, die Eltern beschäftigen:

- \* Wird es mit der Fremdbetreuung funktionieren?
- \* Wird unser Kind dort schlafen?
- \* Wie ist es mit dem Essen?
- \* Wie verhalten wir uns in der Eingewöhnung?
- \* Wie vereinbaren wir Familie, Haushalt und Beruf?
- \* Ist es okay, dass unser Kind schon in die Kita geht?

Zu diesen Fragen und weiteren Infos tauscht man sich aus und wir unterstützen bei einem guten Start.

Auch wenn man sich für eine Kinderbetreuung im Müze interessiert, ist man hier genau richtig.

➔ Nebenbei kann man ein Frühstückbüffet genießen.

**Termine:** i.d.R. **3. Donnerstag** von **9.30 - 12 Uhr**

16.01./20.02./20.03./17.04./15.05./  
**Mi. 18.6.2025**

**Kosten:** kostenfrei, Umlage fürs Frühstück

**Ort:** **Offener Treff** (Eingang rote Rutsche)

**Anmeldung:** Im Offenen Treff  
bei **Regine Reuter-Krenzer**

**Tel:** **06431 975 444 5**



## Milchkaffee mit Nadine - Das etwas andere Frühstück!

### Am 4. Freitag im Monat - vormittags

Wir laden ein zum „Milchcafé - mit der  
**Hebamme Nadine Lässig**.



Für Mütter mit Neugeborenen - oder solche, die kurz vor der Entbindung stehen. Die Zeit kurz vor der Geburt und die erste Zeit mit dem Neugeborenen ist ganz besonders.

Sehr aufregend - vieles ist neu - es tauchen Fragen auf ...

„Frisch entbundene“ Mütter und Schwangere sind herzlich willkommen. Unter anderem werden Fragen rund ums Stillen besprochen.

Erfahrungsaustausch, Kontakte knüpfen und einfach

➡ beim Frühstück verwöhnen lassen - das ist eure Zeit!

**Termine:** 4. Freitag von 9.30 - 12 Uhr

24.01./28.02./28.03./25.04./23.05./27.06.

**Kosten:** kostenfrei, Umlage für fürs Frühstück

**Ort:** Offener Treff (Eingang rote Rutsche)

**Anmeldung:** Im Offenen Treff

**Tel:** 06431 975 444 5



## Elterncafé

**Jeden Freitag im Monat - nachmittags**

Es erwartet euch der

- \* Austausch mit Regine und untereinander
- \* Gemütliches Beisammensein
- \* Nette Begegnungen
- \* Kinderbetreuung
- \* Kaffee und Kuchen



Unser Elterncafé ist ein Angebot der Familienbildung und richtet sich ganz nach dem Bedarf der Eltern.

Es kann ein offener Treff, ein themenbezogener Austausch, oder ein Forum sein, in dem Experten, Referenten und Fachleute auftreten, berichten, erzählen und Fragen der Eltern beantworten und mit Ihnen ins Gespräch kommen.

Kommt gerne einfach ohne Anmeldung vorbei!

Elterncafé

**Termine:** **jeden Freitag** ab **14.30 Uhr**  
(außer am 3.+10.1./21.02./18.04.)

**Kosten:** kostenfrei, Umlage für Speisen/Getränke

**Ort:** **Offener Treff**  
(Eingang rote Rutsche)

**Infos:** Im Offenen Treff  
bei **Regine Reuter-Krenzer**

**Tel:** **06431 975 444 5**



## Spielkreis für Kleinkinder

### Jeden Montag und Freitag 9.30 - 11 Uhr

Die Spielkreise sind für alle Eltern mit Kindern, die ein lockeres Zusammensein mit anderen suchen.

Dazu laden wir Sie und ihr Kind herzlich ein.

Ihr Kind ist mittlerweile schon sehr mobil und erkundet die Welt mit großem Interesse (ca. ab 1 Jahr).

In der offenen Atmosphäre des Spielkreises sammeln die Kinder Erfahrungen mit Gleichaltrigen.

Es werden Sing-, Finger- und Bewegungsspiele angeboten.

Die Kinder erkunden mit ihren Eltern Farben, verschiedene Elemente und Materialien.

Anmeldung erforderlich!

- Termine:** jeweils Montag und Freitag  
von 9.30 - 11 Uhr  
(außer am 3.+6.+10.1./21.+18.04.)
- Kosten:** je Termin 5 €, Geschwister 2,50€
- Ort:** Offener Treff - Spielzimmer  
(Eingang rote Rutsche)
- Anmeldung:** Im Offenen Treff bei  
Regine Reuter-Krenzer
- Tel:** 06431 975 444 5



# Termine 2025 Januar bis Juni

|           | Januar                                   |           |
|-----------|--|-----------|
| bis 10.1. | Ferien im Müze                           |           |
| 13.1.     | EHK am Baby + Kleinkind                  | 10 Uhr    |
| 13.1.     | Rückbildung nachmittags                  | 17.30 Uhr |
| 15.1.     | Müze-Werkstatt:<br>Schnick-Schnack-Börse | 15 Uhr    |
| 15.1.     | EHK für Kinder: 5-9 Jahre                | 16 Uhr    |
| 16.1.     | Kita-Eltern-Frühstück                    | 9.30 Uhr  |
| 20.1.     | Motto:<br>Vitamin-Booster-Frühstück      | 9.30 Uhr  |
| 21.1.     | Rückbildung vormittags                   | 9.30 Uhr  |
| 24.1.     | Milchkaffee                              | 9.30 Uhr  |
| 30.1.     | Repair Café                              | 16 Uhr    |

|       | Februar                       |           |
|-------|-------------------------------|-----------|
| 1.2.  | Nähworkshop für Kinder        | 10 Uhr    |
| 5.2.  | Kaffee + Kuchenzeit           | 15 Uhr    |
| 5.2.  | Geburtsvorbereitung für Paare | 19 Uhr    |
| 6.2.  | Tragetreff                    | 9.30 Uhr  |
| 6.2.  | Infoabend für werdende Väter  | 19 Uhr    |
| 8.2.  | EHK am Baby + Kleinkind       | 10 Uhr    |
| 10.2. | Motto:<br>Wohlfühl-Frühstück  | 9.30 Uhr  |
| 14.2. | Nähcafé                       | 18.30 Uhr |
| 19.2. | Müze-Werkstatt: Waffeln       | 15 Uhr    |
| 20.2. | Kita-Eltern-Frühstück         | 9.30 Uhr  |
| 26.2. | Café Kreativ:<br>Glückssteine | 15 Uhr    |
| 27.2. | Repair Café                   | 16 Uhr    |
| 28.2. | Milchkaffee                   | 9.30 Uhr  |

|       | März  |           |
|-------|---|-----------|
| 3.3.  | Motto:<br>Rosenmontags-Frühstück                    | 9.30 Uhr  |
| 5.3.  | Kaffee + Kuchenzeit                                 | 15 Uhr    |
| 6.3.  | Tragetreff  | 9.30 Uhr  |
| 10.3. | EHK am Baby + Kleinkind                             | 10 Uhr    |
| 10.3. | Frauen-Frühstück am Weltfrauentag                   | 9.30 Uhr  |
| 14.3. | Nähcafé   | 18.30 Uhr |
| 19.3. | Müze-Werkstatt:<br>Ist das Kunst oder kann das weg? | 15 Uhr    |
| 19.3. | Geburtsvorbereitung für Paare                       | 19 Uhr    |
| 20.3. | Kita-Eltern-Frühstück                               | 9.30 Uhr  |
| 27.3. | Repair Café   | 16 Uhr    |
| 28.3. | Milchkaffee   | 9.30 Uhr  |
| 31.3. | Rückbildung nachmittags                             | 17.30 Uhr |



|       | <b>April</b>              |           |
|-------|---------------------------|-----------|
| 2.4.  | Kaffee + Kuchenzeit       | 15 Uhr    |
| 2.4.  | EHK für Kinder: 5-9 Jahre | 16 Uhr    |
| 3.4.  | Tragetreff                | 9.30 Uhr  |
| 3.4.  | Geburtsvorbereitung       | 18 Uhr    |
| 7.4.  | EHK am Baby + Kleinkind   | 10 Uhr    |
| 11.4. | Nähcafé                   | 18.30 Uhr |
|       | Motto:                    |           |
| 14.4. | Oster-Frühstück           | 9.30 Uhr  |
|       | Müze-Werkstatt:           |           |
| 16.4. | Eierfärben (Naturfarben)  | 15 Uhr    |
| 17.4. | Kita-Eltern-Frühstück     | 9.30 Uhr  |
| 24.4. | Repair Café               | 16 Uhr    |
| 25.4. | Milchkaffee               | 9.30 Uhr  |
|       | Müze-                     |           |
| 25.4. | Mitgliederversammlung     | 18 Uhr    |
|       | Rückbildung               |           |
| 29.4. | vormittags                | 9,39 Uhr  |
|       | Infoabend für             |           |
| 29.4. | werdende Väter            | 19 Uhr    |

|       | <b>Juni</b>              |           |
|-------|--------------------------|-----------|
| 2.6.  | EHK am Baby + Kleinkind  | 10 Uhr    |
| 4.6.  | Kaffee + Kuchenzeit      | 15 Uhr    |
| 5.6.  | Tragetreff               | 9.30 Uhr  |
| 13.6. | Nähcafé                  | 18.30 Uhr |
| 18.6. | Kita-Eltern-Frühstück    | 9.30 Uhr  |
|       | Müze-Werkstatt:          |           |
| 18.6. | Eistee selbstgemacht     | 15 Uhr    |
|       | Infoabend für            |           |
| 24.6. | werdende Väter           | 19 Uhr    |
| 26.6. | Repair Café              | 16 Uhr    |
| 27.6. | Milchkaffee              | 9.30 Uhr  |
| 30.6. | Motto: Erdbeer-Frühstück | 9.30 Uhr  |

|              | <b>Juli</b>  |   |
|--------------|--|---|
|              | Ferien und Umzug<br>01.07.-15.08.2025                          |   |
|              | <b>August</b>  |  |
| <b>30.8.</b> | <b>Eröffnung:<br/>Neuer Standort<br/>Müze + WERKStadt-Kita</b> | <b>ganztags</b>   |

|       | <b>Mai</b>                              |           |
|-------|---|-----------|
| 5.5.  | EHK am Baby + Kleinkind                 | 10 Uhr    |
| 7.5.  | Kaffee + Kuchenzeit                     | 15 Uhr    |
| 9.5.  | Nähcafé                                 | 18.30 Uhr |
|       | Motto:                                  |           |
| 12.5. | Muttertags-Frühstück                    | 9.30 Uhr  |
| 15.5. | Kita-Eltern-Frühstück                   | 9.30 Uhr  |
|       | Müze-Werkstatt:                         |           |
| 21.5. | Erdbeer-Rezepte                         | 15 Uhr    |
| 23.5. | Milchkaffee                             | 9.30 Uhr  |
|       | Café Kreativ: CD+DVD<br>wiederverwerten | 15 Uhr    |
| 28.5. | Baby-Shiatsu (4x)                       | 9 Uhr     |

|    | <b>Nach Absprache</b>                     |           |
|----|---|-----------|
| Mo | Fit dank baby Maxi ®                      | 15.30 Uhr |
| Di | Laser-Sprechstunde<br>- durch die Hebamme | ab 10 Uhr |
| Mi | Fit dank baby Mini ®                      | 9 Uhr     |

|  | <b>Nach Termin</b>                         |  |
|--|--|--|
|  | Alleinerziehende sind<br>auch nur Menschen |  |
|  | Elternbegleitung                           |  |
|  | Elternservice                              |  |

|            | <b>Wöchentlich</b>                         |           |
|------------|--|-----------|
| Fr         | Elterncafé<br>(außer 3.+10.1./21.2./18.4.) | 14.30 Uhr |
| Mo +<br>Fr | Spielkreise für Kinder                     | 9.30 Uhr  |

## Geburtsvorbereitungskurs: Body and Mind



**Gestärkt, gut vorbereitet und informiert für die Geburt**

Die Themen des Kurses sind:

- **Körper- und Bewegungsübungen**, um dem Baby bei der Geburt die optimale Position zu erleichtern
- **Atemtechniken**, die hilfreich den Geburtsvorgang unterstützen
- **Übungen aus Yoga und Beckenbodentraining**, um den eigenen Körper zu spüren, beweglich und gelockert zu sein
- **Entwicklung eines positiven Mindsets**, um entspannt der Geburt entgegenzusehen
- **Viele wertvolle Informationen** für die Zeit der Schwangerschaft, der Geburt und danach
- **Anliegen und Fragen** besprechen in einem geschützten Raum
- **Ein Partnerabend** für das gemeinsame Erleben

**Termine:** **Donnerstag** von **18 - 20 Uhr**  
Kurs: 03.04.-15.05.2025

**Dauer:** jeweils 6 X 120 Minuten (incl. ein Partnerabend)

**Kosten:** Übernahme durch die Krankenkasse

**Ort:** **Offener Treff - Seminarraum 1**  
(Eingang rote Rutsche)

**Anmeldung:** **Antje Graeff**  
Hebamme, Beckenbodenbewegungstherapeutin,  
Yogalehrerin, Yoga und Krebs-Trainerin,  
Kinder-Yoga-Lehrerin

**Tel:** **0171 31 41 586**

**Mail:** [info@antjegraeff.de](mailto:info@antjegraeff.de)

**Homepage:** [www.antjegraeff.de](http://www.antjegraeff.de)



**ANTJEGRAEFF**

## Geburtsvorbereitungskurs für Paare

### Gemeinsame Vorbereitung auf die Geburt und die Zeit danach

- ⇒ Wir beschäftigen uns mit den **natürlichen Abläufen** während der Schwangerschaft und Geburt
- ⇒ **Die Phasen der Geburt**, die Wehen und die Schmerzbewältigung.
- ⇒ Verschiedene **Geburtspositionen** sind ebenso Bestandteil wie **Atemarbeit und Massagen**.
- ⇒ Wir sprechen über die **erste aufregende Zeit** mit dem Baby und das **Stillen**.
- ⇒ Ebenso über **die Rolle des Partners** und was für die Paarbeziehung wichtig sein wird.
- ⇒ Und was bedeutet **Wochenbett**?
- ⇒ Welche **Bedürfnisse** haben Mutter, Vater und Baby
- ⇒ Wie gelingt eine **gute Bindung**?
- ⇒ Zeit für **Fragen und Austausch** ist gegeben um positiv gestärkt auf die Geburt + die Zeit danach zu blicken.

**Termine:** **Mittwoch** von **19 - 21 Uhr**

Kurs 1: ab 05.02.2025

Kurs 2: ab 19.03.2025

**Dauer:** jeweils 6 x 120 Minuten

**Kosten:** Übernahme durch die Krankenkasse  
(bei Privatversicherung bitte klären)

**Für den Partner kostet es 125 €:** viele Krankenkassen erstatten ganz / teilweise die Gebühr (bitte vorher klären)

**Ort:** **Offener Treff - Seminarraum 1**

(Eingang rote Rutsche)

**Anmeldung:** **Nicole Herzer**

Hebamme und Heilpraktikerin

**Tel:** **0172 6357542**

**Mail:** [nherzer@gmx.de](mailto:nherzer@gmx.de)



## Männer unter sich

### - Ein Infoabend für werdende Väter



#### Die Themen sind:



- Tipps für den Kreißsaal, Unterstützung der Partnerin
- Bonding mit dem Baby vor und nach der Geburt
- Wochenbett: wie gelingt ein guter Start zu Dritt?
- Partnerschaft und Sexualität in der Schwangerschaft und nach der Geburt
- Handling des Babys mit praktischen Übungen

Infoabend für werdende Väter

**Termine:** **Donnerstag,** 06.02. von **19 - 21.30 Uhr**  
**Dienstag,** 29.04. von **19 - 21.30 Uhr**  
**Dienstag,** 24.06. von **19 - 21.30 Uhr**

**Dauer:** je 2,5 Stunden

**Kosten:** jeweils 30 € p.P.

**Ort:** **Offener Treff - Seminarraum 1**  
(Eingang rote Rutsche)

**Anmeldung:** **Nicole Herzer**  
Hebamme und Heilpraktikerin

**Tel:** **0172 6357542**

**Mail:** [nherzer@gmx.de](mailto:nherzer@gmx.de)

## Laser-Sprechstunde

### Beschwerden vor und nach der Geburt effektiv und schmerzfrei behandeln!



Die erfahrene Hebamme Nicole Herzer bietet diese Laser-Sprechstunde an.

Der **Laser** wirkt zur Förderung der Zellregeneration, schmerzstillend, abschwellend, entzündungshemmend und als Akupunktur.

Die Behandlungsgebiete sind zum Beispiel:

- Geburtsvorbereitende Akupunktur bei Nadelangst
- Diverse Schwangerschaftsbeschwerden
- Schmerzende oder schlecht heilende Kaiserschnittnarbe
- Geburtsverletzungen
- Hämorrhoiden
- Herpes labialis/genitalis
- Windeldermatitis
- Nabelheilung/Granulom
- Wunde Brustwarzen

**Termine:** Nur mit **Voranmeldung und festem Termin**  
**Dienstags** von **10 - 12 Uhr**  
(oder nach Vereinbarung)

**Kosten:** Die Beratung wird über die Krankenkasse abgerechnet, zusätzlich fällt für die Lasertherapie eine Pauschale pro Sitzung von 20€ - 30€ an (je nach Aufwand)

**Ort:** **Offenes Wohnzimmer-Hebammenraum**  
Eingang bei den Briefkästen - 3. Stock (Aufzug)

**Anmeldung:** **Nicole Herzer**  
Hebamme und Heilpraktikerin

**Tel:** **0172 6357542**

**Mail:** [nherzer@gmx.de](mailto:nherzer@gmx.de)

## Einführung in die Beikost

### vom Säugling zum Kleinkind - eine kulinarische Entdeckungsreise

Die erfahrene Hebamme Antje Graeff bietet eine individuelle Beikostberatung an.



Bildquelle: 123RF

Die Themen sind:

- Wann ist mein Baby bereit für den Start mit der Beikost?
- Welche Nährstoffe sind wichtig in der Babyernährung?
- Einführung der Beikost ohne Stress, Essen und Bindung
- Der gute Weg zum Familientisch, Löffelchenweise Essen entdecken und erleben.

Laser-Sprechstunde

**Termine:** nach Absprache

**Kosten:** Kostenübernahme durch  
Krankenkasse ist möglich

**Ort:** **Offenes Wohnzimmer-Hebammenraum**  
(Eingang bei den Briefkästen - 3. Stock (Aufzug))

**Individuelle  
Beikostberatung:** **Antje Graeff**  
Hebamme

**Tel:** **0171 31 41 586**

**Mail:** [info@antjegraeff.de](mailto:info@antjegraeff.de)

**Homepage:** [www.antjegraeff.de](http://www.antjegraeff.de)

  
ANTJEGRAEFF





ELTERN-BABY-KURS

# BABYSHIATSU

die japanische Babymassage

- unterstützt das Baby in seiner körperlichen und energetischen Entwicklung
- vertieft den Kontakt und stärkt die Bindung
- fördert ein gesundes Körpergefühl und emotionale Stabilität
- hilft bei Ein- und Durchschlafen, bei Bauchschmerzen oder beim Zahnen
- ist besonders gut für sensible, taktil überempfindliche Babys
- Wir lernen Glücksgriffe & Zauberpunkte kennen



JETZT  
ANMELDEN

max. 6 Personen  
Babys im Alter  
ab der 10. Wochen bis zum  
1. Lebensjahr  
4x60 min.  
80 Euro

Kontakt

info@little-help.net  
0176/85930938

Baby-Shiatsu

**Termine:** **Mittwochs**, von **9-10 Uhr**

Kurs: 28.05. -18.06.2025

**Dauer:** 4 x 60 min

**Kosten:** 80 € p.P.

**Ort:** **Offener Treff - Seminarraum 1**  
(Eingang rote Rutsche)

**Anmeldung:** **Christine Martin**,  
Kinderkrankenschwester + Erste-Hilfe-Trainerin



**Mail:** [info@little-help.net](mailto:info@little-help.net)

## Erste-Hilfe-Kurs am Baby und Kleinkind

### Praktisches und hilfreiches Wissen,

um in Notfallsituationen angemessen und sicher reagieren zu können.

Im Kurs lernt man gemeinsam, was bei Babys und Kleinkindern in der Ersten Hilfe zu beachten ist.

Vor allem ist Christine Martin die Sicht als Mutter wichtig!

Folgende Themen werden besprochen:

**Der Notruf - Fieberkrampf - Verschlucken - Pseudokrupp - Reanimation - Plötzlicher Kindstod**

**Termine:** verschiedene Kurstage:  
**Montag** jeweils von **10 - 13 Uhr**  
13.01./10.03./07.04./05.05./02.06.2025  
**Samstag** von **10 - 13 Uhr**  
08.02.2025

**Kosten:** pro Kurstag: 55 € pro Person / Paare 100€

**Ort:** **Offenes Wohnzimmer**  
(Eingang bei den Briefkästen - 3. Stock (Aufzug))

**Anmeldung:** **Christine Martin,**  
Kinderkrankenschwester  
+ Erste-Hilfe-Trainerin

**Mail:** [info@little-help.net](mailto:info@little-help.net)

**Instagramm:** [littlehelp\\_net](https://www.instagram.com/littlehelp_net)





# 1. HILFE FÜR KINDER

## NOTRUF ABSETZEN IST KINDERLEICHT!



**ALTER: 5-9 JAHRE**

Ziel ist es, die Kinder spielerisch an die 1. Hilfe heranzuführen. Anhand von Bildergeschichten und Rollenspiele wird den Kindern spielerisch und kindgerecht der Umgang mit Notfallsituationen nahegebracht und soziale Kompetenzen werden gestärkt.

Die Kinder lernen die Notrufnummer kennen, einen Notruf abzusetzen sowie die Wundversorgung mit einem Pflaster und Verband. Wir sprechen über Unfallprävention, die stabile Seitenlage und schauen uns den Inhalt des Verbandkastens gemeinsam an.

Am Ende bekommt jedes Kind eine Urkunde und eine Notfallkarte mit den wichtigsten Nummern für zuhause.

Für Kitas, Vorschulkinder, Grundschulkinder  
oder alle die Interesse haben !

Teilnehmerzahl:  
10-12 Kinder  
90 min.



[info@little-help.net](mailto:info@little-help.net)



- Termine:** **Mittwochs**, 15.01./ 02.04.2025  
jeweils von **16 - 17.30 Uhr**
- Kosten:** pro Kurs: 20€ (inkl. Urkunde +Kindernotfallkarte)
- Ort:** **Offener Treff - Seminarraum 1**  
(Eingang rote Rutsche)
- Anmeldung:** **Christine Martin**,  
Kinderkrankenschwester + Erste-Hilfe-Trainerin
- Mail:** [info@little-help.net](mailto:info@little-help.net)



## Rückbildungsgymnastik am Vormittag

**Empfohlen ist ein Start 6-8 Wochen nach der Geburt.**

Durch die fachgerechte Anleitung einer gezielten Gymnastik, wird Stabilität und Kraft gewonnen, die effektiv die Rückbildungsvorgänge des Körpers unterstützt.

Des Weiteren findet ein reger Austausch über die ersten Wochen nach der Geburt statt.

Fragen zum Thema Stillen und Entwicklung des Kindes sind jederzeit willkommen.

- Termine:** **Dienstag** von **09.30 - 11 Uhr**  
 Kurs 1: 21.01.-04.03.2025  
 Kurs 2: 29.04.-10.06.2025
- Dauer:** je 7 Kurstage
- Kosten:** Kostenübernahme  
 durch die Krankenkasse möglich
- Ort:** **Offener Treff - Seminarraum 1**  
 (Eingang rote Rutsche)
- Anmeldung:** **Christine Rentz-Alarcon**  
 Hebamme
- Tel:** **0176 700 17 858**
- Mail:** [chrisirentz@yahoo.de](mailto:chrisirentz@yahoo.de)



## Rückbildungsgymnastik am Nachmittag

**Empfohlen ist ein Start 6-8 Wochen nach der Geburt.**

Durch die fachgerechte Anleitung einer gezielten Gymnastik, wird Stabilität und Kraft gewonnen, die effektiv die Rückbildungsvorgänge des Körpers unterstützt. Mit Freude an der Bewegung wird die Bauch-, Rücken- und Beckenboden-muskulatur mit einem Mix aus Yoga, Pilates und Beckenbodentraining gekräftigt.

Weitere Themen sind Infos über Beikost, die Entwicklung des Kindes und ein reger Austausch über die ersten Wochen nach der Geburt.

**Termine:** Montag von 17.30 – 19 Uhr

Kurs 1: 13.01. - 24.02.2025

Kurs 2: 31.03. - 19.05.2025

**Dauer:** je 7 Kurstage

**Kosten:** Kostenübernahme durch die Krankenkasse möglich

**Ort:** Offener Treff - Seminarraum 1  
(Eingang rote Rutsche)

**Anmeldung:** Antje Graeff  
Hebamme,  
Beckenbodenbewegungstherapeutin,  
Yogalehrerin, Yoga und Krebs-Trainerin,  
Kinder-Yoga-Lehrerin

**Tel:** 0171 31 41 586

**Mail:** [info@antjegraeff.de](mailto:info@antjegraeff.de)

**Homepage:** [www.antjegraeff.de](http://www.antjegraeff.de)



## Fitdankbaby MINI®

**Fitdankbaby Mini® ist ein mitreißender Kurs für Mamas**



Hier kombiniert man Spielzeit fürs Baby und Sport für sich selbst. Das Baby ist die ganze Zeit dabei und wird bei vielen Übungen mit eingebunden. Die ganz Kleinen sind ganz eng im speziell entwickelten fitdankbaby-Gurt® an die Mama gekuschelt und haben so sicheren Halt.

Aber auch die größeren Babys machen aktiv bei Gymnastik und Aerobic für Mama eine gute Figur und sind somit die Trainingsgewichte für Bauch-, Beine-, Po- und Beckenbodenübungen sowie für den Rückensport.

fitdankbaby® ist der ideale Kurs für Mamis, die Spaß daran haben, sich mit anderen Mamis auszutauschen, neue Fördermöglichkeiten fürs Baby kennenzulernen und sich vor allem formgebend bewegen wollen.

**Termine:** **Mittwoch, von 9 -10.15 Uhr**  
(ein **Einstieg ist jederzeit möglich**,  
aktuelle Kursdaten findet man auf der fdb-Homepage)

**Dauer:** je 8 Termine pro Kurs

**Kosten:** 92€ pro Kurs

**Ort:** **Offener Treff - Seminarraum 1**  
(Eingang rote Rutsche)

**Anmeldung:** **Isabel Demleitner-Bormann**  
Kursleiterin fitdankbaby Mini®  
Gebiet Limburg und Runkel

**Tel:** **0157 375 59 663**

**Mail:** [isabel.demleitner-bormann@fitdankbaby.de](mailto:isabel.demleitner-bormann@fitdankbaby.de)

**Homepage:** [www.fitdankbaby.de](http://www.fitdankbaby.de)

## Fitdankbaby MAXI®

### Ein toller fitdankbaby MAXI® Kurs

mit neuen, aufbauenden Übungen für die Mamas und tollen Bewegungsideen für die Babys im Krabbelalter!

Die Übungsauswahl ist auf das steigende Gewicht, die wachsende Mobilität und den Entwicklungsstand der Babys angepasst.



**Termine:** Montag, von 15.30 - 16.45 Uhr  
(ein Einstieg ist jederzeit möglich,  
aktuelle Kursdaten findet man auf der fdb-Homepage)

**Dauer:** je 8 Termine pro Kurs

**Kosten:** 92€ pro Kurs

**Ort:** Offener Treff - Seminarraum 1  
(Eingang rote Rutsche)

**Anmeldung:** Isabel Demleitner-Bormann  
Kursleiterin fitdankbaby Maxi®  
Gebiet Limburg und Runkel

**Tel:** 0157 375 59 663

**Mail:** [isabel.demleitner-bormann@fitdankbaby.de](mailto:isabel.demleitner-bormann@fitdankbaby.de)

**Homepage:** [www.fitdankbaby.de](http://www.fitdankbaby.de)

**fitdankbaby®**  
Fitness für Dich & Dein Baby  
bei Isabel Demleitner-Bormann

## Nähworkshop für Kinder und Jugendliche (ab 8 Jahren)

In diesem Workshop bekommen die Teilnehmer **kindgerecht** die Funktionen einer Nähmaschine erklärt.

Man lernt das Einfädeln, das Spulen und wie man aus tollen bunten Stoffen einen Turnbeutel näht.

Auch Kinder und Jugendliche mit Vorkenntnissen sind herzlich Willkommen.



Die eigene funktionsfähige Nähmaschine darf gerne mitgebracht werden (Kindernähmaschinen eignen sich leider nicht). Falls man keine Nähmaschine hat, kann eine der 3 vorhandenen Maschinen genutzt werden.

- Termine:** **Samstag**, 01.02.2025 von **10 - 13 Uhr**
- Teilnehmer:** min. 4 Kinder
- Kosten:** 20€ + Material
- Ort:** **Offenes Wohnzimmer - Seminarraum 3**  
(Eingang bei den Briefkästen - 3. Stock (Aufzug))
- Anmeldung:** **Sabrina Schöffler**, Nähkursleiterin  
(bitte bis 26.01. 2025 anmelden)

**Tel:** **0157 351 90 262**

**Mail:** [info@elternkurse-limburg.de](mailto:info@elternkurse-limburg.de)



## Allgemeine Notrufnummern



Polizei = 110

Feuerwehr und Notruf = 112

Giftnotruf = 06131 19 240

Ärztlicher Bereitschaftsdienst = 116 117

Sperrnotruf: gestohlene/verlorene Karten = 116 116

### Nummern bei Gewalt

Opfer Telefon: Weißer Ring = 116 006

Hilfetelefon: Gewalt gegen Frauen = 116 016

Hilfetelefon: Gewalt gegen Männer = 0800 123 99 00

### Nummer gegen Kummer

Elterntelefon = 0800 111 0 550

Kinder- und Jugendtelefon = 116 111

Telefonseelsorge = 0800 111 0 111

Silbernetz - bei Einsamkeit im Alter = 0800 470 80 90

# Müze - Infos



Mehr  
Generationen  
Haus Limburg  
*Miteinander - Füreinander*



## Informationen übers Familienzentrum Müze e.V.

|                       |      |
|-----------------------|------|
| Termine               | S.40 |
| Kontaktliste          | S.41 |
| Müze was ist das?     | S.42 |
| Mitgliedsantrag       | S.44 |
| Ehrenamtliche gesucht | S.45 |
| Weitere Infos         | S.46 |

## Müze - Termine

➔ Freitag, **25.04.2025** um 18 Uhr  
**Mitgliederversammlung Müze e.V.**

➔ Samstag, **30.08.2025** ganztägig  
**Eröffnung des neuen Standortes**  
des **Familienzentrums Müze e.V.**  
und der **WERKStadt-Kita**

Adresse: WERKStadt, Joseph-Schneider-Straße 1,  
65549 Limburg (neben dem Bahnhof)

## Müze-Kontakt

| <b>Müze</b>                       | <b>Mail</b>  | <b>Telefon</b>  |
|-----------------------------------|--|-----------------|
| <b>Büro Müze</b>                  | <a href="mailto:info@muetterzentrum-limburg.de">info@muetterzentrum-limburg.de</a>                         | 06431 975 444 0 |
| <b>Büro Krabbelstube</b>          | <a href="mailto:krabbelstube@muetterzentrum-limburg.de">krabbelstube@muetterzentrum-limburg.de</a>         | 06431 975 444 3 |
| <b>Büro Wald</b>                  | <a href="mailto:waldkindergarten@muetterzentrum-limburg.de">waldkindergarten@muetterzentrum-limburg.de</a> | 06431 975 444 3 |
| <b>Elternservice</b>              | <a href="mailto:elternservice@muetterzentrum-limburg.de">elternservice@muetterzentrum-limburg.de</a>       | 06431 975 444 3 |
| <b>Programm</b>                   | <a href="mailto:programm@muetterzentrum-limburg.de">programm@muetterzentrum-limburg.de</a>                 | 06431 975 444 0 |
| <b>Offener Treff</b>              | Anmeldung Frühstück<br>+Nachmittagsangebot   | 06431 975 444 5 |
| <b>Elternangebote</b>             | Anmeldung<br>über den Offenen Treff  | 06431 975 444 5 |
| <b>Seniorenangebote</b>           | Anmeldung<br>über den Offenen Treff  | 06431 975 444 5 |
| <b>Repair Café</b>                | Anmeldung übers Büro Müze  | 06431 975 444 0 |
| <b>Sprachkurse</b>                | Anmeldung übers Büro Müze  | 06431 975 444 0 |
| <b>Kursleiter</b>                 | <b>Mail</b>  | <b>Telefon</b>  |
| <b>Arbeitsagentur</b>             | Anmeldung übers Büro Müze  | 06431 975 444 0 |
| <b>R. Avramis</b>                 | <a href="mailto:renate.waechter@gmx.de">renate.waechter@gmx.de</a>   | 06432 341 801 4 |
| <b>I. Demleitner-<br/>Bormann</b> | <a href="mailto:isabel.demleitner-bormann@fitdankbaby.de">isabel.demleitner-bormann@fitdankbaby.de</a>     | 0157 375 596 63 |
| <b>A. Graeff</b>                  | <a href="mailto:agraeff@gmx.de">agraeff@gmx.de</a>   | 0171 314 158 6  |
| <b>K. Hanelt</b>                  | <a href="mailto:kathrin.hanelt@gmx.de">kathrin.hanelt@gmx.de</a>   |                 |
| <b>N. Herzer</b>                  | <a href="mailto:nherzer@gmx.de">nherzer@gmx.de</a>   | 0172 635 754 2  |
| <b>D. Ingenito</b>                | <a href="mailto:dagmar@ingenito.de">dagmar@ingenito.de</a>   |                 |
| <b>C. Martin</b>                  | <a href="mailto:info@little-help.net">info@little-help.net</a>   |                 |
| <b>C. Rentz-Allacon</b>           | <a href="mailto:chrisirentz@yahoo.de">chrisirentz@yahoo.de</a>   | 0176 700 178 58 |
| <b>S. Schöffler</b>               | <a href="mailto:info@elternkurse-limburg.de">info@elternkurse-limburg.de</a>                               | 0157 351 902 62 |
| <b>A. Vieweg</b>                  | <a href="mailto:vieweg.herrmann@t-online.de">vieweg.herrmann@t-online.de</a>                               | 06431 779 879 1 |

## Mehrgenerationenhaus & Familienzentrum

### „Müze .V.“ - was ist das?

Mütterzentren verbinden die Menschen miteinander. Sie schaffen Gemeinschaft dort, wo Lebensstile und Lebenssituationen auseinander gehen. Hier findet man Kontakt und Freundschaften, praktische Hilfe im Alltag, Raum zur Entfaltung und Anstöße zur Weiterentwicklung.

Der Austausch und das Lernen voneinander gehören zu den wichtigen Säulen der Mütterzentren. Sie stellen durch ihre vielfältigen Angebote, Kurse und Dienstleistungen ein breites Unterstützungsnetz für Familie und Nachbarschaft bereit. Alle arbeiten nach dem Selbsthilfeprinzip mit dem Motto: **„Jeder Mensch kann etwas besonders gut und gemeinsam schaffen wir das, was wir wollen und brauchen.“**

#### Aktiv im Verein:

Alle die Lust haben, Ideen, Zeit und Kreativität bei uns einzubringen, sind herzlich willkommen.

Unser vielfältiges Angebot bietet eine Fülle an Möglichkeiten, die eigenen Fähigkeiten auszuleben oder Neues auszuprobieren. **Alle sind bei uns willkommen!**

**Mitgliedschaft:** Mitgliedsantrag (siehe S.44)

Wir freuen uns über jedes neue Mitglied im Verein.

Der Mitgliedsbeitrag beträgt pro Jahr:

**48 € Aktive** Mitgliedschaft, **24 € Passive** Mitgliedschaft,

**30 € Aktive** Mitgliedschaft - unter 18 J., Senioren ab 60 J.,

Vollzeitstudenten, Sozialhilfeempfänger

**Sprechen Sie uns an, wir erklären Ihnen gerne Näheres dazu!**

**Unser Müze** ist nach wie vor ein gemeinnütziger Verein. Das, was wir anbieten und umsetzen, wird von vielen Mitgliedern, Aktiven, Freiwilligen und auch Hauptamtlichen getragen. Wir freuen uns über Anregungen, Unterstützung und das Mitwirken von Vielen!

**Unser Haus** ist so bunt, wie die Menschen, die mitmachen, die zu Besuch kommen, die hier Spaß haben und auch Lust haben, das Haus mitzugestalten.

DAZU LADEN WIR EIN!!

**Wir freuen uns über neue Ideen, Angebote und Aktivitäten und helfen gerne diese umzusetzen.**

Nach dem Motto:

ZUSCHAUEN — MITMACHEN — SELBER MACHEN!

**Und wenn ihr uns unterstützen möchtet**

Spendenkonto: Kreissparkasse Limburg

IBAN DE39 5115 0018 0001 0001 24

**Förderung:** Das Mehrgenerationenhaus & Familienzentrum „Müze“ e. V. wird gefördert von der Stadt Limburg, dem Kreis Limburg-Weilburg, dem Land Hessen und dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.



**Wir sind Mitglied beim:**

Bundesverband der Mütterzentren e. V.

Paritätischen Hessen

Limburger Bündnis für Familie



Wir sind ein gefördertes Mehrgenerationenhaus, sowie ein gefördertes Familienzentrum in Hessen und anerkannter Träger der freien Jugendhilfe.





## ANTRAG MITGLIEDSCHAFT

Ich bitte um Aufnahme als **Mitglied** in den Verein Familienzentrum „Müze“ e. V.

Name\*: \_\_\_\_\_ Vorname\*: \_\_\_\_\_  
 Straße\*: \_\_\_\_\_ Geb.- Datum\*: \_\_\_\_\_  
 PLZ / Ort\*: \_\_\_\_\_  
 Telefon\*: \_\_\_\_\_  
 E-Mail\*: \_\_\_\_\_

- Ich bin Mitarbeiter/in im Familienzentrum Müze.  
 Ich bin als Referent/Referentin im Familienzentrum MÜZE tätig.  
 Ich möchte keine Informationen zum Verein per E-Mail erhalten.

Ich wähle folgenden Beitrag in Höhe

- von 48 Euro / Jahr für eine **Aktive** Mitgliedschaft im Familienzentrum Müze  
 von 24 Euro / Jahr für eine **Passive** Mitgliedschaft im Familienzentrum Müze  
 von 30 Euro / Jahr für eine **Aktive** Mitgliedschaft im Familienzentrum Müze  
 (unter 18 J., Senioren ab 60 J., Vollzeitstudenten, Sozialhilfeempfänger)

Der Verein ist als gemeinnützig anerkannt, Mitgliedsbeiträge und Spenden sind steuerlich abzugsfähig. Gemäß § 5 der Satzung des Familienzentrums Müze e. V. ist ein Vereinsaustritt unter Einhaltung einer Kündigungsfrist von vier Wochen zum 31.12. eines Kalenderjahres durch schriftliche Kündigung möglich.

Die von Ihnen erhobenen personenbezogenen Daten werden nur im Rahmen der gültigen EU DSGVO zum Zwecke des Verwaltungshandelns erhoben, verarbeitet und genutzt. Auf Ihren Antrag erteilen wir Ihnen Auskunft über die zu Ihrer Person gespeicherten Daten. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage oder können per Post zugesandt werden.

Ort \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

### Einzugsermächtigung Mitgliedsbeitrag

Hiermit ermächtige ich das Familienzentrum Müze von meinem Konto im Lastschriftverfahren den Beitrag in Höhe von \_\_\_\_\_ abzubuchen:

Bank \_\_\_\_\_ SWIFT-BIC \_\_\_\_\_

IBAN \_\_\_\_\_

Ort, Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Bankverbindung: Kreissparkasse Limburg IBAN DE39 5115 0018 0001 0001 24 SWIFT-BIC HELADEF1LIM  
 Anschrift: Familienzentrum „Müze“ e.V. Hospitalstr. 10, 65549 Limburg Email: [info@muefzlimburg.de](mailto:info@muefzlimburg.de)  
 Telefon: 06431 975 44 40 Internet: [www.muellerzentrum-limburg.de](http://www.muellerzentrum-limburg.de)

Mit \* gekennzeichnete Angaben sind Pflichtangaben.

**Wir leben Leben.**

## Ehrenamtliche gesucht!

### Du möchtest Dich ehrenamtlich betätigen

und soziales Engagement beweisen?

Du möchtest eigene Ideen einbringen  
oder etwas Neues lernen?

Oder würdest Du gerne neue Menschen  
kennenlernen?

Melde Dich gerne bei uns, wir freuen uns immer  
sehr über neue Ehrenamtliche in ganz verschiedenen  
Bereichen.

Zum Beispiel suchen wir Engagierte zur Unterstützung

als **Limburg-Pate**  
als **Babysitter**  
beim **Repair-Café**  
oder im **Offenen Treff**

Oder vielleicht **backen** Sie gerne?

Unsere Gäste freuen sich  
über leckere Kuchenspenden.



**Infos:** **Nathalie Meurer**  
Sozialarbeiterin, Erzieherin

**Ort:** **Offener Treff - 2. Obergeschoss**  
(Eingang rote Rutsche)

**Tel:** **0 64 31 975 444 3**

**Mail:** [info@muetterzentrum-limburg.de](mailto:info@muetterzentrum-limburg.de)



## Besucht uns im Internet



Homepage



Facebook



Instagram

## Schaut auch gerne in unsere weiteren Hefte

Wir haben noch zwei weitere Hefte mit Angeboten und Offenen Treffen:

**Kursprogrammheft**

**Seniorenprogrammheft**

Viele Angebote sind offen für alle Generationen.  
Jeder ist willkommen!!!



## Ihr könnt bei uns auch einen Raum mieten

Ihr sucht einen Raum für eure Feierlichkeiten ?  
Sprecht uns gerne an!

**Infos:** Im Büro

Tel: **06431 975 44 40**



## Zur Information

Die meisten Treffen in diesem Heft finden im  
**Offenen Treff** (Eingang rote Rutsche) statt.

Vereinzelte Angebote finden aber im  
**Offenen Wohnzimmer**  
(Eingang bei den Briefkästen im 3. Stock) statt.



## Allgemeine Hinweise zu Veranstaltungen / Kursteilnahme

Informationen zu Kursen und Veranstaltungen erhalten Sie bei der Kursleitung unter der angegebenen Telefonnummer. Diese nehmen auch Ihre Anmeldung entgegen.

### Haftung

Das Familienzentrum „Müze“ e. V. haftet für Schäden, die durch den Besuch von Veranstaltungen entstehen, nur in den Fällen, in denen dem Familienzentrum oder den Kursleitern ein Verschulden nachgewiesen werden kann.

### Datenschutz/Persönlichkeitsrechte

Das Familienzentrum Müze erhebt, verarbeitet und nutzt personenbezogene Daten seiner Mitglieder, Nutzer und Kursteilnehmer unter Einsatz von Datenverarbeitungsanlagen zur Erfüllung der in unserer Satzung aufgeführten Zwecke und Aufgaben.

Weitere Infos gibt es auf der Homepage:

[www.muetterzentrum-limburg.de](http://www.muetterzentrum-limburg.de)

Anfragen an uns bitte unter:

[datenschutz@muetterzentrum-limburg.de](mailto:datenschutz@muetterzentrum-limburg.de)



**Mehr  
Generationen  
Haus Limburg**  
*Miteinander – Füreinander*



**Müze** e.V.  
Familienzentrum Limburg

**Hand in Hand in jedem Alter**



**Mehrgenerationenhaus Limburg**

**Familienzentrum Müze e. V.**

Hospitalstraße 10

65549 Limburg

Info:                      **Im Büro**                                      **06431 975 444 0**  
                                    **Im Offenen Treff**                                      **06431 975 444 5**  
                                    **Im Büro Krabbelstube/Wald**                                      **06431 975 444 3**

Mail:                      [info@muetterzentrum-limburg.de](mailto:info@muetterzentrum-limburg.de)  
                                    [krabbelstube@muetterzentrum-limburg.de](mailto:krabbelstube@muetterzentrum-limburg.de)  
                                    [waldkindergarten@muetterzentrum-limburg.de](mailto:waldkindergarten@muetterzentrum-limburg.de)

Homepage:                      [www.muetterzentrum-limburg.de](http://www.muetterzentrum-limburg.de)

Ferien                      Winter:      23.12.2024 - 10.01.2025  
und Umzug:                      Sommer: 01.07. 2025 - 15.08.2025