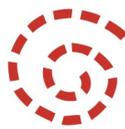




**Mehr
Generationen
Haus Limburg**
Miteinander – Füreinander

 **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
Neu: 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
Neu: Männer unter sich – Infoabend für werdende Väter	S.28
Laser-Sprechstunde	S.29
Einführung in die Beikost	S.30
Neu: 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

Neu: 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

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



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

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

oder melde dich im Büro

bei Nathalie Meurer

Sozialarbeiterin, Erzieherin

Tel: 06431 975 4443

Mail: krabbelstube@muetterzentrum-limburg.de

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

Betreuung

Das Familienzentrum ist Träger von zwei Kindertageseinrichtungen:



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

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

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



(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: 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: 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: 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: Glückssteine	15 Uhr
27.2.	Repair Café	16 Uhr
28.2.	Milchkaffee	9.30 Uhr

	März	
3.3.	Motto: 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: 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



April		
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

Juni		
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

Juli		
	Ferien und Umzug	
	01.07.-15.08.2025	
August		
30.8.	Eröffnung: Neuer Standort Müze + WERKStadt-Kita	ganztags

Mai		
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	
28.5.	wiederverwerten	15 Uhr
28.5.	Baby-Shiatsu (4x)	9 Uhr

Nach Absprache		
Mo	Fit dank baby Maxi ®	15.30 Uhr
Di	Laser-Sprechstunde - durch die Hebamme	ab 10 Uhr
Mi	Fit dank baby Mini ®	9 Uhr

Nach Termin		
	Alleinerziehende sind auch nur Menschen	
	Elternbegleitung	
	Elternservice	

Wöchentlich		
Fr	Elterncafé (außer 3.+10.1./21.2./18.4.)	14.30 Uhr
Mo +	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

Homepage: 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: 05.02. - 12.03.2025

Kurs 2: 19.03. - 30.05.2025

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



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

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

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

Homepage: www.antjegraeff.de





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

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 - Pseudokrapp - 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

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



- 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



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



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

Homepage: 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

Homepage: 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

Homepage: 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



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

Müze	Mail	Telefon
Büro Müze	info@muetterzentrum-limburg.de	06431 975 444 0
Büro Krabbelstube	krabbelstube@muetterzentrum-limburg.de	06431 975 444 3
Büro Wald	waldkindergarten@muetterzentrum-limburg.de	06431 975 444 3
Elternservice	elternservice@muetterzentrum-limburg.de	06431 975 444 3
Programm	programm@muetterzentrum-limburg.de	06431 975 444 0
Offener Treff	Anmeldung Frühstück +Nachmittagsangebot	06431 975 444 5
Elternangebote	Anmeldung über den Offenen Treff	06431 975 444 5
Seniorenangebote	Anmeldung über den Offenen Treff	06431 975 444 5
Repair Café	Anmeldung übers Büro Müze	06431 975 444 0
Sprachkurse	Anmeldung übers Büro Müze	06431 975 444 0
Kursleiter	Mail	Telefon
Arbeitsagentur	Anmeldung übers Büro Müze	06431 975 444 0
R. Avramis	renate.waechter@gmx.de	06432 341 801 4
I. Demleitner- Bormann	isabel.demleitner-bormann@fitdankbaby.de	0157 375 596 63
A. Graeff	agraeff@gmx.de	0171 314 158 6
K. Hanelt	kathrin.hanelt@gmx.de	
N. Herzer	nherzer@gmx.de	0172 635 754 2
D. Ingenito	dagmar@ingenito.de	
C. Martin	info@little-help.net	
C. Rentz-Allacon	chrisirentz@yahoo.de	0176 700 178 58
S. Schöffler	info@elternkurse-limburg.de	0157 351 902 62
A. Vieweg	vieweg.herrmann@t-online.de	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@muetterzentrum-limbura.de
 Telefon: 06431 975 44 40 Internet: www.muetterzentrum-limbura.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



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

Anfragen an uns bitte unter:

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
 krabbelstube@muetterzentrum-limburg.de
 waldkindergarten@muetterzentrum-limburg.de

Homepage: www.muetterzentrum-limburg.de

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