



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



**Müze e.V.**  
Familienzentrum Limburg

# Kursprogramm

## 1. Halbjahr 2025



### Offen für alle Generationen



### Sprache, Rund um den Beruf Gesundheit & Kreatives

Offene Treffen, Frühstücke, Kaffee & Kuchen

# INHALTSVERZEICHNIS

## Rund um den Offenen Treff

Willkommen im Offenen Treff	S.5
Neu: Besondere Frühstücke	S.6
Kaffee und Kuchenzeit	S.7
<b>Offene Treffen:</b>	
Müze Werkstatt	S.8
Café Kreativ	S.9
Repair Café	S.10
Offenes Nähcafé	S.11



Weitere generationsübergreifende  
offene Treffen gibt es im Senioren- und im Elternheft

## Sprachcafés

Deutsch 4U	
- Offene Sprachcafés für Frauen mit Fluchterfahrung	S.12



Termine Januar - Juni 2025	S.18
----------------------------	------

## Rund um den Beruf

Berufsweg planen (nach der Familienzeit)	S.14
Berufsweg planen (für Migrantinnen)	S.15

## Gesundheitsthemen

Beckenbodentraining	S.17
Neu: Vortrag: Ayurveda	S.20
Neu: Vortrag: Long Covid	S.21
Neu: Vortrag: Allergien	S.22
Neu: Vortrag: Autoimmunerkrankungen	S.23



## Kreatives

Neu: Wochenend-Nähworkshop Erwachsene (A)	S.24
Neu: Wochenend-Nähworkshop Erwachsene (F)	S.25
Nähworkshop für Kinder + Jugendliche (ab 8 J.)	S.26

## Müze Infos

Allgemeine Notrufnummern	S.27
Müze-Termine	S.28
Müze-Kontakte	S.29
Müze was ist das?	S.30
Mitgliedsantrag	S.32
Ehrenamtliche gesucht	S.33
Weitere Infos	S.34



# 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 Café	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	<b>Vitamin-Booster-Frühstück</b>
10.02.2025	<b>Wohlfühl-Frühstück</b>
03.03.2025	<b>Rosenmontag-Frühstück</b>
10.03.2025	<b>Frauen-Frühstück (Weltfrauentag)</b>
14.04.2025	<b>Oster-Frühstück</b>
12.05.2025	<b>Muttertags-Frühstück</b>
30.06.2025	<b>Erdbeer-Frühstück</b>

### 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 -17.00 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 bis 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!**

(Aber auf S. 24 wird ein wunderbarer Nähworkshop angeboten)

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



# Sprache

## Deutsch 4U



### - Offene Sprachcafés für Frauen mit Fluchterfahrung

#### **Sprache lernen – Kultur verstehen – Orientierung**

Die Treffs möchten Frauen mit Flucht-/Migrationshintergrund unterstützen, die unabhängig vom Einwanderungszeitraum in den Lebensalltag ihrer neuen Umgebung / Lebenswelt einbezogen werden sollen.

Die Integration soll gefördert werden nach der Methode:  
**zuschauen – mitmachen – selbstmachen.**

Sprachcafés

Dazu setzt das Projekt auf zwei Strategien, zum einen den Spracherwerb fördern in Alltagssituationen, zum anderen mit den Teilnehmerinnen kleine Projekte anstoßen, die auf den Fähigkeiten und Talenten der Teilnehmerinnen beruhen.

#### **Mit Kinderbetreuung (1-3 Jahre)**

für Kinder, die (noch) keinen Kindergarten besuchen.





# Rund um den Beruf

## Beratung: **Berufsweg planen**

**Sie denken nach über  
eine Berufsrückkehr nach der Familienzeit ?  
Oder möchten Sie sich beruflich neu orientieren?**

Die Berufsberaterinnen der Agentur für Arbeit Limburg-Wetzlar, informieren über Möglichkeiten und Wege zum Wiedereinstieg in die Arbeitswelt. Es wird darauf eingegangen, wie man den beruflichen Wiedereinstieg planen und erfolgreich gestalten kann.

Im Anschluss gibt es Zeit für kurze, individuelle Fragen und die Gelegenheit einen späteren Beratungstermin zu vereinbaren.

Berufsweg planen

**Termin:** **Donnerstag**, 20.02.2025 von **9-11 Uhr**

**Kosten:** Die Teilnahme ist kostenlos

**Teilnehmer:** Max. 15 Personen

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

**Anmeldung:** **Im Büro des Müze**

**Tel:** **06431 975 444 0**

**PROJEKT ICH**  
LEBENSBEGLEITENDE BERUFSBERATUNG

**Referentinnen** Ivonne Lehrer und Sanda Cudic,  
Berufsberaterinnen im Erwerbsleben

**Tel.:** Bei Fragen: 06441 909-705

**Mail:** [Limburg-Wetzlar.BBiE@arbeitsagentur.de](mailto:Limburg-Wetzlar.BBiE@arbeitsagentur.de)

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

## Beratung: Berufsweg planen

### Berufsorientierende Veranstaltung für Frauen mit Migrationshintergrund

#### „Mein Weg in den deutschen Arbeitsmarkt“

Diese Veranstaltung bietet die Möglichkeit, sich über verschiedene Berufe zu informieren, eigene Fähigkeiten zu entdecken und den Einstieg in den deutschen Arbeitsmarkt zu planen.

Nutzen Sie diese Chance, um Ihre beruflichen Ziele zu erreichen und neue Wege zu gehen. Für die Teilnahme ist ein Sprachniveau von B1/B2 empfehlenswert.

**Termin:** Donnerstag, 22.05.2025 von 9-11 Uhr

**Kosten:** Die Teilnahme ist kostenlos

**Teilnehmer:** Max. 15 Personen

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

**Anmeldung:** Im Büro des Müze

**Tel:** 06431 975 444 0

**PROJEKT ICH**  
LEBENSBEGLEITENDE BERUFSBERATUNG

**Referentinnen** Ivonne Lehrer und Sanda Cudic,  
Berufsberaterinnen im Erwerbsleben

**Tel.:** Bei Fragen: 06441 909-705

**Mail:** [Limburg-Wetzlar.BBiE@arbeitsagentur.de](mailto:Limburg-Wetzlar.BBiE@arbeitsagentur.de)

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

# Gesundheitsthemen

Beckenbodentraining	S.17
Vortrag: Ayurveda „Das Wissen vom Leben“	S.20
Vortrag: Long Covid	S.21
Vortrag: Allergien	S.22
Vortrag; Autoimmunerkrankungen	S,23



## Kreatives

Wochenend-Nähworkshop Erwachsene (A)	S.24
Wochenend-Nähworkshop Erwachsene (F)	S.25
Nähworkshop für Kinder + Jugendliche (ab 8 J.)	S.26

## Beckenbodentraining

**Die Kurse sind geeignet  
für Frauen jeden Alters!**



Mit kräftigender Beckenbodengymnastik und bewussten Wahrnehmungsübungen wirkt man einer Blasenschwäche/Reizblase entgegen.

Zahlreiche Tipps, Informationen und die Umsetzung der Übungen im Alltag sind wichtige Themen dieses Kurses.

Atmungs-, Entspannungsübungen, Zeit für Gespräche und ein Erfahrungsaustausch runden den Kurs ab.

**Termin:** **Montags** von **19.15 – 20.45 Uhr**

Kurs 1: 13.01. - 03.03.2025

Kurs 2: 31.03. - 26.05.2025

**Dauer:** 8 Kurstage

**Kosten:** bitte bei der Kursleiterin erfragen.  
Zuschuss 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)**

# Termine 2025

## Januar bis Juni

<b>Januar</b>		
bis 10.01.	Ferien im Müze	
13.1.	Beckenbodentraining	19.15 Uhr
15.1.	Müze-Werkstatt: Schnick-Schnack-Börse	15 Uhr
20.1.	Motto: Vitamin-Booster-Frühstück	9.30 Uhr
21.1.	Vortrag: Long Covid	19.30 Uhr
30.1.	Repair Café	16 Uhr

<b>Februar</b>		
1.2.	Nähworkshop für Kinder	10 Uhr
5.2.	Kaffee + Kuchenzeit	15 Uhr
10.2.	Motto: Wohlfühl-Frühstück	9.30 Uhr
13.2.	Vortrag: Ayurveda	18 Uhr
14.2.	Nähcafé	18.30 Uhr
18.2.	Vortrag: Allergien	19.30 Uhr
19.2.	Müze-Werkstatt: Waffeln	15 Uhr
20.2.	Berufsweg planen (nach der Familienzeit)	9 Uhr
26.2.	Café Kreativ: Glückssteine bemalen	15 Uhr
27.2.	Repair Café	16 Uhr



<b>März</b>		
3.3.	Motto: Rosenmontags-Frühstück	9.30 Uhr
5.3.	Kaffee + Kuchenzeit	15 Uhr
10.3.	Frauen-Frühstück (Weltfrauentag)	9.30 Uhr
14.3.	Nähcafé	18.30 Uhr
18.3.	Vortrag: Autoimmunerkrankungen	19.30 Uhr
19.3.	Müze-Werkstatt: Ist das Kunst ...?	15 Uhr
20.3.	Vortrag: Ayurveda	18 Uhr
21+22.3.	Nähworkshop Erwachsene (A)	18 +9.30 Uhr
28+29.3.	Nähworkshop Erwachsene (F)	18 +9.30 Uhr
27.3.	Repair Café	16 Uhr
31.3.	Beckenbodentraining	19.15 Uhr

<b>April</b>		
2.4.	Kaffee + Kuchenzeit	15 Uhr
3.4.	Vortrag: Ayurveda	18 Uhr
11.4.	Nähcafé	18.30 Uhr
14.4.	Motto: Oster-Frühstück	9.30 Uhr
16.4.	Müze-Werkstatt: Eierfärben	15 Uhr
24.4.	Repair Café	16 Uhr
25.4.	Mitgliederversammlung	18 Uhr



<b>Mai</b>		
7.5.	Kaffee + Kuchenzeit	15 Uhr
9.5.	Nähcafé	18.30 Uhr
12.5.	Motto: Muttertags-Frühstück	9.30 Uhr
21.5.	Müze-Werkstatt: Erdbeer-Rezepte	15 Uhr
22.5.	Berufsweg planen (Migrantinnen)	9 Uhr
28.5.	Café Kreativ: CD+DVD wiederverwerten	15 Uhr

<b>Juni</b>		
4.6.	Kaffee + Kuchenzeit	15 Uhr
13.6.	Nähcafé	18.30 Uhr
18.6.	Müze-Werkstatt: Eistee selbstgemacht	15 Uhr
26.6.	Repair Café	16 Uhr
30.6.	Motto: Erdbeer-Frühstück	9.30 Uhr

<b>Juli</b>		
1.7.-15.8.	Ferien und Umzug	

<b>August</b>		
30.8.	Eröffnung neuer Standort: Müze + WERKStadt-Kita	 ganztags

<b>Wöchentlich fortlaufend</b>		
Mo - Fr	Deutsch4U Kurse	 9 Uhr
Di + Do	Deutsch4U Kurse	 14 Uhr

## Vortrag: AYURVEDA

### „Das Wissen vom Leben“



Die ayurvedische Ernährung ist eine alte indische Ernährungsweise, die darauf abzielt, Körper und Geist in Balance zu bringen. Sie basiert auf der Idee, dass jeder Mensch eine bestimmte “Konstitution” hat.

Dosha, Vata, Pitta, Kapha, Amla, Agni sind Begriffe der Ayurvedischen Heillehre.

Diese werden im Vortrag einfach erklärt.

Und da Ayurveda sehr gut in den Alltag passt, wird gezeigt, wie man das Wissen umsetzen kann.

Ebenso werden einige Gewürze vorgestellt und auch die Herstellung von Ghee und Energiebällchen wird erklärt.

Abgerundet wird der Abend mit etwas Fingerfood und Gewürztee/Chai.

Vortrag: Ayurveda

**Termine:** **Donnerstag von 18-20 Uhr**  
13.02./ 20.03./ 03.04.2025

**Kosten:** pro Termin 10€

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

**Anmeldung:** [kathrin.hanelt@gmx.de](mailto:kathrin.hanelt@gmx.de)

**Kursleiterin:** **Kathrin Hanelt**  
Ayurvedische Köchin, Ernährungsberaterin

## Vortrag: Long Covid

### Beschwerden nach Impfungen und seelische Folgen der Corona Zeit



Die ganzheitliche Homöopathie, wie auch die Orthomolekulare Medizin können Linderungen erreichen und die Lebensqualität verbessern.

Insbesondere geht es auch um die Stärkung des Immunsystems.

Darüber wird an diesem Abend informiert.

**Termin:** **Dienstag**, 21.01.2025 um **19.30 Uhr**

**Kosten:** 5 €

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

**Anmeldung:** **Renate Avramis**,  
Heilpraktikerin mit  
Schwerpunkt Klassische Homöopathie  
+ Orthomolekulare Medizin

**Tel:** **06432 3418014**

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

## Vortrag: Allergien

### und sonstige Störungen homöopathisch behandeln



Allergien, Neurodermitis, Konzentrationsschwierigkeiten und Verhaltensauffälligkeiten sind Beispiele für Störungen im Gleichgewicht auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene.

Die ganzheitliche Homöopathie kann mit ihrer harmonisierenden Wirkung alle drei Ebenen beeinflussen und Kindern und Erwachsenen zur Gesundheit verhelfen.

Wie das geschehen kann, erfährt man in dem Vortrag.

Vortrag: Allergien

**Termin:** Dienstag, 18.02.2025 um 19.30 Uhr

**Kosten:** 5 €

**Ort:** Offenes Wohnzimmer

(Eingang bei den Briefkästen - 3. Stock (Aufzug))

**Anmeldung:** Renate Avramis,  
Heilpraktikerin mit  
Schwerpunkt Klassische Homöopathie  
+ Orthomolekulare Medizin

**Tel:** 06432 3418014

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

## Vortrag: Autoimmunerkrankungen

Immer häufiger entwickeln sich Autoimmunerkrankungen wie z.B. Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien, Schuppenflechte, Rheuma, Hashimoto-Thyreoiditis, Colitis ulzerosa etc...

Die ganzheitliche Homöopathie kann Linderungen erreichen und die Lebensqualität verbessern. Darüber wird an diesem Abend informiert.

Und es wird auch über die individuelle Anamnese gesprochen: Hierbei wird das passende Arzneimittel rund um das Beschwerdebild mit dem Patienten herausgearbeitet.

**Termin:** Dienstag, 18.03.2025 um 19.30 Uhr

**Kosten:** 5 €

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

**Anmeldung:** Renate Avramis,  
Heilpraktikerin mit  
Schwerpunkt Klassische Homöopathie  
+ Orthomolekulare Medizin

**Tel:** 06432 3418014

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



## Wochenend-Nähworkshop für Erwachsene (Anfänger)

**Herzlich willkommen sind alle, die nähen lernen möchten.**

Die Themen sind:

Grundlagen des Nähens

- Tipps und Tricks rund ums Nähen
- Wie funktioniert eine Nähmaschine?
- Was gibt es für Stoffe?
- Zusammen nähen wir dann z.B. ein Utensilo.



Es sind 3 Nähmaschinen vor Ort.

Oder man bringt die eigene Maschine mit.

Kaffee, Tee und Gebäck versüßen uns den Workshop.

(Bitte weitere Verpflegung mitbringen/oder wir können auch am Samstag gemeinsam etwas bestellen.)

Nähen für Erwachsene

**Termine:** **Freitag,** 21.3.2025 von **18 - 19.30 Uhr**  
**Samstag,** 22.3.2025 von **9.30 - 16 Uhr**

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

**Kosten:** 35€ + Material 10€  
+ Umlage für Speisen/Getränke

**Anmeldung:** **Dagmar Ingenito**

**Mail:** [dagmar@ingenito.de](mailto:dagmar@ingenito.de)

## Wochenend-Nähworkshop für Erwachsene (Fortgeschrittene)

**Herzlich willkommen sind alle, die sich fürs Nähen begeistern und etwas Neues dazulernen möchten.**

Die Themen sind:

- Vertiefen der Grundlagen
- Tipps und Tricks rund ums Nähen
- Wie funktioniert neben der Nähmaschine  
z.B. eine Overlock oder eine Coverlock?
- Was gibt es für Stoffe?
- Zusammen nähen wir z.B. ein Shirt /eine bequeme Hose/  
beenden ein angefangenes eigenes Projekt.



Es sind 3 Nähmaschinen vor Ort.

Oder man bringt die eigene Maschine mit.

Kaffee, Tee und Gebäck versüßen uns den Workshop.

(Bitte weitere Verpflegung mitbringen/oder wir können auch am Samstag gemeinsam etwas bestellen.)

**Termine:** **Freitag,** 28.3.2025 von **18 - 19.30 Uhr**  
**Samstag,** 29.3.2025 von **9.30 - 16 Uhr**

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

**Kosten:** 35€ + Material 10€  
+ Umlage für Speisen/Getränke

**Anmeldung:** **Dagmar Ingenito**

**Mail:** **[dagmar@ingenito.de](mailto:dagmar@ingenito.de)**

## 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



## Informationen übers Familienzentrum Müze e.V.

Termine	S.28
Kontaktliste	S.29
Müze was ist das?	S.30
Mitgliedsantrag	S.32
Ehrenamtliche gesucht	S.33
Weitere Infos	S.34

## Müze - Termine

Müze Infos

⇒ 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)

# Kontaktliste

<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 +Nachmittagsangebot	06431 975 444 5
<b>Elternangebote</b>	Anmeldung über den Offenen Treff	06431 975 444 5
<b>Seniorenangebote</b>	Anmeldung 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-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.32)

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.





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



**Müze** e.V.  
Familienzentrum Limburg

## 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-limburg.de](mailto:info@muetterzentrum-limburg.de)  
 Telefon: 06431 975 44 40 Internet: [www.muetterzentrum-limburg.de](http://www.muetterzentrum-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

Müze Infos

## Schaut auch gerne in unsere weiteren Hefte

mit Angeboten und Offenen Treffen:

**Elternprogrammheft**

**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 Treffen in diesem Heft finden statt im

**Offenen Treff** (Eingang rote Rutsche) und auch im

**Offenen Wohnzimmer** (Eingang bei den Briefkästen im 3. Stock)

## 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