

# Aktionswoche

## STARKE FAMILIE

### ALLGEMEINE HINWEISE

#### **Angebote mit Anmeldung:**

Bitte meldet euch bis zum 30.10.2023 an, unter [freiraum@katholisch-bensheim-zwingenberg.de](mailto:freiraum@katholisch-bensheim-zwingenberg.de)

#### **Parkplätze:**

Bitte beachtet beim Parken in den umliegenden Straßen, dass ihr nicht in Einfahrten oder vor Garagen parkt!

### INFORMATIONEN ZU EINZELNEN VERANSTALTUNGEN

#### **Familienkonzert „Gedanken wollen fliegen“ - Sonntag, 05.11.2023**

Der Liedermacher Toni Geiling begibt sich mit seinem Konzert „Gedanken wollen fliegen“ in eine fantasievolle Kinderliederwelt und wirbelt die Gedanken des Publikums ordentlich durcheinander. Der Multi-Instrumentalist und Sänger spielt dabei selbst auf Gitarre, Maultrommel, Violine und Singender Säge. Virtuos, verspielt, originell und pointiert wickelt der Songpoet das kleine und große Publikum um seinen musikalischen Finger. Natürlich gibt es ausreichend Gelegenheit zum Tanzen, Mitsingen, Lachen und Staunen.

#### **Familienyoga - Montag, 06.11.2023**

Die Yoga-Lehrerin und Coachin Angelika Samstag ist seit vielen Jahren im Bereich Familien- und Kinder-Yoga tätig. Sie unterrichtet Kundalini Yoga für Kinder, Teenager, Erwachsene, Familien und Senioren.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Wolldecke, bequeme Kleidung, Getränk (evtl. Tee)

#### **Kinder, Computer & Co. | 0-10 Jahre... Anregung statt Aufregung - Montag, 06.11.2023**

Wie können Medien in der Familie sinnvoll und angemessen genutzt werden?

Wie können Eltern ihren Kindern/Jugendlichen einen kreativen, kritischen und zeitlich akzeptablen Umgang mit Medien näherbringen? Welche Regeln und Vereinbarungen helfen dabei? Wie gehen Kinder/Jugendliche mit Medien um?

Im Vortrag erarbeiten wir mit Eltern eine Haltung, wie sie mit den Medien im Familienalltag umgehen möchten. Gleichzeitig geben wir hilfreiche Informationen, wie Eltern mit ihren Kindern/Jugendlichen zu einer kooperativen Vereinbarung kommen können.

Referentin: Heike Claassen.

# Aktionswoche

## STARKE FAMILIE

### **Selbstverteidigung - Dienstag, 07.11.2023**

Mit Voranmeldung!

Mit dem Taekwondo-Verein Bergstraße.

„Selbstverteidigungskurs für Kinder“ (6-9 Jahre)

Wichtig: Bitte lockere Kleidung tragen (auch gerne Sporthose und T- Shirt).

Bitte etwas zu trinken mitbringen. Es wird eine kleine Pause gemacht.

Themen:

- Wo und was sind sichere Orte?
- Wie sage ich richtig NEIN?
- Wie hole ich richtig Hilfe?
- Wenn nichts mehr hilft... Schlag- und Trittübungen
- Übungen am Schlagpolster
- Nummer gegen Kummer

„Selbstverteidigungskurs für Jugendliche“ (10-14 Jahre)

Wichtig: Bitte lockere Kleidung tragen (auch gerne Sporthose und T-Shirt).

Bitte etwas zu trinken mitbringen. Es wird eine kleine Pause gemacht.

Themen:

- Übungen zur Körperhaltung/Körpersprache.
- Wie sage ich richtig NEIN
- Gesetzgebung und Paragrafen
- Anatomie vom Menschen / Schmerzpunkte
- Schlag- und Trittübungen
- Nummer gegen Kummer

### **Eltern sein und Partner bleiben - kein Wunderwerk?! - Dienstag, 07.11.2023**

Bei diesem Themenabend geht es darum, sich selbst und den Partner wieder mehr wahrzunehmen und sich wieder näherzukommen. Das Elternsein wird in den Blick genommen und im gemeinsamen Austausch wird die Wichtigkeit und die Auswirkungen einer stabilen Partnerschaft im Familienleben behandelt. Referent: Jürgen Breustedt.

### **Tanzen macht stark, Mittwoch, 08.11.2023**

Für STARKE KINDER im Alter von 3 - 5 Jahren gibt es 30 Minuten Geschichten, die Mut machen und anschließend ganz viel Tanzen, das stark macht und Energie gibt. Angeleitet wird das Tanzen von der Tanzschule Albrecht.

Auch für STARKE KINDER im Alter von 6 - 9 Jahren bietet die Tanzschule Albrecht Tanzen an, das stark macht und Energie gibt. Anschließend gibt es 30 Minuten Geschichten, die zusätzlich Mut machen.

# Aktionswoche

## STARKE FAMILIE

### **Kino-Abend GOOD ENOUGH PARENTS - Mittwoch, 08.11.2023**

Ein Kinoabend für STARKE ELTERN mit einem Film über Elternschaft, Erziehungsmythen und Bedürfnissen.

In dem persönlichen Dokumentarfilm GOOD ENOUGH PARENTS nimmt der Regisseur Dominik Schuster die Irrungen und Wirrungen seiner eigenen Vaterschaft zum Anlass, sich mit Erziehungsmythen und vermeintlichen Ratschlägen darüber, was Kinder wirklich brauchen, auseinanderzusetzen. Dabei begegnet er nicht nur überholten Weisheiten, sondern auch neuen Irrtümern, die sich gerade ihren Weg bahnen. Ein Film über Bindung, Bedürfnisse und Erziehungsmythen.

### **Erste-Hilfe-Kurs für Kinder - Donnerstag, 09.11.2023:**

Mit Voranmeldung!

Was ist Erste Hilfe?

Wo kann man Erste Hilfe leisten? Es wird mit Bildern gearbeitet, bei denen die Kinder verschiedene Alltagssituationen und mögliche Gefahrenquellen sehen (Straßenverkehr, Werkstatt, Spielplatz etc.). Dabei geht es darum, ein Gefahrenbewusstsein zu entwickeln. Notrufnummern und Verhalten im Notfall, Verbände an Teddybären anlegen und Pflaster kleben mit dem Verein HeldenStärker.

### **Erste-Hilfe-Kurs für Eltern - Donnerstag, 09.11.2023:**

Auch für Eltern bietet der Verein HeldenStärker einen Erste-Hilfe-Kurs an. In dem ca. 3-stündigen Kurs werden Eltern stark gemacht für Erste Hilfe.

### **Freitags-Café - Freitag, 10.11.2023:**

Das inklusive Familienzentrum der Nieder-Ramstädter Diakonie ist zu Gast im FREIRAUM. Unter dem Motto: Verwöhnen lassen und Freund treffen, bei Waffeln und Kaffee.

### **Sing-a-song-Abend - Freitag, 10.11.2023:**

Wir holen die "Lagerfeuer"-Romantik in den FREIRAUM und singen gemeinsam Songs mit der Band "Hier und Jetzt". Bei Punsch und Brezeln machen wir es uns gemütlich um unser Indoor-taugliches Lagerfeuer.



# Aktionswoche

## STARKE FAMILIE

### **Familienzentrum zu Gast im FREIRAUM - Samstag, 11.11.2023**

Ein buntes Programm für Klein und Groß! Wir laden euch ein, einfach vorbeizuschauen, mitzumachen und zu entdecken. Der Nachmittag, der vom Familienzentrum Bensheim e.V. organisiert wird, deckt eine breite Altersspanne der Familien ab, sodass hier jeder und jede fündig wird. Neben den Kursangeboten wird durchgehend ein Bastelangebot bereitgestellt und von einer Mitarbeiterin begleitet. Ansonsten wünschen wir viel Freude, sei es bei einer kleinen Finesseinheit mit dem eigenen Baby, Kinderyoga oder Kinder-Zumba, Hulla-Hoop für Mamas und Papas, einer kleinen Märchenstunde oder beim Erlernen von Zaubertricks - gemeinsam als Familie kommen und zusammen Spaß haben lautet die Devise für diesen Nachmittag!

### **Familiengottesdienst - Sonntag, 12.11.2023:**

Zum Abschluss der Aktionswoche STARKE FAMILIE feiern wir gemeinsam einen Familiengottesdienst, gestaltet von der SCHOLA St. Laurentius. Anschließend sind alle eingeladen zu einem Begegnungsfest mit einem Martins-Bufferet. Unter dem Motto "BRING & SHARE" teilen wir miteinander das, was jede:r an Fingerfood mitgebracht hat. Getränke werden zur Verfügung gestellt. Herzliche Einladung dabei zu sein, mitzufeiern und miteinander zu teilen, wie es schon der Hl. Martin getan hat.