

Programm Frühjahr 2025

FAMILIENZENTRUM REGENBOGEN KITA SALZKOTTEN

FAMILIENZENTRUM REGENBOGEN WALD UND WIESEN KITA



REGENBOGEN



GANZJÄHRIGE ANGEBOTE

Offene Sprechstunde Familienberatung

Ist für Eltern ein kostenfreies Beratungsgespräch

- die sich um das Verhalten ihrer Kinder sorgen
- die Hilfe in familiären Konfliktsituationen suchen
- die Fragen zur Erziehung und Entwicklung ihrer Kinder haben,
- oder Klärung von Schulschwierigkeiten
- bei Trennung und Scheidung

Ansprechpartnerin: Elisabeth Rensing, Dipl. Pädagogin, systemische Einzel- und Familientherapeutin

Termine: jeden ersten Dienstag im Monat

jeweils von 09:00 – 10:00 Uhr

Ort: Familienzentrum Regenbogen Wald und Wiesen Kita, Gunneweg 27 oder
Familienzentrum Regenbogen Kita Salzkotten, Tudorfer Str. 3

Anmeldung: Elisabeth Rensing, Tel.: 0157 56144976, rensing@paderborn.com

Beratungsstunde für Eltern

Sie machen sich Sorgen um die Entwicklung ihres Kindes? Ihr Kind hat Probleme im Kindergarten oder in der Schule? Sie möchten ihr Kind besser verstehen und fragen sich, wie sie auf herausforderndes Verhalten reagieren können? Bei dieser Beratungsstunde handelt es sich um ein vertrauliches und verschwiegenes Gesprächsangebot.

Ort: Familienzentrum Regenbogen Kita Salzkotten, Tudorferstr. 3 oder
Familienzentrum Regenbogen Wald und Wiesen Kita, Gunneweg 27, Thüle

Termin: jeden Donnerstag 18-19 Uhr - nach telefonischer Anmeldung 0176 80393071

Kosten: 25 €

email: praxis-runowski@web.de Heike Runowski, Heilpädagogin, Personenzentrierte Kinder- und Jugendlichentherapie

Kostenlose Beratungsstunde für Kinder und Jugendliche

Du leidest unter Stress, Streit oder Problemen? Wenn du Fragen, Ängste oder Sorgen hast, die du nicht mit der Familie oder Freunden besprechen möchtest, traue dich anzurufen. Wir suchen in einem vertraulichen Gespräch nach Lösungen.

Ort: Familienzentrum Regenbogen Kita Salzkotten, Tudorferstr. 3 oder
Familienzentrum Regenbogen Wald und Wiesen Kita, Gunneweg 27, Thüle

Termin: nach telefonischer Absprache 0176 80393071

email: praxis-runowski@web.de Heike Runowski, Heilpädagogin, Personenzentrierte Kinder- und Jugendlichentherapie

Stricktreff Wald und Wiesen Kita

Eine lockere Runde für strickwillige Leute, in der gerne Hilfestellungen zu Strickanleitungen, Mustern usw. gegeben werden. Das Material bringt man selbst mit.

Termine: jeden vierten Donnerstag im Monat in der Wald und Wiesenkita ab 19.30 Uhr

Ort: Familienzentrum Regenbogen Wald und Wiesen Kita Gunneweg 27

Anmeldung: kerstin.ackermann@regenbogen-kitas.de

Kursgebühr: kostenlos, Anmeldung erforderlich

Stricktreff Kita Salzkotten

Eine lockere Runde für strickwillige Leute, in der gerne Hilfestellungen zu Strickanleitungen, Mustern usw. gegeben werden. Das Material bringt man selbst mit.

Termine: jeden zweiten Donnerstag im Monat in Salzkotten ab 19.30 Uhr

Ort: Familienzentrum Regenbogen Kita Salzkotten, Tudorfer Str. 3, Familienzentrumsraum

Anmeldung: kerstin.ackermann@regenbogen-kitas.de

Kursgebühr: kostenlos, Anmeldung erforderlich

Veranstaltungen am Vauß-Hof

z.B. *Bildungstreff „Club Juno“*, ein Club für Frauen, für Herzensbildung und Seelenstärkung, für mehr Gleichberechtigung und Empowerment, für mehr Echtsein und weniger Perfektion, für gutes Essen und gute Gespräche, für Impulse, Input und Inspiration, für Netzwerken, Seilschaften und Gemeinschaft

- nächster Termin: 13.01.2025, 19:00 – 21:30 Uhr
- Leitung: Anja Pötting, Julia Engels
- *Kursgebühr: kostenlos*
- *Ort: Vaußhof, Cerisy Platz 2 in Scharmede*

Oder „Piepmatz-Natur-Spielgruppe“, für Eltern und Kinder ab 0 Jahren

Weitere Infos, Termine und Kursangebote unter

www.vausshof.de

Januar

Yoga für Kinder

Alter 4-6 Jahre, nähere Infos zum Kurs bei der Anmeldung oder direkt bei Sophia Specken bei der Räuberbande.

Leitung:	Sophia Specken
Termine:	8 mal donnerstags ab 09.01.2025, 15:00 – 15:45 Uhr
Kursgebühr:	60 €
Ort:	Familienzentrum Regenbogen Wald und Wiesen Kita, Gunneweg 27
Anmeldung:	Sophia Specken, 0151 75037069

Februar

Stricken für Anfänger und Wiedereinsteiger

In diesem Kurs wird der Umgang mit Wolle und Stricknadeln an einfachen Projekten gelernt und eingeübt. Ziel ist es, selber einen einfachen Loop oder eine Mütze stricken zu können. Der Kurs eignet sich für Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen. Bitte Wolle und Stricknadeln in der passenden Stärke mitbringen.

Termine: 4 x montags 03.02.,10.02.,17.02. und 24.02.2025, 19.30 – 21.00 Uhr

Leitung: Kerstin Ackermann

Ort: Familienzentrum Regenbogen Wald und Wiesen Kita, Gunneweg 27

Anmeldung: kerstin.ackermann@regenbogen-kitas.de

Kursgebühr: 20 €

Autogenes Training - Schnupperstunde

In der Zeit der Beschleunigung und Reizüberflutung sind Stress und Burnout schon längst keine Modebegriffe mehr.

Hinzu kommen gesteigerte Anforderungen im Alltag und Beruf.

Das Autogene Training ist ein wichtiger Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden.

Es bringt das vegetative Nervensystem wieder ins Gleichgewicht.

Hypertonie, Kopfschmerzen, Unruhe, Schlafstörungen können positiv beeinflusst werden.

Termin:	Montag 10.02.25 18.30-19:30 Uhr
Kursgebühr:	15 Euro
Ort:	Familienzentrum Regenbogen Kita Salzkotten, Tudorferstr. 3
Kontakt:	Heike Schweppe, Heilpraktikerin
Anmeldung:	0177 2410953, naturheilpraxis.schweppe@gmx.de

Autogenes Training – neuer Kurs

In der Zeit der Beschleunigung und Reizüberflutung sind Stress und Burnout schon längst keine Modebegriffe mehr.

Hinzu kommen gesteigerte Anforderungen im Alltag und Beruf.

Das Autogene Training ist ein wichtiger Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden.

Es bringt das vegetative Nervensystem wieder ins Gleichgewicht.

Hypertonie, Kopfschmerzen, Unruhe, Schlafstörungen können positiv beeinflusst werden.

Termin:	8 mal montags ab 17.02.25 18.30-19:30 Uhr
Kursgebühr:	120 Euro, Krankenkassen zertifiziert
Ort:	Familienzentrum Regenbogen Kita Salzkotten, Tudorferstr. 3
Kontakt:	Heike Schweppe, Heilpraktikerin
Anmeldung:	0177 2410953, naturheilpraxis.schweppe@gmx.de

Thementage Frau und Beruf

Agentur für Arbeit Paderborn

Zukunft gestalten - Chancen nutzen

Unsere Workshops:

19.02.2025 | 09:00 - 10:30 Uhr

Nicht suchen, sondern finden - Tools zur beruflichen Orientierung

Live-Vorstellung der Tools der Agentur für Arbeit zur eigenen beruflichen Orientierung und Information.

19.02.2025 | 11:00 - 12:30 Uhr

KI und Karriere: Frauen gestalten die Zukunft

Erleben Sie in diesem Vortrag, wie künstliche Intelligenz (KI) den Bewerbungsprozess revolutioniert und welche Chancen sie speziell Frauen bietet!

20.02.2025 | 09:00 - 10:30 Uhr

Erfolgreich vernetzen 4.0 - On und Offline zum beruflichen Erfolg

Erfahren Sie, wie Sie Netzwerke gezielt für Ihre Jobsuche nutzen. Sie lernen, wie ein berufliches Netzwerk auf- und ausgebaut wird.

20.02.2025 | 11:00 - 12:30 Uhr

Gekonnt beWERBEN - Ihr Weg zum Wunschjob

So präsentieren Sie Ihre Stärken wirkungsvoll und selbstbewusst in einer Bewerbung.

Ab 12:30 Uhr haben Sie an beiden Tagen die Möglichkeit, individuelle Fragen zu stellen und Ihre Bewerbungsunterlagen prüfen zu lassen. Die Teilnahme an den Workshops ist kostenfrei.

Agentur für Arbeit Paderborn Bahnhofstr. 26 33102 Paderborn

März

VHS-Kurs erste Hilfe am Kind

Dozentin: Frau Schnoor

Datum: Dienstag, 17.03.2025, 19 Uhr – 21:30 Uhr

Ort: Familienzentrum Regenbogen Kita Salzkotten, Tudorferstr. 3

Anmeldung: VHS vor Ort, Tel: 05258 937960

Motiviert in den Beruf zurück – jetzt durchstarten

Termin: Montag, 24.03.2025

Kontakt: Katja Sauerwald, Berufsberaterin im Erwerbsleben (Agentur für Arbeit Paderborn)

E-Mail: Paderborn.BeruflicheZukunft@arbeitsagentur.de

Kostenlose digitale Veranstaltung 10:00 – 11:30 Uhr

„Motiviert in den Beruf zurück – jetzt durchstarten“

Sie möchten nach einer Kindererziehungszeit oder einer Pflegephase wieder zurück in den Beruf? Sie möchten fachlich und bewerbungstechnisch gut für den Wiedereinstieg aufgestellt sein?

Dann bietet die Veranstaltung der Agentur für Arbeit eine erste Orientierung, wie Sie Ihren Wiedereinstieg Schritt für Schritt planen können!

Die Veranstaltung findet digital statt.

Einwahllinks und Informationen zur Anmeldung finden Sie hier:

<https://join.arbeitsagentur.de/meet/simone.wils2/WRHD1CFM>

April

VHS-Kurs Bodyfit

Ganzkörpertraining für alle Fitnesslevels. Nähere Infos bei Katharina von den Waldwichteln.

Bitte über die VHS anmelden

Leitung:	Katharina Grewing
Termine:	10 mal montags ab 28.04.2025, 17:15-18:15 Uhr
Kursgebühr:	55,60 Euro
Ort:	Delbrück, Valepagestr.1
Anmeldung:	VHS vor Ort, Tel: 05258 937960

Mai

Selbstbehauptung und Resilienz

(4 bis 6 Jahre)

Selbstbehauptung ist die Kunst seine Grenzen wahrzunehmen und zu setzen, sowie anderen ebenfalls das Recht auf Selbstbehauptung zu geben und sie zu respektieren." (Daniel Duddek, Gründer von "Stark auch ohne Muckis!").

Resilienz ist die psychische Widerstandskraft, die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen.

Beides ist Thema und Inhalt des Kurses für Kinder "Selbstbehauptung und Resilienz". Ihre Kinder werden selbstsicherer und somit langfristig für ihren weiteren Lebensweg gestärkt, da sie in den Trainings kindgerecht Selbstbehauptungskniffe und Kommunikationsmethoden kennen lernen und anwenden üben.

Zusammen mit den Kindern erarbeitet die Dozentin, wie sie sich selbst mehr zutrauen können und wie sie Dinge meistern, die ihnen im ersten Moment schwerfallen. Dadurch werden sie erkennen: Ich bin stark "auch ohne Muckis" und ich kann über mich hinauswachsen. Insgesamt wollen wir das Ziel erreichen: Mehr Sicherheit im Alltag und der Zukunft Ihrer Kinder.

Bitte geben Sie Ihrem Kind etwas zu trinken mit.

Leitung: Verena Steins-Blume, Reflexintegrations-, Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin

Termine: 3 mal montags ab 05.05.2025, 16:15-17:15 Uhr

Kursgebühr: 49 € / Geschwisterkinder 35 €

Ort: Familienzentrum Regenbogen Wald und Wiesen, Gunneweg 27

Anmeldung: Verena Steins-Blume 0152-02049915

Selbstbehauptung und Resilienz

(7 bis 10 Jahre)

Selbstbehauptung ist die Kunst seine Grenzen wahrzunehmen und zu setzen, sowie anderen ebenfalls das Recht auf Selbstbehauptung zu geben und sie zu respektieren." (Daniel Duddek, Gründer von "Stark auch ohne Muckis!").

Resilienz ist die psychische Widerstandskraft, die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen.

Beides ist Thema und Inhalt des Kurses für Kinder "Selbstbehauptung und Resilienz". Ihre Kinder werden selbstsicherer und somit langfristig für ihren weiteren Lebensweg gestärkt, da sie in den Trainings kindgerecht Selbstbehauptungskniffe und Kommunikationsmethoden kennen lernen und anwenden üben.

Zusammen mit den Kindern erarbeitet die Dozentin, wie sie sich selbst mehr zutrauen können und wie sie Dinge meistern, die ihnen im ersten Moment schwerfallen. Dadurch werden sie erkennen: Ich bin stark "auch ohne Muckis" und ich kann über mich hinauswachsen. Insgesamt wollen wir das Ziel erreichen: Mehr Sicherheit im Alltag und der Zukunft Ihrer Kinder.

Bitte geben Sie Ihrem Kind etwas zu trinken mit.

Leitung: Verena Steins-Blume, Reflexintegrations-, Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin

Termine: 3 mal montags ab 05.05.2025, 17:15-18:15 Uhr

Kursgebühr: 49 € / Geschwisterkinder 35 €

Ort: Familienzentrum Regenbogen Wald und Wiesen, Gunneweg 27

Anmeldung: Verena Steins-Blume 0152-02049915

Resilienztraining

für Erwachsene

Wie sehr wünschen wir uns resiliente Kinder. Sind wir denn selber resilient? Was bedeutet Resilienztraining? Kennen wir unsere Werte und daraus resultierende Grenzen? Leben wir unsere Werte? Sind wir achtsam mit uns selbst?

In meinem Kurs erlernen Sie folgende Tools: resilienzfähig zu werden, Meditation, Funktionen der magischen Treppe, das Meinungen nichts über uns aussagen, Unterschied Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen, Wer bin ich?, die Macht des Kopfkinos sowie gewaltfreie Kommunikation

Leitung:	Verena Steins-Blume, Reflexintegrations-, Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin
Termine:	Mittwoch, 07.05.2025, 19:00-22:00 Uhr
Kursgebühr:	49 €, Partner 35 €
Ort:	Familienzentrum Regenbogen Wald und Wiesen, Gunneweg 27
Anmeldung:	Verena Steins-Blume 0152-02049915

Trommelkurs für Kinder

Alter 3-6 Jahre, nähere Infos zum Kurs bei der Anmeldung oder direkt bei Osi Yakubu bei den Waldwichteln.

Termine:	8 x mittwochs von 16 bis 17 Uhr, 07.05. – 25.06.2025
Leitung:	Osi Yakubu, Trommellehrer
Ort:	Familienzentrum Regenbogen Wald und Wiesen Kita, Gunneweg 27, Thüle
Anmeldung:	Osi Yakubu, Tel. 0151 56922119
Kursgebühr:	90 Euro

Juli

Motiviert in den Beruf zurück – jetzt durchstarten

Termin: Montag, 02.07.2025

Kontakt: Katja Sauerwald, Berufsberaterin im Erwerbsleben (Agentur für Arbeit Paderborn)

E-Mail: Paderborn.BeruflicheZukunft@arbeitsagentur.de

Kostenlose digitale Veranstaltung 10:00 – 11:30 Uhr

„Motiviert in den Beruf zurück – jetzt durchstarten“

Sie möchten nach einer Kindererziehungszeit oder einer Pflegephase wieder zurück in den Beruf? Sie möchten fachlich und bewerbungstechnisch gut für den Wiedereinstieg aufgestellt sein?

Dann bietet die Veranstaltung der Agentur für Arbeit eine erste Orientierung, wie Sie Ihren Wiedereinstieg Schritt für Schritt planen können!

Die Veranstaltung findet digital statt.

Einwahllinks und Informationen zur Anmeldung finden Sie hier:

<https://join.arbeitsagentur.de/meet/simone.wils2/VZG76YBL>

Service

Babysitter: die Familienzentren vermitteln qualifizierte Babysitter.

Kontakt über Aushänge an den Info-Points oder

Familienzentrum Regenbogen Wald und Wiesen Kita, Heike Menke, Tel. 05250 9982800

Familienzentrum Regenbogen Salzkotten, Kerstin Ackermann, Tel. 05258 4168 (Verwaltung)

Hinweis für Interessierte

Sollte der Fahrweg oder die Kosten zu den Veranstaltungen eine Hürde sein, dann helfen wir gerne weiter. Bitte melden Sie sich ganz unverbindlich unter Tel.: 05258/ 41 68 oder per E-Mail an info@regenbogen-kitas.de

Impressum

Herausgeber:

Kinderstube Regenbogen e.V.

Verantwortlich:

Kinderstube Regenbogen e.V.

Hinweis:

Die Verwendung urheberrechtlich geschützter Markenzeichen und Logos innerhalb des Programmheftes erfolgt mit Genehmigung des jeweiligen Rechteinhabers und im Rahmen bestehender Nutzungsbedingungen

Aktualisiert: 01.2025

Gültig ab 01.2025