

MÜTTERZENTRUM

Frauenzimmer Rodgau e.V.

Programmheft 2017

Reden, Lachen, Sachen machen!



Echt. Stark. Meine VVB.



Beratung
Montag bis Freitag
8.00 bis 20.00 Uhr

Die VVB ist für Sie da – wann, wo und wie Sie wollen.
Profitieren Sie von unserem Service per Telefon, Online-Banking, über unsere VR-Banking App oder direkt in Ihrer Filiale.



ÜBER 150 JAHRE VVB Vereinigte Volksbank
Maingau eG

Inhaltsverzeichnis

Unser Vereinsvorstand	Seite 4
Wir über uns	Seite 5
Offener Treff	Seite 7
Mini-Mützen	Seite 8
Krabbelgruppen	Seite 11
Feiern im Mütterzentrum	Seite 13
Termine 2017	Seite 14
Schließzeiten Mini-Mützen	Seite 15
Weißer Tafel	Seite 16
Flohmärkte	Seite 17
Rückblick „Ferienspiele 2016“	Seite 18
Ferienspiele 2017	Seite 19
Sachenmacher	Seite 20
Mädchen Treff	Seite 21
Kindertheater	Seite 22
Theatercafé	Seite 23
Vorträge und Kurse	
Themenabende	Seite 24
Vortrag	Seite 27
Kochkurs	Seite 28
Fotoshooting	Seite 29
Fotoworkshop	Seite 29
Englischkurse	Seite 30
Erste Hilfe am Kind	Seite 31
Babysitterkurs	Seite 31
Fitness und Entspannung	
Cantienica	Seite 32
Stressbewältigung durch Achtsamkeit	Seite 33
Kreativkurse	
Kreatives Allerlei	Seite 34
Nähcafé	Seite 36
Wir in der Presse 2016	Seite 38
Das „Willkommenscafé“	Seite 40
Beitrittserklärung	Seite 41
Spendenseite	Seite 42
Kontakt	Seite 44

Unser Vereinsvorstand

Eva Lindhuber-Klein
Jahrgang 1963
Diplom-Betriebswirtin
2 Söhne
2. Vorsitzende

Heike Landsiedel
Jahrgang 1972
Fremdsprachensekretärin
1 Tochter
Finanzvorstand

Gabriele Seitner
Jahrgang 1965
Zahnarzthelferin
2 Söhne
Beisitzerin



Evelyne Schüttler-Hauck
Jahrgang 1972
Logopädin
2 Söhne
Beisitzerin

Belinda Borowski-Dörr
Jahrgang 1976
Büro-Kauffrau
1 Sohn und 1 Tochter
Beisitzerin

Annette Faltinsky
Jahrgang 1975
Diplom-Kauffrau
2 Töchter
1. Vorsitzende

Wir über uns ...

Das Mütterzentrum Rodgau besteht seit 17 Jahren.

Bereits im Jahr 2001 sind wir in das Haus in der Martin-Bihn-Straße 11 in Hainhausen eingezogen.

Unsere U3-Einrichtung „Mini-Mützen“ besteht seit 6 Jahren und ist inzwischen der Hauptbestandteil unseres Vereins. Als kleine, privat geführte, familiäre Einrichtung haben wir uns in den letzten Jahren erfolgreich etabliert. Platz-Sharing und Teilzeitmodelle sind weiterhin sehr gefragt. Wir haben ein tolles Team und freuen uns, dass unsere Minis gerne zu uns kommen!

Unser Haus hat vielfältige Angebote für Groß und Klein! Bei uns kann man **REDEN, LACHEN, SACHEN MACHEN!**

Der „**Offene Treff**“ ist eine prima Gelegenheit, einfach mal auf ein Frühstück bei uns vorbei zu kommen. Der Frühstückstreff findet **dienstags und freitags** von 9–11 Uhr im 2. OG in der Martin-Bihn-Str. 11 statt. Bei einem leckeren Buffet kann Mama oder Papa sich mit anderen Eltern unterhalten, und das auch mal in Ruhe, denn die Kinder können währenddessen im Spielzimmer direkt nebenan ihren Spaß haben (siehe auch Seite 7).

Babys ab 6 Monaten sind herzlich willkommen in unserer **Krabbelgruppe**. Sie findet im „Alten Rathaus“ in der Heinrich-Sahm-Str. (neben dem Ortsgericht) statt. Anmeldungen dazu nimmt unser Büro gerne unter 06106-667969 entgegen (siehe auch Seite 11).

Vielfältige **Kurse** in unterschiedlichsten Bereichen von Achtsamkeit bis Sachenmacher runden unser Angebot ab. Wir haben uns auch in diesem Jahr wieder bemüht, ganz verschiedene **Kurse fürs Programmheft** zusammen zu stellen, damit für jeden etwas dabei ist.

Wir freuen uns, wenn Sie weitere Stichworte finden, die zu uns passen. Kommen Sie doch einfach mal vorbei, z.B. zum Offenen Treff oder einem anderen Angebot, damit wir uns kennenlernen können!

Und nun viel Freude beim Stöbern im Programmheft...

Herzliche Grüße im Namen des gesamten Vorstands und Mini-Mützen-Teams von

Evelyne Schüttler-Hauck

M Miteinander
Ü überraschend
T tatkräftig
T tolle Kurse und Ideen
E engagiert
R reden
Z Zusammenhalt
E Ehrenamt
N natürlich
T Team
R richtig schön
U unkompliziert
M Mini-Mützen

Mütter**Z**entrum: **M**üssen wir **Z**usammen **E**infach mal hingehen!

RATZFATZ



Inh. Kerstin Rill

Kinderschuhe Gr.19-42 von Naturino, Primigi, Superfit, Richter, Froddo, Telyoh und Ipanema
(ab Frühjahr 2017 auch New Balance, Kickers, MOD8 und Ricosta)

Gummistiefel von Romika Gr.20-40

Hausschuhe von Superfit, Giesswein, Nanga und Haflinger Gr.20-42

Krabbelschuhe von Inch Blue und bobux Gr.S-5XL

Turnschlappchen von Bleyer Gr.23-43

Hallenturnschuhe von KangaROOS Gr.28-40

Strümpfe in großer Auswahl von MP, Bonnie Doon und Steiff
Gr.16/17-39/41

Kleidung von BABYFACE Gr.80-116 und BLUE EFFECT Gr.128-176
(ab Frühjahr 2017 auch Creamie und Retour)

coole Unterwäsche von VINGINO Gr.116-176

Jacken + Regenanzüge von TICKET TO HEAVEN Gr.86-164

Mützen Gr.49-57 von MP und TICKET TO HEAVEN

Dreieckstücher, Loops und Mützen Gr.49-55 von FARBGEWITTER

Puppen, Puppenkleidung und -zubehör von HABA

Lederbänder mit Wechsel-Buttons und Haarschmuck von bb
(50% reduziert!)

Seligenstädter Straße 21 * HAUSEN * Tel. 06104 / 78 07 08

Montag - Samstag 10.00 - 13.00 Uhr

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag 15.00 - 18.00 Uhr

Offener Treff ...

... mit leckerem Frühstück!



Unter der Leitung von Ruzica Müller
findet der Offene Treff jeweils

Dienstag + Freitag
von 9.00 bis 11.00 Uhr

mit einem leckeren, gesunden,
abwechslungsreichen und
reichhaltigen Frühstücksbuffet statt!

Es gibt frische Brötchen, Wurst, Käse, Nutella, Ei-Variationen, Obst und Gemüse-Rohkost sowie andere Raffinessen und Kaffeespezialitäten.

Im Nebenraum findet eine Kinderbetreuung statt. Es wird gemalt, gebastelt und natürlich viel gespielt. Für Kinder jeden Alters. Kommt einfach mal vorbei.



Eiscafe
Piccola Venezia
Inh. Peluso Luigi
Hintergasse, 63110 Rodgau Tel. 06106/649933

Wer sind wir?

Die „Mini-Mützen“ sind eine kleine familiäre Einrichtung in privater Trägerschaft. Nach einem Umbau im Jahr 2010 wurden die Räume im 1. OG umfassend renoviert. Als U3-Einrichtung bieten wir seit 2011 für die Stadt Rodgau 12 Plätze an. Wir nehmen Kleinstkinder ab dem 12. Lebensmonat (Eingewöhnung kann schon davor erfolgen) bis zum Alter von drei Jahren auf. Unsere Einrichtung bietet eine Betreuungszeit von Montag bis Freitag zwischen 7.45 Uhr und 13.45 Uhr an. Auf Wunsch ist Platz-Sharing (2 oder 3 Tage) oder ein Vollplatz (5 Tage) möglich.

In unserer Einrichtung arbeitet ein qualifiziertes pädagogisches Team aus Dipl.-Sozialpädagoginnen und Erzieherinnen. Die **pädagogische Leitung** des Teams hat **Anja Götz**. Die **organisatorische Leitung** und die Schnittstelle zwischen pädagogischem Team und Vorstand liegt in den Händen von **Evelyne Schüttler-Hauck**.



Anja Götz, Judith Winheim, Tina Erlenbach, Nicole Vogt und Evelyne Schüttler-Hauck

Was bieten wir?

Nach dem Ankommen am Morgen haben die Kinder Gelegenheit für freies Spiel. Das anschließende gemeinsame Frühstück ist der Beginn der gemeinsamen Kernzeit. Wir bereiten es frisch vor Ort zu.

In der Zeit bis zum gemeinsamen Mittagessen, das wir derzeit vom „Esswerk“ aus Rodgau-Hainhausen beziehen, wird gespielt oder gesungen, gemalt, geklebt oder geschnitten, getanzt, getobt oder ausgeruht.

In der Themenwahl orientieren wir uns an den Interessen der Kinder sowie an den Jahreszeiten und Festen im Jahresverlauf.

In unserem Außengelände gibt es ein U3-geeignetes Spielgerät mit tollen Möglichkeiten zum Klettern, Kraxeln oder Rutschen. Wir haben eine Nestschaukel, einen

Sandkasten und ein Spielhäuschen. Auf diversen Fahrzeugen kann der Hof erkundet werden. Ein Wasseranschluss sorgt an heißen Tagen für Erfrischung.

Wenn es möglich ist, unternehmen wir kleine Ausflüge mit unserem Kinderbus z.B. auf den Spielplatz um die Ecke oder wir gehen alle zusammen einkaufen.

Wichtig für einen guten Start bei den Mini-Mützen ist ...

... eine gelungene Eingewöhnung!

Kinder, die in unsere Einrichtung kommen, werden dort oft zum ersten Mal von anderen Personen als den Eltern betreut. Zu neuen Bezugspersonen Vertrauen zu fassen, ist ein Lernprozess für alle Beteiligten. Wir möchten deshalb diesem wichtigen Prozess Raum und Zeit geben und ihn behutsam gestalten. Die Eingewöhnung erfolgt bei uns in Anlehnung an das „**Berliner Modell**“. In begleitenden Gesprächen erklären wir den Eltern alles genau und beantworten Fragen.

Regelmäßiger Austausch ist wichtig und findet in der wöchentlichen Teamsitzung und einmal monatlich gemeinsam mit Evelyne Schüttler-Hauck vom Vorstand statt. Für Fragen und Themen rund um die Mini-Mützen steht Frau Schüttler-Hauck in einer **Sprechzeit (derzeit freitags von 8–9 Uhr)** persönlich im Büro zur Verfügung.

Sie haben Interesse an den Mini-Mützen?

Rufen Sie uns an unter **0 61 06 - 66 79 69** oder schicken Sie uns eine Mail an **info@frauenzimmer-rodgau.de**.

Sie interessieren sich für unser pädagogisches **Konzept**?
 Sie möchten sich unsere **Einrichtung** einmal **anschauen**?
 Dann besuchen Sie uns doch am **Tag der Offenen Tür**
der Kinderbetreuungseinrichtungen der Stadt Rodgau am
Sonntag, 19.03.2017 von 14.00–17.00 Uhr



Wir freuen uns auf Sie!

Ihr „Mini-Mützen“-Team

Bei den „Mini-Mützen“ bestehen Kooperationen mit der benachbarten katholischen Kindertagesstätte St. Rochus sowie der Freien Musikschule Rodgau e.V.



Jeden Freitag von 10-16 Uhr

Lagerverkauf

Hier finden Sie:
Babyartikel, Kinder-
garten- und Schultaschen,
Wickeltaschen oder
auch praktische
Laptopaschen.



Bis zu
70%
Rabatt auf
2. Wahl-Produkte
& Auslaufmodelle

Solange
der Vorrat
reicht.



Im Logistikzentrum
der Lässig GmbH
Gewerbegebiet
Weiskirchen-Ost
Daimlerstraße 13
63110 Rodgau-Weiskirchen
www.laessig-fashion.de



Krabbelgruppen



Für Kinder ab **9 Monate** und ihre Eltern, Omas, Opas,
Tagesmütter ... bieten wir Krabbel- und Spielgruppen an.

Die Krabbelgruppe trifft sich donnerstags von 9.30 Uhr bis 11.00 Uhr im Alten Rathaus in Hainhausen. Dort haben wir einen schönen Raum, ausgestattet mit Spielsachen speziell auf die Bedürfnisse der Kleinsten ausgerichtet, mit kleiner Küche zum Tee und Kaffee kochen.

Die Kinder lernen schon früh mit Gleichaltrigen Kontakt aufzunehmen, sie können ihre Umgebung gemeinsam erkunden, während die Eltern im netten Gespräch untereinander neue Kontakte knüpfen können.

Die Anwesenheit der Mutter/des Vaters bietet den Kleinstkindern die Sicherheit, sich auf erste eigene Wege zu begeben.

- Wer?** Kinder ab 9 Monaten
Wann? Donnerstags von 9.30 bis 11.00 Uhr
Wo? Altes Rathaus, Heinrich-Sahm Straße 14 in Hainhausen
Kosten? 10,- Euro für Mitglieder pro Monat
15,- Euro für Nicht-Mitglieder pro Monat

Bitte melden Sie sich an: montags oder donnerstags von 9.00 bis 12.00 Uhr unter der Rufnummer: **0 61 06 - 66 79 69** oder unter programm@frauenzimmer-rodgau.de

Sie möchten zu unserem netten Team gehören und selbst eine Krabbelgruppe leiten?

Rufen Sie uns im Büro an!



[w] konzept *papeterie* Schönes auf und aus Papier!

ABC- und Zahlen lern Bilder, Geburts- und Namensbilder, Girlanden, Muffin-Toppers, „Party in der Box“, Partydeko, „Schulkind 2017“ Produkte, Adventskalenderzahlen u. v. m.

Sarah Werner ... Shop: <http://wkonzept.dawanda.com>

Sattler Elektrotechnik®

MEISTERBETRIEB

Justus-von-Liebig Straße 9
63110 Rodgau

Tel.: 06106 - 64 46 42
Fax: 06106 - 64 45 95

info@sattler-elektrotechnik.de
www.sattler-elektrotechnik.de
Beratung • Planung • Verkauf

Sat-Anlagen
Telefonanlagen
Netzwerktechnik
Elektroinstallation

24h - Service
0177 - 2 49 38 64

Wir
machen
auch ihr
Kinder-
zimmer
sicher !



Qualifizierter
Innungsfachbetrieb



Feiern im Mütterzentrum



Sie suchen einen Raum für eine gemütliche Feier?

Sie möchten einen Kindergeburtstag, eine Taufe oder ähnliches mit kleinen Kindern feiern?

Gestalten Sie Ihre eigene Feier in unseren Räumen im 2. Stock. Ein Tisch für ca. 15–20 Personen steht Ihnen zur Verfügung, ein Buffet kann ebenfalls aufgebaut werden und Sie können unsere Küche und das dazugehörige Geschirr nutzen.

Für das Essen und die Getränke müssen Sie selbst sorgen, die Räume müssen natürlich sauber wieder verlassen werden. Kommen Sie doch einmal vorbei und schauen sich die Räumlichkeiten an. Vereinbaren Sie dazu bitte einen Termin während der Bürozeiten.



*Schöne und preiswerte Kindermode finden Sie in unserem Ladengeschäft
in Obertshausen, oder im Online-Shop.*

minioutfit.de

Kindermode aus Spanien und Portugal

minioutfit · Christa Lina Rösch · Im Hain 27 · 63179 Obertshausen
Telefon +49 (0)6104 9532106 · Telefax +49 (0)6104 9532108 · Mobil +49 (0)177 3386070
info@minioutfit.de · www.minioutfit.de

Alles auf einen Blick:

unsere Termine für 2017

- 14.01.2017** Theatercafé im Bürgerhaus Niederroden
„Sebastian Sternenputzer und der Regenbogen“
- 17.03.2017** Willkommens-Café in Kooperation mit dem
Familienzentrum Stadt Rodgau
- 19.03.2017** Frühjahrs-Flohmarkt im Bürgerhaus Weiskirchen
- 19.03.2017** Tag der offenen Tür in den Kindertageseinrichtungen
der Stadt Rodgau
- 28.04.2017** Jahreshauptversammlung ab 19.30 Uhr im Mütterzentrum
- 29.04.2017** Theatercafé im Bürgerhaus Niederroden
„Max und Moritz“ Familienmusical
- 14.05.2017** Muttertags-Waldfest, Waldfreizeitanlage Hainhausen
- 30.06.2017** Willkommens-Café in Kooperation mit dem
Familienzentrum Stadt Rodgau
- 19. / 20.08.2017** Kerb in Hainhausen
- 17.09.2017** Kinderfest der Stadt Rodgau, Waldfreizeitanlage Jügesheim
- 21.09.2017** Friedenstag – Feier am Friedenspfahl, Kooperation mit dem
Familienzentrum Stadt Rodgau
- 24.09.2017** Herbst-Flohmarkt im Bürgerhaus Weiskirchen
- 12.11.2017** Theatercafé im Bürgerhaus Niederroden
„Des Kaisers neue Kleider“
- November 2017** Laternenumzug mit der Kita St. Rochus
- Dezember 2017** Adventsbummel, Pfarrgarten Hainhausen

Bitte für genaue Termine sowie zusätzliche Veranstaltungen wie u.a. ein Theatercafé, das Igemo-Waldfest und das Schrottwichteln die Aushänge im Mütterzentrum und die Ankündigungen in der Presse beachten!



Schließzeiten „Mini-Mützen“ Kindergartenjahr

- 22.12.16 – 01.01.2017** Winterferien
- 10.03.2017** pädagogischer Tag
- 14.04. – 17.04.2107** Ostern
- 24.07. – 04.08.2017** Sommerferien

An gesetzlichen Feiertagen ist die Einrichtung geschlossen.

Auch im kommenden Jahr haben die Mini-Mützen wieder an den Brückentagen **26.05.2017** und **16.06.2017** geöffnet.

Schließzeiten für das nächste Kindergartenjahr werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Praxis für Logopädie

AHK Logopädie

Angela Hoffmann-Keining



AHK Logopädie

Ludwigstraße 24-26 // 63110 Rodgau

FON: 06106-7 59 05 // FAX: 06106-624 97 65

E-MAIL: ahklogopaedie@t-online.de // www.ahklogopaedie.de

Die weiße Tafel – ein gemeinsames Projekt!

Als wir 2015 mit dem Rodgauer Frauennetzwerk eine Jubiläumsfeier der besonderen Form gefeiert haben, waren wir uns alle einig. So eine schöne Feier muss wiederholt werden. Die Planung war schnell gemacht, denn wir wussten ja alle noch vom ersten Mal wie es funktioniert.



Und so konnten wir auch in diesem Jahr wieder bei strahlendem Wetter an unserer tollen weißen Tafel sitzen. Schon früh am Morgen wurden in den Rodau-Auen zwischen Konrad-Kappler- Straße und Altem Weg die Festzeltgarnituren wieder mit weißem Tisch-tuch eingedeckt und mit duftenden Lavendelpflanzen geschmückt.

Alles war bereit, als die ersten Gäste mit selbstge-machten Speisen und anderen mitgebrachten Köst-lichkeiten eintrafen. Schnell füllten sich die Bänke mit Leben, es wurde gelacht und geschlemmt und nette Gespräche wurden geführt. Neue Freundschaften geknüpft und alte wiederbelebt.

Auch in diesem Jahr waren wieder fast alle, wie es bei einer weißen Tafel üblich ist, dem Aufruf gefolgt und in weiß gekommen und haben somit diesem Fest einen besonderen Rahmen gegeben. Es wäre schön, wenn es auch 2017 wieder eine gemeinsame weiße Tafel geben wird. Näheres erfahren Sie dann erneut aus der örtlichen Presse.

BLUMEN WINTER

63110 Rodgau-Jügesheim
Weiskircher Straße 52
Telefon 0 61 06 / 49 65
Telefax 0 61 06 / 93 98
blumen-winter@t-online.de





Flohmarkt rund ums Kind

im Bürgerhaus in Weiskirchen!

19.03.2017
10.09.2017

jeweils von 12.00 bis 14.30 Uhr

Anmeldung 0 61 06 - 66 79 69 oder
flohmarkt@frauenzimmer-rodgau.de

MÜTTERZENTRUM
Frauenzimmer Rodgau e.V.

Rückblick Herbstferienspiele 2016

Die diesjährigen Herbstferienspiele drehten sich um das Thema Mittelalter.

Zum Kennenlernen erforschten die Kinder in Gruppenarbeit das gesamte Thema, mit anschließendem gemeinsamen Kochen und einem leckeren Mittagessen.



Auch im Schloss Fechenbach und auf der Veste Otzberg erfuhren die Kinder Interessantes über das Leben der damaligen Zeit. Wie lebten die Menschen im Mittelalter, wie verteidigten die Menschen ihr Zuhause, wo kam das Wasser her und woher bekam Dieburg seinen Namen?

Im Frankfurter Dom war Bartholomäus ein großes Thema, obwohl er so klein war. Aber auch die Schätze aus den dort gefundenen Gräbern bei Bauarbeiten waren sehr interessant. Und wie früher solche großen Gebäude errichtet wurden, haben die Kids hier nebenbei auch noch erfahren.

Das Highlight für alle war jedoch die Lego Ausstellung im Archäologischen Museum. Alles, was die Kinder vorher gesehen und erfahren haben, konnten sie mit den bunten, kleinen Steinen nachbauen.

Eine sehr erlebnisreiche Woche, die gefüllt war mit vielen tollen Erlebnissen ging wieder vorbei wie im Flug.



Muttertagswaldfest am 14. Mai 2017

von 11 bis 17 Uhr Waldfreizeitanlage Hainhausen

Würstchen und Steaks vom Grill
Kaffee und Kuchen
Kinderanimation



Ferienspiele 2017



Osterferienspiele

~~03.04. – 07.04.17~~

Thema: Ostern!



Sommerferienspiele

07.08. – 11.08.17

Thema: Sportwoche



Herbstferienspiele

09.10. – 13.10.17

Thema: Handwerkliche Berufe

Betreuung: täglich von 9.00 bis 15.00 Uhr

Kosten: pro Woche 85,- Euro

ACHTUNG
Die Osterferienspiele
finden statt vom
10. – 13.04.2017

Wir besuchen Museen, Betriebe und machen Workshops passend zum Thema.

Das Programm in Form eines Flyers steht etwa 4 Wochen vorher zu Verfügung. Schauen Sie hierzu auch auf unserer Homepage vorbei.



Schülerhilfe JUNIOR Jetzt kennen lernen!

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Ausführliche Beratung mit Online-Eingangstest
- Einzelförderung in einer kleinen Gruppe mit max. 4-5 Teilnehmern durch qualifizierte Lehrkräfte
- Lernen in angenehmer Atmosphäre
- Abwechslungsreiche Gestaltung der Unterrichtsstunden
- Kostenloses Arbeits- und Übungsmaterial
- Überprüfung des individuellen Lernfortschritts
- Regelmäßige Elterngespräche
- Persönliche Empfehlung am Ende der Förderung inklusive Zertifikat

Rodgau • Eisenbahnstr. 47 • unter der AOK • 06106/19 4 18

GRATIS INFO-HOTLINE, 8-20 Uhr
0800-19 4 18 08
www.schuelerhilfe.de

Schülerhilfe!
Das Original. Seit 1974.

„Die Sachenmacher“

Die Gruppe besteht aus 8-10 Grundschulkindern, egal ob erste, oder vierte Klasse, jeder ist Willkommen!

Wir treffen uns einmal im Monat ein ganzes Schulhalbjahr lang und haben immer ein bestimmtes Thema.

Diesmal war es „Den Lebensmitteln auf der Spur“

Wir haben uns getroffen und erst einmal erforscht, was Lebensmittel überhaupt sind und wozu man sie braucht.

Dazu haben wir Ausflüge gemacht, um der Sache auf den Grund zu gehen. Wir waren im EDEKA in Dudenhofen, dort haben wir eine Führung durch den Laden gemacht und wurden zu Obstsalat und leckeren Muffins eingeladen. Wir haben gesehen, wie Wurst hergestellt wird, die der Bauer Keller im Verkauf hat. Wir haben Kürbissuppe und Pizza zusammen hergestellt und in gemütlicher Runde alles aufgegessen. Die Ernährungspyramide hat uns gezeigt, was gesunde Lebensmittel sind und wie man Leckeres daraus machen kann!

Wenn wir nun Dein Interesse geweckt haben und Du dienstags von 15.30 bis 17.30 Zeit hast, kannst Du gerne ein Teil der Gruppe werden! Wir freuen uns auf Dich!

Kursleitung: Belinda Borowski-Dörr und Michelle Rudolf
Kursgebühr: 38,- Euro / 6 Treffen

Info und Anmeldung über programm@frauenzimmer-rodgau.de
oder unter 0 61 06 - 66 79 69



Mädchen Treff

Auch in diesem Jahr findet wieder der Mädchentreff statt!

Unter der Leitung von Felizitas Dörr und Annabelle Faltinsky werden wir fünf tolle Veranstaltungen machen.

Am **31. Januar 2017** kommt Eva Lindhuber-Klein mit ihrer Nähmaschine ins Müze und möchte mit den Mädchen ein Mäppchen selbst nähen und gestalten.

Am **23. März 2017** wird Annette Faltinsky mit den Mädchen einen Schokoladennachmittag machen. Es wird eine haus eigene Herstellung geben!

Am **11. Mai 2017** kommt Belinda Borowski-Dörr in die Mütterzentrumsküche und kocht mit allen leckere Erdbeermarmelade.

Am **22. September 2017** wird Gabie Seitner mit den Mädchen einen Herbst-Bastelnachmittag machen. Alle kreativen Köpfe sind gefragt und die, die es noch werden möchten.

Im **Dezember** backen wir wieder gemeinsam Plätzchen. Der Termin wird dann rechtzeitig bekannt gegeben.

Auf einen tollen neuen Mädchen-Treff für Mädels im Alter von 8 – 10 Jahren freut sich euer Müze-Team!

Termin: von 15.30 bis 17.30 Uhr
Teilnahmegebühr: 3,- Euro für Mitglieder pro Treffen pro Person
5,- Euro für Nicht-Mitglieder pro Treffen pro Person
Leitung: Annabelle Faltinsky, Felizitas Dörr



Bitte auch hier aktuelle Aushänge und Pressemitteilungen beachten für eventuelle Terminänderungen!

Anmeldungen übers Büro unter
0 61 06 - 66 79 69 oder über
programm@frauenzimmer-rodgau.de

Geschenkideen für jeden Anlass Wir
„Die“
Geschenke ein

COPY-SHOP-WERNER
Inh. Peter Werner
www.copy-shop-werner.de

Ludwigstraße 31
63110 Rodgau - Jü
Tel. 0 61 06 / 61 66 1

Kindertheater

„Sebastian Sternenputzer und der Regenbogen“ Samstag, 14.01.2017 um 15.00 Uhr

Ein Märchenstück für Kinder ab 5 Jahren von Christina Stenger

Am Sternenhimmel herrscht große Aufregung. Der Sandmann hat Nachtschattenfieber und kann den Menschen keinen Schlafsand in die Augen streuen.

Nun muss der kleine Sternenputzer Sebastian in die Tagwelt reisen und der launischen Königin Sonne ein Stück ihrer wertvollen Sonnenglut abschwatzen, damit der Sandmann wieder gesund werden kann. Doch trotz der Hilfe von Sebastians allerbesten Freundin Sonja Sonnenstrahl will dies nicht so recht gelingen ...

„Max & Moritz“ Samstag, 29.04.2017 um 15.00 Uhr

Familienmusical ab 5 Jahren nach Wilhelm Busch

Wer kennt sie nicht, die Streiche von Max und Moritz? Opfer der ersten beiden Streiche wird Witwe Bolte, der drei Hühner und ein Hahn gehören. Im dritten Streich suchen sie sich Schneider Böck als Opfer und sägen eine Holz-Brücke neben seinem Haus an. Den vierten Streich spielen sie Lehrer Lämpel und im fünften setzen sie Onkel Fritz Maikäfer ins Bett. Der sechste Streich gelingt ihnen nicht ...
Musik und Gesang LIVE mit Künstlern der Kleinen Oper Bad Homburg. Farbenfrohe Kostüme, aufwändiges Bühnenbild, Pyrotechnik, Klassik, Rock& Pop, flotte Tänze und mehr.

„Guten Tag, kleines Schweinchen“ Mittwoch, 31.05.2017 um 15.00 Uhr

Eines Tages kam der kleine Tiger nicht mehr zum kleinen Bär nach Haus. Er hatte das kleine Schweinchen getroffen und der kleine Tiger zog zu dem kleinen Schweinchen in den Schweinestall. Vergessen ist der kleine Bär. Doch dann muss der kleine Tiger das Schweinchen bedienen: Holz holen, Ofen heizen, Essen kochen. Er rennt nach Hause zum kleinen Bär - aber der Freund ist nicht mehr da.

Der kleine Bär hat sich auf den Weg gemacht, den kleinen Tiger zu suchen ...
Da es hier keine Pause gibt, findet an dieser Veranstaltung kein Theatercafé statt.

„Des Kaisers neue Kleider“ Sonntag, 12.11.2017 um 15.00 Uhr

ein Theatermärchen des Theaters mimikri über Schein und Sein mit Webstuhlmusik und Kleidermagie ist Kaiser Klemens verrückt geworden?

Er stolziert auf dem Schlossplatz in Unterhosen! Was ist geschehen? Kaiser Klemens ist kleidersüchtig! Er glaubt, nur durch prächtige Kleider könne er sein Volk beeindrucken. Zeremonienmeisterin und Finanzminister sind verzweifelt: Das Land ist pleite. Die Weber arbeiten für einen Hungerlohn. Da wagen Schneiderin Elsa und Weber Walter eine rettende List. Als Experten für Magisch-Modische Majestätsgewänder stellen sie sich dem Kaiser vor. Sie versprechen ihm besonders prächtige Kleider, die für Menschen, die dumm sind oder für ihr Amt nicht taugen, unsichtbar bleiben. Diese Kleider will der Kaiser sofort haben! ...

Theatercafé

Mittlerweile ist das Theatercafé – organisiert vom Mütterzentrum – bei den Vorstellungen des Kindertheaters der Stadt Rodgau nicht mehr wegzudenken. Man trifft sich gerne schon vor Beginn der Vorstellung auf eine Tasse Kaffee oder ein kühles Getränk, ein gutes Stück Kuchen oder eine Brezel im Foyer des Bürgerhauses Nieder-Roden. Vor, während und nach der Vorstellung, sowie natürlich in der Pause verwöhnen wir große und kleine Theaterbesucher.



**Beginn des Theatercafés ist
jeweils um 14.00 Uhr!**



„La-Le-Lu, nur der Mann im Mond schaut zu ...“

Wie kleine Kinder schlafen lernen können

Vielen Babys und Kleinkindern fällt es schwer, alleine einzuschlafen und / oder durchzuschlafen. Für Eltern bedeutet das: kurze Abende, unruhige Nächte, ein stetig anwachsendes Schlafdefizit. Das Angebot an Theorien und Vorschlägen in der Literatur und im Netz, wie Kinder und damit auch ihre Eltern zu einem besseren Schlaf finden können, ist groß. Oftmals sind die Aussagen allerdings widersprüchlich und berücksichtigen nicht die individuellen Gegebenheiten in der Familie.

Was kann helfen? Welcher ist der passende Weg?

Wie können Eltern ihre Kinder beim Ein- und Durchschlafen liebevoll unterstützen ohne die Kleinen und sich selbst zu überfordern?

Themen des Vormittags sollen sein:

- grundlegende Informationen zum Thema Schlafen im Baby-/Kleinkindalter
- Anregungen für eine unterstützende elterliche Haltung in Begleitung der Kinder
- hilfreiche Verhaltensweisen und Strategien

Ziel ist es, Ihnen Impulse zu geben, sodass Sie den für Ihr Kind und Ihre Familie passenden Weg zu einem besseren Schlafen finden können.

Termin: Samstag, 22.04.2017 von 10.30 bis 12.30 Uhr
Veranstaltungsort: Familienzentrum der Stadt Rodgau, Alter Weg 63 f, Rodgau
Anmeldung: bis 19.04.2017 bei Familienzentrum telefonisch unter 0 61 06 - 6 93 11 67 oder per Mail unter familienzentrum@rodgau.de
Veranstalter: Familienzentrum der Stadt Rodgau
 in Kooperation mit Mütterzentrum Rodgau
Zielgruppe: Eltern von Kindern im Alter von 0 – 3 Jahren
Teilnehmergebühr: kostenlos
Teilnehmerzahl: 8 bis 16 Teilnehmer
Referentin: Frau Sylvia Pfohl – Kinderkrankenschwester, Dipl.-Sozialpädagogin, psychodynamisch-interaktionelle Eltern-, Säuglings-/Kleinkinderberaterin, systemische Beraterin, PEKiP®-Gruppenleiterin, Kursleiterin des Elternkurses „Starke Eltern – Starke Kinder®“

Beißen, Treten, Schlagen

Umgang mit kindlichen Aggressionen

Aggressive Verhaltensweisen bei Kindern sind keine isolierten Einzelphänomene, sondern treten häufig auf – Zuhause, in der KiTa, unter Spielkameraden. Den Umgang mit den auftauchenden Emotionen wie z.B. Wut und Ärger müssen Kinder erst lernen. Hierbei brauchen sie einfühlsame und verständnisvolle Erwachsene an ihrer Seite. Auf dem Hintergrund praktischer Situationen aus Ihrem Alltag wollen wir genau hinsehen.

Was sind kindliche Aggressionen?

Was wollen die Kinder uns mit ihrem Verhalten sagen?

Was wollen sie zum Ausdruck bringen?

Und: Was brauchen Kinder?

Wie können Sie als Eltern Ihre Kinder gut und hilfreich begleiten?

Im gemeinsamen Gespräch werden theoretische Impulse auf konkrete Alltagssituationen übertragen.

Termin: Mittwoch, 21.06.2017 von 19.30 Uhr bis 21.30 Uhr
Veranstaltungsort: Mütterzentrum Rodgau
Anmeldung: bis 14.06.2017 bei Mütterzentrum Rodgau telefonisch unter 0 61 06 - 66 79 69 oder per Mail unter buero@frauenzimmer-rodgau.de
Veranstalter: Mütterzentrum Rodgau in Kooperation mit Familienzentrum der Stadt Rodgau
Zielgruppe: Eltern von Kindern im Alter von 1–3 Jahren
Teilnehmergebühr: kostenlos
Teilnehmerzahl: 8 bis 16 Teilnehmer
Referentin: Frau Sylvia Pfohl – Kinderkrankenschwester, Dipl.-Sozialpädagogin, psychodynamisch-interaktionelle Eltern-, Säuglings-/Kleinkinderberaterin, systemische Beraterin, PEKiP®-Gruppenleiterin, Kursleiterin des Elternkurses „Starke Eltern – Starke Kinder®“

Bringen Sie Farbe in ihr Leben! Mit Produkten von Mary Kay Cosmetics.

Kontaktieren Sie mich, um die innovativen und patentierten Hautpflegeprodukte der Firma Mary Kay ganz unverbindlich bei Ihnen zu Hause zu testen. Gemeinsam planen wir ihre Gesichtspflegeparty, bei der Sie sich als Gastgeberin über viele Vorteile freuen können.

Ich freue mich auf Ihren Anruf! Bettina Clemenza Selbst. Schönheitsconsultant

Falkensteiner Weg 6, 63110 Rodgau, Tel.: 06106-75485 oder 0160-95120754
 24h-Online-shop: www.MaryKay.de/bclemenza

Mary Kay Cosmetics – seit 50 Jahren bereichern wir das Leben von Frauen!

(Als Neukundin erhalten Sie bei Vorlage dieser Anzeige einmalig einen Willkommensbonus von 20% auf ein Produkt Ihrer Wahl)



Kinder brauchen Wurzeln, Flügel und Grenzen

Die Kunst liebevoll und entschieden Grenzen zu setzen

„Alles muss ich zehn Mal sagen!“ – „Kannst du nicht einmal beim Essen sitzen bleiben?!“

Kinder fordern uns jeden Tag aufs Neue. Dabei kommen Eltern im täglichen Miteinander oft bis an ihre eigenen Grenzen. Und dennoch – Kinder brauchen Halt und Orientierung von uns Erwachsenen.

In Liebe gesetzte Grenzen helfen dem Kind sich zu orientieren, vermitteln Sicherheit, geben Geborgenheit.

Wie setze ich meinem Kind liebevoll Grenzen?

Wie eng, wie weit dürfen Grenzen sein?

Welche Grenzen sind sinnvoll?

Wie gehe ich mit Grenzverletzungen um?

Mit diesen und vor allem Ihren Fragen zum Thema wollen wir uns beschäftigen. Neben theoretischen Impulsen sollen konkrete Alltagssituationen und der lebendige Austausch miteinander im Mittelpunkt stehen.

Termin: Donnerstag, 26.10.2017 von 19.30 Uhr bis 21.30 Uhr

Veranstaltungsort: Familienzentrum der Stadt Rodgau, Alter Weg 63 f, Rodgau

Anmeldung: bis 23.10.2017 bei Familienzentrum telefonisch unter 0 61 06 - 6 93 11 67 oder per Mail unter familienzentrum@rodgau.de

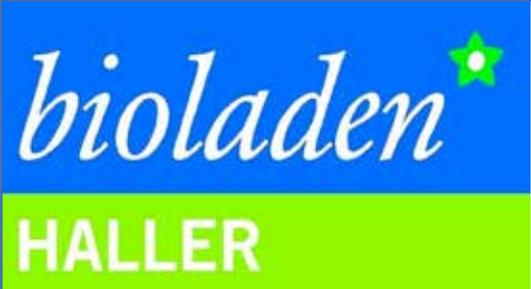
Veranstalter: Familienzentrum der Stadt Rodgau
in Kooperation mit Mütterzentrum Rodgau

Zielgruppe: Eltern von Kindern im Alter von 0 – 6 Jahren

Teilnahmegebühr: kostenlos

Teilnehmerzahl: 8 bis 16 Teilnehmer

Referentin: Frau Sylvia Pfohl – Kinderkrankenschwester, Dipl.-Sozialpädagogin, psychodynamisch-interaktionelle Eltern-, Säuglings-/Kleinkinderberaterin, systemische Beraterin, PEKIP®-Gruppenleiterin, Kursleiterin des Elternkurses „Starke Eltern – Starke Kinder®“

	<p>Hintergasse 6–10 (an der Rodgau-Passage) 63110 Rodgau Tel.: 06106 – 14945</p>
	<p>Mo. bis Fr. 8:30 bis 19:00 Uhr Samstag 8:00 bis 14:00 Uhr</p>

Vortrag

Essen für Babys ab 6 Monate – was koche ich heute?

Frau Haller aus dem Bioladen Haller in Jügesheim wird einen interessanten und spannenden Vortrag zum Thema Kochen für Babys halten! Gerade abgestillt, oder schon am Zufüttern, ganz egal, der Vortrag wird passend zum Thema gestaltet sein!

Termin: Mittwoch, 07. Juni 2017 um 20 Uhr
(die Babys dürfen gerne mitgebracht werden)

Veranstaltungsort: Mütterzentrum „Frauenzimmer“ Rodgau

Anmeldung: 0 61 06 – 66 79 69 oder buero@frauenzimmer-rodgau.de

Teilnahmegebühr: 13,- Euro für Mitglieder, 15,- Euro für Nicht-Mitglieder

Vortragsleitung: Renate Haller

Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung. Dies ist eine Veranstaltung ab 5 Personen, bitte rufen Sie bei Interesse in unserem Büro an und fragen nach, ob der Kurs stattfindet. Es gibt eine Warteliste.



Kochkurs



„Die Vegane Küche“ ... auch für Anfänger

Auch in diesem Jahr bieten wir wieder unseren beliebten veganen Kochkurs an. Beim gemeinsamen Kochen erfahren wir Wissenswertes über die Warenkunde der veganen Küche. Der Abend wird mit dem gemeinsamen Verzehr der selbstgekochten Gerichte in gemütlicher Runde beendet.

Termin:	Dienstag, 07. Februar 2017 um 19 Uhr Weitere Termine können gerne vereinbart werden!
Kursort:	Mütterzentrum „Frauenzimmer“ Rodgau, 2. Stock
Anmeldung:	0 61 06 – 66 79 69 oder buero@frauenzimmer-rodgau.de
Kursgebühr:	18,- Euro für Mitglieder pro Abend, 20,- Euro für Nicht-Mitglieder sowie Lebensmittelkosten von 6 Euro pro Person
Teilnehmerzahl:	max. 10 Personen
Kursleitung:	Renate Haller

Fotoshooting ...

... die Kleinen ganz groß!

In diesem Jahr besucht uns wieder unsere Fotografin Frau Andrea Krupka. Sie kommt am

Mittwoch, den 19. April 2017 von 14.00 bis 18.00 Uhr

ins Alte Rathaus, Heinrich-Sahm-Straße 14 und fotografiert die Familie und Freunde, sie macht auch Einzelporträts von mir, dir und uns ...

Das findet in entspannter Atmosphäre im selbstaufgebauten Fotostudio im Alten Rathaus statt. Wer möchte kann sich ab sofort in unsere Terminliste eintragen lassen unter der **Rufnummer 0 61 06 - 66 79 69**

**Nutzt die Gelegenheit schöne Fotos zu Muttertag zu verschenken.
Am 14. Mai ist Muttertag!**

Neu ... Fotoworkshop

Erstmalig bietet das Mütterzentrum in diesem Jahr in Zusammenarbeit und Leitung von Andrea Krupka einen Fotoworkshop an.

Frau Krupka zeigt allen stolzen Besitzern einer Spiegelreflexkamera (Hersteller egal) wie man diese auch richtig bedient und einsetzt. Tipps und Tricks direkt von der Fotografin.

Am **Samstag 22.04.2017** geht Andrea mit uns von 10.00 Uhr bis 14.00 Uhr vor die Tür und begleitet uns in freier Natur beim Fotos machen.

Dieser Workshop eignet sich auch gut als Geschenk für alle Neueinsteiger und „Alte Hasen“ mit Spiegelreflexkamera.

Meldet euch an unter: 0 61 06 - 66 79 69

Kursgebühr: 45,- Euro für Mitglieder und 55,- Euro für Nicht-Mitglieder

FOTOSTUDIO Krupka

Kinder- und Schulfotografie

Mit viel Spaß
perfekte Portraits
von kleinen
und großen Kindern!

Andrea Krupka
Hainhäuser Straße 14
63110 Rodgau
info@fotostudio-krupka.de
Telefon: 06106 259 33-00
www.fotostudio-krupka.de

Englischkurse

English is easy! English is fun!

Kurs: Englisch lernen mit Annie & Alex
für Kinder zwischen 4 und 7 Jahren

Termin: montags von 14.45 bis 15.30 Uhr

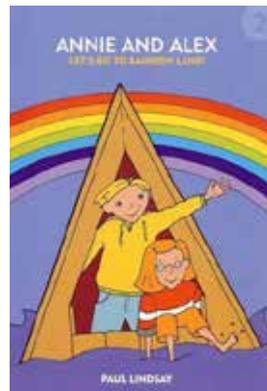
Kursgebühr: 17,- Euro für Mitglieder pro Monat
19,- Euro für Nicht-Mitglieder
plus Unterrichtsmaterial

Kursleitung: Beate Naumer

Wir führen eine Warteliste für neue Kurse ab Sommer.

Lizenzgeber: Deutsches Rotes Kreuz

Bei Interesse bitte im Büro melden!



Erste Hilfe am Kind

Lehrgang in Kooperation mit dem DRK Kreisverband Offenbach

Der Kurs wendet sich speziell an Eltern, Großeltern, Erzieher und an alle, die mit Kindern zu tun haben. Es werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt.

Hier lernen Sie im praxisnahen Lehrgang, wie Maßnahmen der Ersten Hilfe am Kind durchgeführt werden. Sie werden geschult, damit Sie in solchen Situationen besonnen und ruhig bleiben, sich und Ihren Fähigkeiten vertrauen und immer wissen, worauf es ankommt.

Außerdem werden die am häufigsten auftretenden Krankheitsbilder vermittelt.

Umfang: 6 Stunden (ca. 9.00 bis 16.00 Uhr)

Termine: 22.04.2017, 16.09.2017

Kursort: im Mütterzentrum

Anmeldeschluss: jeweils 3 Wochen vor Kursbeginn

Kursgebühr: 39,- Euro pro Teilnehmer (Mindestteilnehmerzahl: 12)

Babysitterausbildung für Jugendliche

In Kooperation mit dem DRK Kreisverband Offenbach

Angehende Babysitter lernen praxisnah, worauf es bei der Kinderbetreuung ankommt. Wir vermitteln wichtige Grundlagen über

- Spielpädagogik, Beschäftigungsmöglichkeiten mit Kindern.
- Entwicklung des Kindes.
- Erste Hilfe bei Krankheit und Unfall.
- Rechte und Pflichten eines Babysitters.
- Säuglingspflege.

Zum erfolgreichen Kursabschluss erhalten die Jugendlichen ein Babysitterzertifikat.

Termin: 30.09.2017 (ca. von 09.00 bis 15.00 Uhr)

Kursort: im Mütterzentrum

Anmeldeschluss: jeweils 3 Wochen vor Kursbeginn

Kursgebühr: 39,- Euro pro Teilnehmer (Mindestteilnehmerzahl 8)

TAKE
OFF



Reiseberatung ganz nach Ihren Wünschen

So individuell wie Sie sind, plane ich Ihren Urlaub.
Ich lasse Ihre Urlaubswünsche in Erfüllung gehen:
Ohne beschwerliche Wege durch den Internet-
Dschungel, ohne pauschale Öffnungszeiten.

TAKE OFF

- ✓ wir buchen alle namhaften Veranstalter
- ✓ modernste EDV für Beratung und Preisvergleich

Ihre Persönliche Reiseberatung

World of TUI

Silke Erb
63303 Dreieich
06103 / 20 26 29

silke.erb@takeoff-reisen.de
www.takeoff-reisen.de/2905

Fitness und Entspannung

Beckenboden-Workshop-CANTIENICA® für Frauen und Männer

Aktiv entspannen, entspannt aktiv sein im Alltag, am Instrument, beim Singen, bei der Liebe, beim Sport – eben CANTIENICA®-Beckenbodentraining. Das einzigartige Programm vernetzt die drei Lagen des Beckenbodens mit der Muskulatur des gesamten Beckens, des Rückens, des Bauches, der Hüften und der Oberschenkel. Das Becken selbst wird optimal aufgerichtet. So entsteht ein Muskelkorsett, ein Powerbecken, das die ganze Haltung optimiert, die Wirbelkörper und Gelenke schützt und Verschleißerscheinungen aller Art erfolgreich vorbeugt. CANTIENICA®-Beckenbodentraining ist absolut sicher und schonend. Es ist eine Anleitung zur Selbsthilfe und hilft schnell und nachhaltig.

Termin: Samstag, 18.02.2017 von 14.00 bis 16.00 Uhr
Weitere Termine auf Anfrage
Kursgebühr: 1 x 120 Minuten 40,- Euro
Kursleitung: Bettina Winter, Informationen bitte telefonisch unter
0 61 06 - 638 358 oder per E-Mail an: WinterBettina@web.de

Anmeldung erfolgt bei der Kursleiterin direkt!

Noch mehr Sport im Heil- und Therapie-Zentrum



Heil- und Therapie-Zentrum

Behandlungsschwerpunkte:

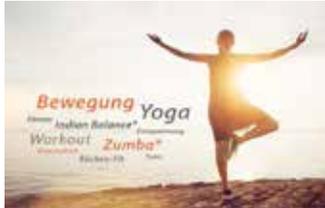
- Geburtsvorbereitung
- Massage für Schwangere
- Rückbildung
- Babymassage
- Funktionelle Beckenbodengymnastik
- Pilates
- Hot Stone Massage
- Fango und Aromaölmassage
- Einzelbehandlung nach Verordnung

Petra Wörenkämper
Staatl. anerk. Physiotherapeutin
Exam. Kinderkrankenschwester
www.htz-rodgau.com
Mobil 0178 3387226
p.woerenkaemper@web.de

Heil- und Therapie-Zentrum
Eisenbahnstr. 1-3 · 63110 Rodgau (Jügesheim)



move instruction
by Silke Deckert



Bewegung Yoga
Indian Balance®
Workout Zumba®
Eisenbahnstr. 1-3

Folgende Fitness-Kurse biete ich ab sofort im Heil- und Therapie-Zentrum an:

- Yoga für Schwangere
- Indian Balance® meets Yoga
- Pure Woman / Ganzkörper-Workout für die Frau
- YogaWALK und weitere Fitness-Events



Silke Deckert
Yogalehrerin / Fitness-Gesundheitsport-Trainerin
www.move-instruction.com
Mobil 0176 3013 9624
Silke.deckert@move-instruction.com

„Ich weiß nicht mehr, wo mir der Kopf steht!“

Familienleben kann turbulent sein – Termindruck, durchwachte Nächte, kranke Kinder, Haushalt, der eigene Arbeitsplatz ... der Einsatz ist hoch, damit alles reibungslos funktioniert.

Mütter sind heute mehr denn je gefordert – „Multitasking“ lautet das Stichwort.

Nicht selten stoßen wir dabei an unsere Grenzen: Schlafstörungen, Gereiztheit, Erschöpfung ... sind nur einige Begleiterscheinungen.



In „haarigen“ Situationen einen „kühlen Kopf“ bewahren, das kann man lernen.

Die Praxis der Achtsamkeit hilft uns, im täglichen Gedränge das Gleichgewicht zu behalten und gelassener mit den vielen Herausforderungen umzugehen.

In der Gruppe mit Gleichgesinnten kommen wir wieder in Kontakt mit uns selbst und schauen uns an, was tatsächlich geschieht, wie wir in unterschiedlichen Situationen reagieren und was uns dabei unterstützen kann, ruhig und ausgeglichen zu bleiben. Meditative Übungen in Ruhe und Bewegung helfen uns dabei.

Termine:

1. Kurs: 25.01.2017 + 01.02.2017, Mittwochs vormittags 10.00 bis 11.30 Uhr
2. Kurs: 25.01.2017 + 01.02.2017, Mittwochs abends 19.30 bis 21.00 Uhr (auch 20.00 bis 21.30 Uhr möglich)

Kursort: „Altes Rathaus“ Hainhausen, Heinrich-Sahm-Str. 14

Anmeldung: Mütterzentrum „Frauenzimmer“
Martin-Bihn-Straße 11, 63110 Rodgau
Telefon 06 10 6 - 66 79 69 oder
programm@frauenzimmer-rodgau.de

Kursgebühr: 30,- Euro pro Kurs / 25,- Euro pro Kurs für Vereinsmitglieder (mind. 4, max. 8 Personen)

Mitbringen: Yoga – Matte/Sitzkissen/Decke, bequeme Kleidung anziehen

Kursleitung: Christine Kämmerling, Achtsamkeitscoach, MBSR-Lehrerin
www.mbsr-rodgau.de



Kreative Angebote



Deko aus Draht

Filigrane Ausschmückung aus zartem Draht, einfach nachzuarbeiten. Elegant, luftig, selbst gemacht: Eisendraht lässt sich leicht biegen und in edle Dekorationen verwandeln. Schriftzüge, Kerzenständer und zierliche Wandhaken, das ist Eisendraht in seiner schönsten Form. Im Kurs erlernen wir die Technik und so entstehen mühelos Schätze für drinnen und draußen. Und wann biegen Sie los?

Termin: Mittwoch 05.04.2017 um 19.00 Uhr
Bitte eine Rund- und Flachzange mitbringen
Kursgebühr: 10,- Euro plus Material
Kursleitung: Gabie Seitner



Orimotokurs

Orimoto ist die Kunst Bücher zu falten. Mit Hilfe wohlgezielter „Eselohren“ entstehen elegante Dekogegenstände: Dreidimensionale Objekte aus Buchseiten. Orimoto, das sind aber auch verblüffende, einzigartige Geschenke zu großen Jubiläen, das perfekte Geschenk zur Taufe oder für ein Brautpaar: Bücher, in deren Buchblock ein Name oder die Abbildung winziger Babyfüße gefaltet wurden.

In diesem Kurs vermittele ich die Technik, zuhause kann dann weitergefaltet werden. Einfache Dekoobjekte wie Weihnachtsengel oder Romben können auch an diesem Abend beendet werden.

Termin: Mittwoch 01.11.2017 um 19.00 Uhr
Bitte bringen Sie alte Bücher und ein Falzbein mit
Kursgebühr: 10,- Euro
Kursleitung: Gabie Seitner

Project Life Album



Project Life ist die moderne Art ein Foto-Tagebuch zu führen. Dabei bleibt es jedem selbst überlassen, wie oft er Eintragungen machen möchte, ob täglich, wöchentlich oder monatlich. Der Workshop umfasst das Einrichten und Kennenlernen von Project Life, incl. Materialpaket. In der Workshopgebühr enthalten ist ein Starterpaket mit Album (6"x 8") und ein Projekt Life Zubehörpaket „Fürs ganze Jahr“ (Stampin Up!).

Termin: 09.02.2017 um 19.00 Uhr (Dauer etwa 2 Stunden) im Mütterzentrum
Kursgebühr: 45,- Euro für Mitglieder inkl. Materialpaket
48,- Euro Nichtmitglieder
Kursleitung: Susanne Hahn

Fadengebundenes Fotobuch

Um den schönsten Fotos des Sommers einen besonderen Rahmen zu geben, gestalten wir in diesem Workshop ein Fotoalbum mit Fadenbindung aus hochwertigem Scrapbookpapier nach traditioneller Art. Das Album bietet Platz für ca. 100 Fotos und ist dabei doch noch gut mitzunehmen. Ein besonderes Geschenk oder auch für die eigene Aufbewahrung und Erinnerung an einen schönen Urlaub oder ein schönes Ereignis (die einzig wahre Alternative zur Datenspeicherung). Zum immer wieder ansehen und in die Hand nehmen.

Termin: 01.07.2017 um 15.00 Uhr (Dauer ca. 3–4 Stunden) im Mütterzentrum
Kursgebühr: 35,- Euro für Mitglieder inkl. aller Materialien die benötigt werden
38,- Euro Nichtmitglieder
Kursleitung: Susanne Hahn

Adventskalender

Wir gestalten mit Produkten von Stampin Up! einen wunderschönen Adventskalender. Es wird mit Papier gefaltet, geklebt, gestempelt, Motive ausgestanzt, Glitzer nach Wunsch hinzugefügt und vieles mehr. Um die Befüllung anschließend noch rechtzeitig kaufen zu können (nicht inklusive), starten wir rechtzeitig.

Termin: 04.11.2017 um 15.00 Uhr (Dauer ca. 4 Stunden) im Mütterzentrum
Kursgebühr: 25,- Euro für Mitglieder inkl. Material und Materialnutzung
27,- Euro Nichtmitglieder
Kursleitung: Susanne Hahn

Anmeldung für alle Kurse direkt im Mütterzentrum oder per Email an buero@frauenzimmer-rodgau.de

Nähcafé

Gemeinsam kreativ sein bei einem Cappuccino ...

Hier treffen sich Nähbegeisterte aller Altersklassen, vom Anfänger bis zum Könner.

Jeder bestimmt was er gerne machen möchte: ob modische Accessoires wie Taschen, ein Kleidungsstück nach Schnittmuster, oder ein angefangenes Stück endlich fertigstellen... Probieren Sie es doch einfach mal aus!

Nähmaschine und Material bitte mitbringen.

Termin: 24.03.2017 ab 15.00 Uhr
Kursort: Sitzungsraum im Mütterzentrum
Kursgebühr: Kaffeespende
Kursleitung: Eva Lindhuber-Klein



„Ich möchte einen Kurs anbieten!“

Gerne! Da bist Du bei uns genau richtig!

Wir haben einen großen Gruppenraum in dem 20 Personen Platz finden. Eine sehr gut ausgestattete Küche und ein Spielzimmer für Kinder können wir auch bieten.

Hierzu kannst du dich bei uns im Büro informieren:

montags und donnerstags
von 9.00 bis 12.00 Uhr
in der Martin-Bihn-Straße 11 in Rodgau
Unter der Rufnummer 0 610 6/66 79 69
www.programm@frauenzimmer-rodgau.de

Wir sind offen für gute Ideen, für Kreatives, für Yoga, für malen, stricken und häkeln, vorlesen, Babymassage, Workshops und Weihnachtszauber, kochen und essen, und was es sonst noch gibt ...



Kreative Workshops mit Susanne Hahn

Susanne Hahn

Leipziger Ring 180
63110 Rodgau
Tel.: 06106-8844073

E-Mail: papierpraxis@gmx.de
Web: www.papierpraxis.de



Wir in der Presse 2016



Essen für Babys

Rodgau (red) – Das Mütterzentrum lädt ein zum Vortrag „Essen für Babys ab sechs Monate - Was koche ich heute?“ am Donnerstag, 18. Februar, 20 Uhr im Mütterzentrum „Frauenzimmer“ Rodgau. Babys können mitgebracht werden. Es referiert die Inhaberin des Biolandens Haller. Mitglieder zahlen 13, Gäste 15 Euro. Anmeldung unter ☎ 06106 667969 oder E-Mail buero@frauenzimmer-rodgau.de

Auch in diesem Jahr hat das Mütterzentrum auf die Beine gestellt. Es nahmen nicht nur die Kinder an der Aktion teil, sondern auch die Eltern. Die Kinder durften die unterschiedlichsten A-ZB, besichtigt werden. Auch die Tiere, die im Stadtwaldhaus leben, sind im Mütterzentrum zu sehen. Und im Goethehaus lernten die Kinder viel über die Natur. Und alle Kinder und Betreuer eine lustige, aufregende und sehr abwechslungsreiche Woche. Für den kommenden Sommer plant das Mütterzentrum eine weitere Woche Ferienaktivitäten. Der Verein im Mütterzentrum freut sich auf Ihren Besuch.



Großer Andrang beim Flohmarkt

Der Herbstflohmarkt des Mütterzentrums „Frauenzimmer“ Rodgau war ein voller Erfolg. Alle vorhandenen Tische waren am vergangenen Sonntag prall gefüllt mit Kinderkleidung und Spielzeug. Die Großteilebörse auf der Bühne im Bürgerhaus Weiskirchen war gut besucht, Kinderwagen und selbstgebackene Kuchen ein. Trotz der momentan schwierigen Parksituation war der Flohmarkt von 12 bis 14.30 Uhr sehr gut besucht. Im nächsten Jahr wird der Flohmarkt wieder in Weiskirchen geplant. Informationen unter www.muetterzentrum-rodgau.de

Waldfest am Muttertag

HAINHAUSEN • Am Sonntag bleibt die Küche kalt: Zum Muttertag am 8. Mai bewirte das Mütterzentrum Frauenzimmer die Gäste an der Waldfreizeitanlage Hainhausen. Auf der Speisekarte steuerten Grill sowie Steaks und Kuchen. Zwischen 11 und 17 Uhr ist Gelegenheit zum Feiern. Die Veranstalterinnen sorgen dafür, dass es auch den jüngsten Besuchern nicht langweilig wird. • eh

Mütterzentrum Rodgau

Rodgau wird im Mütterzentrum ein neues Kapitel aufschreiben. Das Team des Mütterzentrums (Muttertag) hat sich am 1. März 2016 neu strukturiert. Die Mütterzentrale (Muttertag) wird von der Mütterzentrale (Muttertag) übernommen. Die Mütterzentrale (Muttertag) wird von der Mütterzentrale (Muttertag) übernommen. Die Mütterzentrale (Muttertag) wird von der Mütterzentrale (Muttertag) übernommen.

Mütterzentrum Rodgau

Wir bewirten das traditionelle Kerbcafe am Sonntag, den 21. 08. 2016 und freuen uns auf Ihren Besuch!

www.muetterzentrum-rodgau.de • Martin-Blin-Strasse 11 • 63110 Rodgau • 06106/66 79 69

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

8-Wochen-Kurs
Rodgau (RZ) „Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hoch wirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.“ Jon Kabat-Zinn
Das strukturierte Programm beinhaltet die intensive Schulung der eigenen Achtsamkeit, Präsenz und Selbstwahrnehmung von Moment zu Moment. Es vermittelt Wissen über Stress, macht persönliche Stressmuster bewusst und gibt Anregungen zur Entwicklung eines heilsamen Umgangs mit Belastungen unterschiedlicher Art.
Es richtet sich an Menschen, die Stress und Erschöpfung erleben und darunter leiden. Mithilfe von Körperreisen, Sitz-, Ess- und Gehmeditation, sowie achtsamen Körperübungen lernen die TeilnehmerInnen neue Wege kennen, um Schwierigkeiten, Schmerzen oder dem Leben allgemein auf eine andere und hellere Art und Weise zu begegnen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Alle Übungen können auch von Personen mit körperlicher Beeinträchtigung und unabhängig vom Alter ausgeführt werden.
Vormittagskurs im Mütterzentrum: 8 x Mittwoch ab 27. Januar bis 23. März, 9.30 bis 12 Uhr (Aschermittwoch)
1 x Achtsamkeitstag: 6. März, 10 bis 16 Uhr; Kosten: 340 Euro / 280 Euro ermäßigt
Ort: „Altes Rathaus“, Heinrich-Salm-Str. 14, Rodgau-Hainhausen
Kursleitung: Christine Kämmmerling, MBSR-Lehrerin
Informationen und Anmeldung: Christine Kämmmerling, Tel. 6397817; christine.kaeemmerling@gmail.com oder Frauengemeinschaft Rodgau, Mütterzentrum Rodgau, Tel. 66 79 69; buero@frauenzimmer-rodgau.de

Mütterzentrum Rodgau

- Lernen Sie und lernen Sie von anderen! Praktische und theoretische Kurse und Workshops für Kinder und Erwachsene.
- Die Bucherzähler für Drehschulbücher: Jeden 1. Dienstag im Monat ab 11.00 Uhr im Mütterzentrum Rodgau, Martin-Blin-Str. 11, 63110 Rodgau.
- Mädchenclub: Burlesque Workshops für Mädchen zwischen 8 und 10 Jahren. Nächster Termin: 02.08.2016.

Krabbeln im Mütterzentrum

Rodgau (red) – Eine neue Krabbelgruppe für Kinder ab sechs Monaten bietet ab sofort das Rodgauer Mütterzentrum an. Die Kinder können montags von 10 bis 11.30 Uhr im Mütterzentrum Rodgau im Raum „Altes Rathaus“ spielen. Bitte anmelden unter ☎ 06106 667969.

Englischkurs für den Kindergarten

Kita St. Rochus bei „Early English“
Hainhausen (RZ) Fast ein dreiviertel Jahr lang besuchen fünf Kinder des katholischen Kindergartens St. Rochus in Hainhausen einmal wöchentlich den Englischkurs „Early English“ des DRK im Mütterzentrum.
Unter der Leitung von Nadine Kleinbenz wurden die 4- bis 6-jährigen spielerisch und mit viel Spaß an die neue Sprache herangeführt. Innerhalb dieser kurzen Zeit konnten die Kinder einen großen Wortschatz aus alltäglichen Begriffen anhäufen und mehrere Lieder einstudieren.
Der Folgekurs wird dann unter neuer Leitung fortgeführt und ist für alle interessierten Kinder aus dem Mütterzentrum telefonisch unter Tel. 66 79 69 oder per Mail an info@frauenzimmer-rodgau.de.



Viele Angebote und ein tolles Team

Mütterzentrum Rodgau freut sich auf Neuzugänge und neue Ideen. Das Mütterzentrum in Rodgau-Hainhausen wurde vor 16 Jahren gegründet und engagiert Mütter und Frauen. Ein Jahr später wurde bereits der heutige Verein im Mütterzentrum Rodgau gegründet. Der Verein im Mütterzentrum freut sich auf Ihren Besuch.

Das „Willkommenscafé“

Eine Kooperation mit dem Familienzentrum der Stadt Rodgau

Seit Mai 2015 gibt es außer dem Mütterzentrum in Hainhausen den fertiggestellten Neubau des Familienzentrums / Kita 11 in Jügesheim. Dieser komplettiert den Verbund Familienzentrum, dem auch die Kita 7 und die Kita 10 angehören. Damit gibt es in Rodgau eine ganze Reihe von Einrichtungen „rund um Familien“.

Mütterzentrum wie der Verbund Familienzentrum sprechen ähnliche Zielgruppen an. Da man Hand in Hand für alle Familien in Rodgau arbeiten will, kam von Beginn an die Idee einer Kooperation auf.

Regelmäßig haben sich seither Evelyne Schüttler-Hauck vom Mütterzentrum und Nicole Höfer in der Rolle als Koordinatorin des Familienzentrums der Stadt Rodgau zum Austausch getroffen. Gemeinsam mit dem Kinderschutzbund und dessen Projekt „Welcome“ sowie dem „Sonnenkäfer“ aus Niederroden wurde für junge Familien und ihre Neugeborenen das „Willkommenscafé“ in der Stadt etabliert. Es findet drei bis vier Mal im Jahr statt und bietet den Eltern junger Kinder oder für neu dazu gezogene Familien an einem Nachmittag in gemütlicher Runde die Chance, sich über viele Fragen rund um den Nachwuchs zu informieren. Durch die Ansprechpartner aus den verschiedenen Institutionen, die sich aber doch in ihrem Angebot ergänzen, bekommen Eltern an diesen Nachmittagen die Gelegenheit sich geballt mit viel Fachwissen zu versorgen. Darüber hinaus haben Eltern an diesem Tag natürlich auch die Möglichkeit untereinander Kontakte zu knüpfen.

Die Resonanz zeigt bisher, dass das Angebot auf viel Interesse stößt und von den Familien gut angenommen wird. Wir freuen uns also auf die kommenden Nachmittage am **17. März und 30. Juni 2017**.

Wer Fragen dazu hat, kann sich gerne im Büro des Mütterzentrums unter Tel. 0 60 16 - 66 79 69 oder bei Frau Höfer vom Familienzentrum unter der Nummer 0 61 06 - 6 93 11 67 melden.



Beitrittserklärung

Wir / Ich möchte/n Mitglied des Frauenzimmers Rodgau, Mütterzentrum e. V. werden und beantrage hiermit:

Normale Mitgliedschaft

Fördermitgliedschaft

Name: _____

Geburtsdatum: _____

Straße: _____

PLZ/Wohnort: _____

Telefon: _____

Mobil: _____

E-Mail-Adresse: _____

Hiermit beantrage ich die beitragsfreie Mitgliedschaft für folgende Familienmitglieder:

Name, Vorname

Name, Vorname

Name, Vorname

Der Mitgliedsbeitrag beträgt zurzeit **42,- Euro** pro Jahr (Fördermitglieder 60,- Euro). Ebenso sind 6 Arbeitsstunden pro Jahr für den Verein abzuleisten, oder aktive Vereinsarbeit zu übernehmen.

Mit der Beitrittserklärung erlange ich sämtliche in der Satzung festgelegten Rechte und Pflichten.

Eine Kündigung der Vereinsmitgliedschaft hat schriftlich zu erfolgen und wird zum Ende des Kalendermonats wirksam, in dem sie dem Vorstand zugeht.

Der Mitgliedsbeitrag wird am 1. Januar fällig (bzw. bei unterjährigem Beitritt am Tag des Beitritts) und spätestens am 15. des Folgemonats eingezogen. Bei unterjähriger Kündigung erfolgt keine anteilige Beitragsrückerstattung.

Dieses Formular gibt es auch unter www.muetterzentrum-rodgau.de

Auch 2017 braucht das Mütterzentrum SIE

Wir freuen uns immer über ...

Geld- und Sachspenden, Kuchenspenden für Veranstaltungen, engagierte und kreative Hilfe bei Festen und unseren Veranstaltungen oder z.B. eine Anzeige im nächsten Programmheft!

VVB Maingau eG

IBAN: DE08 5056 1315 0002 1412 13

BIC: GENODE51OBH

Gläubiger-ID: DE48MUZ00000515533

Spenden an uns sind steuerlich abzugsfähig.

Für Beträge bis 200,- Euro genügt der Kontoauszug.

Bei höheren Spenden stellen wir gerne eine Spendenquittung aus.

Wir bedanken uns bei allen treuen Helferinnen und Helfern für die Unterstützung bei unseren Festen und Veranstaltungen sowie für Geldzuwendungen. Unser Dank gilt insbesondere Herrn Peter Zilch und Familie, Herrn Jens Stöpel, Frau Andrea Krupka, dem Eiscafé Luigi, unserem Hainhäuser Bauernhof Keller und dem Dudenhöfer Edeka-Markt.

Sie möchten Werbung machen?

Gerne können Sie Ihre individuelle Werbung für Ihr Restaurant, Ihren neuen Club, Ihr neues Angebot in unserem Programmheft machen!

Sprechen Sie uns an während unserer Bürozeiten montags oder donnerstags von 9.00 bis 12.00 Uhr unter der Rufnummer 0 61 06 – 66 79 69



Kontowechsel ist einfach.



sls-direkt.de

**Konto zur Sparkasse wechseln
in nur 8 Minuten –
einfach, schnell und kostenfrei.**

Lernen Sie uns jetzt kennen!

Wenn's um Geld geht
 **Sparkasse
Langen-Seligenstadt**

Kontakt

Anschrift Frauenzimmer Rodgau, Mütterzentrum e.V.
Martin-Bihn-Straße 11
63110 Rodgau (Hainhausen)

Telefon 0 61 06 - 66 79 69

Internet www.muetterzentrum-rodgau.de

E-Mail buero@frauenzimmer-rodgau.de
programm@frauenzimmer-rodgau.de



<https://www.facebook.com/Muetterzentrum-Rodgau-Frauenzimmer-e-V-899253303482995/>

Öffnungszeiten

Büro Montag und Donnerstag von 9.00 – 12.00 Uhr
Mini-Mützen Montag bis Freitag von 7.45 – 13.45 Uhr
Offener Treff Dienstag und Freitag von 9.00 – 11.00 Uhr

Der Weg zu uns S-Bahn-Haltestelle Hainhausen
Bushaltestelle Wilhelm-Leuschner-Straße



Das Frauenzimmer Rodgau, Mütterzentrum e.V. ist Mitglied in der LAG Frankfurt, im Bundesverband der Mütterzentren und im ...

