



August 2026 – Dezember 2026

TIPPS & TERMINE

Bildungsprogramm
der Evangelischen Familienzentren
in Mülheim an der Ruhr

Herzlich Willkommen,

in den Evangelischen Familienzentren in Mülheim an der Ruhr. Ausgehend von den Kindertageseinrichtungen strahlen die Familienzentren in die Stadtteile und bieten zusätzliche Angebote für alle Interessierten. Welche Angebote das sind, erfahren Sie in diesem Heft. **Also:** Herzliche Einladung zum Stöbern!

Unser Bildungsprogramm ist für alle da, ganz gleich, ob Ihr Kind eine unserer Einrichtungen besucht oder nicht.

Alle Interessierten sind bei uns herzlich willkommen.

KB Ev. Kirchengemeinde Broich-Saarn

KH Ev. Kirchengemeinde Heißen

MK Ev. Markuskirchengemeinde

KS Ev. Kirchengemeinde Speldorf

BS Bethanien Diakonissen-Stiftung

GR Graf Recke Diakonie

Bewegung & Entspannung	06
Gesundheit & Ernährung	11
Kunst & Kreatives	12
Rat & Hilfe	15
Begegnung	20
Mit uns unterwegs	21
Feste & Märkte	24
Verschiedene Angebote	25
Regelmäßige Gruppen	29
Kontakte	32

Die Familienzentren:

- begleiten die Kinder in ihrer Lebenswelt und fördern ihre Entwicklung.
- machen Mütter und Väter stark für den (manchmal anstrengenden) Familienalltag.
- helfen Beruf und Familie zu vereinbaren.
- sind Treffpunkt für Menschen aus der Kirchengemeinde und aus dem Stadtteil.
- stehen in lebendigem Austausch mit Akteuren und Organisationen in der Nachbarschaft.
- profitieren vom Fachwissen ihrer Kooperationspartner.

Neben der täglichen Arbeit laden die Familienzentren zu Treffs für Jung und Alt, ebenso zu themenbezogenen Angeboten ein.

Das „Evangelisch“ in unserem Namen bedeutet:

In unserem Alltag entdecken wir gemeinsam mit den Kindern das Evangelium und dürfen die Liebe Gottes spüren.

Wir feiern zusammen die Feste des Kirchenjahres. Träger der Evangelischen Familienzentren in Mülheim sind die jeweiligen Ortskirchengemeinden.

Kindertagespflege/ Kinderpflegenester

Sehr gerne stellen wir den Kontakt zu verschiedenen Stellen der Kindertagespflege/ den Kinderpflegenestern her.
Kontakt siehe Seite 32.

Haben Sie noch Fragen?

Bitte sprechen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie!

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.kita.kirche-muelheim.de

Liebe Eltern, liebe interessierte Kursteilnehmer und Kursteilnehmerinnen,

für das kommende 2. Halbjahr 2026 können wir Ihnen weiterhin vielfältige, interessante Angebote für alle Eltern, Großeltern, Kinder und andere Interessierte machen. Es ist uns eine Herzensangelegenheit, Ihren Familienalltag mit unseren Kursen zu bereichern und auch unterstützen zu können.

Einige Angebote werden als Digitalangebot stattfinden. Sie sind extra gekennzeichnet. Sie bekommen dann als Teilnehmer oder Teilnehmerin per Link eine Einladung zu einer Zoom-Veranstaltung unter dem Angebotsthema. All das erfahren Sie bei Ihrer Kurs-Anmeldung im jeweiligen Familienzentrum.

Bei Rückfragen stehen wir Ihnen natürlich beratend zur Seite.

Ihre Familienzentren in Mülheim

Hinweise zur Buchung.

Bei den Angeboten der Ev. Familienbildungsstätte kann unter bestimmten Umständen eine Ermäßigung gewährt werden.

Weitere Informationen dazu können in den Familienzentren oder in der Ev. Familienbildungsstätte erfragt werden.

Hula-Hoop Fitness

MK

montags, 19.30 – 20.30 Uhr

Veranstaltungsort: Kirchsaal, Knappenweg 28, 45473 MH

Wer Lust auf eine kurze Auszeit hat, ist hier genau richtig ... Mit Spaß und Freude bringen wir den ganzen Körper rhythmisch in Bewegung- im und am Reifen. Angepasst an alle Levels! Für eine aufrechte Haltung, eine starke Mitte und ein strahlendes Selbstbewusstsein. Bitte einen eigenen Hula-Hoop Fitness-Reifen (1,2 – 2,5 kg) sowie bequeme Kleidung und Sportschuhe/ Stoppersocken und gute Laune mitbringen.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Unter dem Regenbogen

Leitung: Miriam Höser (Tänzerin, Zumba & Hula Hoop Fitness Trainerin)

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: direkt bei Miriam Höser unter
Tel. [0177.59 75 034](tel:0177.5975034)

Fit und Fun

KH

mittwochs, 20.00 Uhr

Ev. Familienzentrum Sonnenschein, Kleiststr. 58, 45472 MH

Rückengymnastik mit Musik für Erwachsene. Bitte Sportsachen mitbringen!

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Sonnenschein

Kursleiterin: Sabine Uhren, Übungsleiterin

Kostenbeitrag: 60,- €

Anmeldung: unter Tel. [0208.49 03 16](tel:0208.490316)

Krabbelmäuse

KH

mittwochs, 16.30 – 17.30 Uhr und 17.00 – 18.00 Uhr

donnerstags, 15.15 – 16.15 Uhr

Ev. Familienzentrum Sonnenschein, Kleiststr. 58, 45472 MH

Eltern und ihre Kinder (U3) treffen sich zu einer Bewegungsstunde. Bequeme Kleidung und Stoppersocken werden benötigt.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Sonnenschein

Kursleiterin: Sabine Uhren, Übungsleiterin

Kostenbeitrag: 50,- €

Anmeldung: unter Tel. [0208.49 03 16](tel:0208.490316)

Yoga am Nachmittag

KH

dienstags, 8. September – 8. Dezember 2026, 17.30 – 19.00 Uhr
Ev. Familienzentrum Sonnenschein, Kleiststr. 58, 45472 MH

Für alle, die Yoga praktizieren und einen Ausgleich zum Alltag wünschen. Yoga führt zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden. Bewegungs- und Entspannungsübungen sowie achtsam eingenommene Körperhaltungen werden mit bewusst geführtem Atem verbunden und wirken sich so positiv auf Körper und Geist aus. Die Wirbelsäule wird beweglich gehalten, Spannungszustände lösen sich, die Konzentrationsfähigkeit nimmt zu und die Gesundheit wird allgemein gestärkt. Bitte bringen Sie bequeme, warme Kleidung, Socken sowie eine eigene Matte und Decke mit.

- Veranstalter:** Ev. Familienzentrum Sonnenschein in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte
- Kursleiterin:** Evelyn Freida, Yogalehrerin
- Kostenbeitrag:** 84,– Euro
- Anmeldung:** Ev. Familienbildungsstätte unter
Tel. 0208.300 33 33, www.evfamilienbildung.de
oder im Familienzentrum Sonnenschein
Tel. 0208.49 03 16

Kraftquellen für Eltern – gestärkt in den Alltag

MK

Donnerstag, 10. September 2026, 14.30 – 16.30 Uhr
**Ev. Familienzentrum Unter dem Regenbogen,
Steigerweg 12, 45473 MH**

Dienstag, 15. September 2026, 14.30 - 16.30 Uhr
Familienzentrum Sonnenschein, Kleiststrasse 58, 45472 MH

Sind sie im Alltag oft gestresst und wissen nicht mehr, wo Ihnen der Kopf steht? Würden Sie gerne wieder ausgeglichener sein und mehr Geduld im Umgang mit ihren Kindern haben? Damit sind Sie nicht allein und hier genau richtig! Wir bieten Ihnen im Rahmen einer abwechslungsreichen Veranstaltung Raum zum Innehalten und zum Auftanken. Neben einer Entspannungsübung, Anregungen für einen ausgeglichenen Alltag und Tipps für besonders herausfordernde Situationen in der Erziehung, möchten wir gerne mit Ihnen ins Gespräch kommen und viel Raum zum Austausch bieten.

- Veranstalter:** Die Ev. Familienzentren in Kooperation mit der Ev. Beratungsstelle
- Referent:** Team Beratungsstelle
- Kostenbeitrag:** kostenfrei
- Anmeldung:** Siehe Kontakte Seite 32. Anmeldung bis eine Woche vorher im jeweiligen Familienzentrum.

Hula Hoop

KS

Freitag, 11. September 2026, 18.00 – 19.00 Uhr

**Veranstaltungsort: Gemeindehaus,
Duisburger Str. 276, 45478 MH**

Lust auf Bewegung, gute Laune und ein bisschen Me-Time? In unserem kleinen Hula-Hoop Kurs kannst du den Alltag hinter dir lassen, deinen Körper sanft stärken und gleichzeitig jede Menge Spaß haben. Egal ob Anfängerin oder mit Vorerfahrung- hier geht es nicht um Perfektion, sondern darum, dich wohlfühlen und neue Energie zu tanken. Komm vorbei, probiere etwas Neues aus und entdecke, wie viel Freude ein einfacher Reifen bringen kann! Bitte bequeme Kleidung und Sportschuhe mitbringen.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Speldorf Mitte

Leitung: Jacqueline Wiederhold, B-Lizenz (Orthopädie und Krebsnachsorge), C-Lizenz Hula Hoop, Trainerin Kinderturnen

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis eine Woche vorher unter
ev.fz-speldorf-mitte@ekir.de

Bewegungsgruppe „Lindenhof“ für Eltern mit ihren Kindern von 1 bis 3 Jahren

KB

**freitags, 11. September – 11. Dezember 2026,
14.30 – 16.00 Uhr**

Ev. Familienzentrum Lindenhof, Waldbleeke 47, 45481 MH

Klettern, balancieren und hüpfen - Kinder sind gerne in Bewegung. Sie erleben dabei Lebensfreude und schulen ihren Körper und ihre Wahrnehmung. Der vorbereitete Raum und ausgewählte Materialien geben den Kindern dafür Anreize. Gemeinsam entdecken sie außerdem Finger- und Singspiele und können sich mit anderen Eltern austauschen. Bitte bringen Sie Wechschuhe oder rutschfeste Socken, etwas zu trinken sowie einen kleinen gesunden Imbiss für eine Stärkung am Kursende mit.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Lindenhof in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Referentin: Melanie Klemm, Spielgruppenleitung

Kostenbeitrag: 72,- €

Anmeldung: Anmeldung in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. [0208.300 33 33](tel:0208.300.33.33) oder
www.evfamilienbildung.de

Meditatives Yoga

KB

**mittwochs, 16. September – 2. Dezember 2026,
17.30 – 19.00 Uhr**

Ev. Familienzentrums Lindenhof, Waldbleeke 47, 45481 MH

In diesem Kurs üben wir abseits von Leistungs- und Erfolgsdruck sanfte Körperübungen und nehmen ganz bewusst unseren Atem wahr. Im Vordergrund steht dabei nicht die äußere Form, sondern die Wahrnehmung unserer Empfindungen und Gefühle. Dabei begegnen wir unserem Körper mit liebevoller Aufmerksamkeit, lernen in uns hineinzuhören und durch die Entspannung des Körpers den Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Elemente aus der progressiven Muskelentspannung, dem autogenen Training und Traumreisen fließen in die Übungen ein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung tragen, eine Matte, eine Decke und ein Sitzkissen (kleines Kissen) mitbringen.

Veranstalter: Ev. Familienzentrums Lindenhof in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Kursleiterin: Sandra Hoffmann, Yogalehrerin

Kostenbeitrag: 76,- € (10 Termine)

Anmeldung: Siehe Kontakte Seite 32. Anmeldung bis eine Woche vorher in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. [0208.300 33 33](tel:0208.300.33.33),
www.evfamilienbildung.de

Entspannung am Abend

MK

**donnerstags, 25. Juni, 15. Oktober, 05. November, 26.
November, 3. Dezember 2026; jeweils 19.30 – 21.00 Uhr**
**Kirchsaal der Ev. Markuskirchengemeinde, Knappenweg 28,
45473 Mülheim**

Gönnen Sie sich einen ruhigen Ausklang des Tages und erleben Sie die wohltuende Wirkung von Körperwahrnehmung, Atementspannung, meditativen Übungen, Phantasiereisen. Bitte bringen Sie eine Matte und/oder Decke, warme Socken, eventuell ein kleines Kissen mit, und ziehen Sie bequeme Kleidung an.

Veranstalter: Ev. Familienzentrums Unter dem Regenbogen in Kooperation mit der Entspannungspädagogin Birgit Hesse

Kursleitung: Birgit Hesse, Heilpraktikerin und Entspannungspädagogin

Teilnehmerzahl: min. 10 Personen

Kostenbeitrag: Kostenfrei

Anmeldung: bis eine Woche vor dem jeweiligen Termin bei Birgit Hesse unter [0208.305 828 34](tel:0208.305.828.34) oder per Mail: info@birgit-hesse.de

Eltern-Kind-Bewegungsbaustelle

KS

Samstag, 24. Oktober 2026 von 10.00 – 12.00 Uhr

Samstag, 12. Dezember 2026 von 10.00 – 12.00 Uhr

Ev. Familienzentrum Speldorf Mitte,

Duisburger Str. 276, 45478 MH

Treffpunkt für die Veranstaltungen: Turnhalle Hochfelder Straße,
Hochfelder Str. 19, 45478 Mülheim an der Ruhr

Die Bewegung ist für die kindliche Entwicklung enorm wichtig. Jede Fähigkeit, jedes Wort und jede Sozialkompetenz entstehen bei Kindern durch Bewegung. Gemeinsam mit einem Erwachsenen können die Kinder auf spielerische Weise in Bewegung kommen, sich erproben, eigene Grenzen entdecken und überwinden, neues Entdecken und gemeinsam eine Menge Spaß haben. **Ein Angebot für Kinder zwischen 3 und 7 Jahren.** Bitte bequeme Kleidung anziehen und Turnschuhe mitbringen.

Veranstalter: Das Ev. Familienzentrum Speldorf Mitte in Kooperation mit Karuna Sport

Leitung: Oliver Lenz, Inh. Karuna Sport, Trainer für Jiu Jitsu, Tai Jitsu und Breitensport in Kindertageseinrichtungen und Schulen

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Anmeldungen werden bis zu eine Woche vorher unter ev.fz-speldorf-west@ekir.de angenommen.

Väter kochen mit ihren Kindern (ab 4 Jahren)

BS

Samstag, 31. Oktober 2026, 11.00 – 14.00 Uhr

Familienzentrum Kita Kunterbunt, Schildberg 1, 45475 MH

Kinder kochen und backen gemeinsam unter fachkundiger Anleitung. Mit diesem Angebot wird das Selbstvertrauen der Kinder unterstützt und ihr Spaß an der Zubereitung leckerer, frischer Speisen gefördert. Darüber hinaus werden Eltern und Kinder ermutigt, im häuslichen Alltag gemeinsam gesunde Mahlzeiten zu planen und zuzubereiten.

Veranstalter: FZ Kindergarten Kunterbunt in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Referentin: Ulrike Damberger, Oecotrophologin

Kosten: pro Familie 5,- €

Anmeldung: bis eine Woche vorher unter Tel. [0208.71 37 3](tel:0208.71.37.3)

Erste Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder – ein Kurs an zwei Abenden

BS

Freitag, 27. November und Freitag, 4. Dezember 2026, jeweils 19.00 – 21.15 Uhr

Familienzentrum Kita Kunterbunt, Schildberg 1, 45475 MH

Viele Unfälle, an denen Kinder beteiligt sind, ereignen sich im privaten Bereich, im Haushalt oder bei Freizeitaktivitäten. Im Notfall ist es wichtig zu wissen, wie man schnell und richtig reagiert. In diesem Kurs wird über das Erkennen von Gefahren im Vorfeld informiert. Sie werden sicherer bei der Erstversorgung von akuten Verletzungen und Atemstörungen.

Veranstalter: FZ Kita Kunterbunt in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Referentin: Dr. phil. Farina Marx, Kursleiterin Erste Hilfe

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Siehe Kontakte Seite 32. Anmeldung bis eine Woche vorher im Familienzentrum unter Tel. [0208.71 37 3](tel:0208.71.37.3) oder in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. [0208.300 33 33](tel:0208.300.33.33), www.evfamilienbildung.de

Die wunderbare Welt des Nadelfilzens

dienstags, 8. September, 13. Oktober, 3. November, 8. Dezember 2026, jeweils 19.00 – 21.00 Uhr
Ökumenisches Familienzentrum Kirchenhügel, Muhrenkamp 8, 45468 MH

In gemütlicher Atmosphäre filzen wir individuelle Dekoration. Dabei verwandeln wir „lose Schafwolle“ mit Hilfe einer Nadel in zauberhafte Objekte. Durch die unzähligen Möglichkeiten der Farb- und Formgebung bietet der Werkstoff Schafwolle eine großartige Gelegenheit seiner Kreativität freien Lauf zu lassen. Jeder Termin steht unter einem Motto, zu welchem es jeweils mindestens zwei Vorlagen zur Auswahl gibt, die Schritt für Schritt angeleitet werden. Somit sind die Kurse für Beginner gut geeignet.

Zu den Themen:

Dienstag, 08. September 2026 „wollige Schafe“,
Dienstag, 13. Oktober 2026 „Eule und Co.“,
Dienstag, 03. November 2026 „Rotkehlchen und Meise“,
Dienstag, 08. Dezember 2026 „Wichtige Weihnachtszeit“

Veranstalter: Ökumenisches Familienzentrum Kirchenhügel

Kursleiterin: Julia Müller, Kursleiterin

Kostenbeitrag: 5,– €

Anmeldung: Siehe Kontakte Seite 32. Anmeldung bis eine Woche vorher unter Tel. [0208.35 84 1](tel:0208.35.84.1) oder kita-muhrenkamp@graf-recke-diakonie.de

Kürbis schnitzen

Donnerstag, 08. Oktober 2026, 14.15 – 16.45 Uhr
Ev. Familienzentrum Speldorf Mitte, Duisburger Str. 276, 45478 MH

Donnerstag, 15. Oktober 2026, 14.15 – 16.45 Uhr
Ev. Familienzentrum Speldorf West, Artur-Brocke-Allee 21, 45478 MH

Der Herbst ist da – und was gibt es Schöneres, als gemeinsam mit den Kindern kreative Kürbisgesichter zu schnitzen? In einem Eltern-Kind Angebot können Sie gemeinsam mit den Kindern lustige, gruselige oder fantasievolle Kürbisse schnitzen. Unser Werkzeug ist begrenzt- bringen Sie gerne Arbeitsmaterialien mit. Die Kürbisse werden von uns gestellt.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Speldorf West

Kursleitung: Erzieherin der KITA

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Anmeldung bis eine Woche vorher unter ev.fz-speldorf-west@ekir.de

Kürbisschnitzen

KH

Mittwoch, den 28. Oktober von 14.30 – 16.00 Uhr

Ev. Familienzentrum Sonnenschein, Kleiststr. 58, 45472 MH

Der Herbst ist da und auf den Feldern und in den Geschäften leuchten die großen Kürbisse um die Wette. Bei diesem Eltern-Kind-Angebot können Sie mit ihren Kindern lustige oder auch gruselige Gesichter schnitzen. Bitte bringen Sie Arbeitsmaterialien mit. Die Kürbisse werden vom Familienzentrum gestellt.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Sonnenschein

Kursleitung: Erzieherin vom Team

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Bis eine Woche vorher im Ev. Familienzentrum Sonnenschein unter Tel. [0208.43 03 16](tel:0208.43 03 16)

Kürbisschnitzen

BS

Donnerstag, 29. Oktober 2026, 14.00 Uhr

**Ev. Familienzentrum Die kleinen Strolche,
Feldstr. 17, 45476 MH**

Pünktlich zu Halloween wollen wir gemeinsam dekorative Kürbisse schnitzen. Hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt und es muss auch nicht immer gruselig sein.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum die kleinen Strolche

Leitung: Marcel Juretzko

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Bis 23. Oktober 2026 unter Tel. [0208.40 11 87](tel:0208.40 11 87)

Weihnachtsdeko DIY

KB

Donnerstag, 12. November 2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Ev. Familienzentrum Lindenhof, Waldbleeke 47, 45481 MH

Draußen werden die Tage allmählich kürzer und die Adventszeit ist nicht mehr fern. Damit wir es schön hyggelig (dänisch für gemütlich) machen können, laden wir Sie herzlich zu unserer Aktion „Weihnachtliche Dekoration“ ein und freuen uns auf einen schönen kreativen und geselligen Abend.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Lindenhof

Leitung: Erzieherinnen vom Lindenhof

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis zu einer Woche vorher unter
Tel. [0208.48 69 33](tel:0208.48 69 33)

Workshop Adventskränze aus Wolle

GR

Dienstag, 17. November und 24. November 2026,
jeweils 19.00 – 21.00 Uhr

Ökumenisches Familienzentrum Kirchenhügel,
Muhrenkamp 8, 45468 MH

Ein Adventskranz aus Wolle ist eine schöne, nachhaltige Alternative zum klassischen Tannenkranz, da er über mehrere Jahre verwandelt werden kann. Dabei verbreitet er eine nicht weniger weihnachtliche Atmosphäre. Der Workshop findet an zwei zusammengehörigen Terminen statt.

Veranstalter: Ökumenisches Familienzentrum Kirchenhügel

Kursleiterin: Julia Müller, Kursleiterin

Kostenbeitrag: 30,– € gesamt

Anmeldung: Anmeldung: bis vier Wochen vorher unter
Tel. 0208.35 84 1 oder
kita-muhrenkamp@graf-recke-diakonie.de

Vorweihnachtliches Basteln – Ein Workshop für Kinder ab 4 Jahren mit Eltern

GR

Donnerstag, 3. Dezember 2026 14.30 – 16.00 Uhr

Ökumenisches Familienzentrum Kirchenhügel,
Muhrenkamp 8, 45468 MH

Weihnachtszeit ist Bastelzeit. Alle Jahre wieder werden Bastelschere, Tonpapier und Kleber herausgekratzt und dann geht's los. Mit diesem vorweihnachtlichen Workshop bekommen Kinder und Eltern einige Ideen, wie man aus ganz alltäglichen Dingen eine kleine Winterwelt basteln kann. Vom Weihnachtsmann bis zum fliegenden Engel ist alles dabei.

Veranstalter: Ökumenisches Familienzentrum Kirchenhügel in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Kursleiterin: Maren Köhler, Dipl. Physikerin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Siehe Kontakte Seite 32. Anmeldung bis eine Woche vorher in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. 0208.300 33 33,
www.evfamilienbildung.de oder unter
kita-muhrenkamp@graf-recke-diakonie.de

Wenn die Schultür aufgeht – Ein neuer Abschnitt für die ganze Familie

Dienstag, 22. September 2026, 19.00 – 21.15 Uhr

Ev. Familienzentrum Lindenhof, Waldbleeke 47, 45481 MH

Was Kinder jetzt in dieser spannenden Phase zwischen ihrem Bedürfnis nach Sicherheit und ihrem Streben nach Selbstständigkeit brauchen und wie Eltern sie vor allem emotional gut begleiten können, erfährst du an diesem Abend. Einblicke, Antworten und Ermutigung für den Übergang von der Kita zur Schule.

- Veranstalter:** Ev. Familienzentrum Lindenhof in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte
- Kursleiterin:** Vera Wollenberg Ausbildung Gewaltfreie Kommunikation, Kursleiterin nach der bindungs- und beziehungsorientierten Pädagogik
- Kostenbeitrag:** kostenfrei
- Anmeldung:** Siehe Kontakte Seite 32. Anmeldung bis eine Woche vorher in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. [0208.300 33 33](tel:0208.300.33.33), www.evfamilienbildung.de oder unter Tel. [0208.48 69 33](tel:0208.48.69.33)

Zwischen Bildschirm und Beziehung– Medienumgang in den ersten Lebensjahren

KH

Dienstag, 29. September 2026, 14.30 – 16.00 Uhr

Ev. Familienzentrum Sonnenschein, Kleiststr. 58, 45472 MH

Unser Alltag ist durchdrungen von kleinen und großen Bildschirmen. Kinder wachsen heute selbstverständlich in einer Welt voller Medien auf. Doch was bedeutet das konkret für ihr Erleben, ihre Beziehungen und ihre Entwicklung? Welche wertvollen Angebote gibt es und wann sollten wir besonders genau hinschauen? Gemeinsam wollen wir einen praxisnahen Blick auf den Familienalltag im Umgang mit Medien im Kleinkindalter werfen.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Sonnenschein in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte und der Ginko Stiftung

Kursleitung: Mitarbeiter der Ginko Stiftung

Kostenbeitrag: Kostenfrei

Anmeldung: Anmeldung bis eine Woche vorher in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. [0208.300 33 33](tel:0208.300.33.33), www.evfamilienbildung.de oder unter Familienzentrum Sonnenschein Tel. [0208.49 03 16](tel:0208.49.03.16)

Bewegung macht schlau – Wie du die natürliche Lernkraft deines Kindes förderst

KB

Dienstag, 13. Oktober 2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Ev. Familienzentrum Lindenhof, Waldbleeke 47, 45481 MH

Wusstest du, dass beim Schaukeln Gleichgewichtssinn und Körperwahrnehmung gefördert werden, was wiederum die Fähigkeit unterstützt, später beim Schreiben Feinmotorik und Koordination zu entwickeln? Ebenso stärkt das Rückwärtsgehen das räumliche Vorstellungsvermögen, was beim Lernen von Zahlenreihen und Rechenoperationen Voraussetzung ist. Hier erfährst du viel Spannendes über den Zusammenhang von Bewegung und Lernen und erhältst Anregungen, wie du dein Kind ganz praktisch fördern kannst.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Lindenhof in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Kursleiterin: Carola Budde, Erzieherin Gymnastiklehrerin nach Dore Jacobs

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Siehe Kontakte Seite 32. Anmeldung bis eine Woche vorher in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. [0208.300 33 33](tel:0208.300.33.33), www.evfamilienbildung.de oder unter Tel. [0208.48 69 33](tel:0208.48.69.33)

Wenn die Schultür aufgeht – Ein neuer Abschnitt für die ganze Familie

BS

Dienstag, 13. Oktober 2026, 19.00 – 21.15 Uhr

Ev. Familienzentrum Kita Kunterbunt, Schildberg 1, 45475 MH

Was Kinder jetzt in dieser spannenden Phase zwischen ihrem Bedürfnis nach Sicherheit und ihrem Streben nach Selbstständigkeit brauchen und wie Eltern sie vor allem emotional gut begleiten können, erfährst du an diesem Abend. Einblicke, Antworten und Ermutigung für den Übergang von der Kita zur Schule.

Veranstalter: Familienzentrum Kita Kunterbunt in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Kursleiterin: Vera Wollenberg Ausbildung Gewaltfreie Kommunikation, Kursleiterin nach der bindungs- und beziehungsorientierten Pädagogik

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Siehe Kontakte Seite 32. Anmeldung bis eine Woche vorher in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. 0208.300 33 33, www.evfamilienbildung.de oder im Familienzentrum unter 0208.71 37 3

ONLINE-VERANSTALTUNG

Grenzen setzen – die hohe Kunst “Nein” zu sagen – Online

KS

Mittwoch, 21. Oktober 2026, 19.30 – 21.45 Uhr

**Ev. Familienzentrum Speldorf Mitte,
Duisburger Str. 276, 45478 MH**

Gemeinsam schauen wir genau auf Grenzen und Regeln und auf typische Situationen aus dem Familienalltag. Wie Eltern zugleich achtsam und liebevoll sein und dabei angemessenen Grenzen kommunizieren können, darum geht es an diesem Abend. Nimm neue Sichtweisen, konkrete Handlungsideen und den Austausch mit anderen Eltern mit in deinen Alltag! Ca. eine Woche vor Kursbeginn erhältst du die Zugangsdaten und alle notwendigen Informationen.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Speldorf Mitte in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Kursleitung: Denise Piecha, Erzieherin und Familiencoach

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Anmeldung bis eine Woche vorher in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. 0208.300 33 33, www.evfamilienbildung.de

Zwischen Liebe und Lautstärke – Geschwisterkonflikte verstehen

MK

Dienstag, 17. November 2026, 19.00 – 21.15 Uhr

**Ev. Familienzentrum Unter dem Regenbogen,
Steigerweg 12, 45473 MH**

Konflikte und Streit zwischen den Geschwistern belasten den Familienalltag und stellen die Eltern vor eine echte Herausforderung. Kann die Liebe, Zuwendung und Zeit der Eltern auf alle Kinder gerecht verteilt werden? Wie gehen Eltern auf die unterschiedlichen Persönlichkeiten der Kinder ein? Wie können Eltern die Beziehung zwischen den Kindern positiv beeinflussen? Impulse, Anregungen und Austausch.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Unter dem Regenbogen in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Kursleiterin: Vera Wollenberg Ausbildung Gewaltfreie Kommunikation, Kursleiterin nach der bindungs- und beziehungsorientierten Pädagogik

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Siehe Kontakte Seite 32. Anmeldung bis eine Woche vorher in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. [0208.300 33 33](tel:0208.300.33.33), www.evfamilienbildung.de oder unter Tel. [0208.76 24 39](tel:0208.76.24.39) und unterdemregenbogen@kirche-muelheim.de

Sprachentwicklung bei Kindern – Ein Infonachmittag

BS

Freitag, 20. November 2026, 14.00 – 16.15 Uhr

Ev. Familienzentrum Kita Kunterbunt, Schildberg 1, 45475 MH

Erfahre, wie der Spracherwerb eines Kindes bis zum Schuleintritt verläuft und welche allgemeinen Fähigkeiten der Entwicklung dabei eine Rolle spielen, damit ein Kind gut ins Sprechen kommt. Lerne die unterschiedlichen Bausteine, nimm praktische Tipps mit, wie du Sprache zu Hause fördern kannst und wann dein Kind Unterstützung von Fachleuten benötigt.

Veranstalter: Familienzentrum Kita Kunterbunt in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Kursleiterin: Angela Di Pasquale, Heilpädagogin und Sprachtherapeutin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Anmeldung bis eine Woche vorher in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. [0208.300 33 33](tel:0208.300.33.33), www.evfamilienbildung.de oder im Familienzentrum unter [0208.71 37 3](tel:0208.71.37.3)

Offene Sprechstunden der Ev. Beratungsstelle für Erziehungs-, Ehe- und Lebensfragen

In Kooperation mit der Ev. Beratungsstelle bieten die Familienzentren einmal monatlich offene Sprechstunden an. Das Angebot gilt für alle Menschen aus Mülheim an der Ruhr. Unabhängig von Alter, Geschlecht, Religionszugehörigkeit und Nationalität. In den Familienzentren sind darüber hinaus individuelle Terminvereinbarungen möglich.

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Siehe Kontakt auf Seite 32. Anmeldungen werden bis zu fünf Werktagen vorher angenommen.

Offene Sprechstunden 2. Halbjahr 2026

Familienzentrum Lindenhof

September	Di., 01.09.26	08.30 – 09.30 Uhr	Annette Zorn
Oktober	Di., 06.10.26	08.30 – 09.30 Uhr	Julie Küpky
November	Di., 10.11.26	08.30 – 09.30 Uhr	Annette Zorn
Dezember	Di., 08.12.26	08.30 – 09.30 Uhr	Julie Küpky

Familienzentrum Sonnenschein

September	Do., 03.09.26	09.00 – 10.00 Uhr	Birgit Kolmetz
Oktober	Mi., 14.10.26	11.00 – 12.00 Uhr	Linda Braß
November	Do., 05.11.26	09.00 – 10.00 Uhr	Birgit Kolmetz
Dezember	Mi., 09.12.26	11.00 – 12.00 Uhr	Linda Braß

Familienzentrum Speldorf-Mitte

September	Mi., 16.09.26	13.00 – 14.00 Uhr	Annette Zorn
Oktober	Mi., 07.10.26	08.30 – 09.30 Uhr	Volker Rohse
November	Mi., 04.11.26	13.00 – 14.00 Uhr	Annette Zorn
Dezember	Mi., 02.12.26	08.30 – 09.30 Uhr	Volker Rohse

Familienzentrum Speldorf-West

September	Do., 17.09.26	08.30 – 09.30 Uhr	Volker Rohse
Oktober	Do., 01.10.26	08.30 – 09.30 Uhr	Annette Zorn
November	Mi., 04.11.26	08.30 – 09.30 Uhr	Volker Rohse
Dezember	Di., 08.12.26	08.30 – 09.30 Uhr	Annette Zorn

Familienzentrum Kunterbunt

September	Do., 17.09.26	11.30 – 12.30 Uhr	Annette Zorn
Oktober	Do., 08.10.26	09.00 – 10.00 Uhr	Birgit Kolmetz
November	Do., 12.11.26	11.30 – 12.30 Uhr	Annette Zorn
Dezember	Do., 10.12.26	09.00 – 10.00 Uhr	Birgit Kolmetz

Familienzentrum Unter dem Regenbogen

September	Do., 17.09.26	09.00 – 10.00 Uhr	Birgit Kolmetz
Oktober	Mi., 14.10.26	08.30 – 09.30 Uhr	Volker Rohse
November	Di., 17.11.26	09.00 – 10.00 Uhr	Birgit Kolmetz
Dezember	Do., 10.12.26	08.30 – 09.30 Uhr	Volker Rohse

Ökumenisches Familienzentrum Kirchenhügel

September	Di., 15.09.26	13.15 – 14.15 Uhr	Julie Küpky
Oktober	Di., 13.10.26	13.15 – 14.15 Uhr	Julie Küpky
November	Mi., 11.11.26	11.00 – 12.00 Uhr	Linda Braß
Dezember	Fr., 04.12.26	11.00 – 12.00 Uhr	Linda Braß

Familienzentrum Haus der kleinen Leute

September	Fr., 18.09.26	08.30 – 09.30 Uhr	Volker Rohse
Oktober	Do., 15.10.26	09.00 – 10.00 Uhr	Birgit Kolmetz
November	Mi., 11.11.26	08.30 – 09.30 Uhr	Volker Rohse
Dezember	Do., 17.12.26	09.00 – 10.00 Uhr	Birgit Kolmetz

BEGEGNUNGEN**Info Point**

Im Eingangsbereich des Familienzentrums.
Zugang und Nutzung sind während der Öffnungszeiten
des Familienzentrums möglich.

Info Point

Dümpfen
Familienzentrum Kita Kunterbunt
Schildberg 1, 45475 MH

Info Point

Heißen
Ev. Familienzentrum Sonnenschein
Kleiststr. 58, 45472 MH

Info Point

Speldorf
Ev. Familienzentrum Speldorf-Mitte
Duisburger Str. 276, 45478 MH

Info Point

Speldorf
Ev. Familienzentrum Speldorf-West
Artur-Brocke-Allee 21, 45478 MH

Info Point

Winkhausen
Ev. Familienzentrum Unter dem Regenbogen
Steigerweg 12, 45473 MH

Info Point

Styrum
Familienzentrum Kita Die kleinen Strolche,
Feldstraße 17, 45476 MH

Info Point

Broich Saarn
Ev. Familienzentrum Lindenhof
Waldbleeke 47, 45481 MH

Info Point

Stadtmitte
Familienzentrum Haus der kleinen Leute
Klöttschen 58, 45468 MH

Info Point

Altstadt
Ökumenisches Familienzentrum Kirchenhügel
Ev. Tageseinrichtung für Kinder Muhrenkamp
Muhrenkamp 8, 45468 MH

Offener Treff

BS

Jeden 3. Freitag im Monat, 14.00 – 16.00 Uhr

Familienzentrum Die kleinen Strolche, Feldstr. 17, 45476 MH

In einem zwanglosen Treffen haben Sie die Möglichkeit andere Eltern kennen zu lernen und sich auszutauschen. Die Räumlichkeiten und das Außengelände stehen den Kindern zur Verfügung. Wir planen von Treffen zu Treffen saisonale Aktionen und jeder kann sich einbringen, so wie er oder sie mag. Wir freuen uns auf Sie!

Veranstalter: Familienzentrum Die kleinen Strolche

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis einen Tag vorher im Familienzentrum unter Tel. [0208.40 11 87](tel:0208.401187)

MIT UNS UNTERWEGS

Abenteuer Wald – für Eltern mit ihren Kindern von 3 bis 6 Jahren

KH

Samstag, 12. September 2026, 10.30 – 12.45 Uhr

Ev. Familienzentrum Sonnenschein, Kleiststraße 58, 45472 MH

Treffpunkt: Horbeckstr. / Ecke Forstbachtal, 45470 MH

Gemeinsam erkunden wir den Wald. Die Sinne werden angeregt und die Fantasie geweckt. Je nach Jahreszeit und Wetter präsentiert sich der Wald auf ganz unterschiedliche Weise, so dass sich auch unser Waldabenteuer immer wieder neu und anders gestaltet. Vielleicht finden und sammeln wir beim Spielen Naturmaterialien, aus denen wir etwas basteln können. Je nach Witterung gehen wir auch zum Bach, dafür sind Gummistiefel oder Wasserschuhe notwendig. Mitzubringen sind auf jeden Fall wettergerechte Kleidung und festes Schuhwerk für Erwachsene und Kinder, eine Wechselgarnitur für die Kinder sowie ein kraftspendendes Picknick.

Veranstalter: Familienzentrum Sonnenschein in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte Mülheim an der Ruhr

Referentin: Anika Helm, Erzieherin, Sozialarbeiterin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis fünf Werktage vorher im Familienzentrum oder in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. [0208.300 33 33](tel:0208.3003333) oder www.evfamilienbildung.de

Vater-Kind-Tag „Wir gehen in den Wald“

MK

Samstag, 26. September 2026, 10.00 – ca. 13.00 Uhr

**Ev. Familienzentrum unter dem Regenbogen,
Steigerweg 12, 45473 MH**

Treffpunkt: Parkstreifen an der Monningstr. 59, 45478 Mülheim

Gemeinsam erkunden wir den Raffelberger Wald und erfüllen dabei spannende Aufgaben. Gemeinschaftlich erleben wir die Natur. Durch die Aktionen lernen wir den Wald nochmal ganz anders kennen. Und wenn der Papa nicht kann? Gibt's vielleicht einen coolen Opa oder einen Onkel ... Oder im Zweifel auch den Mamajoker ... Bitte ziehen Sie sich und ihr Kind Wetterfest an und bringen Sie einen Rucksack mit einem kleinen Picknick mit – Trinkflasche nicht vergessen.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Unter dem Regenbogen in Kooperation mit Erzieherin Manuela Soltau

Leitung: Manuela Soltau, Erzieherin

Teilnehmerzahl: min. 5 / maximal 12 Kinder (im Alter von 2 – 4 Jahren) plus den Erwachsenen auf den sie Acht geben

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Anmeldung bis eine Woche vorher unter [0208.76 24 39](tel:0208.76.24.39) oder per Mail an unterdemregenbogen@kirche-muelheim.de

Tiger und Turtle in Duisburg- eine spannende Wanderung für Familien mit Kindern von 4 – 9 Jahren

KB

Freitag, 09. Oktober 2026, 10.00 – 13.00 Uhr

Ev. Familienzentrum Lindenhof, Waldbleeke 47, 45481 MH

Treffpunkt: Ehinger Straße, 47249 Duisburg

Die Wanderung ist ein Rundweg über 5km, die Wege sind einfach zu bewältigen und kinderwagentauglich. Die Wanderung führt durch den Bieger Park mit einem Waldspielplatz und endet an der begehbaren „Achterbahn“ Tiger und Turtle. Diese kann zu Fuß über Treppenstufen erklommen werden und man wird mit einem tollen Blick über das Ruhrgebiet belohnt. Ein gemeinsames Picknick, zu dem jeder etwas mitbringt, sorgt für die nötige Energie. Bitte melden Sie sich im Ev. Familienzentrum an. Dort können auch Fahrgemeinschaften verabredet werden.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Lindenhof in Kooperation mit der Ev.Familienbildungsstätte

Leitung: Natalie Dickmann (Wanderbloggerin, Buchautorin und Wanderführerin)

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Anmeldung bis eine Woche vorher im Familienzentrum oder in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. [0208.300 33 33](tel:0208.300.33.33), www.evfamilienbildung.de

Abenteuer Wald – für Väter mit ihren Kindern von 3 bis 6 Jahren

BS

Samstag, 10. Oktober 2026, 10.30 – 12.45 Uhr

Familienzentrum Kita Kunterbunt, Schildberg 1, 45475 MH

Treffpunkt: Treff Horbeckstr. / Ecke Forstbachtal

Gemeinsam erkunden wir den Wald. Die Sinne werden angeregt und die Phantasie geweckt. Je nach Jahreszeit und Wetter präsentiert sich der Wald auf ganz unterschiedliche Weise, so dass sich auch unser Waldabenteuer immer wieder neu und anders gestaltet. Je nach Witterung gehen wir auch zum Bach, dafür sind Gummistiefel oder Wasserschuhe notwendig. Mitzubringen sind auf jeden Fall wettergerechte Kleidung und festes Schuhwerk für Erwachsene und Kinder, eine Wechselgarnitur für die Kinder sowie ein kraftspendendes Picknick.

Veranstalter: Familienzentrum Kita Kunterbunt in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Referentin: Anika Helm, Erzieherin, Sozialarbeiterin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis fünf Werktage vorher unter Tel. [0208.71 37 3](tel:0208.71373) oder in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. [0208.300 33 33](tel:0208.3003333) oder www.evfamilienbildung.de

Kunterbunter Kindertrödel

BS

Samstag, 19. September 2026, 11.00 – 14.00 Uhr
Einlass für Schwangere mit Mutterpass ab 10.30 Uhr
Ev. Gemeindehaus, Oberheidstr. 231, 45475 MH

Wir verkaufen für Sie auf Kommission:

Kinderkleidung (Herbst/Winter), Spielzeug, Bücher, Fahrzeuge aller Art sowie weiteres Zubehör rund ums Kind (Kinderwagen, Autositze, etc.) Es erwarten Sie außerdem kalte Getränke, Kaffee und weitere kulinarische Angebote. 20% des Erlöses kommen dem Familienzentrum Kita Kunterbunt zu Gute.

Veranstalter: Eltern und Erzieherinnen des
Ev. Familienzentrums Kita Kunterbunt

Anmeldung: Und Infos: kunterbunter@kita-troedel-mh.de

Martinsmarkt und Laternenumzug

BS

Samstag, 07. November 2026, ab 15.00 Uhr
Immanuelkirche, Kaiser-Wilhelm-Str. 21,
45476 Mülheim an der Ruhr

Herzliche Einladung zum Martinsmarkt und Laternenumzug der Lukaskirchengemeinde. Das Familienzentrum die kleinen Strolche bietet, neben den Ständen der Lukaskirchengemeinde, eine Bastelaktion für Kinder an. Nachdem Gottesdienst um 16.30 Uhr werden wir uns gemeinsam mit St. Martin, Pferd, Kapelle und Laternen auf den Weg machen. Im Anschluss gibt es noch Puhmänner für die Kinder.

Veranstalter: Evangelische Lukaskirchengemeinde in
Kooperation mit dem Familienzentrum
Die kleinen Strolche

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: ohne Anmeldung

Kinderkleider- und Spielzeugtrödel

KS

Sonntag, 08. November 2026, 15.00 – 18.00 Uhr
Ev. Familienzentrum Speldorf Mitte & Ev. Familienzentrum
Speldorf-West,

Veranstaltungsort: Ev. Gemeindehaus,
Duisburger Str. 276, 45478 MH

Wir laden Sie herzlich zum Trödelmarkt in unser Gemeindehaus ein. Es werden Kinderkleider, Spielzeug, Bücher und alles rund ums Kind angeboten. Die Verkäufer organisieren sich auf einer Verkaufsfläche von 3m x 1m selbst. Ein Kuchenbuffet und Kaltgetränke sorgen für eine kleine Stärkung zwischendurch.

Veranstalter: Der Elternbeirat der Ev. Familienzentren Speldorf

Standgebühr: 10,– Euro

Anmeldung: unter kigatroedel-speldorf@gmx.de bis zum 31. August 2026 räumen wir den KITA-Eltern ein Vorrecht ein. Ab dem 01. September 2026 werden die Verkaufsstände auch an andere Interessenten vergeben.

Nikolausevent – Tag der offenen Tür

BS

Samstag, 5. Dezember 2026, 15.00 – 18.00 Uhr

Familienzentrum Die kleinen Strolche, Feldstr. 17, 45476 MH

An diesem Samstag öffnet das Familienzentrum der kleinen Strolche seine Türen und lädt zum Tag der offenen Tür ein. In vorweihnachtlicher Stimmung wollen wir gemeinsam singen und basteln. Auch der ein oder andere Keks oder ein Stück Kuchen warten auf Sie. Und wenn wir kräftig genug singen, hat der Nikolaus versprochen auch einmal vorbeizuschauen. Wir freuen uns Sie begrüßen zu dürfen!

Veranstalter: Familienzentrum Die kleinen Strolche in
Kooperation mit dem Nikolaus

Kostenbeitrag: kostenfrei

VERSCHIEDENE ANGEBOTE

Der Zauberboxer Farben: Experimente für Kinder ab 4 Jahren mit Eltern

MK

Donnerstag, 13. Oktober 2026, 14.30 – 16.00 Uhr

**Ev. Familienzentrum Unter dem Regenbogen,
Steigerweg 12, 45473 MH**

In diesem Workshop tauchen Kinder zusammen mit ihren Eltern in die bunte Welt der Farben ein. Sie lernen, welche Grundfarben es gibt, wie man sie mischt und voneinander trennen kann.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Unter dem Regenbogen in
Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Kursleitung: Maren Köhler, Physikerin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Anmeldung bis eine Woche vorher in der
Ev. Familienbildungsstätte unter
Tel. 0208.300 33 33,
www.evfamilienbildung.de oder
unter Tel. 0208.76 24 39 oder unter
unterdemregenbogen@kirche-muelheim.de

Der Zauberboxer Mathematik: Formen und Muster für Kinder ab 5 Jahren mit Eltern

KH

Dienstag, 6. Oktober 2026, 14.30 – 16.00 Uhr

Ev. Familienzentrum Sonnenschein, Kleiststr. 58, 45472 MH

Dieser Workshop richtet sich an Vorschulgruppen. Gemeinsam mit ihren Eltern gehen die Kinder als Formendetektive spannenden Fragen auf den Grund: Welche Formen gibt es und wo finde ich sie in meiner Umgebung? Was ist dreidimensional? Wer oder was ist ein Tangram und was haben Mandalas und optische Täuschungen mit Mathematik zu tun?

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Sonnenschein in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Kursleiterin: Maren Köhler, Physikerin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Bis eine Woche vorher unter Tel. [0208.49 03 16](tel:0208.49.03.16) oder in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. 0208.300 33 33, www.evfamilienbildung.de

Löwenstarkes Kindertraining – Kinder stärken

KS

mittwochs, 4. November – 2. Dezember 2026, 10.00 – 11.00 Uhr

**Ev. Familienzentrum Speldorf West,
Artur-Brocke-Allee 21, 45478 MH**

Löwenstarke Kinder wissen, wie sie mit den alltäglichen Konfliktsituationen umgehen. Sie bleiben ruhig und entspannt wie echte Löwen und holen sich das gute Gefühl in ihr Leben. Gemeinsam werden die besten Strategien im Umgang mit den häufigsten Konfliktsituationen, die Kinder im Alltag erleben, erarbeitet. Das Training ist dabei interaktiv und niemals langweilig. Für Kinder im Vorschulalter. Voraussetzung für die Teilnahme am Kindertraining ist die Teilnahme eines Elternteils am begleitenden Elternabend

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Speldorf West in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Kursleiterin: Judith Grommes, Erzieherin und Resilienz- und Selbstbehauptungstrainerin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Anmeldung nur im Familienzentrum unter ev.fz-speldorf-west@ekir.de

Löwenstarke Kinder begleiten – Ein Workshop für Eltern

KS

Mittwoch, 14. Oktober 2026, 14.15 – 15.45 Uhr

**Ev. Familienzentrum Speldorf West,
Artur-Brocke-Allee 21, 45478 MH**

Workshop für Eltern zum Kennenlernen des Kindertrainings. Du erhältst Informationen, wie das Kindertraining aufgebaut ist, welche Themen und Methoden es enthält und vor allem: was Du konkret tun kannst, um Dein Kind zu stärken. Denn der beste Selbstbehauptungskurs für Kinder kann nur dann wirksam werden, wenn die Erwachsenen, die die löwenstarken Kinder begleiten, sie darin unterstützen. Für Vorschulkinder.

Veranstalter: Ev. Familienzentren in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Kursleitung: Judith Grommes, Erzieherin und Resilienz- und Selbstbehauptungstrainerin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Siehe Kontakte Seite 32. Anmeldung bis eine Woche vorher in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. [0208.300 33 33](tel:0208.300.33.33), www.evfamilienbildung.de oder unter ev.fz-speldorf-west@ekir.de

Weihnachtliches Lebkuchendorf

KH

Dienstag, 24. November 2026, 14.30 – 15.30 Uhr

**Ev. Familienzentrum Sonnenschein,
Kleiststr. 58, 45472 MH**

BS

Montag, 30. November 2026, 14.15 – 15.45 Uhr

**Ev. Familienzentrum Kita Kunterbunt,
Schildberg 1, 45475 MH**

KS

Dienstag, 01. Dezember 2026, 14.15 – 15.45 Uhr

**Ev. Familienzentrum Speldorf Mitte,
Duisburger Str. 276, 45478 MH**

KS

Mittwoch, 02. Dezember 2026, 14.15 – 15.45 Uhr

**Ev. Familienzentrum Speldorf-West,
Artur-Brocke-Allee 21, 45478 MH**

Auf einer Lebkuchenplatte kannst Du mit Ihrem Kind aus Keksen und weiteren Süßigkeiten ein dekoratives, weihnachtliches Dorf herstellen. Bitte bring ein Tablett oder Backblech mit.

Veranstalter: Die Familienzentrum in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Leitung: Ulrike Damberger, Oecotrophologin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bis eine Woche vorher in den jeweiligen Familienzentren (Siehe Kontakte Seite 32)

Der Zauberboxer alle Sinne: Experimente für Kinder ab 4 Jahren mit Eltern

MK

Donnerstag, 26. November 2026, 14.30 – 16.00 Uhr
Ev. Familienzentrum Unter dem Regenbogen,
Steigerweg 12, 45473 MH

Warum rauscht es in der Muschel? Wie funktioniert eine Lachtrömmel? Was sind optische Täuschungen? Mit allen Sinnen erleben und begreifen.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Unter dem Regenbogen in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Kursleiterin: Maren Köhler, Dipl.-Ingenieurin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Anmeldung bis eine Woche vorher in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. 0208.300 33 33, www.evfamilienbildung.de oder unter Tel. 0208.76 24 39, unterdemregenbogen@kirche-muelheim.de

Mama hat frei! Tanke Kraft

KB

Freitag, 27. November – 11. Dezember 2026, 19.00 – 21.15 Uhr
(3 Termine)
Ökumenisches Familienzentrum Kirchenhügel,
Muhrenkamp 8, 45468 MH

Gönne dir regelmäßig eine bewusste Pause vom Alltag, um wieder Kraft zu schöpfen! Selbstfürsorge, Erholung und Gemeinschaft stehen in dieser Zeit im Vordergrund, um die Herausforderungen des Mutterseins mit mehr Gelassenheit zu begegnen. Wir bieten dir verschiedene Übungen zur Wahrnehmung und Entspannung an. Anregungen und Motivationen erhältst du in diesem Kurs. Bitte auf bequeme Kleidung achten und eine Decke mitbringen.

Veranstalter: Ökumenisches Familienzentrum Kirchenhügel in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Kursleiterin: Vera Wollenberg Ausbildung Gewaltfreie Kommunikation, Kursleiterin nach der bindungs- und beziehungsorientierten Pädagogik

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Siehe Kontakte Seite 32. Anmeldung bis eine Woche vorher in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. 0208.300 33 33, www.evfamilienbildung.de oder unter kita-muhrenkamp@graf-recke-diakonie.de

Musikalische Frühförderung für Kinder ab 3,5 Jahren

montags, ab 31.08.2026 von 13.15 – 14.00 Uhr, von
14.15 – 15.00 Uhr und von 15.05 – 15.50 Uhr

(In den Ferien findet der Kurs nicht statt)

Ev. Familienzentrum Lindenhof, Waldbleeke 47, 45481 MH

Durch vielfältige musische Gruppenaktivitäten, durch gemeinsames Musizieren und spielerisches Lernen wird die Sozialkompetenz der Kinder gefördert. Die Erlebniswelt der Kinder leitet den Unterricht.

- Spielen auf Rhythmik- und Melodie Instrumenten
- Singen von modernen und traditionellen Kinderliedern
- Tanzen und Rhythmik
- Gehörbildung: Training des Gehörs für musische Inhalte und persönliche Intuition
- Sprechen, Spielen und Gestalten von kindgemäßen Geschichten und Versen
- Instrumentenkunde und elementare Notenlehre: Die Kinder werden auf einen späteren weiterführenden Instrumentalunterricht vorbereitet.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Lindenhof in Kooperation mit der Musikschule „penami – Musik macht einfach Spaß“

Leitung: Peter Naekel, Erzieher und Leiter der Musikschule

Kostenbeitrag: 35,- pro Monat

Anmeldung: Tel. 0208.29 98 505 oder unter info@penami.de

Spielgruppe “Kleine Strolche” für Eltern mit ihren Kindern von 9 – 24 Monaten

Dienstags, 8. September – 8. Dezember 2026,
9.00 – 11.00 Uhr

Ev. Familienzentrum Die kleinen Strolche,
Feldstr. 17, 45476 MH

Kleinkinder werden immer mobiler, sie wollen Neues ausprobieren und interessieren sich mehr und mehr für andere Kinder. Mit den Eltern als sicheren Rückzugsort gehen sie auf Entdeckungsreise. Die Eltern erleben ihr Kind im Gruppengeschehen, lernen Spiele, kreative Ideen und Lieder kennen, können Fragen stellen und knüpfen Kontakte. Mit Kindern wachsen, heißt auch als Eltern wachsen: Elternabende oder Familientage sind Teil des Kursangebotes. Die Termine werden im Kurs vereinbart. **Bitte mitbringen:** Wechselschuhe oder rutschfeste Socken, etwas zu trinken sowie einen kleinen gesunden Imbiss für die gemeinsame Pause

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Die kleinen Strolche in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte

Kursleiterin: Katrin Breuer, staatlich anerkannte Erzieherin

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: Anmeldung in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. 0208.300 33 33, oder www.evfamilienbildung.de

Spielgruppe “Kunterbunt” für Eltern mit ihren Kin- dern von 9 – 24 Monaten

BS

freitags, 11. September – 11. Dezember 2026, 9.30 – 11.00 Uhr
Familienzentrum Kita Kunterbunt, Schildberg 1, 45475 MH

Kleinkinder werden immer mobiler, sie wollen Neues ausprobieren und interessieren sich mehr und mehr für andere Kinder. Mit den Eltern als sicheren Rückzugsort gehen sie auf Entdeckungsreise. Die Eltern erleben ihr Kind im Gruppengeschehen, lernen Spiele, kreative Ideen und Lieder kennen, können Fragen stellen und knüpfen Kontakte. Mit Kindern wachsen, heißt auch als Eltern wachsen: Elternabende oder Familientage sind Teil des Kursangebotes. Die Termine werden im Kurs vereinbart. **Bitte mitbringen:** Wechselschuhe oder rutschfeste Socken, etwas zu trinken sowie einen kleinen gesunden Imbiss für die gemeinsame Pause

- Veranstalter:** Familienzentrum Kita Kunterbunt in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte
- Kursleiterin:** Denise Schauenburg, exam. Gesundheits- und Krankenpflegerin, Studentin der Sozialen Arbeit
- Kostenbeitrag:** kostenfrei
- Anmeldung:** Anmeldung in der Ev. Familienbildungsstätte unter Tel. [0208.300 33 33](tel:0208.300.33.33),
www.evfamilienbildung.de

Kindertrauergruppe mit Elterncafé

MK

Jeden vierten Freitag im Monat von 16.30 – 18.00 Uhr
In den Gemeinderäumen, Am Springweg 10, 45473 MH

Einmal im Monat bietet die Ökumenische Trauerbegleitung Mülheim eine Kindertrauergruppe für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren an, während parallel auch die Eltern im Trauercafé in den Austausch kommen können. Kinder trauern anders als Erwachsene und wenn ein Familienmitglied gestorben ist, versucht jeder, auf den anderen Rücksicht zu nehmen und sich mit seinen Gefühlen zurückzunehmen. Eltern wollen ihre Kinder nicht mit der eigenen Trauer belasten und auch die Kinder nehmen sind verunsichert, merken sie doch, dass bei den Eltern etwas anders ist. Genau deshalb bietet das Angebot Raum sowohl für die Kinder als auch die Erwachsenen, sich einmal getrennt etwas von der Seele reden zu können. Für die Kinder findet in der Regel ein kreatives oder spielerisches Angebot statt, während die Erwachsenen bei einer Tasse Tee oder Kaffee, ebenfalls angeleitet mit Impulsen, in den Austausch kommen können.

- Veranstalter:** Familienzentrum Unter dem Regenbogen in Kooperation mit der Ökumenischen Trauerbegleitung
- Kursleiterin:** Kerstin Altenrath und Bettina Griebenow
- Kostenbeitrag:** kostenfrei
- Anmeldung:** Rückfragen und Anmeldungen gerne bei Kerstin Altenrath, Tel. [0176.566 151 66](tel:0176.566.151.66) oder Bettina Griebenow, Tel. [0208.71 65 3](tel:0208.71.65.3)

Väter-Bastel- Gruppe

KB

Am 1. Freitag im Monat

Ev. Familienzentrum Lindenhof, Waldbleeke 47, 45481 MH

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Lindenhof in Kooperation mit der Väter-Bastel-Gruppe

Leitung: Herr Bernd Feldermann

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: bei Herrn Bernd Feldermann unter
Tel. [0208.48 08 09](tel:0208480809) und www.vbg-lindenhof.de

EVANGELISCHE FAMILIENZENTREN

Ev. Kirchengemeinde Broich-Saarn:

Familienzentrum Lindenhof

Waldbleeke 47, 45481 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208.48 69 33

E-Mail kiga-lindenhof@kirche-muelheim.de

Kontakt Beate Konze

Ev. Kirchengemeinde Heißen:

Familienzentrum Sonnenschein

Kleiststraße 58, 45472 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208.49 03 16

E-Mail kiga-kleist@kirche-muelheim.de

Kontakt Patricia Zerri-di Gloria

Ev. Markuskirchengemeinde:

Familienzentrum Unter dem Regenbogen

Steigerweg 12, 45473 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208.76 24 39

E-Mail unterdemregenbogen@kirche-muelheim.de

Web www.famz-regenbogen.de

Kontakt Sarah Koop

Ev. Kirchengemeinde Speldorf:

Familienzentrum Speldorf-Mitte

Duisburger Straße 276, 45478 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208.5 39 13

E-Mail kigamitte@kirche-muelheim.de

Kontakt Anika Engels

Familienzentrum Speldorf-West

Artur-Brocke-Allee 21, 45478 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208.59 01 60

E-Mail kigawest@kirche-muelheim.de

Kontakt Anika Engels

Bethanien Diakonissen-Stiftung:

Familienzentrum Kita Kunterbunt

Schildberg 1, 45475 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208.7 13 73

E-Mail kita_kunterbunt@bethanien-stiftung.de

Kontakt Tanja Haberkamp

Familienzentrum Die kleinen Strolche

Feldstraße 17, 45476 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208.40 11 87

E-Mail kita_die_kleinen_strolche@bethanien-stiftung.de

Kontakt Marcel Juretzko

Familienzentrum Haus der kleinen Leute

Klöttschen 58, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208.47 09 36

E-Mail kita_haus_der_kleinen_Leute@bethanien-stiftung.de

Kontakt Bianca Kreutzer

Graf Recke Diakonie:

Ökumenisches Familienzentrum Kirchenhügel

Ev. Tageseinrichtung für Kinder Muhrenkamp

Muhrenkamp 8, 45468 Mülheim an der Ruhr,

Telefon 0208.3 58 41

E-Mail kita-muhrenkamp@graf-recke-diakonie.de

Kontakt Denise Paetz

KOOPERATIONSPARTNER

Ev. Familienbildungsstätte

Scharpenberg 1b, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208.3003333

E-Mail info@evfamilienbildung.de
www.evfamilienbildung.de

Ev. Beratungsstelle für Erziehungs, Ehe- und Lebensfragen

Hagdorn 23, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208.32014

E-Mail beratungsstelle@kirche-muelheim.de

Internet <https://kirche-muelheim.de/beratungsstelle>

Diakonisches Werk Mülheim an der Ruhr gGmbH

Hagdorn 1a, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208.3003277

E-Mail diakonie@diakonie-muelheim.de

Verein für „Qualifizierte Kindertagespflege in Mülheim an der Ruhr e.V.“

Eppinghoferstr. 35, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0172.6572540

Kontakt kontakt@tagesmuetter.de

Stadt Mülheim an der Ruhr**Gesundheitsamt**

Heinrich-Melzer-Straße 3, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208.4555300

Amt für Kinder, Jugend und Schule

Am Rathaus 1, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208.4554500

Servicestelle für Betreuungsangebote

Am Rathaus 1, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208.4554520

Ev. KITAverband an Emscher und Ruhr

Petra Busch

Marktstraße 154. 46045 Oberhausen

Telefon 0208.85008154

Weitere Kooperationspartner entnehmen Sie bitte den einzelnen Einrichtungsflyern

Impressum:

Der Flyer „Tipps und Termine“ wird herausgegeben von den Ev. Familienzentren in Mülheim, dem ökumenischen Familienzentrum der Graf -Recke-Stiftung und den Familienzentren der Bethanien Diakonissen-Stiftung.

Redaktion:

Tanja Haberkamp, Marcel Juretzko, Beate Konze, Andrea Marx, Annika Engels, Sarah Koop, Denise Paetz, Patricia Zerri-di Gloria und Bianca Kreutzer

Erscheinungsweise:

halbjährlich

Satz und Gestaltung:

Firestone Design

Martin Holtkamp, www.firestone-design.de

Titelbild:

Grafiken Copyright gst,

Benutzung unter Lizenz von Shutterstock.com



Ev. Beratungsstelle



Diakonie



Ev. Kirchenkreis An der Ruhr
Althofstraße 9
45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon 0208.3 00 30

Weitere Informationen finden Sie unter
www.kita.kirche-muelheim.de