

Mütterzentrum March-Reute e.V. September – Dezember 2010

Das **Mütterzentrum March-Reute e.V.** ist ein selbstorganisierter Treffpunkt für Frauen und Kinder jeden Alters, jeder Konfession und Weltanschauung - auch Väter sind willkommen. Alle Veranstaltungen sind auch für Nichtmitglieder offen! Bei den Tagesveranstaltungen gibt es immer **Cafe-Betrieb** sowie meist eine **Kinderbetreuung (Mitglieder 2 € / Nichtmitgl. 2,50 € Kostenbeteiligung)**
Die Gebühren sind ebenfalls gestaffelt nach Mitgliedern / Nichtmitgliedern.
Für Planung und Ausführung von Kursen ist eine **verbindliche** Anmeldung unerlässlich.
Das Mütterzentrum ist während den Veranstaltungen im Gemeindehaus Holzhausen unter ☎ 07665/9329051 erreichbar. Das aktuelle Programm ist unter www.muetterzentrum-march-reute.de zu finden.

Do. 09.09.10 19.00 - 22.00 Uhr Vör 1 **Jin Shin Jyutsu ® Strömgruppe**

Weitere Termine:
14.10. / 18.11. und 16.12.

Die Gruppe trifft sich einmal monatlich, um das in den **Jin Shin Jyutsu ®-Kursen** Erlernte zu vertiefen und anzuwenden. Interessierten bieten die Strömabende eine gute Gelegenheit zum „Schnuppern“ und Jin Shin Jyutsu ® kennen zu lernen.
Gebühr pro Abend 8 €
Info und Anmeldung bei Ruth Dörner, ☎ 07666 / 1015.

Di. 14.09.10 10.00 - 12.00 Uhr Ho **Baby-Treff mit Themen rund ums erste Lebensjahr**

Offener wöchentlicher Treff jeden Dienstag

„Frischgebackene“ Mütter können sich unter der Leitung einer erfahrenen Hebamme zum Austausch in gemütlicher Runde treffen. Sie haben die Gelegenheit, sich mit anderen Müttern in der gleichen Lebenssituation auszutauschen, Kontakte zu knüpfen, Fragen zu stellen. Themen sind u.a.
- Wie wichtig ist eine sichere Bindung und wie kann sie gelingen? -
- Ernährung - Körperliche u. seelische Entwicklung - Spiel u. Bewegung
Gebühr 3 €
Info und Leitung: Johanna Schnell, Hebamme ☎ 07641 / 6976

Wichtiger Hinweis: Der Gutschein des Projektes Teilnahme an diesem Treff eingelöst werden.



des Landes Baden- Württemberg kann für die

Mi. 15.09.10 09.30 - 11.00 Uhr Ho **Fit für den Alltag mit Musik!**

Durch ein modernes, gesundheitsorientiertes und ganzheitliches Fitnessstraining nach flotter Musik finden wir mit viel Spaß einen optimalen Ausgleich für Beruf und Alltag. Zum Ausklang entspannendes Stretching.
Gebühr für 12 mal: 25 € / 31 €.
Bitte Unterlage und Turnschuhe mitbringen.
Leitung: Anja Heege, Übungsleiterin Fitness u. Gesundheit mit P-Lizenz
Info und Anmeldung: Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325.

Mi. 15.09.10 15.00 - 16.00 Uhr

Für Mai bis Juni geborene Babys



Prager-Eltern-Kind-Programm

Pädagogisches Gruppenangebot für Babys im 1. Lebensjahr

Ein Baby zu bekommen und in seiner Entwicklung zu begleiten ist vielleicht die schönste und aufregendste Aufgabe, die das Leben Ihnen stellt. Dieser Kurs will Sie dabei unterstützen. 6-8 Babys treffen sich mit einem Elternteil in der Gruppe. Der Kurs orientiert sich am jeweiligen Entwicklungsstand der Kinder und vermittelt altersgemäße Spielangebote, Bewegungs-, und Sinnesanregungen, sowie Informationsangebote zu Themen rund um das erste Lebensjahr. Austausch und soziale Kontakte zwischen den Eltern und den Kindern untereinander helfen zusätzlich, in der neuen Situation Sicherheit zu gewinnen. Der Raum ist angenehm warm, damit die Babys nackt strampeln und sich bewegen können.

Gebühr für 9 mal: 70 € / 75 €

Bitte eine Decke oder ein Handtuch, eine wasserfeste Unterlage und leichte, bequeme Kleidung mitbringen

Ort: Hugstetten, Eschenweg 1, Gruppenraum

Leitung und Anmeldung bei Sonja Andris, Erzieherin, Fachwirtin für Org. und Führung u. PFKiP Gruppenleiterin ☎ 07665 / 95575

Wichtiger Hinweis: Der Gutschein des Projektes Kurs eingelöst werden.



des Landes Baden- Württemberg kann für diesen

**Mi. 15.09.10 17.45 - 18.45 Uhr Reu Rückbildungsgymnastik nach der Geburt
Jeden Mittwoch**

Kostenübernahme der Kassen für 10 Termine; Voraussetzung ist der Beginn spätestens 4 Monate nach der Geburt; Einstieg laufend möglich; Info und Anmeldung bei Johanna Schnell, Hebamme und Übungsleiterin Fitness u. Gesundheit ☎ 07641 / 6976
J. Schnell steht auch für die Nachsorge zu Hause zur Verfügung.

**Mi. 15.09.10 18.45 - 19.45 Uhr Reu Beckenbodentraining
Jeden Mittwoch**

Es wird Wissen über die Funktion und Bedeutung des Beckenbodens vermittelt und diese Körperregion gezielt gekräftigt, um den „typischen“ Frauenproblemen vorzubeugen. Einstieg laufend möglich. Gebühr für 10 mal: 25 € / 30 €
Info und Anmeldung bei Johanna Schnell, Hebamme und Übungsleiterin Fitness u. Gesundheit, ☎ 07641 / 6976.

**Di. 21.09.10 09.00 - 10.00 Uhr Ho Eltern - Kind - Turnen
und 10.00 - 11.00 Uhr**

Für Kinder von 1 ½ bis 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Beim Eltern - Kind -Turnen steht der Spaß an der Bewegung und das gemeinsame Tun von Mutter oder Vater und Kind im Vordergrund. Singspiele, einfache Kreistänze, turnen mit Handgeräten wie Bällen oder Reifen, aber auch Schwungtuch und Luftballons kommen zum Einsatz. Beim spielerischen Turnen an den Großgeräten können die Kinder Erfahrungen sammeln, die nur in der Turnhalle möglich sind.

Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen.

Info, Leitung und **Anmeldung bis 13.April** bei Bianka Cherubim

☎ 07665 / 400286 oder per mail Froeschles-Ideenkiste@web.de

Gebühr für 12 mal: 28 € (Mitgl.) / 34 €

Ort: Turnhalle der Grundschule Holzhausen

Do. 23.09.10 10.00 - 12.00 Uhr Ho Wichelclub II

Offener wöchentlicher Treff jeden Donnerstag

für Eltern mit Kindern ab 1 Jahr, um andere nette Frauen kennen zu lernen, sich auszutauschen, Tipps zu bekommen und, und...

Info und Leitung: Juliane Plätzsch ☎ 0152-04208172 od. per mail

juliane.plaetzsch@gmx.de

Do. 23.09.10 18.00 - 19.30 Uhr Vör 2 Orientalischer Tanz (Anfänger- u. Aufbaukurs)

Hier bietet sich Frauen, die sich zu den Klängen der orientalischen Musik hingezogen fühlen, die Möglichkeit, in 10 Unterrichtseinheiten die verschiedenen Grundbewegungen und die Technik des orientalischen Tanzes kennen zu lernen und zu vertiefen.

Kursgebühr für 10 mal: 70 € (Mitgl.) / 80 € Leitung und **Anmeldung bis 16. Sept.:** Elina Hug ☎ 07641 / 5075

**Do. 23.09.10 20.00 Uhr Ho Meine, deine, unsere Kinder –
Wie das Leben in Patchworkfamilien gelingen kann**

Vom chaotischen Beziehungsgewirr zum harmonischen Familiengefüge ist es ein holpriger und teils steiniger Weg.

Wie kommen die verschiedenen Bedürfnisse und Erwartungen der Beteiligten unter einen Hut? Was brauchen die Kinder, was die Erwachsenen als Stiefmutter/-vater und als Paar? Wer erzieht wen? Welche Rolle spielt der andere leibliche Elternteil? Welche Bedeutung haben die Vorgeschichten? Wohin mit Trauer, Enttäuschung und Wut? Der Vortrag befasst sich mit den Chancen, Fallen und Besonderheiten des Lebens in der Stieffamilie. Im Anschluss an den Vortrag gibt es Gelegenheit zur Diskussion und zum gegenseitigen Austausch. Gebühr: 4 € (Mitgl.) / 5 €

Referenten: Ulrike Nöthen und Stephan Vögele von der Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des Caritasverbandes Breisgau-Hochschwarzwald

Fr. 24.09.10 09.30 - 11.30 Uhr Ho Wichel-Club I

Offener wöchentlicher Treff jeden Freitag

für Eltern mit Kindern ab 1 Jahr, um andere nette Frauen kennen zu lernen, sich auszutauschen, Tipps zu bekommen und, und...

Bianca Mörder ☎ 07641/ 416815 email : biancamoerder@googlemail.com

Fr. 24.09.10 20.30 - 22.00 Uhr Alleinerziehenden-Treff

Wir sind eine Gruppe, die sich monatlich zu einem offenen Gesprächskreis trifft. Wir hören zu, wir reden, wir lachen und wir grübeln auch mal zusammen. Gemeinsame Unternehmungen verabreden wir gerne. Herzlich eingeladen sind alle Alleinerziehende, Wochenendpapas sowie alle, die sich in einer ähnlich schwierigen Lebenssituation befinden. Wir freuen uns auch über neue Gesichter. Ein Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich. Die Termine und Orte werden immer gemeinsam für den jeweils nächsten Treff festgelegt und unter www.muetterzentrum-march-reute.de veröffentlicht. Bitte melden Sie sich zu den Treffen an, dies erleichtert die Planung.

Info, Leitung und Anmeldung: Bettina Daffner ☎ 07641/ 9334375

Do. 30.09.10 10.00 - 11.30 Uhr Ho Offenes Frauencafé am Vormittag

Gute Gelegenheit für einen zwanglosen Plausch am Vormittag.
Neue „Gesichter“ sind herzlich willkommen !

**Fr. Oktober 20.30 - 22.00 Uhr Alleinerziehenden-Treff
*(siehe 24.09.2010)***

Mo. 04.10.10 20.00 Uhr

Ho Pubertät – Loslassen und Haltgeben
Vortrag mit anschließender Diskussionsrunde

Die Pubertät ist eine Zeit des Umbruchs und eine Herausforderung für alle Beteiligten. Die Eltern müssen eine ständige Gratwanderung praktizieren zwischen Loslassen, Haltgeben und Grenzen setzen. Die Jugendlichen sollen zu vollwertigen Mitgliedern unserer Gesellschaft heranwachsen, sind aber oft so sehr mit sich selbst beschäftigt, dass nichts anderes daneben Platz hat. Oft wird die Phase der Pubertät von allen Beteiligten als eine einzige Krise erlebt, hilfreicher ist es aber, diese Phase als notwendige Zeit der Entwicklung, der Veränderung und des Wandels für alle Beteiligten zu betrachten. Im Vortrag geht es darum, grundlegende Informationen über die Entwicklungsphasen der Pubertät zu geben, darzulegen, was „normal“ ist und welche Hilfsmöglichkeiten es gibt, wenn Grenzen überschritten werden, wenn Pubertätsverläufe risikobeladen werden. Themen sind u.a.: Entwicklung von Körper und Gehirn - Kommunikation mit Jugendlichen - Konsumverhalten - Jugendschutzgesetz - Ängste von Jugendlichen - Beziehung zu Gleichaltrigen - Unterschiede zwischen Verhalten und Person - aber auch die eigene notwendige Veränderung im Elternverhalten.

Im Anschluss an den Vortrag gibt es Gelegenheit zur Diskussion und zum gegenseitigen Austausch.

Gebühr: 4 € (Mitgl.) / 5 €

Referentin: Barbara Flötto, Diplom-Pädagogin

Mi. 06.10.10 19.30 - 21.45 Uhr **Ho Vom Motiv zum Bild - Fotokurs -**
Weitere Termine: 20.10. / 23.10. (Exkursion von 9-12 Uhr) und 3.11.

Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß am Fotografieren haben und gerne mehr aus ihren Bildern machen wollen. Die Art der Kamera ist zweitrangig. Themen sind Wahl des Bildausschnitts, die Wirkung von Perspektive, Form und Farbe, Zusammenhang zwischen Zeit, Blende und Filmempfindlichkeit, Eigenschaften verschiedener Objektive und anspruchsvolle Lichtsituationen. Eine Exkursion (Samstag Vormittag) ins nähere Umland rundet den Kurs ab. Bitte mitbringen: Kamera + Bedienungsanleitung sowie drei eigene Bilder im DIN-A4-Format. Leitung: Fotograf Wolfgang Sauer (siehe auch www.komprimiertezeit.de)

Gebühr: 65 € (Mitgl.) / 70 €

(Professionelle Kameraberatung siehe 24.11./ Kurs Bildbearbeitung siehe 15.12.)

Anmeldung bis 29. Sept. bei Monika Seth ☎ 07641 / 54542

Do. 07.10.10 10.00 - 11.30 Uhr

Ho Literaturcafé

Offenes Café für literaturbegeisterte Frauen. Wer will, stellt ein Buch vor oder lässt sich einfach von den Tipps inspirieren.

Info und Leitung: Helga Hornstein ☎ 07665 / 3470

Do. 14.10.10 09.30 - 11.00 Uhr

Ho Leben im Alltag als Christen

Frauen sprechen über aktuelle Fragen zum Glauben im Alltag, christliche Grundwerte und religiöse Erziehung.

Offener Gesprächskreis mit Christel Klöpfer.

Do. 15.10.10 17.30 Uhr

Stadtführung in Emmendingen

Cornelia Schlosser - Eine Erlebnistour von und mit der Schauspielerin Sybille Kleinschmitt

Wir schreiben das Jahr 1776. Begleiten Sie Cornelia Schlosser, die jüngere Schwester Johann Wolfgang Goethes, auf ihrem Gang durch ihre Heimatstadt Emmendingen. Lauschen Sie der erstaunlichen Lebens- und Leidensgeschichte einer einsamen jungen Frau, die an ihrem Schicksal zerbrechen wird, und erfahren Sie mehr über ihr kompliziertes Verhältnis zu ihrem berühmten Bruder.

Gebühr : 7 € (Mitgl.) / 8 € **Anmeldung bis 8. Oktober** bei Monika Seth ☎ 07641 / 54542

Treffpunkt 17.30 Uhr an der Touristinfo in Emmendingen oder Treffpunkt für Fahrgemeinschaften um 17.00 Uhr am Gemeindehaus in Holzhausen

Mo. 25.10.10 13.30 Uhr

Käsereibesichtigung

Besichtigung des Milchschaftbetriebes Schwendehof in Lenzkirch mit angeschlossener Käserei (Käskessele) mit Selbstvermarktung und Verarbeitung von Kuh- und Schafsmilch. Es besteht die Möglichkeit einen Camembert selbst herzustellen. Zum Abschluss sind alle Teilnehmer/innen zu einem Vesper auf dem Hof eingeladen. Kosten pro Teilnehmer/in (inkl. Vesper): 8 €

Anmeldung bis 18. Oktober bei Helga Hornstein ☎ 07665 / 3470

Treffpunkt für Fahrgemeinschaften um 13.30 Uhr Park- und Ride Parkplatz in Umkirch

Herbstferien

Fr. November 20.30 - 22.00 Uhr

Alleinerziehenden-Treff
(siehe 24.09.2010)

Di. 09.11.10 19.30 - 21.00 Uhr

Hug Literaturcafé am Abend

Ein Treffpunkt für literaturbegeisterte Frauen. Wer will, stellt ein Buch vor oder lässt sich einfach von den Tipps inspirieren.

Info und Leitung: Helga Hornstein ☎ 07665 / 3470

Do. 11.11.10 09.30 - 11.00 Uhr

Ho Leben im Alltag als Christen

Glauben im Alltag, christliche Grundwerte und religiöse Erziehung.
Offener Gesprächskreis mit Christel Klöpfer

Di. 23.11.10 09.30 - 10.30 Uhr
Für Juni bis Juli geborene Babys



Prager-Eltern-Kind-Programm

Pädagogisches Gruppenangebot für Babys im 1. Lebensjahr
Näheres siehe unter 15.9. / 16.9.

und 11.00 - 12.00 Uhr
Für Juli bis August geborene Babys

Wichtiger Hinweis: Der Gutschein des Projektes **STÄRKE** des Landes Baden- Württemberg kann für diesen Kurs eingelöst werden.



Mi. 24.11.10 19.15 - 21.30 Uhr **Ho** **Im Dschungel der Digitalkameras**
Professionelle Kamera-Beratung

Die Werbeprospekte erschlagen uns mit Angaben über ein Kamera-Modell. Doch was steckt hinter den Begriffen und Zahlen? Der Kurs vermittelt das fotografische Grundverständnis, um diese Angaben besser zu verstehen und zeigt die Vor- und Nachteile verschiedener Kamerasysteme (Kompakt, Bridge und Spiegelreflex) auf. Weiterhin wird auf aktuelle Kamerafunktionen eingegangen, wie z.B. LiveView, Bildstabilisator. Mit diesem Wissen ausgestattet, sind Sie sicherlich gut gerüstet Ihre individuell richtige Kamerawahl zu treffen.

Leitung: Fotograf Wolfgang Sauer (siehe auch: www.komprimiertezeit.de) Gebühr: 15 € / 17 €

Anmeldung bis 17. Nov. bei Monika Seth ☎ 07641 / 54542

Fr. Dezember 20.30 - 22.00 Uhr **Alleinerziehenden-Treff**
(siehe 24.09.2010)

Do. 02.12.10 10.00 - 11.30 Uhr **Ho** **Literaturcafé**
Offenes Café für literaturbegeisterte Frauen. Wer will, stellt ein Buch vor oder lässt sich einfach von den Tipps inspirieren.
Info und Leitung: Helga Hornstein ☎ 07665 / 3470

Do. 09.12.10 10.00 - 11.30 Uhr **Ho** **Adventscafé im Mütterzentrum**
- Jede bringt etwas Gebäck mit - Herzliche Einladung an alle Interessierten!

Mi. 15.12.10 19.00 - 22.00 Uhr **Ho** **Einführung in die digitale Bildverarbeitung**
und Bildbearbeitung (mit dem Programm „Lightroom“)

Gerade im Zeitalter der Digitalfotografie werden wir von Bildern überflutet. Ohne Organisation und Aufbereitung der Bilder wird die Festplatte schnell zum Datengrab. In diesem Kurs lernen Sie die effektive Verwaltung großer Bildmengen und die fundamentalen Schritte in der Bildbearbeitung. Die Kursinhalte sind auf andere/getrennte Programme zur Bildverwaltung / Bildbearbeitung übertragbar.

Voraussetzung für den Kurs sind solide PC Kenntnisse." Leitung: Fotograf Wolfgang Sauer (siehe auch: www.komprimiertezeit.de)

Gebühr: 20 € / 23 € (Foto-Kurs siehe 06.10. / Professionelle Kameraberatung siehe 24.11.)

Anmeldung bis 8. Dez. bei Monika Seth ☎ 07641 / 54542

Weihnachtsferien

Orte der Veranstaltungen und ihre Abkürzungen:

Ho = Gemeindehaus Holzhausen, Im Grün 11 (beim Kindergarten)
Reu = Ev. Pfarrzentrum Reute, Schwarzwaldstr. 9
Vör 1 = Vörstetten, Reutener Straße 19
Vör 2 = Vörstetten, Grubstraße 8
Hug = Kath. Pfarrzentrum Hugstetten, Engeltasse 25

Wir sind vom Finanzamt als gemeinnützig anerkannt und berechtigt, Spendenbescheinigungen auszustellen. Wir kooperieren mit den Pfarrgemeinden der Gemeinde March u. Reute und dem Bildungswerk der Erzdiözese Freiburg, die unsere Aktivitäten fördern. Der jährliche Mitgliedsbeitrag beträgt übrigens nur 20 €.

Sie haben Fragen? Sie sind interessiert ? Sie wollen mitarbeiten? Wenden Sie sich doch an eine der Vorstandsfrauen.

Die Vorstandsfrauen:

Christine Gfrörer, T. 07665/4325 * Monika Seth, T. 07641/54542 * Johanna Schnell, T. 07641/6976 * Gabi Thoma, T. 07665/930048
Helga Hornstein, T. 07665/3470 * Bettina Daffner, T. 07641/9334375 * Steffi Maier T. 07665/51806 * Nicole Bremert T. 07665/932150

Kontaktadresse: ☐ Christine Gfrörer ♦ Eichstetter Str.36 ♦ 79232 March **e-mail:** christine.gfroerer@gmx.net

Internet: www.muetterzentrum-march-reute.de

Bankverbindung: Sparkasse Freiburg Konto-Nr. 250 772 1 BLZ 680 501 01