



SzenenWechsel
Frauen- und Familienzentrum



PROGRAMM

August – Dezember 2022

WERBEN SIE IN UNSEREM PROGRAMMHEFT

...und erreichen Sie Kund*innen für
Ihr Unternehmen vor Ort.

Für Rückfragen und Preise stehen
wir gerne telefonisch oder per
E-Mail für Sie bereit.

XL Quer:
175 x 128 mm

L Hoch:
85,2 x 123,5 mm

M Quer:
85,2 x 60 mm

INHALTSVERZEICHNIS

● Magazin	06 – 17
● Verein	18 – 19
● Kinderkrippe	20 – 21
● Angebote	
Begegnung & Beratung	22 – 33
Familie & Kinder	34 – 47
Kreatives & Bewegung	48 – 53
Sprachen & PC	54 – 55
Leben & Gesundheit	56 – 57
Dies & Das	58 – 61
● Kontakt & Impressum	62 – 63

KONTAKT

SzenenWechsel Frauen- und Familienzentrum e. V.

Hauptstraße 15
64342 Seeheim-Jugenheim

Tel. : 0 62 57 / 8 66 33
Fax: 0 62 57 / 503 80 89

www.szenenwechsel-online.de
office@szenenwechsel-online.de

Unsere Bürozeiten:
Montag bis Freitag 10:00 – 12:00 Uhr

Immer informiert sein über aktuelle Kurse, Vorträge
und was sonst noch so passiert?
Abonniere unseren Newsletter und vernetze Dich
mit uns auf Facebook oder Instagram.

biond

ESSEN FÜRS LEBEN

CaterKati
Gourmet. Gesund. Genuss.

biond und CaterKati

biond und CaterKati schließen sich zusammen, um noch mehr Kindern gesundes und leckeres bioMittagessen liefern zu können.

Wir sind ab dem 1. Juli 2022 mit einer neuen Küche in Darmstadt vertreten.



bioCatering

o6150 1833070 • darmstadt@biond.de



VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

wir sind glücklich, dass wir Euch wieder ein gut gefülltes Heft präsentieren können! Ihr findet darin zahlreiche Angebote für jede Lebenslage. Vor allem unser Programm für Familien und Kinder haben wir deutlich aufgestockt, die anderen Bereiche werden nachziehen. Das ist besonders: Die Verbraucherzentrale Hessen bietet als neuer Kooperationspartner einen Online-Vortrag an, wir wagen uns an das Thema „Tod“ und wir starten mit neuen Treffs für junge Eltern.

Im Magazin hat Autor Malte Leyhausen Tipps für Euch, wie es gelingt, Elternsein und Partnerschaft gut zu gestalten. Außerdem geben wir Euch einen Einblick in unser Team-Wochenende „Ideenwerkstatt“. Ob der SzenenWechsel-Spirit zu Euch hinüberschwappt? Auf der Kinderseite gehen wir schon einen Schritt in Richtung Herbst mit einem leckeren Rezept

und einem gruseligen Mandala. Wie immer erzählen wir Euch in unseren Highlights, was hier alles so im letzten halben Jahr passiert ist.

Wir sind gerade in einer Phase des Umbruchs im Büro, denn Corinna Kiesewetter hat sich aus ihrem Hauptamt bei SzenenWechsel verabschiedet. Die Nachfolge ist glücklicherweise schon geregelt. Wir werden uns demnächst als neues „Büro-Trio“ in der Presse vorstellen. Das Onboarding ist schon angelaufen und im September geht`s dann für uns alle zusammen los. Wir freuen uns auf unsere neue Kolleginnen Larissa und Johanna!

Viel Spaß beim Lesen wünscht Euch
Euer SzenenWechsel-Team



MAGAZIN

ELTERN SEIN – PAAR BLEIBEN

ES GIBT EIN BEZIEHUNGS-LEBEN NACH DEM KINDERSEGEN

Es hätte alles so schön werden können. Als frisch verliebtes Paar träumte man vom Kinderglück. Vom gemeinsamen Projekt, die Kleinen groß zu ziehen. Und davon, als Paar noch mehr zusammenzuwachsen. Aber was passierte dann? Als das erste Kind kam, ging die Partnerschaft ins Exil. Wie kann es gelingen, zwischen Baby, Büro und Bügelwäsche die Paarbeziehung aus dem Exil zurückzuholen?

Mit der Geburt des Babys ist die Beziehung in ihrer gewohnten Form gestorben. Die alten Strategien des Zusammenlebens als Paar funktionieren als Familie nicht mehr. Es kommt naturgemäß zur Krise. Besonders in der ersten Zeit, bevor sich Routinen eingespielt haben, verlangt das Kind uns alles ab. Das

bedeutet wenig Schlaf, viel (Beziehungs-)Stress und kaum Kraft. Vorher hatte jeder Partner noch seine persönlichen Bereiche, seine eigenen Freundinnen und Freunde sowie flexible Rückzugsmöglichkeiten. Jetzt bestimmt anscheinend allein der Nachwuchs über Zeit, Geld und Raum. Studien zur Folge streiten Eltern am häufigsten über die fehlende Paarzeit und über die ausgewanderte Sexualität. Hinzu kommen Konflikte über die ungleiche Aufteilung der Hausarbeit und die unterschiedlichen Ansichten über die Erziehung.

Was tun? Bevor ich Ihnen hierzu ein paar Vorschläge mache, falle ich gleich mit der Tür ins Haus:

Als Paartherapeut habe ich oft erlebt, wie eine Lösungsidee nach

der anderen abgeschmettert wurde, weil sich in der Partnerschaft zu viel Frust angestaut hatte. Die Partnerin oder der Partner sollte nicht glauben, dass es mit einmal Essen gehen im Monat getan ist. Dafür waren zu viele Dinge geschehen, die bisher vom anderen nicht hinreichend gesehen und gewürdigt wurden. Wenn Sie Ihre Beziehung gemeinsam aus dem Dornröschenschlaf wecken möchten, empfehle ich deshalb, mit einem Gespräch über die jeweiligen Befindlichkeiten zu beginnen. Wie geht es Ihnen im Moment als Paar? Was wünscht sich jeder im Hinblick auf die Partnerschaft? Was würde jedem persönlich helfen, der Beziehung wieder den Raum zu geben, den sie braucht? Was hat Ihnen Freude gemacht, bevor es die Kinder gab? Was davon möchten Sie wieder

einmal machen? Es geht hier um Wünsche und nicht um (versteckte) Vorwürfe. Die Kunst ist es, sich gegenseitig zuzuhören, ohne sich zu unterbrechen oder die Wünsche des anderen zu bewerten. Falls es Ihnen schwerfällt, sich gegenseitig ausreden zu lassen, stellen Sie sich einen Timer auf fünf Minuten. So erhält jeder die gleiche Redezeit.

Es hat sich auch bewährt, die Eltern-Ebene ganz bewusst von der Paar-Ebene zu trennen. Stellen Sie sich die beiden Beziehungssysteme wie zwei unterschiedliche Topfpflanzen vor: Jede braucht Wasser, um nicht zu vertrocknen. Es nützt der Paar-Flora nichts, wenn nur die Eltern-Botanik gegossen wird. Wenn Ihre Partnerschaft nicht eingehen soll wie eine Primel, bedarf es der nötigen zeitlichen Zuwendung. Für den kleinen Dünger zwischendurch lassen sich im Alltag Zeitinseln erobern, die bisher unentdeckt geblieben sind. Was ha-

ben Sie bislang allein erledigt statt zusammen? Wie lassen sich schon während der Kinderbetreuung die gemeinsamen Erlebnisse vermehren? Die Wege zum Einkaufen, die Zeit auf dem Spielplatz, die Spaziergänge mit dem Kinderwagen, das Kochen und weitere bisherige Einzelaktivitäten bieten ein gewisses Potential für die Luxus-Momente der Beziehung. So machen Sie aus ein paar Minuten Paar-Minuten.

Den größeren Schatz für Ihre Paarzeit heben Sie mit verbindlichen Verabredungen, bei denen Sie von Ihrem Elternjob Feierabend machen und Ihre Kinder von den Großeltern oder Freunden betreuen lassen. Leider ergeben sich diese Termine nicht von selbst. So wie die einen „Blumengießen“ in den Kalender schreiben, retten andere Ihre Beziehung vor dem Vertrocknen mit festen Dates mit dem eigenen Partner. Gut bewährt haben sich die Regeln:

- Wir haben ein Monats-Date und tragen es in den Kalender ein. Ausgefallene Termine werden zeitnah nachgeholt.
- Wir gehen raus.
- Wir wechseln uns ab, die Kinderbetreuung und die Aktivität für das Date zu organisieren. Vielfältige Anregungen finden Sie im Internet, wenn Sie zum Beispiel „Ideen Paarzeit“ in die Suchmaschine eingeben (Im Garten zelten, Kochkurs, Tanzkurs, Partner-Massage-Kurs etc.). Es muss aber nichts Spektakuläres sein. Ein gemeinsamer Spaziergang ohne Zeitdruck ist zum Beispiel genauso wertvoll. Wenn es ein Candle-Light-Dinner sein soll, lohnt es sich, einen Tisch zu reservieren, um möglichst jedes Risiko auszuschließen.
- Es wird nicht über das Programm gemeckert. Beim nächsten Mal

kann der andere seine („bessere“) Idee umsetzen.

- Es wird nicht über die Kinder geredet.
- Wenn beide die Zeit damit verbringen, auf ihr Handy zu schauen, gilt das nicht als Paarzeit.

Sollte Ihr „Innerer Kritiker“ nun einwenden, dass Sie bestimmt nicht jeden Monat eine Kinderbetreuung finden werden und Ihnen ein Date alle vier Wochen zu wenig erscheint, um den Beziehungsmotor wieder anzukurbeln, dann werden Sie als Paar bestimmt eine für Sie passende Lösung finden. Sie können genauso gut wöchentlich zum Beispiel im Wohnzimmer zelten, gemeinsam kochen oder ein Karten- bzw. Brettspiel genießen (ich empfehle Skyjo). Was hindert Sie zudem, sich gemeinsam ein tägliches Ritual auszudenken, das Ihnen Paarzeit sichert? Wenn die

Kinder im Bett sind, treffen sich viele Paare zu einer Tasse Tee, um Ihre Paar-Flora vor dem Verdursten zu retten.

Autor: Malte Leyhausen, Auszug aus seinem neuen Buch „Familie ist nichts für Feiglinge“



Weitere Infos zum Autor und seinen Ratgebern unter:
www.malte-leyhausen.de



KURZBIOGRAFIE:

Malte Leyhausen lebt in Seeheim-Jugenheim und arbeitet als Autor, Coach und Paartherapeut. Zudem ist er für das Jugendamt Kreis Bergstraße im Pflegekinderdienst tätig. Nach seinem Pädagogikstudium absolvierte er eine dreijährige Weiterbildung zum Systemischen Therapeuten und Berater (SG). Wenn er nicht gerade humorvolle Ratgeber schreibt oder Familien berät, wandert er leidenschaftlich gern mit seiner vierköpfigen Familie und den beiden Hunden zum Melibokusturm. Foto: Leyhausen

HIGHLIGHTS DES VERGANGENEN HALBJAHRES

Wir blicken zurück auf interessante Begegnungen in unserem Garten – mal politisch, mal familiär, mal mit Blumen. Gerne erinnern wir uns an die Zeit mit unserer Kollegin Corinna.

AUF SOMMERTOUR

Heike Hofmann, Landtagsabgeordnete der SPD, schaute im August bei uns im Forstamt vorbei. Sie kennt uns schon seit bestimmt 20 Jahren. Bis zu ihrem Dienstsitz nach Wiesbaden schwappt unser wundervoller SzenenWechsel-Spirit, erzählte Heike Hofmann. Während ihres Besuchs hatten wir viel Gelegenheit zum Austausch. Uns liegt z.B. am Herzen, dass wir auch in Zukunft im idyllischen Forstamt bleiben können. Außerdem setzen wir alles daran, dass unser Förderantrag für 2023 genehmigt wird – leider kein Selbstläufer. Vielen Dank für Ihr offenes Ohr, Frau Hofmann!



EIN ADIEU

Ende Juni hatte Corinna Kiese-wetter ihren letzten Arbeitstag in unserem Büro. Sie verabschiedete sich mit einem lachenden und einem weinenden Auge. Sieben Jahre organisierte sie bei uns Flohmärkte, „verwaltete“ Kurse, gab XXL-Bausteine aus und vieles mehr. Das Team überraschte sie mit einem Fotoalbum der schönsten Momente. Zukünftig werdet Ihr sie im Rathaus antreffen, solltet Ihr beim Bürgermeister zum Termin sein. Unserem Verein bleibt sie weiter treu, denn SzenenWechsel ist für sie eine Herzensangelegenheit. Alles Gute für Dich im neuen Job, liebe Corinna!



GROSSER ERFOLG

Das Drop In ist aktuell unser beliebtestes Angebot. Jeden Freitagvormittag treffen sich Eltern mit Kindern im Alter von 0 - 3 Jahren. Der Ansturm ist groß! Kerstin Hartmann betreut mit ihrem Team knapp 30 Familien, die das Drop In besuchen. Hier werden Kontakte geknüpft und Erziehungstipps eingeholt. Außerdem gibt es ein kleines Verwöhnfrühstück für die Familien. Und der Garten ist einfach ein Spielparadies für die Kleinen! Das alles ist möglich durch Fördergelder und Spenden. Danke an Kerstin Hartmann (li), Kerstin Blümmler (Mitte), Steffi Müller und Anne Gerhardt (re)!



FRÜHLING KREATIV

An einem sonnigen Märztag verwandelte sich unsere Remise in ein duftendes Blumenmeer. Floristin Lydia Winkelmann hatte alles bereit gestellt, was für unseren Kurs „Frühlingsfloristik für draußen“ benötigt wurde. Die Kursteilnehmerinnen gestalteten unter fachkundiger Anleitung frühlingshafte Schalen und Körbe. Sie arrangierten Schlüsselblumen, Osterglocken, Tulpen etc. und profitierten nebenbei von vielen fachlichen Tipps rund ums Pflanzen. Die fertigen Kunstwerke konnten sich als Blumengruß für die Haustür absolut sehen lassen. Schaut selbst:



BACKHAUS-EVENT IN ZAHLEN

- 12 Mädels fuhren nach Stettbach zum Einklang der Ideenwerkstatt.
- 5 davon strampelten mit dem Fahrrad/ E-Bike den Berg hinauf.
- 280 Grad heiß war der Ofen bei der Ankunft.
- 6 Stunden vorher wurde er dafür angeheizt.
- 3 kg Pizzateig wurden zu leckeren Pizzen belegt.
- 1 ofenwarmer Johannisbeer-Streusel wurde ratzfatz genascht.
- 4 gesellige Stunden verbrachten wir dort.

IDEENWERKSTATT

EIN WOCHENENDE MIT SZENENWECHSEL-SPIRIT

Jippie, wieder Ideenwerkstatt! Eigentlich „schon immer“ nehmen wir uns einmal im Jahr Zeit, um zusammenzukommen und über Vereinsthemen zu sprechen. Wir genießen unsere kleine Auszeit mit Freundinnen und lassen es uns – neben den intensiven Workshops – ein Wochenende lang gut gehen. Meist fahren wir ein kleines bisschen weiter weg von Seeheim-Jugenheim. Dieses Jahr sind wir aber bewusst „zu Hause“ geblieben.

Los ging´s am Freitag Abend im Backhaus Stettbach. Über unsere Elke haben wir natürlich die allerbesten Connections ins „Dorf“. Ein Kurs im Backhaus steckte uns schon länger im Näschen, warum also nicht erst einmal mit einem gemütlichen Teamevent dort oben starten? Die Logistik war heraus-

fordernd, denn die meisten Dinge mussten wir erst einmal den Berg hoch schaffen, und das mit maximal drei Autos. Für alle, die Stettbach nicht kennen: Parkplätze sind rar gesät :). Das neue Backhaus ist unglaublich schön geworden, und so durchdacht! Wir hatten einen herrlichen Abend. Zuerst Pizza, später Brot, dann Kuchen – eins ums andere schoss Eva vom Team Backhaus routiniert in den Ofen ein. Sie begleitete unser Event und hat uns in die Kunst des Backens im Holzofen eingeführt. Wer hätte gedacht, dass man den Ofen schon sechs Stunden vorher anheizen muss, damit die Schamottplatten auf Temperatur kommen?

Der Abend im Backhaus bekommt von uns 5 von 5 Sternen. Das könnte zur Tradition werden!



Der Samstag stand ganz im Zeichen des Leitbilds, das wir für unseren Verein erarbeiten wollen. Hört sich zugegebenermaßen ziemlich trocken an. Aber mit einer guten Portion SzenenWechsel-Spirit ging uns das ganz gut von der Hand. Mit Coach Heike gingen wir an diesem Tag die ersten Schritte und machten Bestandsaufnahme. Wo-für stehen wir? Was können wir besonders gut? Mit wem arbeiten wir zusammen? Für welche Zielgruppen haben wir Angebote? Welche Ressourcen haben wir dafür? Was ist unsere Vision? Es war beeindruckend, wie viele Ideen da zusammenkamen! Als Kulisse hatten wir schattige Plätzchen in unserem schönen Garten gewählt. Als Snacks gab es übrigens Pizza, Brot und Kuchen von unserem Backabend. Sehr lecker! Nächstes Jahr zum 30. Jubiläum soll unser Leitbild fertig sein. Ihr dürft gespannt sein!



FÜR GROB & KLEIN

Wir lieben Kürbisse! Du auch? Mit Kürbissen kann man viele tolle Sachen machen. Du kannst nicht nur einen Gruselkürbis schnitzen, Du kannst auch eine leckere Suppe daraus kochen. Hier zeigen wir Dir, wie das geht. Woher kommt Dein Kürbis für die Suppe? Wie wäre es, wenn Du mit Deiner Familie einen kleinen Ausflug zum Feld unternimmst und dort einen Kürbis direkt vom Bauern kaufst? Das geht zum Beispiel zwischen Jugenheim und Zwingenberg an der Verbindungstraße.



REZEPT KÜRBISSUPPE

1 Zwiebel
 2-3 EL Butter
 400 g Kürbisfleisch (Hokkaido!)
 100 g Kartoffeln
 500 ml Wasser
 1 TL Salz
 1 Prise Pfeffer
 150 g Sahne
 2 TL Schnittlauch



schneide sie in grobe Stücke. Schneide die Zwiebeln in Würfel und den Schnittlauch in Röllchen.

Nehme einen großen Topf, erhitze darin die Butter und brate dann die Zwiebelwürfel an. Jetzt gibst du den Kürbis und die Kartoffeln in den Topf und gießt das Wasser dazu. Koche alles zusammen 20 Minuten mit geschlossenem Deckel. Mache die Garprobe: Ist das Gemüse im Topf schön weich? Würze mit Salz und Pfeffer. Gib die Sahne dazu und erhitze die Suppe nochmal kurz. Zum Schluss pürierst Du das Gemüse mit dem Pürierstab. Vorsicht, das kann heiß spritzen! Lass Dir dabei helfen.

Gib die Suppe in die Teller und garniere sie mit den Schnittlauchröllchen. Guten Appetit!

Bereite zuerst den Kürbis vor. Den Kürbis der Sorte Hokkaido musst du nicht schälen (alle anderen Sorten schon!). Halbiere ihn und kratze alle Kerne heraus. Dann schneidest du den Kürbis in Schnitze und anschließend in Stücke. Schäle die Kartoffel und

MANDALA

An die Stifte, fertig, los! Male das Herbstmandala bunt aus. Gruselst Du Dich ein bisschen?



VORGESTELLT...

DIANA KRAHMER



Foto: © SzenenWechsel

Diana wurde durch unser Programmheft auf uns aufmerksam, das sie in einem Geschäft mitgenommen hatte. Mit ihrer älteren Tochter besuchte sie zunächst eine Krabbelgruppe. Und dann kam sie nicht mehr von uns los;-)

Warum SzenenWechsel?

Im Herbst 2009 stand fest, dass meine Tochter zu den „Kleinen Strolchen“ in die Krippe kommen wird. Also bin ich aus Neugier mit auf „Klausurtagung“ (heute Ideenwerkstatt) gefahren und als

„Pressefrau“ wiedergekommen. Ich habe mich im SzenenWechsel von Anfang an wohl gefühlt und wollte mich gerne für diesen guten Zweck engagieren. Dabei habe ich meine Leidenschaft für alles, was mit Online-Marketing zu tun hat, entdeckt.

Was war Dein persönliches SzenenWechsel-Highlight?

Es fällt mir schwer ein Highlight herauszufiltern. Es ist eine Aneinanderreihung mehrerer Highlights, wie die liebevolle Betreuung von zwei Kindern bei den „Kleinen Strolchen“, die Klausurwochenenden, die großen und kleinen Partys.

Was war Dein Lieblingskurs?

Kein Kurs, aber ein regelmäßiges Treffen: Unser Mädelsabend. Ich bin von Anfang an dabei und es ist immer wieder toll, sich mit anderen Frauen über ganz verschiedene Themen auszutauschen. Außerdem ist es eine willkommene Ab-

wechslung vom Alltag, wenn wir Essen gehen oder uns zu anderen Aktivitäten treffen.

Bitte vervollständige den Satz: SzenenWechsel ist für Dich...

...ein Ort zum Ankommen und sich neu Ausrichten. Eine Anlaufstelle, um Menschen kennenzulernen und Freundschaften zu schließen. Nicht wegzudenken für alle Zugezogenen und mit guten Möglichkeiten, sich zu vernetzen.

Was hast Du uns für dieses Heft mitgebracht?

Einen Spruch von Pippi Langstrumpf. Den Sinn kann ich gut nachempfinden, seit ich eine Woche Auszeit genommen habe.

„Und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach da zu sitzen und vor sich hin zu schauen.“



SzenenWechsel
Frauen- und Familienzentrum

SAVE THE DATE
24. JUNI 2023
PARTY

*„Der neue Ratgeber
kommt zur rechten Zeit.“*

Frankfurter Rundschau



144 Seiten, Paperback
ISBN 978-3-949104-07-7
16,50 € | 13,99 € eBook
www.edigo-verlag.de


edigo
VERLAG

www.malte-leyhausen.de



VEREIN

WIR ÜBER UNS

Das Frauen- und Familienzentrum SzenenWechsel in Seeheim-Jugenheim ist ein Ort der Begegnung, Bildung und Beratung für Frauen und Familien. Väter sind herzlich willkommen – haben aber selten die Zeit und Gelegenheit, aktiv zu sein. Wir sind zu Hause im Alten Forstamt in Jugenheim. In unseren wunderschönen Räumen mit idyllischem Garten fühlen wir uns sehr wohl.

Unser Verein wurde 1993 von einer Gruppe junger Mütter gegründet, die gegenseitig ihre Kinder betreuten. Schon damals gab es Vortragsabende zu Frauenthememen. In einem Kleiderschrank war sogar ein kleiner Secondhand-Shop für Kindersachen untergebracht. Heute, 29 Jahre später, hat sich SzenenWechsel zu einem der größten Frauen- und Familienzentren in Südhessen entwickelt. Viele unserer 237 Mitglieder sind uns seit langer Zeit verbunden.

Wir bieten ein vielfältiges Angebot für Groß & Klein:

In unseren offenen Treffs wie z. B. den Krabbelgruppen, beim Mädelsabend oder bei den Kostproben begegnen sich Frauen und Familien aller Altersstufen.

Wenn nicht gerade Corona ist, sind wir mit rund 75 Kursangeboten pro Halbjahr schon fast eine Mini-Volkshochschule mit vielen interessanten Kursen und Vorträgen.

Wir unterstützen Frauen und Familien mit Beratungsangeboten z. B. zu Erziehungsthemen.

In unserer Kinderkrippe betreuen wir zehn Kinder zwischen 18 und 36 Monaten in einem geschützten, familiären Rahmen.

Wir engagieren uns auf vielen Ebenen für Frauen und Familien im Landkreis Darmstadt-Dieburg.

Darüber hinaus sind wir ein sympathischer, familienfreundlicher Arbeitgeber für unsere Mitarbeiterinnen und Ehrenamtlichen. Einige von uns haben den Verein als Sprungbrett für die eigene Berufslaufbahn nutzen können, indem sie sich hier bei uns „ausprobiert“ oder neue interessante Tätigkeitsbereiche kennengelernt haben. Wir sind offen für neue Leute und neue Ideen!

Wir laden Euch herzlich ein, uns im Alten Forstamt zu besuchen und auf unserer Homepage, Facebook oder Instagram vorbeizuschauen!

Euer SzenenWechsel-Team



KINDER- KRIPPE



KINDERKRIPPE

„ DIE KLEINEN STROLCHE “ AN 4 TAGEN

Zehn Kinder zwischen 18 und 36 Monaten haben hier die Möglichkeit, in einem geschützten, familiären Rahmen anderen Kindern zu begegnen und vielseitige Erfahrungen zu sammeln. Ein erfahrenes Team von zwei bis drei pädagogischen Fachkräften begleitet die Kinder in ihrer individuellen Entwicklung.

In unseren einladenden, kindgerecht gestalteten Räumen und in dem wunderschönen weitläufigen Außengelände gibt es viel zu entdecken und auszuprobieren. Wir unterstützen und fördern die Kinder in ihrer kreativen, musischen und kognitiven Entwicklung. Im angeleiteten und freien Spiel stärken wir altersgerecht die Neugier und Selbständigkeit. Durch wiederkehrende Rituale im Tagesablauf gewinnen unsere Jüngsten Sicherheit in ihrer neuen Umgebung.

Wir praktizieren eine sanfte Eingewöhnung in Anlehnung an das „Berliner Modell“, d. h. der zeitliche Ablauf der Eingewöhnungsphase orientiert sich an den jeweiligen Bedürfnissen des Kindes. In dieser Phase erhalten auch die Eltern einen Einblick in unsere Arbeit und können Vertrauen aufbauen.

Ganztagesplatz

Mo bis Do, 7:30 – 15:30 Uhr / 375 € pro Monat
zzgl. 70 € Essensgeld + 10 € Gruppengeld

Halbtagesplatz

Mo bis Do, 7:30 – 12:00 Uhr / 210 € pro Monat
zzgl. 70 € Essensgeld + 10 € Gruppengeld

„Für mich die beste Kindergruppe der Welt! Es ist schon außergewöhnlich, wie klein und fein es hier doch ist. Meine zwei Kinder waren gerne „kleine Strolche“. Das war eine sehr behütete und liebevolle Zeit im Szenenwechsel. Und der Garten: ein kleines Paradies! Mit Naschgarten, riesigem Sandkasten und tollen Rennstrecken. Wir hätten es nicht besser treffen können! “

„Aus meiner Sicht das Beste, das Deinem Kleinsten „passieren“ kann! Liebevolle und familiäre Umgebung mit allem, was das Kinderherz begehrt. Wenn ich morgens beim Aufwachen gefragt werde: „Gehe ich heute wieder zu den Strolchen?“ , sagt das doch alles :-). “

„Man kann sich keinen schöneren und behüteteren Ort für seine Kinder vorstellen. Die Erzieherinnen sind einfach wundervoll im Umgang mit den Kleinen, die Räumlichkeiten prima und das Außengelände traumhaft. “

ANGEBOTE



BEGEGNUNG

Krabbel- und Spielgruppen

Ihr habt Kinder und sucht Kontakt zu gleichaltrigen Kindern und deren Eltern? Dann kommt an einem Nachmittag in der Woche zu uns. Hier könnt Ihr Euch austauschen und schöne gemeinsame Stunden in liebevollem Ambiente verbringen. Die Kleinen können zusammen spielen – im Winter drinnen und im Sommer draußen auf unserem großzügigen Außengelände mit Schaukel, Sandkasten und Co.

Eigenverantwortlich könnt Ihr die Räume und Spiel-sachen (Kinderküche, Parkhaus etc.) der Kinderkrippe nutzen. Es gibt eine Wickelmöglichkeit, Toiletten sowie eine Küche.

Bitte ruft vor dem ersten Besuch den/die Ansprech-partner/-in an.

Zeit: jeweils 16:00 – 17:30 Uhr, außer in den Ferien
 Gebühr: 2 € · Gebühr Mitglied: frei
 Ort: SzenenWechsel

Tag	geb.	Ansprechpartnerin
Di	2022	Tonia Baum (Tel. : 0151/14467983)
Mi	2021	HebaAziz-Kalbhenn(Tel.:0176/62592321)
Do	2019	Rebecca Fodge (Tel. : 0151/20115633)

Drop In

Alter: 0 – 3 Jahre

Jeden Freitag öffnet unser Treff für alle Eltern mit Säug-lingen und Kleinkindern im Alter von 0 – 3 Jahren. Ihr könnt Euch dort mit anderen Eltern austauschen und neue Freundschaften beginnen. Die Kinder können ge-meinsam frei spielen. Wir bieten Euch außerdem ein kostenfreies Frühstück an.

Die Treffen werden von unserer qualifizierten Eltern-begleiterin Kerstin Hartmann & Team organisiert und begleitet. Sie hört Euch gerne zu und kann Euch vie-le Tipps geben. Auf Wunsch laden wir auch Fachleute ein, die Eure Fragen zu Erziehung, Ernährung, Sprache oder Entwicklung Eurer Kinder beantworten.

Bei ungeeignetem Wetter treffen wir uns entweder drinnen oder wir gehen zusammen spazieren.

Gefördert von Stiftungen und dem Land Hessen

Datum: immer freitags
 Zeit: 10:00 – 12:00 Uhr
 Gebühr: kostenfrei
 Kontakt: Büro, Tel. : 06257/86633
 Ort: SzenenWechsel, Garten oder Haus ohne Anmeldung

BEGEGNUNG

Café Szene

Hereinspaziert! Wir öffnen wieder unser nachhaltiges Garten-Café. In unserem wunderschönen Garten könnt Ihr entspannte Stunden verbringen. Alle sind herzlich willkommen! Während die Kleinen den Spielplatz erkunden, nehmen die Großen ein schattiges Plätzchen im Café ein.

An unserer Cafétheke erhaltet Ihr leckere Kaffeespezialitäten und selbst gebackene Kuchen. Das Besondere: Alle Speisen und Getränke sind fair, nachhaltig und regional eingekauft und hergestellt. Wir freuen uns auf unsere Gäste!

Café International

Hier kommen Geflüchtete aus der Ukraine zusammen, die Lust auf Begegnungen mit anderen Menschen haben. Das Café International bietet die Möglichkeit zum Kennenlernen, sich auszutauschen, oder einfach nur zum Verweilen, in netter Gesellschaft, bei einer Kleinigkeit zum Essen und Trinken. Bei gutem Wetter gibt es die Möglichkeit, sich an der frischen Luft, auf der neugestalteten Terrasse des Pfarrer-Reith-Hauses aufzuhalten.

Der Besuch ist kostenfrei – Spenden sind willkommen. Weitere Helfer*innen dürfen gerne dazukommen.

Eine Kooperation von Kirchen, Vereinen und Privatpersonen

Datum: So, 11.09.2022, weitere Termine folgen
 Zeit: 15:00 – 17:30 Uhr
 Gebühr: kostenfrei, Spenden erbeten
 Kontakt: Büro, Tel. : 06257/86633
 Ort: Garten SzenenWechsel
 ohne Anmeldung

Datum: donnerstags, 14-tägig
 Zeit: 16:00 – 18:00 Uhr
 Gebühr: kostenfrei, Spende erbeten
 Kontakt: Büro, Tel.: 06257/86633
 Ort: Pfarrer-Reith-Haus, Weedring 47, Seeheim
 ohne Anmeldung

BEGEGNUNG

Neuer Vätertreff

Diese Gruppe ist neu und richtet sich an Väter mit Kleinkindern (geb. ca. 2019 – 2022). Nach dem großen Erfolg des „Jungsabends“ wollen wir mit einer zweiten Vätergruppe starten. Seid Ihr dabei? Ihr könnt Eure Vorstellungen zum gemeinsamen „Programm“ bei einem ersten Bier besprechen: Kneipenabende? Kultur? Radtour auf den Melibokus? Und einen kreativen Namen für den Treff dürft Ihr Euch auch noch überlegen.

Einen Verantwortlichen haben wir schon gefunden: Simon Forster wird unseren neuen Vätertreff organisieren.

Datum: Fr, 09.09.2022
 Zeit: 19:00 Uhr
 Gebühr: kostenfrei
 Kontakt: Simon Forster, Tel. : 0177/3267884
 Ort: Seeheimer Waldgarten, Seeheim
 Anmeldeschluss: 06.09.2022

Jungsabend

Unsere Frauen schwärmen von Mädelsabend, Kreativkursen und Kinderprogramm. Warum sollte es nicht endlich einmal etwas nur für uns Männer geben?

Immer am letzten Mittwoch eines Monats treffen wir uns in einer Kneipe / Restaurant in der Umgebung, um einen gemütlichen Abend mal ohne Frau und Kind zu genießen. Die Gruppe besteht aus momentan ca. 8 – 10 Männer mit Kindern im Alter von ca. 6 Jahren und älter. Neben dem monatlichen Treffen planen wir weitere Aktivitäten je nach Lust und Laune der Teilnehmer, z. B. einen Grillkurs oder eine interessante Besichtigung.

Interessierte wenden sich gerne an:
 Mike Supp (Tel. : 06257/9990609) oder
 Bernd Renz (Tel. : 0176/32846013)

Details werden per E-Mail bekannt gegeben.

Datum: letzter Mittwoch im Monat
 Zeit: ab 19:30 Uhr
 Gebühr: kostenfrei
 Kontakt: Mike Supp, Bernd Renz
 Ort: wechselnde Restaurants etc. in der Umgebung
 Anmeldeschluss: individuell

BEGEGNUNG

Neuer Treff für junge Mütter

Das ist der „neue Mädelsabend“ für die jüngeren Mütter unter Euch. Hier habt Ihr die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen und Euch über viele Themen rund um Familie, Beruf und Freizeit auszutauschen. Das geht z.B. beim gemeinsamen Essen oder bei einem Ausflug. Und ein Abend ganz ohne Kind ist zwischen- durch auch ganz schön!

Das „Konzept“ hat sich über viele Jahre bewährt. Die Mädels vom bestehenden Treff „Mädelsabend“ haben zwischenzeitlich schon größere Kinder. Deshalb wird es jetzt Zeit für eine neue Gruppe mit jungen Müttern und Müttern mit kleinen Kindern.

Habt Ihr Lust? Gibt es unter Euch vielleicht auch eine Mutter, die den Treff organisieren möchte? Bitte meldet Euch dazu im Büro.

Datum: Fr, 16.09.2022
Zeit: 19:30 Uhr
Gebühr: kostenfrei
Kontakt: Büro, Tel. : 06257/86633
Ort: SzenenWechsel
Anmeldung erwünscht

Mädelsabend

Ihr begegnet einer netten Frauenrunde (zwischen ungefähr 35 und 50 Jahren mit Kindern im Schulalter), die sich immer wieder neu zusammensetzt. Ihr könnt Euch über viele Themen rund um Familie, Beruf und Freizeit austauschen und neue Kontakte knüpfen. Neue Mädels sind jederzeit willkommen!

Wir treffen uns ca. 1x im Monat an wechselnden Wochentagen in verschiedenen Restaurants in der Umgebung. So ist für jeden Geschmack etwas dabei. Alternativ machen wir auch einmal einen Spaziergang.

Bei Interesse tragt Euch bitte auf unserer Homepage in unsere Mädelsabend-Mailingliste ein:
<https://www.szenenwechsel-online.de/maedelsabend>

Datum: wird per E-Mail bekannt gegeben
Zeit: ab 19:30 Uhr
Gebühr: kostenfrei
Kontakt: Diana Kraher, Tel. : 06257/506877
Ort: wechselnde Restaurants in der Umgebung
Anmeldeschluss: individuell

BEGEGNUNG

Kostproben

Dies ist der „Mädelsabend“ für Frauen ohne Kinder oder mit richtig großen Kindern. Auch hier könnt Ihr in netter Runde über alles reden, was Euch beschäftigt.

Wir treffen uns ca. alle vier Wochen in wechselnden Restaurants der Region. Dabei wollen wir die Welt bereisen und viele Küchen kennenlernen, von Thailand über Indien bis Mexiko. Eine gute Gelegenheit, Kontakte zu knüpfen, falls Ihr neu in der Gemeinde seid.

Der jeweilige Treffpunkt wird per E-Mail bekannt gegeben. Tragt Euch dazu bitte in unsere Kostproben-Mailingliste ein:

<https://www.szenenwechsel-online.de/kostproben>

Wir bilden Fahrgemeinschaften.

Datum: wird per E-Mail bekannt gegeben
 Zeit: ab 19:30 Uhr
 Gebühr: kostenfrei
 Kontakt: Beate Bechtold, Tel. : 06257/9992266
 Ort: wechselnde Restaurants in der Umgebung
 Anmeldeschluss: individuell

Über 60, na und?

Hast Du endlich Zeit für die schönen Dinge des Lebens und würdest gerne Deinen (Vor-)Ruhestand mit Gleichgesinnten genießen? Dann bist Du bei uns richtig!

Einmal im Monat treffen wir uns zu interessanten Gesprächen und tauschen uns dabei über all das aus, was gerade so „aktuell“ ist. Dabei planen wir gemeinsame Unternehmungen. Wie wäre es mit Theater, Kino, Museum oder einem Konzert? Oder einem Spaziergang?

Diese Gruppe trifft sich zum ersten Mal am 05.10.2022. Termine und Themen/ Inhalte können dann bei diesem Treffen gemeinsam besprochen werden. Wir suchen außerdem eine Person, die die Treffen organisieren möchte.

Datum: Mi, 05.10.2022
 Zeit: ab 19:00 Uhr
 Gebühr: kostenfrei
 Kontakt: Tel. Büro: 06257/86633
 Ort: SzenenWechsel
 Anmeldeschluss: individuell

BEGEGNUNG

Treff für Alleinerziehende & getrennt Lebende

Du bist alleinerziehend oder teilst Dir die Sorge für Deinen Nachwuchs mit Deinem Ex-Partner oder Deiner Ex-Partnerin? Du meisterst die täglichen Herausforderungen mit Kind alleine und wünschst Dir einen Austausch mit Mamas oder Papas, die ebenfalls alleine sind?

Unser Treff für Alleinerziehende und getrennt Lebende Eltern bietet Dir einen Ort für Gespräche und Information in einer lockeren Atmosphäre. Gemeinsam gestalten wir den Treff mit Fragen und Antworten zu den Themen, die Dich im Alltag begleiten oder planen einen gemeinsamen Ausflug oder ein gemeinsames Frühstück.

Deine Kids darfst Du natürlich gerne mitbringen. Der große Garten lädt zum Spielen und Toben ein und es gibt immer eine helfende Hand. Bitte vor der ersten Teilnahme im Büro anmelden, Tel. : 06257/86633.

Datum: freitags, 14-tägig
 Zeit: 15:00 – 17:30 Uhr
 Gebühr: kostenfrei
 Kontakt: Kristina Götz, Meike Kleemann
 Ort: Garten SzenenWechsel
 Anmeldeschluss: jeweils 3 Tage vorher

Internationaler Kochclub für Frauen

Ihr habt Spaß am Kochen? Der Geruch von exotischen Gewürzen macht Euch neugierig? Lasst uns gemeinsam eine kulinarische Weltreise machen!

Frauen aus Syrien, Indien, Afghanistan oder Eritrea stellen uns ihre Lieblingsgerichte vor. Unter ihrer Anleitung werden wir gemeinsam kochen und im Anschluss in gemütlicher Runde essen.

Bei Interesse tragt Euch bitte auf unserer Homepage in unsere Kochclub-Mailingliste ein:
<https://www.szenenwechsel-online.de/kochclub>

Die Kosten für die Lebensmittel teilen wir am Abend untereinander auf.

Datum: wird per E-Mail bekannt gegeben
 Zeit: 18:00 Uhr
 Gebühr: 2 € · Gebühr Mitglied: frei; zzgl. Umlage
 Kontakt: Büro, Tel. : 06257/86633
 Ort: Begegnungscafé, Lindenstr. 10, Jugendheim
 Anmeldeschluss: jeweils eine Woche vorher

BEGEGNUNG

Internationaler Kochclub für Männer

Nach dem Erfolg des „Frauen-Kochclubs“ hat sich jetzt auch eine Männergruppe gefunden. Etwa alle 6 - 8 Wochen wollen wir Männer einladen, um gemeinsam zu kochen, zu essen und verschiedene Kulturen kennenzulernen. Im Begegnungs-Café nutzen wir eine vollständig ausgestattete Küche. Die Kosten für die Lebensmittel legen wir auf alle Teilnehmer um.

Möchtest Du dabei sein? Dann melde Dich verbindlich an bei Zeiad Abbass (zeiadmabbass@gmail.com).

Weitere Termine werden per E-Mail bekannt gegeben.

Datum: Sa, 01.10./ 19.11.2022, weitere Termine folgen
 Zeit: 17:00 – 20:00 Uhr
 Gebühr: 2 € · Gebühr Mitglied: kostenfrei
 Kontakt: Zeiad Abbass, Achim Reinhard
 Ort: Begegnungscafé, Lindenstr. 10, Jugenheim
 Anmeldeschluss: individuell

Tina's Leckereien

aus Haus und Hof



Leckerer Obst & Gemüse sowie
 außergewöhnliche Feinkostprodukte im Glas.
Saisonal – regional – lecker!



Öffnungszeiten:

Mo., Mi., Do.	9:00 - 12:00 Uhr
Di. und Fr.	9:00 - 18:00 Uhr
Sa.	9:00 - 13:30 Uhr
Donnerstag Lieferservice	

BERATUNG

Pandemieberatung für Familien (Online oder Telefon)

Hier findest Du Rat und Unterstützung, um gut durch die Pandemiezeit zu kommen. Was trägt mich, meine Familie und meine Kinder durch die Krise? Welche Bewältigungsmöglichkeiten und welche Unterstützung habe ich? Was kann ich tun, um das aus der Balance geratene Leben wieder auszugleichen? Welche Kraftquellen kann ich finden, um gut für mich und für uns zu sorgen? Psychotherapeut Volker Beck hört Dir zu und zeigt Wege auf.

Die Beratung ist kostenfrei und vertraulich.
Die Telefonnummer wird nach der Anmeldung über beratung@szenenwechsel-online.de mitgeteilt.

Familienberatung

Wir beraten Eltern, die mit der momentanen Familiensituation unzufrieden sind und sich deshalb Rat zu Erziehungsfragen einholen möchten. Oft helfen einfache Methoden aus einem Problem heraus. Eine unbeteiligte Dritte erkennt häufig schneller Lösungsansätze. In einem Gespräch können die Themen der Familie besprochen werden.

Bitte beachten: Es handelt sich um eine Erstberatung. Manchmal liegen die Probleme tiefer, dann helfen wir, die richtige Beratungsstelle zu finden.




Datum: immer mittwochs nach Vereinbarung
Zeit: 18:00 – 22:00 Uhr
Gebühr: kostenfrei
Kontakt: Volker Beck,
beratung@szenenwechsel-online.de
Ort: telefonisch oder online über Facetime

Datum: Termine nach Vereinbarung
Gebühr: kostenfrei, Spende erbeten
Kontakt: Kerstin Hartmann,
über Büro Tel. : 06257/86633,
office@szenenwechsel-online.de
Ort: nach Vereinbarung

BERATUNG

Psychosoziale Beratung für Kinder und Eltern bei Hochsensibilität/Hochbegabung

Was ist genetisch bedingtes, hochsensibles Verhalten? Was ist hausgemacht und somit veränderbar? Kinder, die besonders stark auf alles reagieren, was sie erleben, können bei einem inkonsistenten Erziehungsstil schnell „schwierig“ (gemacht) werden. In einem empathischen Familienklima hingegen sind sie erstaunlich „pflegeleicht“.

Die Autorin (Komm raus - ich seh dich) und psychosoziale Beraterin M.A. Britta Karres betrachtet mit Dir in einem individuellen Beratungstermin das Familiensystem/Zusammenhänge und entwickelt im Einklang mit Euren Bedürfnissen Handlungsalternativen. Mit Spieltherapie werden u.U. auch die Kinder in den Beratungsprozess mit eingebunden. Hochsensibilität bzw. Hochbegabung werden dabei berücksichtigt, sind aber nicht unbedingt leitend.

Termine nach Vereinbarung

Gebühr: 69 €/h

Kontakt: Britta Karres, Tel. : 06103/5096948,
kinderberatung@web.de

Ort: SzenenWechsel oder FamZ Langen
www.britta-karres.de

Schnick-Schnack Lädchen

Dekorationen - Geschenke - Kunsthandwerk - Schmuck - Wohnaccessoires
Tee - Kaffee - Schokolade - Feinkost - Liköre

Geschenke mit HERZ

**außergewöhnlich
einzigartig
einfach himmlisch**

Öffnungszeiten:
Dienstag bis Freitag
9.00 - 12.30 Uhr
14.30 - 18.00 Uhr
Samstag
9.00 - 12.30 Uhr

Bergstr. 14
64342 Seeheim
Tel. 06257-944540
Fax 06257-944541

www.Schnick-Schnack-Laedchen.de

**Systemische Beratung für Einzelne,
Paare und Familien**

Sabine Wüstner-Wysk

T. 06155 / 307 361
Willy-Brandt-Allee 67d, 64347 Griesheim
E-Mail: s.wuestner@online.de
www.systemische-beratung-griesheim.de

BERATUNG

Berufliche Beratung bei Wiedereinstieg

Der Wiedereinstieg nach familienbedingter Berufsunterbrechung bedeutet eine Veränderung und Herausforderung auf vielen Ebenen.

Viele Fragen stellen sich:

Wie sieht ein beruflicher Neubeginn aus?

Sind meine fachlichen Kenntnisse noch aktuell?

Welche beruflichen Perspektiven habe ich?

Wie finde ich die passende Stelle?

Wo finde ich die nötigen Informationen?

Im Rahmen einer Beratung findest Du Orientierung und kannst Perspektiven entwickeln.

Mobile Beratung in Seeheim-Jugendheim:

Mi, 12.10.2022; 09:00 – 12:00 Uhr; Rathaus Schulstr. 12
kostenfrei, Kooperation mit der Gemeinde
Anmeldung über Andrea Lehrian, Tel. : 06257/990284

Datum: Termine nach Vereinbarung
Gebühr: frei (1x pro Jahr für fürsorgetätige Personen)
Kontakt: Frauenkompetenzzentrum Femkom,
Tel. : 06151/428840, mail@femkom.de
Ort: Wienerstraße 78, Darmstadt
www.femkom.de

Trennungs- und Scheidungsberatung für Frauen

Trennung und Scheidung bedeuten einen gravierenden Einschnitt im Leben. Wer in einer Trennung steckt, weiß oft nicht, wie es weitergehen soll. Die Beratung soll helfen, das Chaos der Gefühle zu ordnen. Sie bietet eine Erstorientierung, die eine Entscheidungsfindung unterstützen soll und Tipps für weitere Schritte gibt. Wichtige Fragen zur Wohnsituation, der Existenzsicherung sowie Sorge- und Umgangsrecht können besprochen werden.

Die Beratung ersetzt keinen Rechtsbeistand! Es beraten die Mitarbeiterinnen der Fachberatungsstelle „Frauen helfen Frauen e. V.“ aus Dieburg.

Anmeldung erforderlich unter:
andrea.lehrian@seeheim-jugendheim.de
Tel. : 06257/990284

Angebot der Gemeinde Seeheim-Jugendheim

Datum: Mi, 26.10.2022
Zeit: 14:00 – 17:00 Uhr
Gebühr: kostenfrei
Kontakt: Andrea Lehrian, Tel. : 06257/990284
Ort: Rathaus, Schulstr. 12, Seeheim
Anmeldeschluss: 19.10.2022

BERATUNG

Psychosoziale Krebsberatung

Eine Krebsdiagnose erfasst einen Menschen als Ganzes und betrifft auch Angehörige und Freunde.

Im Verein Weiterleben e. V. haben Erkrankte und ihre Angehörigen die Möglichkeit, sich von Psychologinnen, Sozialarbeiterinnen und einer Ärztin unterstützen zu lassen und einen Weg im Umgang mit der Erkrankung und deren Folgen zu finden. Neben der psychonkologischen Beratung bieten wir auch Hilfe bei sozialrechtlichen Fragestellungen an. Beratungen finden in Darmstadt und Bensheim statt.

Ebenso kann der Austausch mit Betroffenen untereinander hilfreich sein. Hierzu finden verschiedene Gruppentreffen für Betroffene und Angehörige statt. Auch Bewegung unterstützt Körper, Geist und Seele, weshalb der Verein zusätzlich Lauffreizeit-Gruppen anbietet.

Datum: Termine nach Vereinbarung
 Gebühr: kostenfrei
 Kontakt: Weiterleben e. V., Tel. : 06151/3927761,
 office@weiterleben.org
 Ort: Ingelheimer Straße 1, Darmstadt
 www.weiterleben.org

Schuldnerberatung

Kritische Lebensereignisse wie Krankheit, Trennung oder Arbeitslosigkeit können Auslöser für eine Überschuldung sein. Drohender Wohnungsverlust, Energiesperre oder auch Lohn- und Kontopfändung sind weitere Folgen, die zu einem Leben an der Armutsgrenze führen. Rechtzeitiges Erkennen und Einleitung geeigneter Maßnahmen sind Mittel, um erfolgreich mit einer Verschuldung umzugehen.

Schuldnerberater Christoph Hartmann aus Seeheim-Jugenheim beantwortet Deine Fragen zur Ver- und Überschuldung und zeigt Dir Wege aus dem „Schulden-Dschungel“ auf. Du kannst direkt mit ihm einen Termin vereinbaren.

Die Beratungen sind vertraulich.

Datum: Termine nach Vereinbarung
 Gebühr: kostenfrei
 Kontakt: Christoph Hartmann, ehrenamtlich tätiger
 Schuldnerberater
 Tel. : 069/82976526
 Ort: SzenenWechsel o. nach Vereinbarung

FAMILIE

Kinder besser verstehen (Online)

Dieser sechswöchige Kurs (nach Katia Saalfrank) richtet sich an Eltern mit Kindern von 1 bis 5 Jahren, die neue und entspannte Wege im Umgang mit ihrem Kind suchen. Die Botschaft dieses Kurses lautet: Das Verhalten Deines Kindes ist ein Hinweis auf ein darunterliegendes Bedürfnis. Emotionen und Grundbedürfnisse spielen hier die Hauptrolle. Wir decken überholte Erziehungsmuster auf und erkennen eigene darunterliegende Muster, um dann in schwierigen Situationen ein liebevolles Miteinander zu finden. Der unmittelbare Austausch aller Teilnehmenden untereinander liegt Frau Bauer sehr am Herzen.

Themen: Von der Erziehung zur Beziehung, Autonomiephase, Strafen und ihre Mechanismen, Alltag mit Kleinkindern (Gestaltung von Morgen, Nachmittag und Abend, Eingewöhnung)

Kostenlose Info-Veranstaltung:

Mi, 05.09.2022, 20:30 - 21:15 Uhr (online)

Datum: Mi, 28.9./5.10./12.10./19.10./2.11./9.11.22; 6x
 Zeit: 19:30 – 21:00 Uhr
 Gebühr: 158 €
 Kursleitung: Sandra Bauer, Schlaf- und Elterncoach
 Ort: online über Zoom
 Anmeldeschluss: 21.09.2022

Babyschlaf besser verstehen (Online)

Du triffst Dich online (in der Gruppe) mit Schlafcoach Sandra Bauer und profitierst von ihrer Erfahrung zum Thema Schlaf von Babys und Kleinkindern. Worauf kommt es beim Schlaf Deines Babys an und was braucht es, damit Dein Baby erholsam schlafen kann? In welchem Zusammenhang steht der Tag zur Nacht und wie kannst Du durch kleine Veränderungen den Schlaf Deines Babys verbessern? Wie kannst Du günstige Schlafgewohnheiten schaffen, damit Dein Baby gut in den Schlaf findet? Du kannst während des Treffens auch eigene Fragen stellen.

„Ein Schlafproblem ist nicht das Ende, sondern der Anfang einer wunderbaren Reise zu Dir selbst.“ (Sandra Bauer)

Datum: Fr, 23.09.2022
 Zeit: 09:00 – 10:30 Uhr
 Gebühr: 25 € · Gebühr Mitglied: 23 €
 Kursleitung: Sandra Bauer, Schlaf- und Elterncoach
 Ort: online über Zoom
 Anmeldeschluss: 19.09.2022

FAMILIE

Notfälle und Erkrankungen im Kindesalter (Vortrag)

Fieber, Husten, Bauchschmerzen und Verletzungen gehören zum Großwerden dazu und keiner Familie bleibt die Betreuung von Kindern mit Atemwegs- oder Magen-Darm-Infekten erspart. In diesem Vortrag werden daher typische Krankheiten des Kindesalters, ihre Vorbeugung und Behandlung besprochen sowie Möglichkeiten bei typischen Komplikationen und Notfällen erläutert.

Aus dem Inhalt: Fieber und Fieberkrampf, Husten und Luftnot, Bauchschmerzen und Erbrechen, Bewusstseinsveränderung und Hirnhautentzündung, Stürze und Gehirnerschütterung, Verletzungen und Verbrennungen u.a.

Der Vortrag kann je nach Infektionslage auch online oder hybrid stattfinden.

Datum: Mo, 10.10.2022
 Zeit: 20:00 Uhr
 Gebühr: 9 € · Gebühr Mitglied: 6 €
 Kursleitung: Dr. Andreas Rosenhagen, Kinderarzt
 Ort: Gemeindehaus FEG, Am Bahnhof 1, Jugenheim
 Anmeldeschluss: 03.10.2022

KUNST FÜR ALLE
 "DIES MUSEUM IST EIN GESAMTKUNSTWERK" (BESUCHERSTIMME)

Museum Stangenberg Merck

Museum Stangenberg Merck	Highlights 2022:
Helene-Christaller-Weg 13	05.06.-04.09.: MATTHIOLA Ulrike Hensel
54342 Seeheim-Jugenheim	28.08.-08/2023: 100 Jahre
Tel. 06 257 - 90 53 61	Heidy Stangenberg-Merck
www.mstm.info	11.09.-06.11.: Harald Böhm
facebook: Museum Stangenberg Merck	11.09.: Jugenheimer Höhepunkte
	11.11.-11/2023: Karen Shahverdyan

FAMILIE

Zahnpflege für Kleinkinder (Vortrag)

Gesunde Milchzähne sind nicht nur wichtig für die Ernährung unserer Kinder. Auch das Erlernen von Sprache, unser soziales Miteinander und die Entwicklung gesunder bleibender Zähne sind von den Milchzähnen abhängig. Wie aber pflegen wir Eltern die Zähne unserer Kinder am besten? Und wie vermitteln wir ihnen das richtige Vorgehen beim Zähne putzen?

Frau Postina, Zahnärztin und Mutter, spricht über Kariesprävention, Mundhygiene, Anwendung von Mundhygieneartikeln, Fluoride, Ernährung und den Besuch beim Zahnarzt. Im Anschluss können individuelle Fragen beantwortet werden.

Der Vortrag wird je nach Pandemielage in Präsenz oder online/ hybrid stattfinden.

Datum: Di, 08.11.2022

Zeit: 20:00 Uhr

Gebühr: 9 € · Gebühr Mitglied: 6 €

Kursleitung: Antonia Postina

Ort: ev. Gemeindehaus, Lindenstr. 6, Jugenheim

Anmeldeschluss: 03.11.2022

Edelsteinmomente in der Sprachentwicklung bei Kindern (Impulsvortrag Online)

In diesem kurzen Impulsvortrag beleuchtet Logopädin Cornelia Sajidman die Sprachentwicklung von Kindern im Alter von 0 bis 6 Jahren:

Was brauchen Kinder für die Sprachentwicklung?
Warum nehmen Verzögerungen in der Sprachentwicklung deutlich zu?
Was bremst Kinder aus?

Im Anschluss ist Zeit für offene Fragen. Der Vortrag richtet sich an Erzieher*innen, Pädagog*innen und Eltern.

Datum: Do, 01.12.2022

Zeit: 19:00 – 19:45 Uhr, anschließend Fragerunde

Gebühr: 12 € · Gebühr Mitglied: 9 €

Kursleitung: Cornelia Sajidman, Logopädin

Ort: online über Zoom

Anmeldeschluss: 24.11.2022

Privatpraxis für Logopädie

Cornelia Sajidman

Sprach- und Sprechtherapie
Atem- und Stimmtherapie
Schlucktherapie

Merckstraße 21
64342 Seeheim-Jugenheim

Termine nach Vereinbarung
Tel (0 62 57) 99 17 562
www.logopaedie-praxis.eu
sajidman@logopaedie-praxis.eu



kleine rapauken

Musikschule im Stettbacher Tal



Große Rapauken
ab 4 Jahren

Kleine Rapauken
ab 18 Monaten



Mini Rapauken
ab 3 Monaten

Entdecken Sie Musik mit allen Sinnen gemeinsam mit Ihrem Kind. Am besten bei den **Kleinen Rapauken**: Hier erleben Babys und Kleinkinder die Welt der Musik ganz unmittelbar.

Den aktuellen Kursplan und weitere Informationen finden Sie unter:
www.kleine-rapauken.de



Kleine Rapauken
Musikschule im Stettbacher Tal
Sandra Papakonstantinou
Stettbacher Tal 11
64342 Seeheim-Jugenheim
06257 50 60 708
info@kleine-rapauken.de

KINDER AB 0 JAHREN**Babymassage (Online)****Alter: ab 6 Wochen bis zum Krabbelalter**

Bei der Babymassage hast Du Zeit und Raum, Deinem Baby ein Gefühl von Geborgenheit, Nähe, Sicherheit und Wohlbefinden zu vermitteln, das es bereits aus dem Mutterleib kennt. Die liebe- und respektvolle Berührung bei der Babymassage verstärkt die Eltern-Kind-Bindung, fördert die kindliche Entwicklung und sorgt für wohltuende Entspannung des Babys.

Im Kurs werden die Massagetechniken für Babys ganzen Körper erläutert und die dazugehörigen Griffe Schritt für Schritt vermittelt. Der Kurs richtet sich nach den Bedürfnissen des Kindes. Neben der eigentlichen Babymassage haben alle Eltern die Möglichkeit, sich miteinander auszutauschen und ihre Erfahrungen zu teilen.

Bitte bereithalten: Unterlage mit Handtuch, Öl, Heizstrahler (alternativ gut geheizter Raum)

Datum: Fr, 22.9./ 29.9./ 6.10./ 13.10./20.10.22; 5x
 Zeit: 10:30 – 11:15 Uhr
 Gebühr: 60 € · Gebühr Mitglied: 55 €
 Kursleitung: Oya Kray, zert. Babymassagekursleiterin
 Ort: online über Zoom
 Anmeldeschluss: 15.09.2022

KINDER AB 2 JAHREN**Wir entdecken den Kinderbauernhof****Alter: 2 – 3 Jahre**

Auf der Kinder- und Jugendfarm in Darmstadt wollen wir erste Erfahrungen mit Schafen, Ziegen, Kaninchen, Hühnern und Ponys sammeln: wir füttern die Tiere, erleben und beobachten sie in artgerechter Haltung, streicheln sie und bürsten die Ponys, die am letzten Kurstag auch geritten werden dürfen.

Die Eltern können beobachten, wie ihre Kinder früh Selbstvertrauen im Umgang mit Tieren entwickeln und lernen, die Bedürfnisse der Tiere zu achten. Zudem bietet das große Gelände einen tollen Abenteuerspielplatz und Heuboden zum Toben. Bei Regen gibt es ein Alternativprogramm im Trockenen.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Frühstück

Kurse unabhängig voneinander buchbar
 Kurs 1: noch wenige freie Plätze

Kurs 1: Fr, 07.10. + 14.10.2022, 10:00 – 12:00 Uhr; 2x
 Kurs 2: Fr, 04.11. + 11.11.2022, 10:00 – 12:00 Uhr; 2x
 Gebühr pro Kurs: 24 € · Gebühr Mitglied: 20 €
 Kursleitung: Team Kinder- und Jugendfarm
 Ort: Kinder- und Jugendfarm, Maulbeerallee 59, DA
 Anmeldeschluss: 30.09.2022 bzw. 27.10.2022

Malen mit Mama oder Papa

Alter: ab 2 Jahren

Ein herrlicher Malspaß! Im „Farbenreich“ erwarten Euch große bunte Malwände und eine Vielzahl an leuchtenden, ungiftigen Gouachefarben.

Großformatiges Papier lädt die kleinen Maler*innen ein, mit den Farben zu experimentieren und die eigenen Spuren zu entdecken. Die Eltern (oder Großeltern) können auf einem eigenen Bild ihrer Kreativität mit Pinsel oder Händen freien Lauf lassen.

Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung und alte Socken. Malkittel und Filzpantoffeln gibt es vor Ort.

Pro Kind ein Elternteil, Gebühr pro Eltern-Kind-Team

Hinweis: Zugang zum Atelier über Fliederweg

Datum: Mo, 17.10.2022

Zeit: 15:30 – 16:15 Uhr

Gebühr: 13 € · Gebühr Mitglied: 11 € inkl. 3 € Material

Kursleitung: K. Geduldig-Khalili, Dipl.-Kunsttherapeutin

Ort: Farbenreich, Heidelberger Str. 35, Seeheim

Anmeldeschluss: 10.10.2022



Babyzeit
... das Kurs-Lädchen

PEKiP[®]

Babymassage
Babygymnastik
Babymassage - Papakurs
Geschwistervorbereitungskurs
Stillberatung
Schwangerschaftsmassage



Babyzeit
Darmstädterstr.48
64342 Seeheim-Jugenheim
Tel. 06257/5065264
claudia.schildt@t-online.de



www.babyzeit-seeheim.de

KINDER AB 4 JAHREN**Filzen****Alter: 4 – 6 Jahre**

In diesem Kurs lernen wir gemeinsam die Grundkenntnisse des Filzens in Nassfilztechnik. Aus Schafswolle, Seife und Wasser entsteht ein ganz individuelles „Lieblingsstück“.

Zu Beginn des Workshops legen wir gemeinsam fest, ob Ihr eine lustige Schlange, eine bunte Blume oder einen springenden Ball filzen wollt. Jeder fertigt sein eigenes Kunstwerk, das er stolz mit nach Hause nehmen wird. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jedes Kind bekommt die Unterstützung, die es braucht. Zum Glück können die Filzprodukte auch mit warmem Wasser gewaschen werden. Also ist es kein Problem, wenn sich die Schlange später im Sandkasten räkelt oder der Ball in die nächste Pfütze hüpf.

Bitte mitbringen: Handtuch

Datum: Mi, 19.10.2022

Zeit: 15:30 – 17:00 Uhr

Gebühr: 14 € · Gebühr Mitglied: 12 € inkl. 4 € Material

Kursleitung: Petra Rettig

Ort: SzenenWechsel

Anmeldeschluss: 12.10.2022

KINDER AB 5 JAHREN**Obst und Gemüse – wo kommt ihr denn her?****Alter: 5 – 8 Jahre**

Kennst Du Dich bei Obst und Gemüse aus? Woher kommen eigentlich Gurke, Paprika, Apfel und die anderen Früchte? Tina und Thomas vom Seeheimer Hofladen „Tinas Leckereien“ zeigen Dir, wo die leckeren Dinge wachsen, die bei uns so auf dem Teller landen. Du kannst Fragen stellen, die Pflanzen anfassen, selbst etwas ernten und natürlich auch probieren - denn frisch vom Feld schmeckt es noch mal so gut. Vielleicht legen uns die Hühner auch noch ein Ei?

Wir treffen uns am Schuldorf-Parkplatz neben der Sporthalle an der Düne. Von dort gehen wir gemeinsam zu den Feldern.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, die schmutzig werden darf, Trinkflasche

Datum: Di, 13.09.2022

Zeit: 15:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 4 € (in bar vor Ort), bitte passend zahlen

Kursleitung: Martina und Thomas Görisch

Ort: Treffpunkt Sporthalle an der Düne, Haupteingang

Anmeldeschluss: 06.09.2022

KINDER AB 5 JAHREN

Papa und ich: Flieg, Drache, flieg!

Alter: ab 5 Jahren zusammen mit Papa

„Bunt sind schon die Wälder, gelb die Stoppelfelder und der Herbst beginnt...“

Wenn es im Herbst draußen so richtig pustet, ist Drachenzeit! Zusammen mit Papa treffen wir uns zuerst im SzenenWechsel und bauen unseren eigenen Drachen. Alles was Ihr dafür braucht, besorgen wir für Euch. Danach wollen wir gemeinsam mit dem Rad (oder Auto) zum Erlensee fahren und die Drachen fliegen lassen. Wer schafft es, den Drachen so richtig hoch steigen zu lassen? Gerne könnt Ihr mit einem gekauften Drachen später dazukommen (ca. 14:30/15:00 Uhr am SzW). Gebt das bitte bei der Anmeldung dann so an. Bei schlechtem Wetter bauen wir den Drachen, gehen danach aber nicht aufs Feld.

„Papa und ich“ ist ein Angebot, das sich bewusst an Väter richtet.

Datum: Sa, 15.10.2022

Zeit: 13:00 – ca. 17:00 Uhr

Gebühr: 12 € inkl. 8 € Material

Kursleitung: Bernd Renz

Ort: SzenenWechsel + Feld am Erlensee

Anmeldeschluss: 01.10.2022

Besuch im Museum:

Ritter Philipp führt etwas im Schilde

Alter: 5 – 7 Jahre

Philipp ist mächtig aufgeregt. Bald wird er zum Ritter geschlagen und darf an seinem ersten Turnier teilnehmen. Ist er gut genug vorbereitet? Wo sind die Dinge, die er für diesen Tag benötigt? Nachdem klar ist, was Philipp »im Schilde führt«, beginnt im Waffensaal des Hessischen Landesmuseum Darmstadt die Suche nach seiner Ausrüstung. Zum Abschluss schlüpfen alle in die Rolle der Turnierteilnehmer*innen und begleiten Philipp an diesem wichtigen Tag.

Bitte mitbringen: Handynummer für Kontaktaufnahme mit den Eltern, falls nötig

Wichtig: Treffpunkt ist bereits um 11:00 Uhr in der Haupthalle am Haupteingang. Die Führung findet ohne Eltern mit Begleitperson von SzenenWechsel statt.

Datum: Sa, 12.11.2022

Zeit: 11:15 – 12:45 Uhr

Gebühr: 10 € · Gebühr Mitglied: 8 €

Kursleitung: Museumspädagog*innen

Ort: Hessisches Landesmuseum Darmstadt

Anmeldeschluss: 02.11.2022

KINDER AB 6 JAHREN

Ein Rettungswagen zum Anfassen

Alter: ab 6 Jahren

Willst Du wissen, wie ein Rettungswagen von innen aussieht? Wie die Sanitäter*innen und Ärzt*innen den Verletzten helfen? Hier schauen wir hinter die Kulissen und öffnen die Türen des Erste-Hilfe-Fahrzeuges.

Du erfährst Wissenswertes über die vorhandenen Materialien, kannst Fragen stellen, einzelne Geräte anfassen und teilweise sogar ausprobieren. Magst Du Dich vielleicht einmal auf die Trage legen? Dann komm vorbei. Wir freuen uns Dich!

Datum: Fr, 30.09.2022
 Zeit: 15:30 – 16:30 Uhr
 Gebühr: kostenfrei, Spende erbeten für Johanniter
 Kursleitung: Thomas Blanché, Johanniter-Unfall-Hilfe
 Ort: SzenenWechsel Innenhof
 Anmeldeschluss: 23.09.2022

Schnitzeljagd 2.0 mit Geocaches

Alter: ab 6 Jahren zusammen mit Elternteil

Bei dieser Schnitzjagd 2.0 suchen wir anhand von geographischen Koordinaten, die wir in eine App eingeben, nach versteckten Hinweisen, die uns zum Ziel führen.

Zu Beginn erhaltet Ihr eine kurze Einweisung in die bereits vorher installierten Apps. Nach Eingabe der Startkoordinaten geht's los, wir suchen das erste Versteck. Nur wo? Im Astloch, hinter Steinen? Mit etwas Glück finden wir direkt einen Hinweis zu den Koordinaten der nächsten Station, ansonsten müssen wir erst ein Rätsel lösen. So geht's weiter von Station zu Station, bis wir schließlich zum Abschluss ans sogenannte „final“ gelangen und den Cache in unserer App zum Lächeln bringen.

Bitte mitbringen: Smartphone mit benötigten Apps (kostenfreies Benutzerkonto, Infos nach Anmeldung), wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, kleines Picknick für zwischendurch

Datum: Sa, 08.10.2022
 Zeit: 13:30 – ca. 17:30 Uhr
 Gebühr: 22 € · Gebühr Mitglied: 18 €
 Kursleitung: Christoph Vogel, Outdoortrainer
 Ort: Treffpunkt wird noch bekannt gegeben
 Anmeldeschluss: 30.09.2022

KINDER AB 7 JAHREN**Filzen****Alter: 7 – 9 Jahre**

In diesem Kurs lernen wir gemeinsam die Grundkenntnisse des Filzens in Nassfilztechnik. Aus Schafswolle, Seife und Wasser entsteht ein ganz individuelles „Lieblingsstück“.

Zu Beginn des Workshops legen wir gemeinsam fest, ob Ihr eine lustige Schlange, eine bunte Blume oder einen springenden Ball filzen wollt. Jeder fertigt sein eigenes Kunstwerk, das er stolz mit nach Hause nehmen wird. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jedes Kind bekommt die Unterstützung, die es braucht. Zum Glück können die Filzprodukte auch mit warmem Wasser gewaschen werden. Also ist es kein Problem, wenn sich die Schlange später im Sandkasten räkelte oder der Ball in die nächste Pfütze hüpfte.

Bitte mitbringen: Handtuch

Datum: Mi, 09.11.2022

Zeit: 15:30 – 17:00 Uhr

Gebühr: 14 € · Gebühr Mitglied: 12 € inkl. 4 € Material

Kursleitung: Petra Rettig

Ort: SzenenWechsel

Anmeldeschluss: 02.11.2022



Original ital. Espresso

giulio@mollo.org
Tel.: 06257 990876



Buchhandlung ZABEL
Ludwigstraße 4 a
64342 Seeheim-Jugenheim
Tel: 06257/3624 Fax: 2079
www.buchhandlung-zabel.de

Große Auswahl und kompetente Beratung
bei Kinder- und Jugendbüchern und bei Lernhilfen

KINDER AB 8 JAHREN**Nähworkshop „Weihnachten“****Alter: ab 8 Jahren**

Bist Du schon in Weihnachtsstimmung? In diesem Nähworkshop kannst Du spielend leicht tolle weihnachtliche Dekorationen wie Stiefel oder Tannenbäume herstellen, z.B. als kleines Geschenk für Deine Familie oder Freunde.

Wenn Du zu Hause noch einen tollen Baumwollstoff hast, den Du gerne verwenden möchtest, bring ihn doch einfach mit und kombiniere ihn mit weiteren kleinen Details. Das Mitbringen eines Stoffes ist jedoch nicht notwendig. Voraussetzung für diesen Kurs ist, dass Du die Nähmaschine bedienen kannst und schon mal gerade Nähte genäht hast.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, evtl. Stoffschere, Trinkflasche und ggf. Snack

Wenn Du keine Maschine hast, sag bitte bei der Anmeldung Bescheid.

Datum: Fr, 18.11.2022

Zeit: 15:00 – 18:00 Uhr

Gebühr: 23 € · Gebühr Mitglied: 20 € inkl. 5 € Material

Kursleitung: Simone Schneider-Hedderich

Ort: SzenenWechsel

Anmeldeschluss: 11.11.2022

KINDER AB 9 JAHREN**Hand Lettering Einsteigerkurs****Alter: 9 – 13 Jahre**

Ob bei selbstgemachten Karten, Plakaten oder einfach nur so – schöne Schriften sind kreativ, immer ein Blickfang und machen Spaß.

Hier im Kurs erfährst Du, was für das Hand Lettering benötigt wird, bekommst einen kurzen Einblick in die Buchstabenkunde/ Typografie und lernst den richtigen Umgang mit Fineliner und Brushpen (Pinselstift).

Im Anschluss gestaltest Du Dein eigenes Lettering auf Aquarellpapier oder einer Karte und ergänzt es noch mit kleinen Illustrationen. Mit viel Glitzer und wasser-
vermalbaren Buntstiften werden zum Schluss noch farbige Akzente gesetzt.

Die Materialkosten sind im Preis enthalten.

Bitte mitbringen: Trinkflasche und ggf. Snack

Datum: Di, 11.10.2022

Zeit: 15:00 – 17:00

Gebühr: 24 € · Gebühr Mitglied: 22 € inkl. 8 € Mat.

Kursleitung: Anja Langer, Schauwerbegestalterin

Ort: SzenenWechsel

Anmeldeschluss: 04.10.2022

KINDER AB 10 JAHREN**Ukulele-Schnupperworkshop****Alter: ab 10 Jahren + Erwachsene**

Klein, aber oho! Heiterkeit und Lebensfreude ist diesem Saiteninstrument zuzuschreiben. Es zaubert uns ein Lächeln ins Gesicht und erhellt die grauen und dunklen Tage. Das ideale Instrument für unterwegs!

Das Spielen auf der Ukulele ist leicht erlernbar, musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Mittelpunkt des Kurses steht die Liedbegleitung. Der Kurs ist generationenübergreifend, auch Kinder ab 10 Jahren können teilnehmen. Wer dann auf den Geschmack gekommen ist, kann in einem Folgekurs weitermachen.

Bitte mitbringen: Ukulele, Schreibzeug, Notenständer, Snack/Getränk

Einige Ukulelen können bei Bedarf ausgeliehen werden. Bitte bei der Anmeldung unbedingt angeben, wenn Ihr ein Instrument leihen wollt!

Datum: Sa, 05.11.2022

Zeit: 10:00 – 12:30 Uhr

Gebühr: 25 € · Gebühr Mitglied: 22 €

Kursleitung: Petra Baumgart, Gitarrenlehrerin

Ort: Altes Pfarrhaus, Bergstr. 3, Seeheim

Anmeldeschluss: 28.10.2022

Eine Geschenkbox bei

Spreng

Spielen
Schreiben
Lesen

ist immer eine gute Idee.

Unser Tipp:  **goki**

Pfungstädterstr. 8, 64404 Bickenbach
www.spielwaren-spreng.de

TEENAGER

Babysitterdiplom

Alter: ab 14 Jahren

Du möchtest gerne Babysitten oder Du hast schon erste Erfahrungen im Babysitten? Steffi (Kinderkrankenschwester) und Larissa (Erzieherin) zeigen Dir in diesem Kurs, was Du dafür alles wissen solltest. Kursinhalte sind:

- Erste Hilfe bei kleinen Verletzungen
- Trage-/ Haltetechniken bei Kindern, z. B. beim Füttern
- Wickeln
- Nahrungszubereitung
- Rolle der Betreuungsperson
- psychomotorische Entwicklung im Kindesalter von 0 bis 6 Jahren
- Interaktion Eltern – Kind
- Spielzeug selbst gestalten

Nach Beendigung des Kurses erhältst Du ein Diplom und ein Skript mit den wichtigsten Inhalten. Mit dem Diplom kannst Du Dich in unsere Babysitterkartei aufnehmen lassen.

Datum: Sa, 08.10.2022

Zeit: 10:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 48 € · Gebühr Mitglied: 43 €

Kursleitung: Steffi Müller, Larissa Helm

Ort: Altes Pfarrhaus, Bergstr. 3, Seeheim

Anmeldeschluss: 29.09.2022

Graffiti Hand Lettering (Workshop)

Alter: Teenager + Erwachsene

Graffitis finden wir fast überall an öffentlichen Plätzen, oft an U-Bahnstationen oder Häuserwänden. Sie entstanden schon in der Urzeit, da die Menschen schon immer den Drang hatten, Wände mit Zeichnungen und Bildern zu versehen. Richtig bekannt geworden ist diese Technik aber erst in den 1970er/ 1980er Jahren in New York City.

Bei diesem Workshop brauchst Du keine Wand oder Spraydose, um die Graffiti-Technik zu erlernen. Hier kannst Du mit Stift und Papier zum Street Art-Künstler werden. Wir werden uns Schriftarten und den 3D-Effekt anschauen. Du lernst, wie man Schatten und farbige Akzente setzt und Lichtpunkte einbaut. Du benötigst für diesen Kurs keine Vorkenntnisse. Mitmachen können alle, die gerne „moderne Kunst“ ausprobieren möchten.

Datum: Fr, 11.11.2022

Zeit: 18:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: 24 € · Gebühr Mitglied: 22 € inkl. 8 € Material

Kursleitung: Anja Langer, Schauwerbegestalterin

Ort: SzenenWechsel

Anmeldeschluss: 04.11.2022

TEENAGER

Weihnachtliches Hand Lettering: Kreide, Glas & Porzellan (Workshop)

Alter: Teenager + Erwachsene

In diesem Workshop gestaltest Du tolle Weihnachtsgeschenke für Deine Lieben und lernst verschiedene Hand Lettering Techniken. Kreide und Tafel eignen sich besonders gut für die Küche, z.B. als Einkaufsliste. Bilderrahmen, Spiegel und Fensterscheiben lassen sich im Handumdrehen weihnachtlich kreativ gestalten. Und auch Tassen bekommen durch ein Hand Lettering erst die richtige Botschaft.

Du entwirfst drei tolle Letterings auf Papier. Zum Ausprobieren liegen Fineliner und Brushpens bereit. Dann überträgst Du Deine Motive auf Tafelfolie, Bilderrahmen und Tasse. Dazu nutzt Du verschiedene Kreiden sowie Porzellan-Brushpens und Übertragungsfolie.

Alle Materialien sind im Preis inbegriffen: Verbrauchsmaterial, eine Tafelfolie, ein Bilderrahmen und eine Tasse.

Datum: Do, 01.12.2022

Zeit: 18:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: 38 € · Gebühr Mitglied: 36 € inkl. 12,50 € Mat.

Kursleitung: Anja Langer, Schauwerbegestalterin

Ort: SzenenWechsel

Anmeldeschluss: 24.11.2022

i.deenreich
KUNST | HAND | WERK

Schöner
schenken

Stilvolle Wohnaccessoires
& Geschenkideen

regional • nachhaltig • von Herzen

facebook: ideenreich.jugendheim
Vor Ort: Hauptstraße 38, 64342 Seeheim-Jugendheim
Öffnungszeiten: Di. – Fr. 14.00 – 18.00 Uhr & Sa. 10.00 – 14.00 Uhr
Telefon: 06257 904096
E-Mail: i.deenreich@posteo.de

© Foto Marek Piwnicki

KREATIVES

Ukulele-Kurs für Jugendliche und Erwachsene

Alter: Teenager + Erwachsene

Klein, aber oho! Heiterkeit und Lebensfreude ist diesem Saiteninstrument zuzuschreiben. Es zaubert uns ein Lächeln ins Gesicht und erhellt die grauen und dunklen Tage. Das ideale Instrument für unterwegs!

Das Spielen auf der Ukulele ist leicht erlernbar, musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Mittelpunkt des Kurses steht die Liedbegleitung. Der Kurs ist generationenübergreifend, auch Jugendliche können teilnehmen.

Bitte mitbringen: Ukulele, Schreibzeug, Notenständer, Snack/Getränk

Datum: Di, 13.9./20.9./27.9./4.10./11.10./18.10.22; 6x
 Zeit: 19:00 – 20:15 Uhr
 Gebühr: 72 € · Gebühr Mitglied: 65 €
 Kursleitung: Petra Baumgart, Gitarrenlehrerin
 Ort: Altes Pfarrhaus, Bergstr. 3, Seeheim
 Anmeldeschluss: 05.09.2022

Ukulele-Schnupperworkshop

Alter: ab 10 Jahren + Erwachsene

Klein, aber oho! Heiterkeit und Lebensfreude ist diesem Saiteninstrument zuzuschreiben. Es zaubert uns ein Lächeln ins Gesicht und erhellt die grauen und dunklen Tage. Das ideale Instrument für unterwegs!

Das Spielen auf der Ukulele ist leicht erlernbar, musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Mittelpunkt des Kurses steht die Liedbegleitung. Der Kurs ist generationenübergreifend, auch Kinder ab 10 Jahren können teilnehmen. Wer dann auf den Geschmack gekommen ist, kann in einem Folgekurs weitermachen.

Bitte mitbringen: Ukulele, Schreibzeug, Notenständer, Snack/Getränk

Einige Ukulelen können bei Bedarf ausgeliehen werden. Bitte bei der Anmeldung unbedingt angeben, wenn Ihr ein Instrument leihen wollt!

Datum: Sa, 05.11.2022
 Zeit: 10:00 – 12:30 Uhr
 Gebühr: 25 € · Gebühr Mitglied: 22 €
 Kursleitung: Petra Baumgart, Gitarrenlehrerin
 Ort: Altes Pfarrhaus, Bergstr. 3, Seeheim
 Anmeldeschluss: 28.10.2022

KREATIVES

Graffiti Hand Lettering (Workshop)**Alter: Teenager + Erwachsene**

Graffiti finden wir fast überall an öffentlichen Plätzen, oft an U-Bahnstationen oder Häuserwänden. Sie entstanden schon in der Urzeit, da die Menschen schon immer den Drang hatten, Wände mit Zeichnungen und Bildern zu versehen. Richtig bekannt geworden ist diese Technik aber erst in den 1970er/ 1980er Jahren in New York City.

Bei diesem Workshop brauchst Du keine Wand oder Spraydose, um die Graffiti-Technik zu erlernen. Hier kannst Du mit Stift und Papier zum Street Art-Künstler werden. Wir werden uns Schriftarten und den 3D-Effekt anschauen. Du lernst, wie man Schatten und farbige Akzente setzt und Lichtpunkte einbaut. Du benötigst für diesen Kurs keine Vorkenntnisse. Mitmachen können alle, die gerne „moderne Kunst“ ausprobieren möchten.

Datum: Fr, 11.11.2022

Zeit: 18:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: 24 € · Gebühr Mitglied: 22 € inkl. 8 € Material

Kursleitung: Anja Langer, Schauwerbegestalterin

Ort: SzenenWechsel

Anmeldeschluss: 04.11.2022

Weihnachtliches Hand Lettering: Kreide, Glas & Porzellan (Workshop)**Alter: Teenager + Erwachsene**

In diesem Workshop gestaltest Du tolle Weihnachtsgeschenke für Deine Lieben und lernst verschiedene Hand Lettering Techniken. Kreide und Tafel eignen sich besonders gut für die Küche, z.B. als Einkaufsliste. Bilderrahmen, Spiegel und Fensterscheiben lassen sich im Handumdrehen weihnachtlich kreativ gestalten. Und auch Tassen bekommen durch ein Hand Lettering erst die richtige Botschaft.

Du entwirfst drei tolle Letterings auf Papier. Zum Ausprobieren liegen Fineliner und Brushpens bereit. Dann überträgst Du Deine Motive auf Tafelfolie, Bilderrahmen und Tasse. Dazu nutzt Du verschiedene Kreiden sowie Porzellan-Brushpens und Übertragungsfolie.

Alle Materialien sind im Preis inbegriffen: Verbrauchsmaterial, eine Tafelfolie, ein Bilderrahmen und eine Tasse.

Datum: Do, 01.12.2022

Zeit: 18:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: 38 € · Gebühr Mitglied: 36 € inkl. 12,50 € Mat.

Kursleitung: Anja Langer, Schauwerbegestalterin

Ort: SzenenWechsel

Anmeldeschluss: 24.11.2022

KREATIVES

Kreativtreff

Du bist kreativ, werkelst aber lieber in netter Runde? Hier kannst Du Gleichgesinnte treffen. Egal, ob Du nähst, strickst oder mit Papier bastelst – komm vorbei! Wir machen uns zusammen einen gemütlichen Abend.

Der Kreativtreff trifft sich am 10.10. zum ersten Mal. Gemeinsam legen wir fest, wie der neue Treff aussehen soll. Vielleicht möchtet Ihr auch einmal einen Abend zu einem festen Thema einplanen z.B. Weihnachtskarten basteln? Oder doch lieber nur eigene Projekte? Die Treffen sind voraussichtlich alle 4 Wochen.



Datum: Mo, 10.10./ 07.11./ 05.12.2022
 Zeit: 19:30 – 21:30 Uhr
 Gebühr: 2 € · Gebühr Mitglied: kostenfrei, exkl. Mat.
 Kursleitung: Kerstin Hartmann
 Ort: SzenenWechsel
 Anmeldeschluss: 3 Tage vorher

BEWEGUNG

Lauftreff

Unser Lauftreff spricht alle Mädels an, die sich gerne einmal in der Woche in einer Gruppe bei fast jedem Wetter bewegen und nebenbei nett unterhalten möchten. Das Alter spielt dabei keine Rolle!

Wir laufen verschiedene Runden, jeweils ca. 5 km lang. Das Tempo ist moderat und lässt Luft zum Atmen. In der eher dunklen und kühlen Jahreszeit motivieren wir uns gegenseitig. Wir genießen es einfach, dem Alltag ab und zu davonzulaufen.

Datum: immer dienstags
 Zeit: 19:30 Uhr
 Gebühr: kostenfrei
 Kursleitung: Anja Kasper, Tel. : 0151/46628695
 Ort: variiert nach Absprache
 kein Anmeldeschluss

BEWEGUNG

Bodyshaping

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, mit und ohne Handgeräten, welches alle Muskelgruppen kräftigt und zusätzlich Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit schult. Bodyshaping beugt Problemen vor, die durch einseitige Bewegungen im Alltag entstehen. Mit viel guter Laune und motivierender Musik wird gemeinsam trainiert. Bei Stretch und Relax werden verschiedene Muskeldehnungen und Entspannungstechniken angewendet, um den Bewegungsapparat wieder ins Gleichgewicht zu bringen und das Wohlbefinden zu stärken.

„Wenn Du nichts veränderst, wird sich auch nichts verändern.“ (Sparky Anderson)

Der Kurs findet fortlaufend statt, nach jeweils 10 Kursabenden geht „eine Runde“ zu Ende. Der Einstieg ist jederzeit möglich, sofern Plätze frei sind.

Datum: montags fortlaufend; 10x
 Zeit: 18:30 – 19:30 Uhr
 Gebühr: 48 € · Gebühr Mitglied: 45 €
 Kursleitung: Monika Aha
 Ort: SzenenWechsel Garten/ Zum Löwen/ Online
 kein Anmeldeschluss

Sport mit Kinderwagen

Ihr wollt nach der Schwangerschaft wieder fit und aktiv werden und mit Bewegung in die neue und spannende Zeit starten? Im diesem Kurs treffen wir uns an der frischen Luft und wagen uns gemeinsam an das Thema „Sport mit Kind“. Kursleiterin Janina zeigt Euch, wie Ihr altbekannte Sportübungen mit dem Kinderwagen kombinieren könnt und gleichzeitig etwas für Euch selbst und Eure Gesundheit tut. Die Übungen sind so konzipiert, dass jede mitmachen kann und gefördert wird.

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung (Sportklamotten) und Kinderwagen

Der Kurs findet fortlaufend statt, nach jeweils 10 Kursagen geht „eine Runde“ zu Ende. Der Einstieg ist jederzeit möglich, sofern Plätze frei sind.

Datum: dienstags fortlaufend; 10x
 Zeit: 09:45 – 10:45 Uhr
 Gebühr: 48 € · Gebühr Mitglied: 45 €
 Kursleitung: Janina Rexroth
 Treffpunkt: vor Stadion, Sandstraße, Seeheim
 kein Anmeldeschluss

BEWEGUNG

Beckenbodentraining

Ein intakter, starker Beckenboden ist für alle wichtig, unabhängig von Alter oder Geschlecht. In diesem Kurs zeigt Euch Physiotherapeutin Nina Stefani gut erlernbare Übungen zur Kräftigung des Beckenbodens und der gesamten Rumpfmuskulatur. Wahrnehmungsübungen und eine kurze Einführung in die Anatomie des Beckenbodens runden das Training ab.

Ziel ist es, den Beckenboden in all seinen Funktionen zu erfahren und präventiv typischen Leiden wie Beckenbodenschwäche oder Inkontinenz vorzubeugen oder aber diese zu beheben. Eine starke und gesunde Mitte hilft Euch dabei.

Datum: Do, 6.10./13.10./20.10./3.11./10.11./17.11.; 6x
 Zeit: 19:00 – 20:00 Uhr
 Gebühr: 50 € · Gebühr Mitglied: 48 €
 Kursleitung: Nina Stefani, Physiotherapeutin
 Ort: rbs Studio, Heidelberger Str. 37, Seeheim
 Anmeldeschluss: 29.09.2022

Qigong

Qigong ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin und wird meist mit „Energiearbeit“ übersetzt. Die einfachen, langsam und sanft ausgeführten Übungen verbinden Meditation, Bewegung und Entspannung. Sie regen den Kreislauf an und vertiefen den Atem, dehnen und kräftigen den Körper, lösen Spannungen, machen Muskeln geschmeidig und haben eine wohltuende Wirkung auf die Wirbelsäule. Unsere körperlich-seelischen Kräfte werden aktiviert und ausgeglichen und unsere Energie kommt in Fluss. Wir gehen erfrischt in den Alltag.

Fortlaufende Kurse, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken.

Kooperation mit Beerbach in Bewegung: SzW-Mitglieder bezahlen die Kursgebühr für Mitglieder

Termine/Gebühren/Anmeldung siehe:
www.qigong.veramueller.de oder
www.beerbach-in-bewegung.de
 Kursleitung: Vera Müller
 Ort: ev. Gemeindehaus Ober-Beerbach, Im Mühlfeld
 Anmeldeschluss: s. Homepage BIB

Ihr Lauf und Fußspezialist in der Region.

Schuhhaus
Lang

Qualität und
Tradition.

- Einlagen Manufaktur
Herzblut
- Laufschuhe vom Experten
Zeit
- Bequemschuhe für jeden Fuß
Liebe
- Hochwertige Konfektionsschuhe
immer freundlich
- Outdoor und Wanderschuhe
gute Laune
- eigene Reparaturwerkstatt
Ehrlichkeit

Bickenbacher Str. 1 - 64342 Seeheim-Jugenheim
06257.2483 - www.lang-lauf-jugenheim.de



Design für Selbstständige und
Unternehmen, die auffallen wollen

WEBSITES

Dynamische Websites, um Sie
mit Ihren Kunden zu verbinden.

*Logo, Layout &
Kommunikationsmittel*

CORPORATE DESIGN

Einheitliche Erscheinungs-
bilder für einen professionellen
Geschäftsauftritt.

Desktop & Smartphone optimiert

PRINT

Wirkungsvolle Info- und
Kommunikations-Materialien.

Flyer, Poster & Visitenkarten

Design
anfragen

www.tilmanfalke.de
info@tilmanfalke.de

SPRACHEN

Is your English a little rusty?

Did you do English at school and now seldom have the opportunity to use it? Well, now you have the chance. Join our English Conversation Group. In this group we would like to increase our vocabulary, improve our grammar and most of all build up our confidence while speaking English.

We will read various articles on different subjects and then discuss them in detail. During the discussions we hope to improve our pronunciation, build up self-confidence and have a good time.

Datum: donnerstags, fortlaufend; 10x
 Zeit: 9:30 – 10:30 Uhr
 Gebühr: 60 € · Gebühr Mitglied: 45 €
 Kursleitung: Sartaj Raja
 Ort: privat in Jugenheim
 kein Anmeldeschluss

COMPUTER

Smartphone-Sprechstunde

Du hast ein spezielles Problem oder eine Frage zur Anwendung bei Deinem Smartphone? Bei der Smartphone-Sprechstunde erhältst Du „Erste Hilfe“ von Irmgard Baden. Sie hilft Dir weiter, wenn z.B. der Download einer App nicht klappt, der WhatsApp-Klingelton plötzlich ausgeschaltet ist oder die Kamera partout nicht das macht, was sie soll.

Je nach Andrang in der Sprechstunde kann Irmgard Baden pro Teilnehmer eine (!) Frage beantworten. Bitte beachten: keine Kaufberatung, keine komplette Einführung, keine Reparaturen

Eine umfassende Einführung bietet der Kurs „Das Smartphone sicher nutzen“.

Datum: Do, 13.10./ Mo, 14.11.2022
 Zeit: 17:00 – 18:00 Uhr
 Gebühr: kostenfrei, Spende erbeten
 Kursleitung: Irmgard Baden, EDV-Trainerin
 Ort: SzenenWechsel
 Anmeldeschluss: jeweils 1 Woche vorher

Das Smartphone sicher nutzen (Workshop)

Dein Smartphone ist für Dich immer noch ein Buch mit sieben Siegeln? In diesem Kurs lernst Du verschiedene Möglichkeiten, Dein Gerät sicher zu bedienen. Außerdem schauen wir, welche zusätzlichen Programme (Apps) für Dich interessant sind.

Folgende Funktionen werden erlernt: Die Grundfunktionen Deines Smartphones, Telefonieren mit dem Smartphone, Telefonnummern speichern, das E-Mail-Konto auf dem Smartphone, E-Mails schreiben und empfangen, interessante Programme (Apps) suchen, finden und herunterladen (z.B. WhatsApp), Erste Hilfe bei kleinen Problemen.

Zum Kurs bitte das eigene Smartphone mitbringen, Internetanschluss ist vorhanden. Die Funktionen werden anhand eines Samsung-Smartphones demonstriert. Auf Fragen zu anderen Modellen wird bestmöglich eingegangen.

Datum: Mo, 21.11. + 28.11.2022; 2x
 Zeit: 09:00 – 12:00 Uhr
 Gebühr: 37 € · Gebühr Mitglied: 33 €
 Kursleitung: Irmgard Baden, EDV-Trainerin
 Ort: SzenenWechsel
 Anmeldeschluss: 14.11.2022



in der Werkstatt SONNE e.V.
 Sandstr. 86, 64342 Seeheim-Jugendheim

Reparieren statt wegwerfen !

Jeden letzten Samstag im Monat, 14 - 18 Uhr
www.repaircafe-seeheim.de



Grafik: www.freepik.com

LEBEN

**Bestattungsvorsorge (Vortrag)**

Der eigene Tod ist oft ein Tabuthema. Wer sich aber zu Lebzeiten mit dem eigenen Tod beschäftigt, erleichtert den Angehörigen die Organisation und die Umsetzung der eigenen Wünsche rund um die Bestattung.

An diesem Abend beantwortet Bestattermeister Carsten Becker Fragen rund um die Bestattungsvorsorge. Was kann ich regeln, bevor mein Leben zu Ende geht? Kann ich schon alles selbst planen? Was im Detail benötigen meine Angehörigen nach meinem Tod? Welche Grabarten und Bestattungsarten gibt es? Und etwas ungewöhnlicher: Was ziehe ich an?

Nach dem Vortrag kann vor Ort die Wanderausstellung „Arzt und Tod“ der Stiftung Deutsche Bestattungskultur besichtigt werden. Es werden Bilder gezeigt, die die Entwicklung der Darstellung zum Thema „Arzt und Tod“ vom Spätmittelalter bis in die heutige Zeit verfolgen.

Datum: Fr, 11.11.2022

Zeit: 19:00 Uhr

Gebühr: kostenfrei

Kursleitung: Carsten Becker, Bestattermeister

Ort: ev. Gemeindehaus, Lindenstr. 6, Jugenheim

Anmeldeschluss: 04.11.2022

Nachhaltigkeit in der Geldanlage (Onlinevortrag)

Immer mehr Menschen möchten mit ihrem Geld neben einer angemessenen Rendite auch einen positiven Beitrag für den Klimaschutz, die Umwelt oder ethische bzw. soziale Belange leisten. Doch welche Kriterien gelten für diese Anlagen? Wie sicher sind sie und welchen Beitrag leisten solche Produkte?

Die Finanzexpert*innen der Verbraucherzentrale Hessen stellen die unterschiedlichen Möglichkeiten und Ansätze nachhaltiger Geldanlage vor, erklären Begrifflichkeiten wie „Greenwashing“, „Impact“ etc., zeigen die Herausforderungen und Grenzen der Definition von Nachhaltigkeit auf und helfen dabei, sich dem Thema „Nachhaltige Geldanlage“ zu nähern. Hierbei steht insbesondere die Bewertung von Chancen und Risiken nachhaltiger Geldanlagen im Hinblick auf die eigenen finanziellen Ziele im Vordergrund.

Kooperation mit der Verbraucherzentrale Hessen

Datum: Mi, 23.11.2022

Zeit: 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: kostenfrei

Kursleitung: Verbraucherzentrale Hessen

Ort: online über Zoom

Anmeldeschluss: 12.11.2022

GESUNDHEIT

Hilfreiche Kräuter für die kalte Jahreszeit (Workshop)

Welche Kräuter helfen uns durch die Erkältungszeit? Was tun bei Husten, Halskratzen, Beschwerden mit den Atemwegen? Welche Pflanzen stärken unser Immunsystem?

Rita Koch stellt einige Pflanzen vor, die Euch gut durch die kalte Jahreszeit bringen. Außerdem wird sie mit Euch einen immunstärkenden Oxymel (Sauerhonig/Sirup) und einen Wind- und Wetterbalsam herstellen.

Bitte mitbringen: Messer, Brettchen, Einmachglas (Volumen mind. 700 ml), Bienenhonig (vom Imker aus der Region), Bio-Apfelessig 250 ml

Die restlichen Materialien (Kräuter, Öl, Bienenwachs, Tiegel) werden gestellt und sind in der Kursgebühr enthalten. Der Kurs findet entweder wettergeschützt im Freien oder im Haus statt.

Datum: Sa, 08.10.2022

Zeit: 10:30 – 12:30 Uhr

Gebühr: 28 € · Gebühr Mitglied: 25 € inkl. 5 € Mat.

Kursleitung: Rita Koch, Phytopraktikerin

Ort: SzenenWechsel

Anmeldeschluss: 30.09.2022

Gewicht – ein leidiges Thema? (Vortrag)

Du kennst superviele Diäten, hast eine Vielzahl davon selbst ausprobiert, aber sie funktionieren nicht oder nur kurzfristig? Du nimmst nicht ab oder sogar zu, obwohl Du penibel auf deine Ernährung achtest? Du bekommst vor allem abends kaum bezwingbaren Heißhunger?

Ernährungsberaterin Frau Geutner erklärt Dir, warum Diäten nur kurzfristig funktionieren können und weshalb Kalorienzählen alleine auch nicht sinnvoll ist. Sie gibt hilfreiche Tipps, wie Du Heißhungerattacken verhindern kannst. Du wirst feststellen, dass es nur einen Weg gibt, langfristig und vor allem erfolgreich abzunehmen.

Im Anschluss ist Zeit für Deine Fragen. Bei kleinen Kostproben kannst Du Dich mit den anderen austauschen.

Datum: Mi, 12.10.2022

Zeit: 20:00 Uhr

Gebühr: 13 € · Gebühr Mitglied: 10 € inkl. Kostproben

Kursleitung: E. Geutner, Ernährungsberaterin (DGE)

Ort: SzenenWechsel

Anmeldeschluss: 05.10.2022

DIES & DAS

Weltkindertag

Dieses Kinderfest solltet Ihr Euch nicht entgehen lassen! Seit 1992 richtet die Gemeinde Seeheim-Jugendheim jährlich den Weltkindertag aus – und zwar immer am 20. September. Im Stadion warten tolle Spiele und Aktionen, leckeres Essen und kleine Vorführungen auf Euch. Alle Beteiligten wie Kindergärten, Vereine usw. stellen jedes Jahr ein attraktives Programm zusammen.

SzenenWechsel ist mit XXL-Bausteinen, Bobbycar-Parcours und einer Krabbellandschaft dabei. Kommt vorbei, wir freuen uns auf Euch!

Datum: Do, 20.09.2022
 Zeit: 15:00 – 18:00 Uhr
 Ort: Christian-Stock-Stadion, Sandstr., Seeheim

LeseSzene

Im Mittelpunkt der LeseSzene stehen Begegnungen – mit Literatur, mit den eigenen Gedanken und Gefühlen, zwischen den Menschen. Es ist kein Vorwissen nötig, alle können mitmachen! Wir lesen gemeinsam eine Geschichte und ein Gedicht. Während der Lesung halten wir an mehreren Stellen inne, um in uns hineinzuhören und dann unsere Gedanken über das Gelesene und seine Wirkung auf uns mit der Gruppe zu teilen. Nichts ist falsch, jeder Gedanke zählt. Niemand MUSS, jede*r darf etwas sagen. Denn wer zuhört, gehört bereits dazu!

Vorbereiten müsst ihr nichts, alles was Ihr braucht, ist die Lust, Euch darauf einzulassen. Zu Beginn der jeweiligen Lesung bekommt ihr den Lesestoff als Kopie. Lasst Euch überraschen!

Jeder Termin ist eine in sich geschlossene Lesung. Deshalb könnt Ihr auch an einzelnen Terminen teilnehmen.

Datum: Do, 29.09./ 27.10./ 24.11.2022
 Zeit: 19:00 – 20:30 Uhr
 Gebühr: kostenfrei
 Kursleitung: Susanne Rudolph
 Ort: SzenenWechsel
 Anmeldeschluss: jeweils am Sonntag davor

DIES & DAS

Swappen – Kleidertauschparty

Nix im Kleiderschrank? Oder nur Sachen, die nicht mehr passen oder doch irgendwie ein Fehlkauf waren? Dann nichts wie hin zum „Swappen“! Es ist jedes Mal eine Riesengaudi, wenn die Koffer anrollen und ausgepackt werden. Ob Oberteil, Hose, Schuhe, Schal oder Tasche – es ist immer für jede was dabei.

Wir starten mit einem gemeinsamen Brunch (Fingerfood) und dann „stürmen“ wir die Klamotten. „Mit Euch tausche ich gerne“ oder „Ich bin so glücklich“ sind oft gehörte Sätze nach unseren Kleidertauschpartys. Details, wie eine Swap-Party abläuft, findet Ihr auf unserer Homepage.

Bitte mitbringen: etwas Leckeres fürs Brunchbuffet (Fingerfood) und natürlich Klamotten, die Ihr eintauschen möchtet.

Anmeldung im Büro erforderlich!

Datum: So, 16.10.2022

Zeit: 11:00 – 14:00 Uhr

Gebühr: kostenfrei, Spende erbeten

Kontakt: Diana Kraher

Ort: Garten SzenenWechsel

Anmeldeschluss: 07.10.2022

Leben im Alten Forstamt

Die Wohn- und Lebensgemeinschaft für Menschen mit Demenz

Jugendheim, Altes Forstamt, Hauptstr. 15



Weitere Informationen:
www.leben-im-alten-forstamt.de

GuT gemacht.

Die Arbeitsgruppe Gerechtigkeit und Teilhabe (AG GuT) setzt sich für die Chancengleichheit und soziale Teilhabe aller Kinder in Seeheim-Jugenheim ein.



Gutes tun:

Spendenkonto Soko GuT SzenenWechsel e.V.
Stichwort Spende Bildungschancen für Kinder
Stadt- und Kreissparkasse Darmstadt
IBAN DE 94 5085 0150 0024 0080 88
(Spendenbescheinigungen werden ausgestellt)

Bild: Freepik.com

FLOHMARKT

FÜR KINDERKLEIDUNG & SPIELSACHEN



4. Feb. 2023

15:00 – 17:00 Uhr

Bürgerhalle Jugenheim

Mit Kaffeebar und großem Kuchen-
buffet, auch zum Mitnehmen!
Einlass Schwangere ab 14:00 Uhr



VERLEIH-ANGEBOTE

Hüpfburg

Unsere Hüpfburg ist der Renner auf Eurem Kindergeburtstag!

Maße: 3,65 m x 2,65 m x 2,15 m
Für Kinder bis 1,50 m und 35 kg
Verpackt in Tasche, inkl. Gebläse



Termine nach Absprache
Gebühr: 40 €
Gebühr Mitglied: 35 €
Kaution: 100 €

Zelte & Biergarnituren

Große Zelte, Pavillons, Biergarnituren (unterstützt vom Förderverein Diakoniestation Nördl. Bergstraße)

z. B. Hochzeitszelt: 5 x 6 m
z. B. großes Falzelt: 3 x 6 m
z. B. Pavillon: 3 x 3 m



Termine nach Absprache
Gebühren: z. B. Hochzeitszelt 40 €, Bierbankgarnitur 5 €
Kaution: auf Anfrage

XXL-Bausteine

Großer Spaß für kleine Baumeister! Ideal für drinnen und draußen

Maße eines Bausteins:
L 30 cm x B 15 cm x H 9,5 cm
205 Stück, in großen Taschen



Termine nach Absprache
Gebühr: 20 €
Gebühr Mitglied: 15 €
Kaution: 30 €

KONTAKT



SzenenWechsel
und Familienzentrum

KONTAKT

SzenenWechsel
Frauen- und Familienzentrum e. V.

Hauptstraße 15
 64342 Seeheim-Jugenheim

Tel. : 0 62 57 / 8 66 33
 Fax: 0 62 57 / 503 80 89

www.szenenwechsel-online.de
office@szenenwechsel-online.de

Unsere Bürozeiten:
 Montag bis Freitag 10:00 – 12:00 Uhr

Bankverbindung:
 Sparkasse Darmstadt
 IBAN: DE 62 5085 0150 0025 0900 20

Anmeldeformulare für Kurse, Flohmarkt und Krippe sowie einen Mitgliedsantrag findet Ihr auf unserer Homepage, entweder zum Sofort-Ausfüllen oder als Download zum Ausdrucken.

IMPRESSUM

Herausgeber:
 SzenenWechsel
 Frauen- und Familienzentrum e. V.
 Hauptstraße 15
 64342 Seeheim-Jugenheim

Inhalt:
 Christine Ammon, Jasmin Speckhardt und der Vorstand. Für den Inhalt der Anzeigen sind die jeweiligen Anzeigenpartner verantwortlich.

Layout:
 Tilmann Falke, Kommunikationsdesigner

Konzeption und CI:
 Ameli Altstadt, Agentur Altstadt

Anzeigenverkauf:
office@szenenwechsel-online.de

Druck:
 agentur stilEcht GmbH, Seeheim-Jugenheim

Auflage:
 2.500 Stück

Kreis  **Apotheke**

SEEHEIM-JUGENHEIM

Ihre Gesundheit - unser Anliegen



Kostenloser Lieferdienst

24h-Abholfächer

Gesunde Bio-Produkte

Mutter & Kind Bedarf

Vorbestellung per Click

Hauptstr.23 in Seeheim-Jugenheim

06257 - 22 26

apotheke-jugenheim.com

