



„Lass dich nicht unterkriegen.
Sei frech und wild und wunderbar!“ Astrid Lindgren

FAMILIENBILDUNG

aktuell

Auszug
unserer Familien-
angebote für das
Bildungsjahr
2022/2023

Unser gesamtes Kursprogramm finden Sie
im Internet unter www.fbs-duelmen.de

FÜR DEIN LEBEN GERN.

 **FAMILIEN-
BILDUNGSSTÄTTE
DÜLMEN**
KATHOLISCHE KIRCHE
BISTUM MÜNSTER

SPIELZEIT IM einsA

FBS Dülmen 

ALLE
TERMINE
ONLINE

Offener Spieltreff für alle Mütter, Väter, Großeltern mit Kleinkindern ab dem Laufalter – Wir laden ein zum Spielen.
Der offene Treff findet alle 14 Tage am Mittwochnachmittag von Oktober bis April im einsA statt. Los geht es am 26.10.2022 von 15.00 bis 16.30 Uhr.
In Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum St. Anna.
Kursleitung: Julia Schniggendiller

WELCOME – PRAKTISCHE HILFEN NACH DER GEBURT



wellcome
Praktische Hilfe nach der Geburt

Wenn die Freude auf den Familienzuwachs groß war und plötzlich nichts mehr geht, bietet wellcome Entlastung durch Beratung und Vermittlung von Ehrenamtlichen für alle Familien mit einem Kind im ersten Lebensjahr bzw. Zwillingsfamilien mit Kindern bis zum zweiten Lebensjahr.
Bitte melden Sie sich bei unserer wellcome-Koordinatorin Rabea Weiling: 02594 97995-307 | weiling@bistum-muenster.de


Sie sind auf der Suche nach einem Babysitter?

Wir vermitteln Babysitter ab 13 Jahren, die bei uns in der FBS einen Babysitterkurs absolviert haben. Bitte melden Sie sich in der FBS, telefonisch oder per E-Mail bei Johanna Roß: 02594 97995-303
ross-j@bistum-muenster.de



BECKENBODENTRAINING FÜR (JUNGE) MAMIS

FBS Dülmen 

X2212-360 

Mi. 17.08.2022 

19.15 – 20.15 Uhr

7x

51,00 Euro 

WEITERE
TERMINE
ONLINE

Gezieltes Training des Beckenbodens sorgt für eine aufrechte Körperhaltung und stärkt uns den Rücken. Das Beckenbodentraining stabilisiert die Körpermitte (Beckenboden, Bauch, Rücken). Beckenbodentraining umfasst eine Reihe von Spannungs- und Entspannungsübungen. Die erlernten Übungen lassen sich optimal in den Alltag integrieren.
Positive Nebenwirkungen sind die Sicherung der Kontinenz, die Förderung des sexuellen Empfindens und die positive Wirkung auf die Körpermitte nach der Geburt.
Kursleitung: Susanne Langenhorst



OFFENER ELTERN-BABY-TREFF

Für alle Mütter, Väter, Großeltern mit Babys im ersten Lebensjahr

FBS Dülmen
X2214-001N
Mi. 03.08.2022
9.30 – 11.00 oder
15.00 – 16.30 Uhr
kostenfrei

WEITERE
TERMINE
ONLINE

Wir laden ein zum Erfahrungsaustausch, zum Auftanken, zum Fragenstellen, um Informationen zu erhalten, Kontakte zu knüpfen ... Begleitet wird der offenen Treff durch erfahrene Referentinnen, die als Ansprechpartnerinnen zur Verfügung stehen. Der Treff findet wöchentlich im Wechsel vor- und nachmittags statt. Eine Anmeldung ist nicht nötig.
Kursleitung: Angelika Gründken



NUR GLÜCKLICH?! JUNGE ELTERN ZWISCHEN FREUDE UND FRUST

FBS Dülmen
X2214-071
Do. 08.09.2022
10.30 – 12.00 Uhr
7x
kostenfrei



Caritasverband
für den Kreis
Coesfeld e.V.

Schwangerschaft und Geburt sind überstanden, endlich zieht das neue Familienmitglied zuhause ein. Allerdings wird selten offen über die Schwierigkeiten gesprochen, die das erste Lebensjahr des Kindes mitbringt. Junge Eltern erleben sich in der Rollenfindung und vor körperlichen und psychischen Herausforderungen: 50 bis 80 Prozent der jungen Mütter durchleben einen „Babyblues“, manche entwickeln eine Wochenbettdepression. In respektvoller Atmosphäre entsteht in diesem Kursangebot Raum für Austausch und Beratung, teils mit Fachgästen. Babys können mitgebracht werden. In Zusammenarbeit mit der Kontakt- und Beratungsstelle des Caritasverbandes für den Kreis Coesfeld e.V.
Kursleitung: Ruth Gröne

Wir bieten an verschiedenen Orten und zu verschiedenen Zeiten Bewegungsangebote für Eltern und (Klein-)Kinder an. Bitte erkundigen Sie sich auf unserer Website.

ALLE
TERMINE
ONLINE

PEKIP®, KIDIX® UND BABYSCHWIMMEN

Das ganze Jahr über bieten wir fortlaufend verschiedene Eltern-Baby/Kind-Kurse an. PEKIP® begleitet eure Babys von den ersten Lebenswochen bis zum vollendeten Lebensjahr. Unsere Kidix®-Kurse richten sich an Kinder vom ersten Lebensjahr bis zum Eintritt in den Kindergarten. Darüber hinaus bietet wir Babyschwimmkurse für Kinder von der zwölften Lebenswoche bis zum vollendeten zweiten Lebensjahr an.



In diesem Zusammenhang bieten wir auch kostenfreie NRW ElternStart Kurse an.



SIE MÖCHTEN BEI EINEM KURS MITMACHEN?

Die Kurs-Anmeldung können Sie per E-Mail, telefonisch, persönlich oder online über unsere Website vornehmen.

Familienbildungsstätte Dülmen
im einsA – „Ein Haus für Alle“
Bült 1 · 48249 Dülmen

☎ 02594 97995-300
✉ fbs-duelmen@bistum-muenster.de
🌐 www.fbs-duelmen.de

Bürozeiten:
Montag–Mittwoch und Freitag: 9–12 Uhr
Montag, Mittwoch und Donnerstag:
16.30–20.00 Uhr



Wir bieten Ermäßigungen für verschiedene Zielgruppen an. So bekommen z.B. Familien mit 3 Kindern, sowie alleinerziehende Eltern oder Menschen mit einem geringeren Einkommen eine Ermäßigung. Wir möchten die Teilnahme nicht am Geldbeutel scheitern lassen. Bitte sprechen Sie uns an. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

Dülmener Familienkarte

Unsere Einrichtung unterstützt die Dülmener Familienkarte. Bitte wenden Sie sich bei Interesse an die Stadt Dülmen, dort bekommen Sie Informationen zu den Voraussetzungen der Karte.

UNSERE KOOPERATIONSPARTNER:



Unterbezirk
Münsterland-
Recklinghausen



Mehr
Generationen
Haus
Mit Ihrer Zufahrt von
Dülmen



St. Marien Kindergarten



St. Gerburgis



St. Josef Kindergarten



Katholisches Familienzentrum und
Kindertageseinrichtung
Sankt Dionysius



kath. Familienzentrum
St. Laurentius halten am See



EFZ Familienzentrum
Marien- und Magdalenen-Kita



DRK Familienzentrum Datteln



Familienzentrum
Heilig Kreuz



Familienzentrum „Janusz Korczak“



Karawankes Integrationszentrum
Krisa Coesfeld



Fröbel-Familienzentrum



Familienzentrum
St. Anna



Südliches Familienzentrum
Cenzelles



Familienzentrum
St. Josef



Familienzentrum
St. Monika

