

FAMILIENZENTRUM KUMPFMÜHL

PROGRAMM JANUAR - MAI 2024





Wir freuen uns über die Kooperation mit dem Bürgerheim
Kumpfmühl, Kumpfmühler Str. 52, 93051 Regensburg

Regensburg
SeniorenStift
gemeinnützige GmbH



INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	4
Wir suchen dich!	5
Offene Angebote	
Lebensberatung	6
Juristische Sprechstunde	7
Offener Babytreff	8
Offener Väterstammtisch	9
Offene Märchenstunde	10
Offener Spielplatztreff	11
Offene KreativWerkstatt	12
Besondere Aktionen	
Januar: Fantasiereise	13
Februar: Faschingsparty	14
März: OsterWerkstatt	15
April: MusikWerkstatt	16
Mai: OrigamiWerkstatt	17

Kurse und Vorträge	
Postnatales Mama-Baby-Yoga	18
Tanzworkshop "Raum und Zeit"	20
Raus ins Freie	
Fackelwanderung	21
Rama Dama	22
Online Angebote	
Kummerkasten	23
Moderiertes Chatforum	24
Basteltipps und Ideen aus dem Netz	25
Was ist sonst noch los?	
Sommerfest Kumpfmühl für Jung und Alt	26



Angebote für Familien



Generationsübergreifende Angebote
im Bürgerheim Kumpfmühl



Angebote
für Babys

HERZLICH WILLKOMMEN IM FAMILIENZENTRUM KUMPFMÜHL

Wir, das Familienzentrum Kumpfmühl, sind als Familienstützpunkt für euch und eure Familie ein Ort der Begegnung, Unterstützung und des Austauschs. In unseren gemütlichen Räumlichkeiten bieten wir euch ein breites Spektrum an Familienbildung, Beratungs- und Kontaktmöglichkeiten. Es ist uns wichtig, Familien in ihrem Alltag zu unterstützen und eine positive Beziehung zwischen Kindern und ihren Familienmitgliedern zu ermöglichen und zu stärken.

Wir freuen uns über die Kooperation mit dem Bürgerheim Kumpfmühl und die Möglichkeit, dort generationsübergreifende Angebote anbieten zu können.

Mehr Infos unter: www.familienzentrum-kumpfmuehl.de.

Zusätzlich bieten wir euch weiterhin unsere Onlineangebote an. Also schaut gerne auf unserer Internetseite, bei Instagram und Facebook vorbei und holt euch dort jede Menge Basteltipps und Ideen.

**Euer Team des Familienzentrums Kumpfmühl
freut sich auf euch.**

Herzliche Grüße

Marina Lang



WIR SUCHEN DICH!



Bei uns kannst du in ganz unterschiedlichen Bereichen ehrenamtlich aktiv sein.

Dabei ist es uns wichtig, dass du deine individuellen Stärken und Fähigkeiten sinnvoll einbringen kannst.

Wir nehmen uns Zeit, mit dir gemeinsam die für dich richtige Aufgabe zu finden.

Benefits:

- Erfahrungsaustausch
- Einladung zu unseren internen Festen
- Ehrenamts- oder Übungsleiterpauschale
- Erstattung entstandener Kosten
- Eure Kinder sind dabei immer herzlich willkommen!

Sprech uns an! Wir freuen uns auf dich, dein Mitwirken und deine Ideen!

LEBENSBERATUNG



Bei Themen rund um Familie, Kindererziehung, Alltag und Krisen sind wir für euch da.

Frau Dipl. Psych. Luminita Mateescu berät euch und eure Familie vertrauensvoll und unterstützend.

Gerne könnt Ihr ein persönliches und **kostenloses Beratungsgespräch** in Anspruch nehmen.

Terminvereinbarungen unter der Telefonnummer 0941/46 52 39 34

JURISTISCHE SPRECHSTUNDE



Bei juristischen Fragestellungen, z. B. im Bereich Familienrecht (Trennung, Scheidung, Umgang, Unterhalt, Sorgerecht, etc.), Arbeitsrecht (Kündigung, Abmahnung, etc.) oder Sozialrecht (Ablehnung von Leistungen des Jobcenters oder Krankenkasse) könnt Ihr bei Rechtsanwalt Herrn Mathias Klose eine **kostenfreie Erstauskunft** vereinbaren.

Diese Auskunft dient zur ersten rechtlichen Orientierung. Sie kann und wird eine weitergehende juristische Beratung oder Vertretung aber nicht ersetzen.

Termine sind nur nach telefonischer Voranmeldung über die Familienwerkstatt e.V. unter 0941/46 52 39 34 möglich.



OFFENER BABYTREFF



FREE



Ihr wollt neue Familien mit Babys kennenlernen, Erfahrungen austauschen und euch neue Tipps und Tricks von anderen Mamas und Papas einholen?

Dann kommt **jeden Dienstag von 09:00 - 11:00 Uhr** zu unserem offenen Babytreff in die Familienwerkstatt!

Bei uns habt ihr die Möglichkeit, euch in einer gemütlichen Atmosphäre während der gemeinsamen Spielzeit kennenzulernen. Kaffee und Tee sowie ein kleines Frühstück stehen natürlich auch immer bereit!

Wir freuen uns auf euch! Eine Anmeldung ist nicht nötig, kommt einfach spontan vorbei!

Wann? Jeden Dienstag / 9:00 - 11:00 Uhr

Wo? Familienzentrum Kumpfmühl
(St.-Veit-Weg 2, 93051 Regensburg)

Kosten? **KOSTENLOS**

Wer? Mamas und Papas mit ihren Babys bis zum 1. Lebensjahr

Anmeldung? Keine Anmeldung notwendig

OFFENER VÄTERSTAMMTISCH



Du hast Lust andere Väter kennenzulernen? Du möchtest dich gerne mal in lockerer Runde bei Kaffee, Tee oder gemütlichen Spielen mit anderen Papas austauschen? Du willst wissen, wie du die Zeit mit deinem Kind gestalten kannst oder hast Fragen zum Thema Erziehung?

Dann komm zu unserem Väterstammtisch, der von unseren beiden Ehrenamtlichen Benjamin Feiner (selbst Vater) und Julian Redwitz (Schüler) angeleitet wird.



Unsere Themen sind beispielsweise:

- Rolle als Vater und Alltag mit Kindern
- Partnerschaft
- Vereinbarkeit von Beruf und Familie

Für das echte Stammtisch-Feeling bieten wir euch Snacks und Getränke an.

Wann? 14-tägig mittwochs / 16:00 - 18:00 Uhr; aktuelle Termine findet ihr auf Instagram und unserer Homepage

Termine: 15.11.23, 29.11.23, 13.12.23,
10.01.24, 24.01.24, 07.02.24

Wo? Familienzentrum Kumpfmühl
(St.-Veit-Weg 2, 93051 Regensburg)

Kosten? **KOSTENLOS**

Wer? Väter (mit oder ohne Baby/Kind)

Anmeldung? Keine Anmeldung notwendig

OFFENE MÄRCHENSTUNDE



Da die Temperaturen nun etwas zu kalt für unseren offenen Spielplatztreff werden, wollen wir gemeinsam mit euch eine kuschelige Zeit in unserer Märchenstunde verbringen. Die Pforten öffnen sich **montags von 14:30 bis 16:00 Uhr**. In märchenhafter Atmosphäre bei Tee und Keksen werden unterschiedlichste Märchen erzählt und tolle Kinderbücher vorgestellt. Jede Woche wollen wir uns von einem anderen Märchen verzaubern lassen und es mit Liedern, kleinen Bewegungsspielen und Basteleinheiten umrahmen. Willkommen sind Familien mit Kindern jeden Alters (für unsere kleinsten Gäste stehen immer Krabbeldecken und Spielzeug bereit). Keine Anmeldung notwendig, einfach vorbeikommen und in die Wunderwelt eintauchen.

- Wann?** montags / 14:30 - 16:00 Uhr
- Termine:** 04.12.23, 11.12.23, 18.12.23, 08.01.24,
15.01.24, 22.01.24, 29.01.24
- Wo?** Familienzentrum Kumpfmühl
(St.-Veit-Weg 2, 93051 Regensburg)
- Kosten?** **KOSTENLOS**
- Wer?** (Groß-)Eltern mit ihren Kindern jeden Alters
- Anmeldung?** Keine Anmeldung notwendig



OFFENER SPIELPLATZTREFF



Wir gehen raus auf den Spielplatz! Mit unserem Lastenrad „Herzboxfeli“ und einer Menge Spielzeug im Gepäck fahren wir **jeden Dienstag um 14:30 Uhr** für ca. 1,5 Stunden auf den **Spielplatz Ludwig-Thoma-Straße** in Kumpfmühl (ab April 2024).

Wir bringen immer wieder neue, lustige Spielideen mit. Während die Kinder gemeinsam spielen und unsere Angebote wahrnehmen, habt Ihr als Eltern Zeit, euch mit anderen Eltern auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. Bei schlechter Witterung entfällt das Angebot. Die Information findet ihr dann auf Instagram.

OFFENE KREATIVWERKSTATT

Gemeinsam mit den Seniorinnen und Senioren des Bürgerheims Kumpfmühl



FREE



JAN
FEB
MRZ
APR
MAI



Jeden Donnerstag bieten wir (Groß-)Eltern mit ihren Kindern jeden Alters gemütliches Beisammensein mit vielen kreativen Spiel- und Bastelmöglichkeiten. Auch für jüngere Kinder stehen Spielmöglichkeiten und Krabbeldecken bereit. Gemeinsam mit unserer Erziehungswissenschaftlerin Charlotte Wiench, wird in der KreativWerkstatt nicht nur gebastelt, gespielt und sich ausgetauscht, sondern die verschiedenen Generationen kommen miteinander in Kontakt und dürfen voneinander lernen. Auch besteht die Möglichkeit, sich mit Snacks oder Getränken im Kneitinger Stüberl zu versorgen.

Wann? Jeden Donnerstag / 14:30 – 16:30 Uhr

Wo? Bürgerheim Kumpfmühl (Kumpfmühler Str. 52, 93051 Regensburg)

Kosten? **KOSTENLOS**

Wer? (Groß-)Eltern mit ihren Kindern und die Seniorinnen und Senioren des Bürgerheims Kumpfmühl

Anmeldung? Keine Anmeldung notwendig

Entfällt die KreativWerkstatt oder findet sie bei schönem Wetter im Karl-Bauer-Park statt, findet ihr die Information auf Instagram.

FANTASIEREISE – GESTALTE UND ENTDECKE GEHEIMNISVOLLE WELTEN



Stell dir vor, wir bauen gemeinsam eine ganz neue Welt. Ob mit Bergen, die bis in den Himmel reichen, im Meer versinken oder von geheimnisvollen Höhlen durchzogen sind wie ein Schweizer Käse – hier ist alles möglich. Und das Beste? Du kannst in dieser Welt jemand oder etwas ganz Besonderes sein.

Wie das geht? Gemeinsam werden wir es mit viel Bewegung, Rollenspielen und Teamgeist herausfinden.

Wann? Donnerstag, 18.01.24 / 14:30 - 16:30 Uhr

Wo? Bürgerheim Kumpfmühl (Kumpfmühler Str. 52, 93051 Regensburg)

Kosten? **KOSTENLOS**

Kursleitung? Constantin Weber (Pädagoge und Soziologe, zert. Mentaltrainer)
Benjamin Feiner (Germanistik, Kultur- / Medienwiss., Theaterpädagoge in Ausbildung)

Wer? Kinder von 7-11 Jahren und die Seniorinnen und Senioren des Bürgerheims Kumpfmühl

Ausrüstung? Anti-Rutsch-Socken / Stoppersocken

Anmeldung? Um Anmeldung wird gebeten: kontakt@familienzentrum-kumpfmuehl.de

FASCHINGSPARTY

Herzlich laden wir alle faschingsbegeisterten Kinder zu unserer Faschingsparty ins Bürgerheim Kumpfmühl ein! Gerne dürft ihr schon verkleidet und geschminkt kommen, ihr dürft euch aber auch ein Motiv aussuchen und werdet von unseren Schminkefeen mit Schminke oder einem Glittertattoo verziert.

Für Verpflegung und eine Menge Spielespaß ist gesorgt. Wir freuen uns auf eine bunte Faschingsause mit euch.

- Wann?** Donnerstag, 08.02.24 / 15:30 - 17:30 Uhr
- Wo?** Bürgerheim Kumpfmühl
(Kumpfmühler Str. 52, 93051 Regensburg)
- Kosten?** 5 €
- Wer?** (Groß-)Eltern mit ihren Kindern und die Seniorinnen und Senioren des Bürgerheims Kumpfmühl
- Anmeldung?** Um Anmeldung wird gebeten:
kontakt@familienzentrum-kumpfmuehl.de



OSTERWERKSTATT



Gemeinsam mit euch wollen wir Osternester basteln und dazu passend gleich noch die Ostereier färben/anmalen. Für Verpflegung ist gesorgt.

- Wann?** Donnerstag, 28.03.24 / 14:30 - 16:30 Uhr
- Wo?** Bürgerheim Kumpfmühl (Kumpfmühler Str. 52, 93051 Regensburg)
- Kosten?** 5 €
- Wer?** (Groß-)Eltern mit ihren Kindern und die Seniorinnen und Senioren des Bürgerheims Kumpfmühl
- Anmeldung?** Um Anmeldung wird gebeten: kontakt@familienzentrum-kumpfmuehl.de

MUSIKWERKSTATT



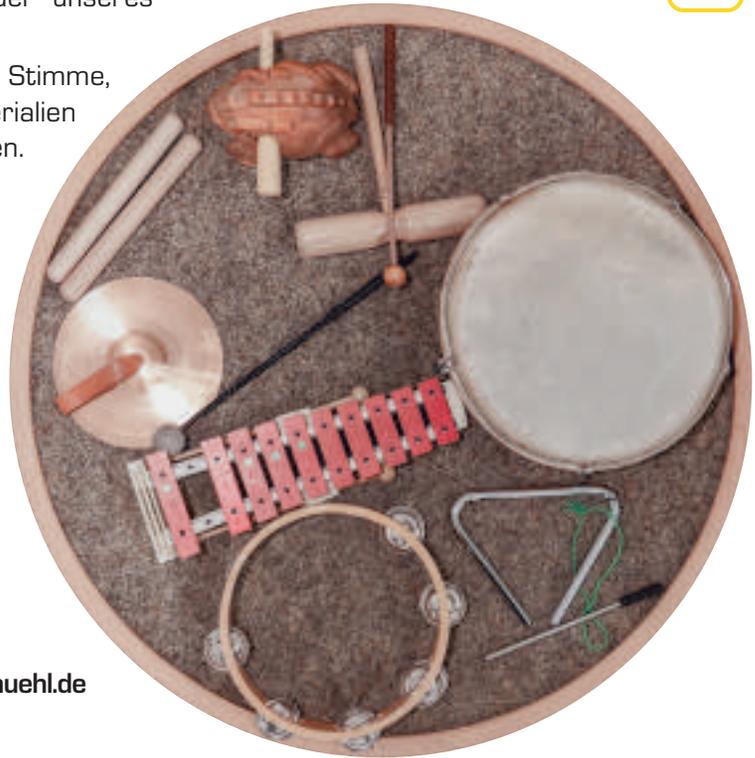
FREE



Der erste Rhythmus, den wir kennen, ist der unseres Herzens.

Gemeinsam wollen wir in dieser Aktion unsere Stimme, unseren Körper und unterschiedliche Materialien untersuchen, um gemeinsam Klänge zu erzeugen.

- Wann?** Donnerstag, 25.04.24
14:30 - 16:30 Uhr
- Wo?** Bürgerheim Kumpfmühl
(Kumpfmühler Str. 52,
93051 Regensburg)
- Kosten?** **KOSTENLOS**
- Wer?** Kinder von 4-6 Jahren und die
Seniorinnen und Senioren des
Bürgerheims Kumpfmühl
- Anmeldung?** Um Anmeldung wird gebeten:
kontakt@familienzentrum-kumpfmuehl.de



ORIGAMIWERKSTATT



Ihr möchtet euch kreativ austoben und den neuen Basteltrend ausprobieren?

Dann ist unsere OrigamiWerkstatt genau das Richtige für euch! Bei uns kannst du die Faltkunst kennenlernen und dich ausprobieren. Gemeinsam mit euch möchten wir wunderschöne Papierkunstwerke mit den eigenen Händen erschaffen!

Worauf wartet ihr noch? Taucht ein in die Kunst des Papierfaltens und erlebt die Faszination von Origami!



Wann? Donnerstag, 16.05.24 / 14:30 - 16:30 Uhr

Wo? Bürgerheim Kumpfmühl
(Kumpfmühler Str. 52, 93051 Regensburg)

Kosten? **KOSTENLOS**

Wer? (Groß-)Eltern mit ihren Kindern und die Seniorinnen und Senioren des Bürgerheims Kumpfmühl

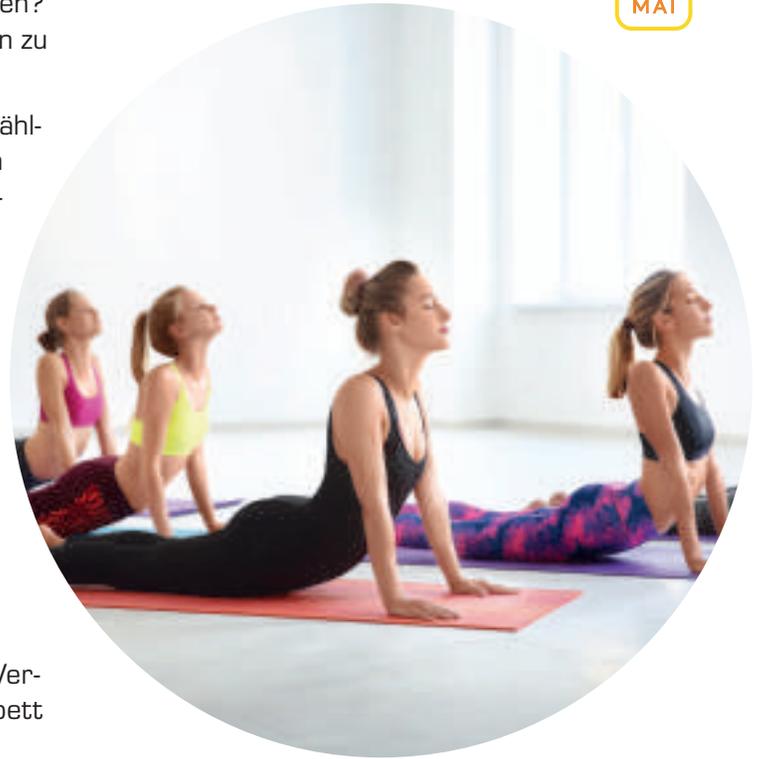
Anmeldung? Um Anmeldung wird gebeten:
kontakt@familienzentrum-kumpfmuehl.de

POSTNATALES MAMA-BABY-YOGA

Du bist Mama eines Kindes im Alter von 0-3 Jahren? Du hast Lust, Kraft und Energie aus Yoga Übungen zu schöpfen? Dann bist du bei uns genau richtig!

Im Mama-Baby-Yoga liegt unser Fokus auf ausgewählten Übungen aus dem Hatha-Yoga für den Bereich des Beckenbodens. Es soll dir als Mutter die Möglichkeit bieten, auch in der Anwesenheit deiner Kinder etwas für dich zu tun und dabei wieder langsam in Bewegung und in eine körperliche und mentale Kräftigung zu kommen. Postnatales Yoga kann dir in dieser Zeit in vielerlei Hinsicht helfen.

Du kannst durch Yogaübungen wieder mehr Kraft aufbauen, den Beckenboden stärken und deine Akkus aufladen, indem du das Energielevel in deinem Körper erhöhst. Der Fokus der Praxis liegt darauf, liebevoll dein neues Körpergefühl zu finden. Wir wollen den Körper sanft stärken und kräftigen, wieder Spannung aufbauen, aber auch Verspannungen und Verkürzungen aus dem Wochenbett und vom „Baby tragen“ lösen.



Wir wollen Stress abbauen, in den bewussten Atem finden und so deinen Geist beruhigen. Dein Baby ist herzlich willkommen. Vielleicht möchtest du diese Zeit aber auch ganz alleine verbringen. Beides ist möglich. Ich freue mich auf dich!

Voraussetzung ist, dass aus medizinischer Sicht nichts dagegen spricht, zu starten (Check Hebamme oder Gynäkologe). Bitte mitbringen: Handtuch oder Yogamatte; Yogablock (falls vorhanden)

Das Familienzentrum ist bemüht, eine Kinderbetreuung im Nebenzimmer (Mamas bleiben in Sichtweite) zu ermöglichen, damit auch ältere Geschwisterkinder mitgebracht werden können.



- Wann?** montags, 10:00 - 11:00 Uhr (Kurs 1)
11:15 - 12:15 Uhr (Kurs 2)
- Termine?** 08.04.24, 15.04.24, 22.04.24,
29.04.24, 06.05.24, 13.05.24
- Wo?** Familienzentrum Kumpfmühl
(St.-Veit-Weg 2, 93051 Regensburg)
- Kosten?** 66 € für 6 x 60 Min.
- Kursleitung?** Anna Sonnleitner
(Sozialpädagogin, Yogalehrerin)
- Wer?** Mamas oder Papas mit Kindern im
Alter von 0-3 Jahren
- Anmeldung?** Um Anmeldung wird gebeten:
kontakt@familienzentrum-kumpfmuehl.de

TANZWORKSHOP "RAUM UND ZEIT"

Der Raum so klein und weit, umgibt die Unendlichkeit. Verschwimmt der Raum im Raum, was ist dann mit der Zeit? Wo ist dein Raum? Komm mit, auf eine Reise zwischen Zeit und Raum. Gemeinsam mit Claudia Ludwig wollen wir in die wunderbare Welt des Raums und der Zeit durch den Tanz eintauchen. In zwei Workshops wollen wir Kinder im Alter von 3-4 Jahren (10:00 - 11:00 Uhr) und von 5-8 Jahren (11:15 - 12:15 Uhr) einladen, um den Rhythmus des Raums und der Zeit in unterschiedlichsten Qualitäten mit ihren eigenen Körpern zu erfahren.

- Wann?** Donnerstag, 15.02.24
10:00 - 11:00 Uhr (3-4 Jahre)
11:15 - 12:15 Uhr (5-8 Jahre)
- Wo?** Familienzentrum Kumpfmühl
(St.-Veit-Weg 2, 93051 Regensburg)
- Kosten?** 10 €
- Kursleitung?** Claudia Ludwig (Kinderpflegerin, Tanzpädagogin)
- Wer?** Kinder im Alter von 3 - 4 Jahren
Kinder im Alter von 5 - 8 Jahren
- Anmeldung?** Um Anmeldung wird gebeten:
kontakt@familienzentrum-kumpfmuehl.de



FACKELWANDERUNG

Wir wollen mit Fackeln unseren tollen Stadtteil Kumpfmühl erkunden. Gemeinsam mit euch freuen wir uns auf eine spannende Wanderung in der Dämmerung.

Die Fackeln werden für euch bereitgestellt.

- Wann?** Dienstag, 16.01.24
16:00 - 17:30 Uhr
- Wo?** Familienzentrum Kumpfmühl
(St.-Veit-Weg 2, 93051 Regensburg)
- Kosten?** 2 € pro Teilnehmer*in
- Wer?** (Groß-)Eltern mit ihren Kindern
- Anmeldung?** Um Anmeldung wird gebeten:
kontakt@familienzentrum-kumpfmuehl.de

Bei schlechter Witterung entfällt das Angebot.
Die Information findet ihr dann auf Instagram.



RAMA DAMA: AUFRÄUMAKTION FÜR KUMPFMÜHL



Umweltschutz – Nachhaltigkeit – Naturschutz

Gemeinsam mit euch wollen wir unseren Stadtteil ein kleines bisschen sauberer machen und der Umwelt etwas Gutes tun. Müllsäcke und Handschuhe werden von uns zur Verfügung gestellt.

- Wann?** Dienstag, 09.04.24
14:30 – 16:00 Uhr
- Wo?** Spielplatz Ludwig-Thoma-Straße
in Kumpfmühl
- Kosten?** **KOSTENLOS**
- Wer?** (Groß-)Eltern mit ihren Kindern
- Anmeldung?** Um Anmeldung wird gebeten:
kontakt@familienzentrum-kumpfmuehl.de

Bei schlechter Witterung entfällt das Angebot. Die Information findet ihr auf Facebook oder Instagram.



KUMMERKASTEN



Unser Kummerkasten bietet euch die Möglichkeit zu den angegebenen Öffnungszeiten mit uns in Kontakt zu treten, um eure Fragen oder Anliegen direkt an unsere Fachkräfte zu richten. Keine Sorge, sollten wir einmal nicht sofort zurückschreiben. Wir melden uns zeitnah bei euch.

Öffnungszeiten

dienstags und donnerstags / 9:00 bis 16:00 Uhr

Hier findet Ihr uns

<https://www.familienzentrum-kumpfmühl.de/moderiertes-chatforum/>

Wir sind für euch da.



MODERIERTES CHATFORUM



In unserem moderierten Chatforum habt ihr die Möglichkeit, euch zu wöchentlich wechselnden Themen mit anderen Eltern auszutauschen, zu diskutieren und neue Möglichkeiten und Ideen aufzuschnappen.

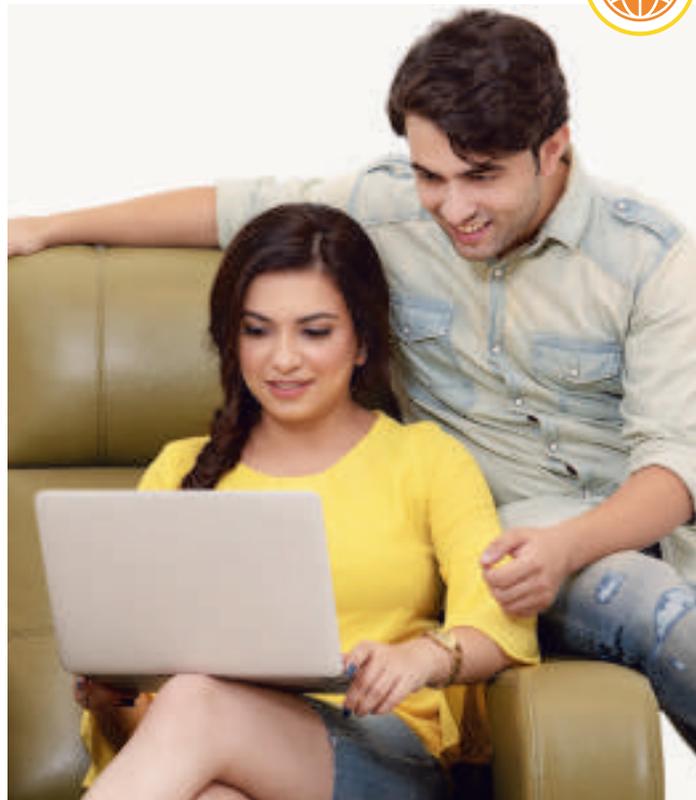
In diesem Chat geht es um die gegenseitige Unterstützung.

Der Chat öffnet

dienstags / 9:00 - 10:30 Uhr

Hier findet Ihr uns

<https://www.familienzentrum-kumpfmühl.de/moderiertes-chatforum/>



BASTELTIPPS UND IDEEN AUS DEM NETZ



Bei Instagram und Facebook haben wir für euch viele kreative Basteltipps und Ideen gesammelt, um euch und eurer Familie die Freizeit zu versüßen und zu verschönern. Die Ideenfabrik unserer fleißigen Bastelfeen steht nie still und versorgt euch mit abwechslungsreichen, teils sehr leckeren und kreativen Posts.

Hier findet Ihr uns

Facebook

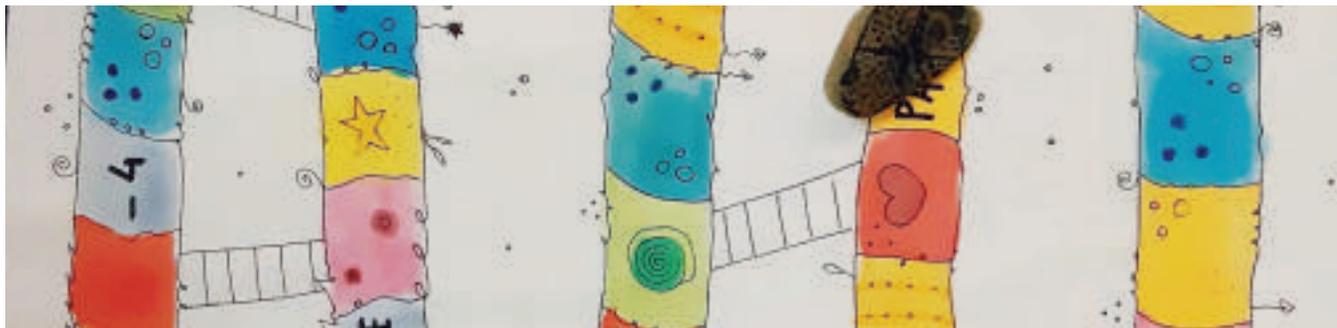


<https://www.facebook.com/Familienwerkstatt-eV-Regensburg-453304331465502/>

Instagram



https://www.instagram.com/familienzentrum_kumpfmuehl/



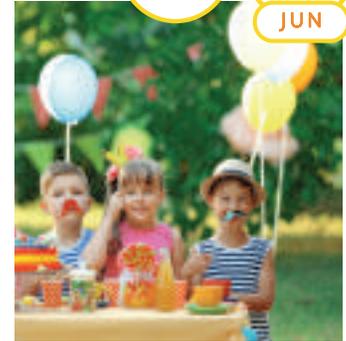
SOMMERFEST KUMPFMÜHL FÜR JUNG UND ALT

Auch diesen Sommer möchten wir wieder gemeinsam mit dem Bürgerheim Kumpfmühl und dem Spielbus Regensburg ein Sommerfest für Kumpfmühl veranstalten.

VORANKÜNDIGUNG

29.06.2024

Freut euch auf den Spielbus, das Kasperltheater mit Christoph Maltz vom Theater Larifari, Kinderschminken, Glitzertattoos und viele tolle Überraschungen. Genaue Infos folgen noch. Schaut dazu gerne auf unserer Internetseite, auf Facebook oder Instagram vorbei.







LionsClub Regensburg CastraRegina



*Herzlichen Dank für
die Unterstützung!*

mampa



Allianz
für Kinder

Eine Stiftung der Allianz



Regensburg
SeniorenStift
gemeinnützige GmbH

Familienzentrum Kumpfmühl
St.-Veit-Weg 2
93051 Regensburg

Telefon: 0941 46523934
Fax: 0941 46523935
kontakt@familienzentrum-kumpfmuehl.de

Weitere Informationen findet ihr unter www.familienzentrum-kumpfmuehl.de, auf Facebook oder Instagram