

Mütterzentrum und Mehrgenerationenhaus



Kängu-Live

Programm und News

- Integration
- Senioren
- Familien



Gefördert von:





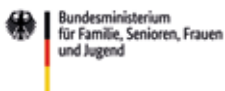
Impressum

Herausgeber: Känguruh e.V. – Mütterzentrum und Mehrgenerationenhaus
Heinrich-Weber-Platz 10, 96052 Bamberg
Telefon: 0951/4 08 13 17 · Telefax: 0951/4 08 13 18
E-Mail: info@mz-kaenguruh.de
www.mz-kaenguruh.de

Bankverbindung: Sparkasse Bamberg
IBAN DE38 7705 0000 0578 3550 00
BIC-/Swift-Code: BYLADEM1SKB

Eintragung im Vereinsregister: Amtsgericht Bamberg, Registernummer: VR 683.
Redaktion: Violetta Densch, Tatjana Schiffauer
Fotos: Violetta Densch, Tatjana Schiffauer, © Pixabay
Känguruh-Logo: © 123rf
Satz & Layout: Tatjana Schiffauer
Druck: Rainbowprint, Zellingen-Retzbach
Urheberrecht: Sämtliche von uns erstellten Texte, Grafiken und Bilder sind urheberrechtlich geschützt und dürfen ohne vorherige Genehmigung durch die Vorstandschaft nicht weiterverbreitet oder über die persönliche Information hinausgehend genutzt werden.

Gefördert von:



Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

das Jahr 2025 soll für euch viele schöne Erfahrungen, Freude, interessante Begegnungen, ein tolles Miteinander und vor allem viel Gesundheit bereit halten.

Wir möchten euren Alltag mit unseren vielfältigen Kursangeboten, Offenen Treffs, Workshops, Infoveranstaltungen und unseren beliebten Festen rund um den Jahreskreis verschönern. Kommt einfach unverbindlich zu uns – es besteht kein Verzehrzwang!

Wöchentlich finden u.a. statt: der Babytreff, der Kleinkindertreff, das „Café International“, der Strick- und Häkel-Club, das „Café 54“ mit seinen abwechslungsreichen Aktionen wie Basteln, Spielenachmittag uvm., Sprachkurse für Frauen und Männer und Senioren, das Angebot „Kaffee, Kuchen und Klamotten“ zum Ausbessern von Lieblingskleidung unter Anleitung, Smartphone-Kurse für Senioren, Gemeinschaftstänze für Jung und Alt, Sport- und Bewegungskurse für alle Altersgruppen u.v.m.

Monatlich finden beispielsweise der Alleinerziehenden-Treff, das Philosophische Café mit Impulsvortrag oder der Deutsch-Polnische-Treff statt.

Auf ein besonderes Highlight möchten wir Euch aufmerksam machen:
Wir planen am 14. Februar 2025 um 14:25 Uhr auf dem Maxplatz
den weltweiten Aktionstag für ein Ende der Gewalt an Frauen und Mädchen:
ONE BILLION RISING.

Das Motto lautet in diesem Jahr: „**Break the chain**“ – „**Spreng die Ketten**“
Falls die Aktion statt findet, laden wir euch und alle die ihr kennt herzlich ein und freuen uns über eine rege Teilnahme. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Wer sich trotzdem schon mal etwas einstimmen möchte: unter dem folgenden Link findet ihr eine Tanzanleitung <https://youtu.be/zJQvJNfnOkc>

Am 22. Februar 2025 findet von 15:00 – 17:00 Uhr unser Kinderbasar statt. Dazu gibt es einen Kaffee- und Kuchenverkauf und kostenfreie Kinderbetreuung.

Unser Kängu-Café ist übrigens täglich geöffnet, hier könnt Ihr Euch auch einfach mal mit Bekannten auf eine leckere Kaffee- oder Kuchenspezialität treffen oder neue Kontakte knüpfen, während Eure Kinder im angrenzenden Spielzimmer ebenfalls Networking betreiben. Zudem kann man in unserem Second-Hand-Laden immer ein tolles Schnäppchen finden.

Euer Känguruh-Team



Portrait



In der heutigen Ausgabe möchten wir euch Uschi Schröfel vorstellen. Uschi ist bereits seit März 1987 sehr eng mit dem Känguruh verbunden. Sie ist eine der Gründerinnen der Selbsthilfegruppe, aus der später das heutige Känguruh hervorging.

Zunächst traf sich die Gruppe in einem kleinen Raum in der Kleberstraße. Schon damals gab es offene Treffs, verschiedene Aktionen und Flohmärkte.

Als das Känguruh 1992 offiziell zum Mütterzentrum aufgestiegen ist und in die Grafensteinstraße umgezogen ist, war Uschi auch dabei. Später besuchte sie uns regelmäßig in der Nürnberger Straße, in der sie vor allem

das leckere selbstgekochte Mittagessen schätzte. Seit 2023 ist sie

wieder ehrenamtlich bei uns tätig. Jeden Mittwoch ist sie Ansprechpartnerin für den Alt und Jung Treff und am Donnerstag für den Frauen-Treff.

Uschi ist gebürtige Bambergerin, Mutter von drei Kindern und stolze Großmutter von 5 Enkelkindern. In ihrem Beruf als Altenpflegerin hat sie stets mit vielen Menschen zu tun gehabt. Ihnen zu helfen lag ihr sehr am Herzen. In ihrer Freizeit strickt sie, liest gerne Bücher, schaut gerne Dokumentationen und entspannt sich bei der Gartenarbeit.

Am Känguruh e.V. schätzt sie insbesondere, „dass er für Alle da ist“. Mit diesem Satz erfasst sie das Wesentliche – die Grundwerte des Känguruh e.V.: Gemeinsam • Miteinander • Füreinander.

Uschi wünscht sich für ihre Tätigkeiten im Känguruh: **noch viel mehr Besucher und auch mehr Ehrenamtliche.**

Wir denken: dies muss doch nicht länger ein Wunsch bleiben!

Also: kommt zu uns!

Liebe Uschi, wir danken dir ganz herzlich für die jahrelange Treue und dein Engagement und hoffen, dass du uns noch sehr lange erhalten bleibst!



Unsere Kleinsten erzählen ...

Mini-Hüpfer

Hurra, bald können wir wieder mehr raus – den nahe gelegenen Spielplatz machen wir ja sowieso schon unsicher, nun freuen wir uns auf die Gartensaison, denn dann können wir endlich unseren Garten genau unter die Lupe nehmen. Sicherlich pflanzen wir auch etwas schönes an!

Aber bis es soweit ist, kehren wir den Winter raus und peppen drinnen unsere Räume etwas auf, damit es noch bunter und gemütlicher wird.



ERBA.mbini

Unsere Räumlichkeiten auf der Erba-Insel waren schon immer sehr schön und ansprechend gestaltet - unsere neuen Tagesmütter haben ihre eigene Handschrift eingebracht und so ist unter anderem eine gemütliche Kuschelecke für die kleinen entstanden, in der Bilderbücher angeschaut werden können oder Geschichten erzählt werden. Nun, wenn bald der Frühling einzieht, sind aber auch die Kleinen gefordert – da soll so richtig los gebastelt werden. Lassen wir uns überraschen...





Neuigkeiten im Team

Ein ereignisreiches Jahr ist zu Ende gegangen: Viele Aktionen, Treffs, Kurse oder Veranstaltungen wären ohne die Unterstützung unserer ehrenamtlicher Helferinnen und Helfer gar nicht möglich gewesen – dafür bedanken wir uns auf das Herzlichste!



Bedanken möchten wir uns auch bei unseren beiden Praktikantinnen: Ida Knüppel und Halyna Lavrova. Sie haben zwar mittlerweile ihr Praktikum bei uns beendet, bleiben uns aber zum Glück erhalten. Ida wird den Smartphone-Kurs für Senioren fortführen und Halyna unterstützt uns in der offenen Kundenbetreuung. Danke euch Mädels für euer Engagement! Neu dabei ist außerdem: Inga Bambane als Tagesmutter bei den ERBA.mbini

Wir heißen Euch

herzlich Willkommen und wünschen euch eine schöne Zeit bei und mit uns!

Kinderbasar / Flohmarkt

Mit kostenloser Kinderbetreuung!



Verkauf von **guterhaltenen Spielsachen, Babyzubehör, Kinder- und Umstandskleidung**

Wann? Samstag, 22. Februar 2025
15:00 – 17.00 Uhr

Wo? Mütterzentrum Känguruh e.V.
Heinrich-Weber-Platz 10 • Bamberg

Tischreservierung:
telefonisch unter 09 51/408 13 17
oder per E-Mail: info@mz-kaenguruh.de

Frühstücksideen für Kleinkinder 1-3 Jahre

Unsere Angebote helfen Mama, Papas, Omas, Opas und Tageseltern dabei, gesundes Essen und körperliche Aktivitäten ganz leicht in den Alltag mit Kindern einzubauen. **Unsere Referentin Karin Uri freut sich auf Euch!**

Wann: Donnerstag, 26. Februar 2025
10:00 bis 12:00 Uhr

Kosten: der Workshop ist kostenlos

Anmeldung: telefonisch unter 0951/4 08 13 17
oder per Mail an: info@mz-kaenguruh.de



„Selbstakzeptanz – Umgang mit dem Älter werden“

Warum lohnt es sich, älter zu werden? Was hält uns wirklich davon ab, die Veränderung des Lebens zu akzeptieren und wie kann ich einen besseren Umgang damit finden? – Dies alles möchte Carina Dausch in diesem Workshop mit Euch erarbeiten. Carina ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und Kunsttherapie. Darüber hinaus ist sie nicht nur empathisch, ganzheitlich, und kreativ, sondern auch Frau • Mutter • Tochter • Enkelin.

Wann: Mittwoch, 26. Februar 2025
von 16:30 bis 19:00 Uhr

Kosten: 25,00 EUR p. P.

Anmeldung: telefonisch unter 0951/4 08 13 17
oder per Mail an: info@mz-kaenguruh.de





Alaaf und Helau

wir feiern Kinderfasching

Wir laden alle Kinder zu einem „kunterbunten Fest“ ein. Bei viel Spaß, Spiel, Musik und guter Laune wird es eine Tombola geben und kleine Snacks. Das beste und lustigste Kostüm wird prämiert!

Wann: Montag, 3. März 2025
15:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Kosten: 4,00 € Mitglieder / 5,00 € Nicht-Mitglieder

Anmeldung: telefonisch unter 0951/4 08 13 17
oder per Mail an: info@mz-kaenguruh.de



Anmeldung erforderlich

8. März 2025 • 14:00 – 17:00 Uhr

Internationaler Frauentag

Wir bieten für alle Mädchen und Frauen unabhängig von Alter, Konfession oder Herkunft – mit oder ohne Familie – einen Nachmittag zum Thema „Ohne Mütter geht nichts“. Unsere Referentin Frau Dr. Kruij startet um 14:00 Uhr mit einem Vortrag (30 Min.) zum Thema „Die erste First Lady Elly Heuss-Knapp und die Mütter“, anschließend vergnügen wir uns mit einem Power-Frauen-Bingo-Spiel bei Kaffee, Tee und Kuchen.

Anmeldung: bis 6. März telefonisch unter 0951/4 08 13 17
oder per Mail an: info@mz-kaenguruh.de



Happiness Hacks – Weil Glück mehr ist als Zufall

In diesem informativen Vortrag stehen positive Emotionen im Fokus! Was bedeutet eigentlich Glück? Sie erhalten Informationen zum Zusammenhang und Auswirkungen des Glückempfindens auf das Immunsystem sowie Tipps für das ein oder andere persönliche Rezept zum Wohlbefinden.



Referentin Frau Melissa Lutz (Gesundheits- und Ernährungstrainerin)

Wann: Mittwoch, 19. März 2025
von 15:30 bis 16:30 Uhr inkl. Kinderbetreuung

Kosten: der Vortrag ist kostenlos und wird in Kooperation mit der BKK Linde angeboten

Anmeldung: telefonisch unter 0951/4 08 13 17
oder per Mail an: info@mz-kaenguruh.de

Vortrag



„Kreativer Umgang mit Wechseljahren“ – enttabuisieren, austauschen und kreative Anregungen für mehr Gleichgewicht entdecken.“

Neben körperlichen Beschwerden leiden viele Frauen in dieser Zeit auch unter Stimmungs labilität und depressiven Verstimmungen. Ich möchte sie inspirieren neue Wege zu sehen und zusammen einen kreativen Ansatz für mehr Ausgeglichenheit zu finden..

Wann: Mittwoch, 30. April 2025
von 16:30 bis 19:00 Uhr

Kosten: 25,00 EUR p. P.

Anmeldung: telefonisch unter 0951/4 08 13 17
oder per Mail an: info@mz-kaenguruh.de

Workshop



Second-Hand-Laden



Braucht ihr noch warme Kleidung für den Winter oder ein kleines Mitbringsel? Dann kommt doch mal vorbei und schaut euch in aller Ruhe in unserem Second-Hand-Laden um.

Die Sachen, die wir zum Verkauf anbieten, werden vorher genau begutachtet.

Öffnungszeiten:

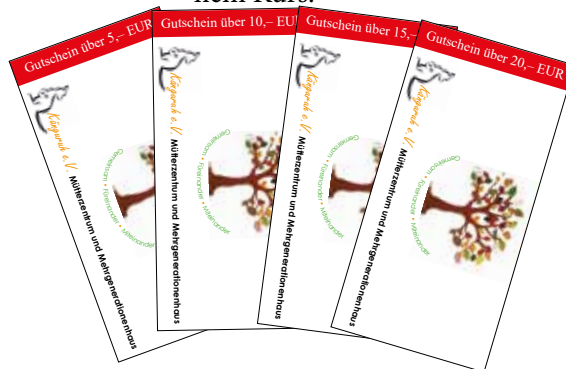
Montag bis Freitag von 9:00 bis 16:00 Uhr

Kängu-Gutscheine

Brauchst du ein originelles Geschenk für deine Lieben? Wie wäre es mit einem Känguruh-Gutschein? Der Gutschein gilt für alle Angebote im Känguruh (außer dem Familienpass).

Damit verschenkst du ein paar gemütliche, entspannte Stunden im Känguruh: mit Kaffee und Kuchen, Frühstück oder Mittagessen und Kinderbetreuung, Stöbern im Second-Hand-Laden oder mit einem Kurs.

Die Gutscheine sind erhältlich in Höhe von 5,00 €, 10,00 € und 20,00 € und sind in allen Bereichen (Second Hand, Café, Kinderbetreuung, Veranstaltungen, Kurse ...) einlösbar.



Kinderhaareschneiden

Bei uns kannst du einmal im Monat professionell und günstig die Haare von deinen Kindern (bis 10 Jahre) schneiden lassen. Unsere Friseurin, selbst Mama von zwei Kindern, hat viel Erfahrung im Umgang mit quirligen Kunden. Mit Kinderbetreuung für die Geschwisterkinder.

Nächste Termine: 15. 01. 2025
29. 01. 2025
12. 02. 2025
26. 02. 2025
26. 03. 2025
09. 04. 2025
jeweils von 15:00 bis 17:00 Uhr

Kosten: 7,00 € Nichtmitglieder/
5,50 € Mitglieder

Anmeldung: direkt bei Nicole unter 0170/973 85 30



Terminbuchung unter:
0170/973 85 30

Philosophisches Café

Es werden Impulsvorträge zum angegebenen Thema geboten mit anschließender offener Austauschrunde zum gemeinsamen Denken und Philosophieren. Dauer der Veranstaltung ca. 90 Minuten.

Wann: 4. Februar 2025 • 18:30 Uhr
„Philosophie als Therapie“, Herr Dr. Fischer
11. März 2025 • 18:30 Uhr
„Glück“, Frau Dr. Pechmann
1. April 2025 • 18:30 Uhr
„Was können wir wissen?“

Kosten: das Angebot ist kostenlos

Anmeldung: keine





OFFENE TREFFS ➤ Ohne Anmeldung/kein Verzehrzwang!

Habt Ihr auch eine tolle Idee oder Ihr möchtet vielleicht selbst einen Treff leiten?

– Dann sprecht uns an! Wir sind für eure Vorschläge offen!

Alle Treffs sind kostenfrei, ohne Anmeldung und mit Kinderbetreuung.

Alleinerziehendentreff

Jeden ersten Samstag im Monat treffen wir uns zum Austausch über das Leben als alleinerziehende bzw. getrennt lebende Mutter oder Vater. In gemütlicher Runde bei Kaffee und leckerem Frühstück sitzen wir zusammen und tauschen uns über Alltagsproblem aus, knüpfen neue Kontakte und unterstützen uns gegenseitig.

Unsere Kinder können währenddessen vorne im Spielzimmer betreut werden und sich mal ohne Mama oder Papa austoben.

Unsere Gastgeberin freut sich auf viele Besucher!

Nächste Termine: Samstag, 11. 01. 2025
01. 02. 2025
01. 03. 2025
05. 04. 2025
jeweils von 10:00 bis 12:00 Uhr



Babytreff

Beim Babytreff haben Mütter und Väter die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen, neue Freundschaften zu schließen, sich auszutauschen und einfach schöne Stunden mit den Babys zu verbringen. Die großen Geschwister sind auch herzlich willkommen und können bei Bedarf kostenfrei betreut werden. Kommt einfach vorbei!

Wann: Mittwoch von 9:30 bis 11:30 Uhr

Kleinkindertreff

Beim Kleinkindertreff haben Mütter und natürlich auch Väter die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen, neue Freundschaften zu schließen, sich auszutauschen und einfach schöne Stunden mit ihren Kindern (1 bis 3 Jahre) zu verbringen.

Für Entspannung sorgt auch die Kinderbetreuung. Alle sind herzlich willkommen – auch ohne Voranmeldung.



Wann: jeden Donnerstag von 16:00 bis 18:00 Uhr

Café International



Frauen aus allen Ländern der Welt treffen sich hier zum Austausch der Kulturen, Kennenlernen und Zusammensein. In gemütlicher Runde verbessern wir unsere Deutschkenntnisse und tauschen uns über unsere alltäglichen Erfahrungen. Eure Kinder können kostenlos in unserem Spielzimmer von unseren Ehrenamtlichen betreut werden.

Wann: jeden Donnerstag von 16:00 bis 18:00 Uhr

Januar

09.01. Offener Treff 16.01. Spiele 31.01. Basteln

Februar

06.02. Film 13.02. Offener Treff 20.02. Spiele 27.02. Basteln

März

13.03. Film 20.03. Offener Treff 27.03. Spiele

April

03.04. Kochen 10.04. Basteln

Anmeldung: telefonisch unter 0951/4 08 13 17
oder per Mail an: info@mz-kaenguruh.de



Deutsch-Polnischer-Treff



Wir laden alle ganz herzlich ein, an der polnischen Kultur teilzunehmen und sich bei gemütlichem Beisammensein auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen.
Ihre Gastgeberinnen Ula steht gerne für Fragen zur Verfügung.

Wann: 20. 01. 2025
17. 02. 2025
17. 03. 2025
07. 04. 2025
jeweils von 16:00 bis 18:00 Uhr

Anmeldung: telefonisch unter 0951/4 08 13 17
oder per Mail an: info@mz-kaenguruh.de



Strick- und Häkel-Club

Sie haben Spaß an der Handarbeit oder wollen es erlernen und dabei Spaß und Unterhaltung haben? Dann sind Sie genau richtig bei unserem Strick- und Häkel-Club. Jeder ist willkommen – egal ob Neulinge oder Erfahrene.
Unsere „Fachfrauen“ helfen gerne weiter und freuen sich auf neue Gesichter!

Wann: Dienstag von 15:00 – 17:30 Uhr



Café 54

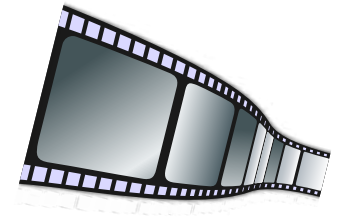
Der Treff ist kostenlos und für alle Altersgruppen!
Wir treffen uns jeden Mittwoch von 16:00 bis 18:00 Uhr, um gemeinsam zu spielen, zu basteln, Kaffee zu trinken, uns kennenzulernen und auszutauschen.



Einfach vorbeikommen – wir freuen uns!

Januar

08. 01. 2025 Offener Treff
15. 01. 2025 Spiele
22. 01. 2025 Basteln
29. 01. 2025 Spiele



Februar

05. 02. 2025 Offener Treff
12. 02. 2025 Spiele
19. 02. 2025 Basteln
26. 02. 2025 Spiele



März

12. 03. 2025 Offener Treff
19. 03. 2025 Vortrag
26. 03. 2025 Spiele
24. 07. 2025 Offener Treff



April

02. 04. 2025 Offener Treff
09. 04. 2025 Spiele



UNSERE KURSE

Habt ihr auch eine Idee oder ihr möchtet vielleicht selbst einen Kurs anbieten? – Dann spricht uns an. **Wir sind für eure Vorschläge offen!**

Deutschkurse für Frauen

An jeweils zwei Tagen in der Woche bieten wir Frauen und Müttern die Möglichkeit einen Deutschkurs zu besuchen und so durch die Sprache Integration zu ermöglichen. Die Kinder werden während des Kurses von erfahrenen Ehrenamtlichen betreut.

Unsere aktuellen Kurse:

A2 – Kurs:	Montag	von 9:30 bis 12:00 Uhr
	Mittwoch	von 9:30 bis 12:00 Uhr
A1 – Kurs:	Dienstag	von 9:30 bis 12:00 Uhr
	Donnerstag	von 9:30 bis 12:00 Uhr
B1 – Kurs:	Dienstag	von 9:30 bis 12:00 Uhr
	Donnerstag	von 9:30 bis 12:00 Uhr

Anmeldung: telefonisch unter 0951/4 08 13 17
oder per Mail an: info@mz-kaenguruh.de



Deutschkurs für Männer

An jeweils zwei Tagen in der Woche bieten wir jetzt auch Männern die Möglichkeit einen Deutschkurs zu besuchen und so durch die Sprache Integration zu ermöglichen. Väter können auch ihre Kinder mitbringen – diese werden während des Kurses von erfahrenen Ehrenamtlichen betreut.

Unser aktueller Kurs:

A2 – Kurs: Donnerstag von 17:00 bis 18:30 Uhr

Anmeldung: telefonisch unter 0951/4 08 13 17
oder per Mail an: info@mz-kaenguruh.de





Eltern-Kind-Yoga I + II

„Kidding around Yoga“ ist ein vielseitiges Programm mit Musik, Spielen und Geschichten. Kinderyoga motiviert, fördert das Selbstvertrauen und macht es den Kleinen leichter, mit ihren Emotionen im Alltag umzugehen. Bei uns stehen Spiel, Spaß und Bewegung für die Kinder im Vordergrund. Ganz nebenbei stärken wir die Eltern-Kind-Beziehung und lernen dabei Achtsamkeit, Entspannung und Konzentration.

Die Stunden beinhalten die traditionellen Yoga-Posen kindgerecht und mit viel Spaß in kleinen Geschichten aufbereitet.

Für Kindern im Alter von 3 – 6 Jahren mit erwachsener Begleitung.

Bitte Stoppersocken und eine eigene Yogamatte mitbringen.

Anmeldung erforderlich! Cathleen Fröhlich (RYT200, RPYT, RCYT)

Wann: Kurs I: Dienstag von 15:30 bis 16:15 Uhr
Kurs II: Dienstag von 16:30 bis 17:15 Uhr

Kosten: pro Team (1 Erwachsener & 1 Kind)
55,- € (6 Kurseinheiten)

Anmeldung: telefonisch unter 0951/4 08 13 17
oder per Mail an:
www.7blatt.de/kinderyoga



Kinderyoga (6 – 10 Jahre)

„Kidding around Yoga“ ist ein vielseitiges Konzept mit Musik, Spielen und Geschichten. Es basiert auf traditionellem Yoga und ist ein besonderes Erlebnis – bei uns stehen nämlich Spiel, Spaß und Bewegung im Vordergrund. Kinderyoga motiviert, fördert das Selbstvertrauen und macht es den Kleinen leichter, mit ihren Emotionen im Alltag umzugehen. Ganz nebenbei lernen wir im Kurs Achtsamkeit, Entspannung und Konzentration. Die Kinder lernen dadurch früh, mit Stress und Druck umzugehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Eigene Yogamatte, bequeme Kleidung.

Anmeldung erforderlich! Cathleen Fröhlich (RYT200, RPYT, RCYT)

Wann: Montag von 16:00 bis 16:45 Uhr

Kosten: 45,- € (6 Kurseinheiten)

Anmeldung: telefonisch unter 0951/4 08 13 17
oder per Mail an: www.kikudoo.com/siebenblattyoga

Pekip-Kurs

Das „Prager-Eltern-Kind-Programm“ ist für Babys ab 3 Monaten mit ihren Eltern. Die Gruppen mit Babys im gleichen Alter treffen sich einmal in der Woche in einem warmen Raum.

Die Kinder sind während der Kurszeit kleidungsfrei und werden von einer zertifizierten PEKIP- Gruppenleiterin geleitet. Durch den Kurs lernen die Eltern die Fähigkeiten und Bedürfnisse der Kinder besser wahrzunehmen, werden erste Kontakte zu Gleichaltrigen ermöglicht. Die Eltern haben auch Zeit sich mit den anderen Eltern und der Gruppenleitung auszutauschen.

Wann: Montag Kurs I: von 9:00 bis 10:00 Uhr
Montag Kurs II: von 10:30 bis 11:30 Uhr

Kosten: 90,00 € für Nichtmitglieder,
88,00 € für Mitglieder

Anmeldung: Lisa Wagner unter der Tel. 01 76/70 88 94 21 oder
per E-Mail: lisa_wagner86@web.de





Gemeinschaftstänze für Jung und Alt

Tanzen ist Balsam für Körper, Geist und Seele – und das in jedem Lebensalter. Ob mit oder ohne Tanzerfahrung: wir lernen gemeinsam die Schrittfolgen zu Kreis- und Blocktänzen. Jede(r) kann mithalten – die Bewegungen sind auch für ältere Menschen geeignet und können sogar individuell an besondere Bedürfnisse angepasst werden.

Wann: Januar: 17.01. / 24.01. / 31.01.
Februar: 07.02. / 14.02. / 21.02. / 28.02.
März: 14.03. / 21.03.
April: 04.04. / 11.04.
Freitag von 15:00 bis 16:30 Uhr

Kosten: 3,00 € pro Stunde für Mitglieder und
4,00 € pro Stunde für Nichtmitglieder

Leitung: Frau Lonja Reinfelder, ausgebildete Seniorentanzleiterin
E-Mail: lonja.reinfelder@bambit.de

Englischkurs für *Senioren*

Können Sie sich noch an die Englischstunden in der Schule erinnern? Fühlen Sie sich auch „eingerstet“ und würden gern wieder Ihre Englischkenntnisse wieder auffrischen?

Ob einfach so um fit zu bleiben, oder um Touristen in der Stadt den Weg erklären zu können oder um bei der nächsten Städte-Reise nach London ohne den Sprachführer zu Recht zu kommen – Gründe gibt es viele.

In der Stunde arbeiten wir mit dem Kursbuch, lösen die „exercises“ und nutzen den Themen aus den „units“ für interessante und zwanglose Gespräche auf Englisch. Ohne Leistungsdruck und in einer kleinen Gruppe macht das Lernen Spaß!

Der Kurs ist fortlaufend ohne Anmeldung – Einstieg jederzeit möglich

Wann: Dienstag von 16:00 bis 17:30 Uhr

Kosten: 3,00 € pro Stunde für Mitglieder und
4,00 € pro Stunde für Nichtmitglieder



Laptop und Smartphone für *Senioren*

Sie haben einen Laptop, Smartphone oder Tablet, wissen aber nicht so richtig was das Gerät alles kann? Oder trauen sich nicht?

Wir lernen in einer kleinen Gruppe, was Sie alles mit dem Smartphone oder Tablet machen können, also von WhatsApp, Bilder machen über Surfen im Internet mit allem was dazu gehört: Online Banking, Online Shopping, Soziale Netzwerke. Der Sicherheitsaspekt und Datenschutz werden ebenfalls angesprochen. Durch die kleine Gruppengröße können Sie auch im Kurs Ihre eigenen Fragen und Probleme ansprechen und so mitbestimmen, welche Themen besprochen werden.

Smartphone und Tablet: Termine werden bekannt gegeben

Laptop: Termine werden bekannt gegeben

Kosten: 25,00 € für Nichtmitglieder
20,00 € für Mitglieder
jeweils 10 Einheiten
inkl. Gerätenutzung



Mediensprechstunde für *Senioren*

Fragen zu PC, Tablet oder Smartphone? Wir helfen Ihnen!

In der PC-Sprechstunde können Sie alle Fragen stellen, die Sie beschäftigen. Bringen Sie ihr Smartphone, Tablet oder Laptop einfach mit und wir lösen Schritt für Schritt das Problem und schaffen wieder Klarheit.

Wann: nach Vereinbarung

Kosten: 3,00 € pro 30 Minuten für Mitglieder und
5,00 € pro 30 Minuten für Nichtmitglieder



Yoga für Anfänger & Fortgeschrittene

Yoga möchte den Menschen mit seinem Körper, seinem Geist und seiner Seele in Einklang bringen. Gerade in der heutigen, schnelllebigen Alltagswelt gehen Ruhe und Innenhalten oft verloren. Wir üben klassische Yogahaltungen (Asana), um wieder mehr Körperbewusstsein zu entwickeln, Verspannungen abzubauen und organische Prozesse anzuregen. Gleichzeitig sind Entspannungsphasen während und am Ende einer Stunde sind wichtig, um Stress und innere Unruhe aufzulösen.

Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und gute Laune!

Bitte vereinbaren Sie telefonisch eine kostenlose Schnupperstunde.

Wann: Montag von 17:30 bis 18:45 Uhr und von 19:00 bis 20:15 Uhr

Anmeldung: Christina Ferez (RDY/EYA) Tel. 01 78/5 30 35 77 oder per E-Mail an: tina.ferez@gmx.de



Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger

Yoga hilft ganzheitlich, um Harmonie für deinen Körper, deinen Geist und deine Seele zu erfahren. In diesem Yoga Kurs erlernst du die Grundlagen des Yogas ganz sanft und achtsam.

Du erlernst die Yoga Stellungen (Asanas), Atemübungen, verschiedene Meditations- und Entspannungstechniken. Ganz egal, ob du Yoga Anfänger bist oder schon Yoga Erfahrung hast, ich freue mich dich durch den Yoga Kurs zu begleiten und meine Erfahrungen mit dir zu teilen.

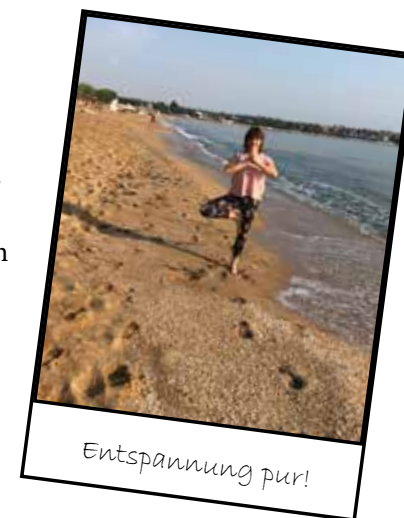
Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und gute Laune!

Wann: Donnerstag von 18:00 bis 19:30 Uhr

Anmeldung: Albena Sarafski (BYV) Tel. 0151/54 81 34 34 oder per Mail: albena@sarafski.de

Kosten: die Kursgebühr wird von den gesetzlichen Krankenkassen zu 70 % bis 80 % erstattet (§ 20 SGB V)





Vijnana-Yoga

Yoga in der Tradition nach BKS Iyengar ist bekannt für das detaillierte Arbeiten an den Haltungen. Durch den Einsatz der Hilfsmittel wie Klotz, Decke, Gurt, Wand... können die Asanas länger gehalten und von jedermann geübt werden.

Vijnana-Yoga – practicing from inside © – ist ein kraftvoller und zugleich sanfter Yogastil, der durch Orit sen Gupta geprägt wurde.

Wann: Mittwoch von 19:30 bis 21:00 Uhr

Leitung: Monika Schlichtig,
Telefon 0176/21 15 74 91



Yoga für *Senioren*

Der Kurs richtet sich an alle, die Yoga praktizieren möchten, jedoch nicht mehr überwiegend auf dem Boden üben können.

Die Übungen werden auf oder mit dem Stuhl ausgeführt. Mit Yogaübungen verbessern wir die Balance und unsere Koordinationsfähigkeit, die Beweglichkeit der Wirbelsäule, das Lungenvolumen durch tiefes, bewusstes Atmen. Dies sind nur einige wichtige Aspekte neben der Freude und dem Körpergefühl, welches sich spürbar verbessert.

Wann: montags von 15:00 – 15:45 Uhr
Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

Bitte vereinbaren Sie telefonisch eine kostenlose Schnupperstunde.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke gute Laune!

Leitung: Cathleen Fröhlich

Anmeldung: telefonisch unter 0951/4 08 13 17
per Mail an: info@mz-kaenguruh.de

Qigong

Mithilfe traditioneller chinesischer Bewegungsübungen können wir entspannen und neue Kräfte sammeln. Durch die langsamen, achtsamen Bewegungsformen kommt der Geist zur Ruhe und das körperliche Wohlbefinden steigt. Die einfach zu erlernenden Übungen werden durch belebende Selbstmassagen (Akupressur) ergänzt. Die Bewegungen des Qigong sind für Menschen jeden Lebensalters gut geeignet. Qigong kann im Stehen und im Sitzen geübt werden. Sowohl Anfänger*innen als auch Menschen mit Vorkenntnissen sind willkommen. Bitte lockere, bequeme Kleidung mitbringen!

Wann: dienstags von 19:30 – 20:30 Uhr
Start 25. März 2025 (5 Termine 25.3. / 1.4. / 8.4. / 29.4. / 6.5.)

Leitung: Silke Strunk

Anmeldung: über die VHS-Bamberg Telefon 0951 871108 oder www.vhs-bamberg.de

Familienberatung

„Wieder mehr Leichtigkeit im Alltag“

Sehnst du dich nach mehr Harmonie und weniger Streit in deiner Familie?

Wünschst du dir mehr Kooperation seitens der Kinder?

Oder suchst du nach einem Ausweg aus einer Krise?

Steht eine Trennung bevor? Und du hast Angst davor wie dein Kind oder dein Umfeld darauf reagieren könnte?

Ich unterstütze dich dabei wieder in deine Balance zu finden und suche mit dir nach geeigneten Strategien zur Erfüllung deiner Bedürfnisse.

Wann: nach telefonischer Vereinbarung

Anmeldung: telefonisch unter 0951/4 08 13 17
oder per Mail an: info@mz-kaenguruh.de

Kosten: 10,00 € pro Sitzung für Mitglieder und
8,00 € pro Sitzung für Nichtmitglieder





Ferienbetreuung – Anmeldung ab 1. Februar 2025



Auf zur Schatzsuche!



Experimentieren



Freispiel-Action

Save the Date!

Ab dem 1. Februar 2025 können Sie sich für das gesamte Jahr 2025 für alle Ferienabenteuer anmelden. Nutzen Sie hierfür das Portal:

www.ferienabenteuer-bamberg.de

Du bist auf der Suche nach einem Kurs- oder Besprechungsraum?

Dann komm ins Känguruh!

Wir bieten: individuelle Kursräume für Jung und Alt, Klein bis Groß (teilweise mit Spiegelfront), die vielseitig genutzt werden können – von Sport- und Bewegungskursen, musikalische Früherziehung, Workshops, Basteln, Spielgruppe, Vorträge oder auch zum Abhalten von Meetings, mobiles Arbeiten inkl. Kinderbetreuung – **sprich uns einfach an!**

Anmeldung: telefonisch unter 0951/4 08 13 17
oder per Mail an: info@mz-kaenguruh.de

Ehrenamtliche Betreuer für die Pfingst- und/oder Sommerferien (m/w/d) gesucht

Die Betreuer/innen werden einer Gruppe von ca. 20 Kindern (Grundschulalter 6 – 11 Jahre) zugeteilt.

Hauptaufgabe ist es, den Kids eine schöne Zeit zu bereiten, natürlich unter Einhaltung der gesetzlichen Aufsichtspflicht.

Ihr seid der Freund, der Tröster und der sie zum lachen bringt und unterstützt die Kinder in allen Bereiche.

Du hast Spaß an der Arbeit mit Kindern im Grundschulalter und besitzt gute Ideen oder Fertigkeiten, welche die Freizeitgestaltung der Kids bereichert,

Du bist ein Teamplayer und kannst andere begeistern.

Als Hauptbetreuer suchen wir junge Erwachsene oder Du kannst Dir vorstellen, als Hilfsbetreuer mitzuwirken, dann solltest Du mind. 15 Jahre alt sein.

Die Betreuertätigkeit wird in den meisten Fällen auch als Praktika für ein pädagogisches Studium oder einen pädagogischen Beruf anerkannt. Gern stellen wir dir nach deinem Einsatz einen entsprechenden Nachweis aus.



**Wir freuen uns auf Deine Bewerbung
per E-Mail an: info@mz-kaenguruh.de**

Unserer Ferienbetreuung findet während der Pfingst- und Sommerferien im Känguruh e.V. am Heinrich-Weber-Platz 10 in Bamberg von Montag – Freitag 8:00 – 15:00 Uhr statt.




Oster-Eiersuche
am 11. 4. 2025
15:00 – 17:00 Uhr
genaue Info's
siehe unten

Ostern steht vor der Tür

Wir laden alle Kinder mit ihren Eltern herzlich zu unserem kleinen Osterfest ein. Wir basteln, spielen uns suchen mit euch gemeinsam ein kleines Osternest.

Mal schaun, ob der Osterhase schon eine kleine Überraschung für euch versteckt hat.

Wann: Freitag, 11. April 2025 von 15:00 – 17:00 Uhr

Kosten: 4,00 € Mitglieder / 5,00 € Nicht-Mitglieder

Anmeldung: telefonisch unter 0951/4 08 13 17
oder per Mail an: info@mz-kaenguruh.de

Regelmäßige Angebote und Kurse

(nicht in den Ferien und an den Feiertagen)

Kulinarik, Freizeit und Austausch

<input type="checkbox"/> Offener Treff mit Frühstück	Montag – Freitag	9:00 – 12:00 Uhr
<input type="checkbox"/> Offener Treff mit Kaffee & Kuchen	Montag – Freitag	15:00 – 18:00 Uhr
<input type="checkbox"/> Babytreff	Mittwoch	9:30 – 11:30 Uhr
<input type="checkbox"/> Kleinkindertreff	Donnerstag	16:00 – 18:00 Uhr
<input type="checkbox"/> Alleinerziehendentreff (samstags)	Termine s. Seite 12	10:00 – 12:00 Uhr
<input type="checkbox"/> Deutsch-Polnischer-Treff	Termine s. Seite 14	9:00 – 12:00 Uhr
<input type="checkbox"/> Café 54 s. Seite 15	Mittwoch	16:00 – 18:00 Uhr
<input type="checkbox"/> Café International s. Seite 13	Donnerstag	16:00 – 18:00 Uhr
<input type="checkbox"/> Philosophisches Café s. Seite 11	Donnerstag	18:30 – 20:00 Uhr
<input type="checkbox"/> Kaffee, Kuchen und Klamotten	Donnerstag	15:30 – 16:30 Uhr

Sprachen und Lernen

<input type="checkbox"/> Hausaufgabenbetreuung	Montag – Freitag	11:00 – 18:00 Uhr
<input type="checkbox"/> Deutsch für Frauen und Mütter mit Kindern:		
A1 – Sprachniveau	Dienstag	9:30 – 12:00 Uhr
	Donnerstag	9:30 – 12:00 Uhr
A2 – Sprachniveau	Montag	9:30 – 12:00 Uhr
	Mittwoch	9:30 – 12:00 Uhr
B1 – Sprachniveau	Dienstag	9:30 – 12:00 Uhr
<input type="checkbox"/> Deutsch für Männer :		
A1 – Sprachniveau	Donnerstag	17:00 – 19:00 Uhr
<input type="checkbox"/> Englischkurs für Senioren	Dienstag	15:30 – 17:00 Uhr



Regelmäßige Angebote und Kurse

(nicht in den Ferien und an den Feiertagen)

Sport und Bewegung

- Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Montag	17:30 – 18:45 Uhr
Montag	19:00 – 20:15 Uhr
Mittwoch	17:30 – 18:45 Uhr
- Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger

Donnerstag	18:00 – 19:30 Uhr
------------	-------------------
- Vijnana-Yoga

Mittwoch	19:30 – 21:00 Uhr
----------	-------------------
- Yoga für Senioren

Montag	15:00 – 15:45 Uhr
--------	-------------------
- Gemeinschaftstänze für Alt und Jung
genaue Termine s. Seite 20

Freitag	15:00 – 16:30 Uhr
---------	-------------------
- Qigong ab 25.03.2025

Dienstag	19:30 – 20:30 Uhr
----------	-------------------

Computer und Technik

- Smartphone und Tablet für Senioren

Termine folgen

- Laptop für Senioren

Termine folgen

- Mediensprechstunde für Senioren

nach Vereinbarung

Eltern, Babys und Kleinkinder

- Eltern-Kind-Yoga I + II

Dienstag	15:30 – 16:15 Uhr
Dienstag	16:30 – 17:15 Uhr
- Kinderyoga (6 – 10 Jahre)

Montag	16:00 – 16:45 Uhr
--------	-------------------
- Baby-Treff

Mittwoch	9:30 – 11:30 Uhr
----------	------------------
- Kleinkinder-Treff

Donnerstag	16:00 – 18:00 Uhr
------------	-------------------
- Pekip-Kurs (ab 3 Monate)

Montag	9:00 – 10:00 Uhr
	10:30 – 11:30 Uhr

Kreatives

- Strick- und Häkel-Club

Dienstag	15:00 – 17:30 Uhr
----------	-------------------

Sonstiges

- Familienberatung

nach Vereinbarung

- Second-Hand-Laden

Montag – Freitag	9:00 – 16:00 Uhr
------------------	------------------
- Feste & Veranstaltungen im Jahreskreis

Kinderfasching, One-Billion-Rising, Flohmarkt, Internationaler Frauentag, Osterfest
nach Vereinbarung
- Kindergeburtstage

nach Vereinbarung

- Großtagespflegestellen für
Kinder 1 – 3 Jahre

nach Vereinbarung

- Ferienbetreuung in den Schulferien

Während der Schulferien ist das Känguruh geschlossen

Ehrenamtliche/r Köchin/Koch und jeder der gerne kocht (m/w/d) gesucht

Damit wir unseren Krippen- und Grundschulkindern ein leckeres und frisch zubereitetes Mittagessen anbieten können, suchen wir ehrenamtlich engagierte Mitarbeiter/Innen, die vormittags gerne für rund 20 Kinder kochen und auch während unseres Ferienprogramm in den Pfingst- und Sommerferien die Kinder mit einem kleinen Frühstück und Mittagessen bzw. Lunchpaket versorgen.

Ehrenamtliche Tätigkeit auch tageweise möglich.

**Wir freuen uns auf Deine Nachricht
per Telefon unter 0951/4 08 13 17 oder
per E-Mail an: info@mz-kaenguruh.de**

