

Nestbibliothek **ALLE**

Seit 2013 haben wir im JOhannesNest eine kleine, aber feine Bibliothek. Im Eingangsbereich steht ein großes Bücherregal, gefüllt mit Bilderbüchern, Romanen, Fachbüchern und vielem mehr. Während den Öffnungszeiten, sind alle Erwachsene und Kinder eingeladen, sich Bücher kostenlos bei uns auszuleihen. Vielleicht haben Sie auch selbst Bücher, die noch gut erhalten sind, Sie aber nicht mehr benötigen und spenden wollen?

Datum: Immer innerhalb der Öffnungszeiten
Zeit: 07:30Uhr – 17:00Uhr
(Freitags nur bis 16:00Uhr)

Kinderturnen **Kinder u. Jugend**

In Kooperation mit dem Verein für Fitness und Gesundheitssport Meckenheim e.V. findet jeden Dienstag ein Turn- und Bewegungsangebot mit Kindern ab 3 Jahren statt. Schwerpunkte sind: Psychomotorik, Ausdauer, Kondition und Kraft. Die Familien tragen einen finanziellen Eigenanteil von 30 € im Halbjahr. Anmeldungen sind immer zum Halbjahr möglich.

Datum: ab Dienstag 03.09.2019, Ferien ausgenommen
Zeit: 14.30Uhr-15.30Uhr und 15.30Uhr-16.30Uhr
Ort: Familienzentrum JOhannesNest
Anmeldung: 02225 / 6515 nur möglich zu Beginn des Halbjahres
Kosten: 30€ im Halbjahr
Referentin: Frau Greve (VFG)
Betreuerin: Frau Schmitz (FZ JOhannesNest)

Toni singt im Kindergarten **Kinder u. Jugend**

Dieser Kurs spricht die Altersgruppe ab ca. 3 Jahren bis zum Schuleintritt an. Die Kinder erfahren, der eigenen Stimme auf die Spur zu kommen und mit ihr zu wachsen. Zum Alltag im LiederKINDERgarten gehören die Elemente:

- ☐ Stimmbildungsgeschichten
- ☐ Musik macht stark
- ☐ So singt die Welt

Datum: ab Donnerstag 05.09.2019; nachfolgend jeden Donnerstag, Ferien ausgenommen
Zeit: 09:30 bis 10:15 Uhr
Ort: Familienzentrum JOhannesNest, Gelsdorfer Str. 17, 53340 Meckenheim
Anmeldung: 02225/6515 Telefonisch oder Persönlich
Kosten: 10,-€ monatlich
Referentin: Frau Glaser
Betreuerin: Frau Schneider (FZ JohannesNest)

CariTasse – Offenes Elterncafé **Erwachsene/ 55+ u. Senioren**

Ein gemütlicher Austausch für Familien aus dem Stadtgebiet, ganz gleich welcher Herkunft, Weltanschauung oder Religionszugehörigkeit.

Jeden zweiten Dienstag können Eltern bei Kaffee, (arabischem) Tee und Keksen zusammenkommen, um Freuden, Sorgen und Erfahrungen auszutauschen, Informationen zu erhalten und sich kennenzulernen. Themen und gewünschte Aktivitäten können von den Teilnehmenden selbst eingebracht und gestaltet werden.

Referentin: Frau Schlotmann, Caritasverband Rhein-Sieg e. V.
Betreuerin: Frau Näffgen (FZ JOhannesNest)
Referentin: Frau Kölzer (VFG)
Betreuerin: Frau Schmitz (FZ JOhannesNest)
Betreuerin: Frau Allwardt (FZ JOhannesNest)

1,2,3, Mein Papa ist dabei- Stadtrallye durch Ahrweiler Erwachsene/ Väter

Diese Angebotsreihe richtet sich an Väter und Ihre Kinder im Alter von 2-8 Jahren. Wir wollen Vätern die Gelegenheit bieten, Zeit mit Ihren Kindern zu verbringen und dabei den Austausch mit anderen Vätern ermöglichen.

Die Angebote können unabhängig voneinander besucht werden und sind für alle Väter im Stadtgebiet offen, unabhängig von Weltanschauung, Herkunft und Religionszugehörigkeit.

An diesem Tag wollen wir gemeinsam mit dem PKW nach Ahrweiler fahren und dort mit Konrad und Aweila die Stadt erkunden. der genaue Ablauf und die Treffpunkte bekommen Sie in Verbindung mit der Anmeldebestätigung.

Datum: Samstag , 21.09.2019
Zeit: 10 Uhr-12 Uhr
Kosten: 5€ pro Familie
Ort: Altstadt Ahrweiler
Anmeldung: 02225/6515 Telefonisch oder Persönlich
Betreuer: Herr Bürgin- Middel(FZ JOhannesNest)

1,2,3, Mein Papa ist dabei- diesmal meine MAMA ist dabei Erwachsene/ Mütter

Auf ausdrücklichen Wunsch der Mütter, findet diese Angebotsreihe speziell für Mama´s mit ihren Kindern statt. An diesem Termin bekommen Sie erste Einblicke in die Welt des Yoga. 2 Stunden dürfen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind verschiedene Yogaübungen ausprobieren, Achtsam sein auf die Atmung und Spaß haben. Nähere Informationen erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

Datum: Samstag der 23.11.2019
Zeit: 10 Uhr bis 12 Uhr
Kosten: keine maximal 8 Teilnehmerpaare
Ort: Familienzentrum JohannesNest, Gelsdorfer Str. 17, 53340 Meckenheim
Anmeldung: 02225 / 6515 Telefonisch oder Persönlich
Betreuerin: Frau Stella Allwardt(FZJohannesNest)

Yoga für Schwangere

Erwachsene

Yoga für Schwangere unterscheidet sich in wesentlichen Kriterien vom normalen Yoga. Es gibt Übungen, die Schwangere vermeiden sollten, aber auch bestimmte Variationen, die sich für schwangere Frauen ideal eignen, da sie geburtsvorbereitend sind, Schwangerschaftsprobleme reduzieren und die natürliche Geburt positiv unterstützen können.

Der sanfte Yogastil hilft in dieser Zeit der körperlichen, hormonellen und emotionalen Veränderung, innere Kraft zu finden, den eigenen Körper auf ganz neue Weise kennen zu lernen, mit Gelassenheit und innerer Ruhe sich dem großen Ereignis der Geburt zu nähern und die Verbindung zum Baby zu vertiefen. Die Kursteilnehmerinnen lernen dabei, den Atem als geburtsvorbereitenden Freund zu nutzen, sie sollen Vertrauen und Selbstvertrauen in Hinblick auf die Geburt entwickeln.

Beschwerden, die sich während einer Schwangerschaft einstellen können, sollen gelindert und die Beweglichkeit insgesamt erhalten werden. Neben Körperübungen (Asanas) und bestimmten Atemtechniken (Pranayama) wird mit Körperwahrnehmung, Meditation und Achtsamkeit gearbeitet.

Datum: Donnerstags

Zeit: 18.45 -19.45 Uhr

Kosten: Auskunft beim VFG Meckenheim

Ort: Familienzentrum JOhannesNest, Gelsdorfer Str. 17, 53340 Meckenheim

Anmeldung: VFG-Geschäftsstelle, Tel. (0 22 25) 95 37 47 zwingend erforderlich

Kursleitung: Frau Christiane Galkowski

Betreuerin: Frau Alexandra Schmitz (FZ JOhannesNest)

Kids-Cuisine- Eltern-Kind Kochkurs

Kinder u. Jugend/ Erwachsene

Ihr seit ein tolles Team und wollt das gerne auch mal am Herd unter Beweis stellen?

Dann kommt doch zum Kochkurs (Mama oder Papa und ein Kind) und erlebt eine tolle Zeit mit der Zubereitung von Vorspeise- Hauptgang und Nachspeise.

Die Rezepte nehmt ihr selbstverständlich mit nach Hause. . Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 5 Paare begrenzt

Leistungen:

- Sämtliche Kochzutaten und Utensilien
- Präsentation und Erläuterung der verschiedenen Zutaten
- Einführung in die Zubereitung
- Gemeinsame Verkostung der zubereiteten Speisen
- Mineralwasser und
- Rezepte

Mitzubringen:

- Kochschürze
- Küchenhandtücher

Datum:	Samstag den	14.09.2019	Schnitzel Schiffchen mit Seesternen
		28.09.2019	selbstgemachte Burger
		02.11.2019	Schmetterlingsnudeln mit bunter Soße
		16.11.2019	selbstgemachte Nuggets mit Püree

Zeit: 11.00 Uhr – 13.15 Uhr

Kosten: 15 € pro Veranstaltung insgesamt 60€ pro Paar zahlbar über das Familienbildungswerk bei der Anmeldung

Ort: Familienzentrum JOhannesNest, Gelsdorfer Str. 17, 53340 Meckenheim

Anmeldung: Familienbildungswerk Meckenheim

Referentin: Frau Rosalba Guzzo Foliaro

Paar-Cuisine- Mediterraner Kochkurs

Erwachsene/ 55+ u. Senioren

Sie sind ein tolles Team und wollen das gerne auch mal am Herd unter Beweis stellen? Ob Paare, Freundinnen oder Opa und Oma die Zielgruppe sind zwei Menschen die sich verstehen und Zeit miteinander verbringen möchten.

Dann kommen Sie doch zum Kochkurs und bereiten mediterrane Köstlichkeiten zu. .

Lebensmittel und Essen sind der gebürtigen Italienerin eine Herzensangelegenheit und das überträgt Sie auch in Ihren Kursen.

Die Rezepte nehmen Sie selbstverständlich mit nach Hause. Antipasti, Nudelgerichte etc. der Inhalt kann pro Kurs Variieren. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 5 Paare begrenzt.

Leistungen:

- Sämtliche Kochzutaten und Utensilien
- Präsentation und Erläuterung der verschiedenen Zutaten
- Einführung in die Zubereitung
- Gemeinsame Verkostung der zubereiteten Speisen
- Mineralwasser und
- Rezepte

Mitzubringen:

- Kochschürzen
- Küchenhandtücher

Datum: Mittwoch den 30.10.2019

13.11.2019

27.11.2019

11.12.2019

Zeit: 18.00-21.00 Uhr

Kosten: Insgesamt 127,20€ pro Paar zahlbar über das Familienbildungswerk bei der Anmeldung

Ort: Familienzentrum JOhannesNest, Gelsdorfer Str. 17, 53340 Meckenheim

Anmeldung: Familienbildungswerk Meckenheim

Referentin: Frau Rosalba Guzzo Foliaro