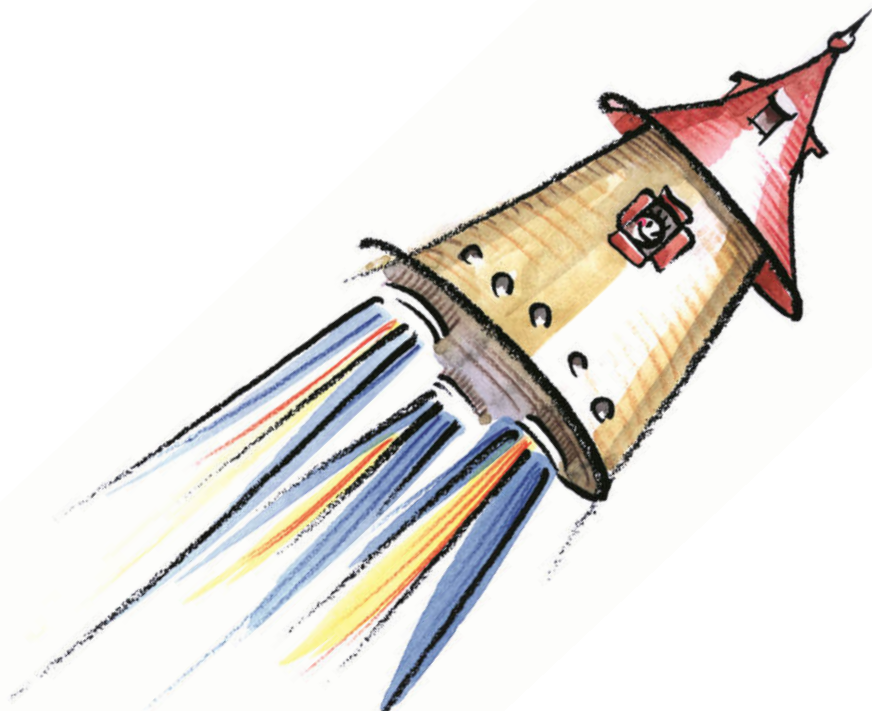


# Kurse, Vorträge und offene Treffs

## im Familienzentrum Planet Zukunft



2. Halbjahr 2018



Hessisches Ministerium  
für Soziales und Integration



PLANETZUKUNFT



<b>Inhalt</b>	<b>Seite</b>
<b>Starker Rücken</b>	<b>3</b>
<b>Qi Gong für Anfänger und Fortgeschrittene</b>	<b>3</b>
<b>„70sHop-Disco-Fitness“ - Tanz-Fitness-Angebot</b>	<b>3</b>
<b>Vortrag: Frühförderung, Lebenshilfe e.V.</b>	<b>3</b>
<b>„Entspannt ins Wochenende“ - Progressive Muskelentspannung für Erwachsene</b>	<b>4</b>
<b>Rückenfit mit Feldenkrais</b>	<b>4</b>
<b>Vortrag: Kind und Medien</b>	<b>4</b>
<b>Gewalt, Sehen, Helfen – Ein Weg zur Stärkung der Zivilcourage</b>	<b>4</b>
<b>Meine Kompetenzen und Stärken - Workshop rund um den (Wieder-) Einstieg</b>	<b>5</b>
<b>Vortrag: (Wieder-) Einstieg in das Berufsleben</b>	<b>5</b>
<b>Vortrag: Bindung und Entwicklung</b>	<b>5</b>
<b>Workshop: Kinder-Sicherheits-Training für Kinder von der 1. – 6. Klasse</b>	<b>5</b>
<b>„Wege aus der Brüllfalle“ - Wenn Eltern sich durchsetzen müssen - Elternvortrag mit Filmvorführung</b>	<b>6</b>
<b>PC-Treff für Senioren</b>	<b>6</b>
<b>Alleinerziehenden-Treff</b>	<b>6</b>
<b>Drop In(-klusive) – Eltern-Kind-Frühstück</b>	<b>7</b>
<b>"Die Sternschnuppen"- Eltern-Kind-Gruppe</b>	<b>7</b>
<b>Offenes Café mit Hebammenbegleitung für Eltern mit Kindern bis 12 Monate</b>	<b>7</b>
<b>Adventsbasteln</b>	<b>8</b>

**Aktuellste Informationen zum Familienzentrum Planet Zukunft und seinen Angeboten unter:  
[www.familienstadt-buedingen.de](http://www.familienstadt-buedingen.de)**

## Starker Rücken

**8 Termine jeweils Montag, ab dem 06.08.2018, 15:50-16:50 Uhr oder 17:00-18:00 Uhr**

Wenn es mit dem Rücken nicht stimmt, befindet sich der ganze Körper außerhalb seiner Balance. Diese Balance sollte dringend wieder hergestellt werden. Der Kurs beinhaltet Grundlagen des Rückentrainings - effizient und richtig ausgeführt kann es zur Linderung von Beschwerden und Schmerzen führen!

Im Kurs „starker Rücken“ stärken und kräftigen wir den Rücken nicht nur, sondern alle Bereiche die zu einem starken Rücken dazugehören. Mobilisieren und Dehnen runden den Kurs ab.

Vorbeikommen und ein kleines Stückchen aufrechter nach Hause gehen!

**Leitung:** Dominique Steinmark, Fitnesstrainerin

**Kosten:** 60 Euro

**Infos/Anmeldung:** Dominique Steinmark, 0170/ 8396218, d.foeller88@gmail.com

## Qi Gong für Anfänger und Fortgeschrittene

**Anfängerkurskurs Qi Gong 5 Termine, jeweils Mittwoch, ab dem 08.08.2018, 17:30 Uhr-18:30 Uhr  
oder einfach in den fortlaufenden Kurs hineinschnuppern -jeweils Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr**

Qi Gong ist Teil der traditionellen chinesischen Medizin. Qi steht für Energie, Gong bedeutet Üben und Zeit. Qi Gong sind sanfte Übungsfolgen, die der Gesunderhaltung, Kräftigung und Harmonisierung dienen. Meditative Atem- und Körperübungen im Stehen oder Sitzen regulieren den Energiefluss im Körper, aktivieren die Selbstheilungskräfte und stärken die Vitalität und das Wohlbefinden. Die Übungen eignen sich für jedes Lebensalter. Bitte kommen Sie in lockerer Kleidung und bequemen Schuhen.

**Leitung:** Sabine Kundtmann

**Kosten, Dauer und Anmeldung:** auf Anfrage bei Sabine Kundtmann, 0152/ 31038817, 06042/ 5454808, sabine.kundtmann@web.de

## „70sHop-Disco-Fitness“ - Tanz-Fitness-Angebot

**8 Termine jeweils Donnerstag, ab dem 09.08.2018, 19:00-20:00 Uhr**

Unter dem Label „70sHop©-Discofitness“ startet ein neuer Tanz-Fitness-Trend als Revival eines Klassikers aus den 70er Jahren. Die Discokugel dreht sich und die Nächte werden durchgetanzt. Das 70s Hop© nimmt genau dieses Feeling auf. Eine Mischung aus einfach zu lernenden Schrittkombinationen ermöglicht es, auch dem ungeübten Neuling, mit viel Spaß ins Schwitzen zu kommen. Die gebürtige Latina und Tanztrainerin Ramos entwickelte mit femininem Gespür für die Teilnehmerinnen den überwiegenden Teil der Choreografie-Elemente, die das Duo spannungsgeladen mit viel Elan und Witz vermittelt.

**Leitung:** Sandra Oliviera Ramos und Mick Eisentraut, Tanztrainer

**Kosten:** 64 Euro

**Hinweis:** Bitte saubere Turnschuhe (Hallenschuhe) mitbringen

**Infos/Anmeldung:** Mick Eisentraut, mickeisentraut@t-online.de

## Frühförderung, Lebenshilfe e.V.

**Montag, 27.08.2018, 19:30- ca. 21:30 Uhr**

Frühförderung wendet sich an alle Eltern, die sich Sorgen um die Entwicklung ihrer Kinder machen. Die Unterstützung kann gewährt werden von der Geburt bis zur Einschulung. Die Frühförderung ist ein freiwilliges Angebot von Hilfen für Kinder, die in ihrer Entwicklung auffällig geworden, verzögert oder behindert sind.

Frühförderung hat das Ziel, dass sich das Kind möglichst gut entwickelt und seine Fähigkeiten entfalten und verbessern kann. Frau Ute Wilhelm gibt heute Einblicke in die Arbeit der Frühförderstelle der Lebenshilfe und steht individuellen Fragen zur Verfügung.

**Leitung:** Ute Wilhelm, Fachbereichsleitung Frühförderung, Lebenshilfe Wetterau e.V.

**Kosten:** kostenfrei

**Anmeldung:** Planet Zukunft, 06042/ 9534101, pz@familienstadt-buedingen.de

## „Entspannt ins Wochenende“ - Progressive Muskelentspannung für Erwachsene

**8 Termine jeweils Freitag, ab dem 31.08.2018, 19:00-20:00 Uhr**

**8 Termine jeweils Freitag, ab dem 26.10.2018, 19:00-20:00 Uhr**

Die Progressive Muskelentspannung ist eine wirkungsvolle Entspannungsmethode, die hilfreich sein kann, um bei Stress wieder einen Weg zu sich selbst zu finden. Außerdem kann den negativen Folgen von Dauerstress, wie z.B. Herzproblemen, erhöhtem Blutdruck oder Schlafstörungen entgegengewirkt werden. Die aktive An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen führt zu einem körperlichen Wohlfühl und nach den Übungen fühlt man sich locker und gelöst.

**Leitung:** Marion Glück, Heilpädagogin, sowie Trainerin für Progressive Muskelentspannung

**Kosten:** 95 Euro

**Hinweis:** Diese Kurse sind von den gesetzlichen Krankenkassen als Leistung zur Primärprävention nach SGB V§20 anerkannt. Es werden in der Regel bis zu 80 % der Teilnahmekosten erstattet. Dies bitte vor Anmeldung mit der Krankenkasse klären.

**Infos/Anmeldung:** Marion Glück, 06054/ 2379, 0170/ 2455963, glueck-hettersroth@t-online.de

## Rückenfit mit Feldenkrais

**12 Termine jeweils Montag, ab dem 03.09.2018, 18:30-19:30 Uhr oder 19:45-21:00 Uhr**

Unbefangen und ohne Leistungsdruck lässt sich mit Feldenkrais die Beweglichkeit verbessern und ein körperliches Wohlfühl herstellen. Die langsam durchgeführten Übungen eignen sich für Menschen jeden Alters, egal ob sportlich oder unsportlich, gesund oder weniger gesund.

Die Bewegungen wirken entspannend, kräftigend und ausgleichend auf das Nervensystem.

**Leitung:** Fara Gräf, zertifizierte Feldenkrais-Practitioner

**Kosten:** 104 Euro

**Infos/Anmeldung:** Fara Gräf, 06051/ 473172, fara.graef@gmail.com

## Kind und Medien

**Donnerstag, 06.09.2018, 19:30-21:30 Uhr**

Medienkompetenz zählt in unserer Informationsgesellschaft zu den immer wichtiger werdenden Schlüsselqualifikationen. Was bedeutet Medienerziehung und Medienkompetenz? Wir erarbeiten eine kindgerechte Medienerziehung und entwickeln Ideen zur Förderung der Medienkompetenz.

**Leitung:** Guido Glück, Diplompädagoge und Erlebnispädagoge, Fachstelle Suchtprävention Wetteraukreis

**Kosten:** 5 Euro

**Anmeldung:** Planet Zukunft, 06042/ 9534101, pz@familienstadt-buedingen.de

## Gewalt, Sehen, Helfen – Ein Weg zur Stärkung der Zivilcourage

**Samstag, 22.09.2018, 13:30-17:30 Uhr**

- Wo fängt Gewalt an?
- Wie kann ich mich selbst schützen?
- Wie kann ich anderen helfen, ohne mich selbst zu gefährden?
- Wie kann ich andere Menschen motivieren, auch aktiv zu werden?

Diese Fragen stehen im Mittelpunkt des hessenweiten Programms „Gewalt-Sehen-Helfen“. Das Programm möchte Menschen Mut machen, nach ihren individuellen Möglichkeiten kompetent und gewaltfrei in bedrohlichen Alltagssituationen zu agieren. Das Programm unterstützt Menschen, sich angemessen im öffentlichen Raum zu bewegen, und dabei solidarisch und besonnen in gewaltbesetzten Situationen zu agieren.

**Leitung:** Kreispräventionsrat Wetterau, Präventionsrat Büdingen

**Kosten:** kostenfrei

**Anmeldung:** Planet Zukunft, 06042/ 9534101, pz@familienstadt-buedingen.de

## Meine Kompetenzen und Stärken - Workshop rund um den (Wieder-) Einstieg

**Donnerstag, 27.09.2018, 9:30-12:00 Uhr**

Die Beraterinnen für Wiedereinstieg Annette Mench und Christiane Meyer-Fenderl informieren und beraten zum Wiedereinstieg in das Berufsleben. Annette Mench möchte Frauen ermutigen, den eigenen „Marktwert“ zu bestimmen und den Wiedereinstieg in das Berufsleben planvoll anzugehen. „Wenn Sie sich die Frage stellen, „Was kann ich gut?“ und „Wie kann ich das für meine Bewerbung richtig einsetzen?“ sind Sie auf dem richtigen Weg und profitieren von diesem Workshop“, berichtet Christiane Meyer-Fenderl. Der kostenfreie Workshop soll Berufsrückkehrer/innen bei der Erkundung ihrer Stärken und dem beruflichen Einstieg unterstützen. Neben Tipps und Informationen ermöglicht die Veranstaltung aber auch einen regen Austausch mit anderen Frauen rund um das Thema Berufsrückkehr. Ausdrücklich sind auch Frauen eingeladen, die bisher noch nicht mit der Agentur für Arbeit in Kontakt stehen. Beide Beraterinnen stehen im Anschluss für individuelle Beratungen bereit. Natürlich ist eine Kontaktaufnahme vorab bei Fragen auch möglich unter [giessen.wiedereinstieg@arbeitsagentur.de](mailto:giessen.wiedereinstieg@arbeitsagentur.de) oder telefonisch unter 0641 9393-450.

**Leitung:** Annette Mench und Christiane Meyer-Fenderl, Beraterin für Wiedereinstieg, Arbeitsagentur Gießen

**Kosten:** kostenfrei

**Anmeldung:** Planet Zukunft, 06042/ 9534101, [pz@familienstadt-buedingen.de](mailto:pz@familienstadt-buedingen.de)

## (Wieder-) Einstieg in das Berufsleben

**Donnerstag, 18.10.2018, 10:00-12:00 Uhr**

Es ist die besondere Aufgabe der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt des Jobcenters, die Lebensumstände der Leistungsberechtigten Kundengruppe in den Blick zu nehmen und über die Möglichkeiten der Unterstützung im Rahmen des Leistungsbezugs SGB II zu informieren. Der Themenschwerpunkt wird sein: Das Prinzip „Fördern und Fordern“ im SGB II. In diesem Zusammenhang sollen vor allem Möglichkeiten betrachtet werden, die helfen können, sich bei der geplanten Rückkehr in das Berufsleben erfolgreich zu positionieren.

**Leitung:** Marita Ache, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

**Kosten:** kostenfrei

**Anmeldung:** Planet Zukunft, 06042/ 9534101, [pz@familienstadt-buedingen.de](mailto:pz@familienstadt-buedingen.de)

**jobcenter**  
Wetterau

## Bindung und Entwicklung

**Dienstag, 06.11.2018, 10:00- ca. 11:30 Uhr**

Unser Angebot richtet sich an werdende Eltern und an Eltern mit kleinen Kindern bis ca. 3 Jahre. An einem Vormittag sprechen wir über die Herausforderungen in der Entwicklung, die sich für Eltern und Kinder in den ersten Jahren stellen. Wir betrachten sowohl die körperliche wie auch die emotionale und geistige Entwicklung. Gemeinsam mit den Eltern erarbeiten wir Möglichkeiten, die Interaktion mit den Kindern feinfühlig zu gestalten. Außerdem erhalten die Eltern Anregungen, wie sie die Lernumgebung ihres Kindes im häuslichen Umfeld fördernd gestalten können.

**Leitung:** Juliane Praetorius-Patzelt, Schwangerenberatung/Allgemeine Lebensberatung, Diakonisches Werk Wetterau

**Kosten:** 5 Euro

**Anmeldung:** Planet Zukunft, 06042/ 9534101, [pz@familienstadt-buedingen.de](mailto:pz@familienstadt-buedingen.de)

## Kinder-Sicherheits-Training für Kinder von der 1. – 6. Klasse

**Samstag, 17.11.2018, 15:00-17:00 Uhr**

Der Goldener Drache Kampfsport macht mit einem professionellen und kindgerechten Trainingskonzept fit für Gefahrensituationen, den Umgang mit fremden Menschen und behandelt auch das Thema Mobbing. Das KINDER-SICHERHEITS-TRAINING ist wie folgt aufgebaut:

Teil 1: Situationsunterricht

Teil 2: „harte“ (altersgerechte) Selbstverteidigungstechniken für den Notfall



Teil 3: „weiche“ Selbstverteidigung: „Pausenhof“

**Leitung:** qualifizierte Trainer des Goldener Drache Kampfsport

**Kosten:** 10 Euro

**Anmeldung:** Planet Zukunft, 06042/ 9534101, pz@familienstadt-buedingen.de

### „Wege aus der Brüllfalle“ - Wenn Eltern sich durchsetzen müssen - Elternvortrag mit Filmvorführung

**Montag, 12.11.2018, 19:30- ca. 21:00 Uhr**

„Wege aus der Brüllfalle“ handelt von den Schwierigkeiten, die Eltern immer dann bekommen, wenn sie sich gegenüber ihren Kindern durchsetzen wollen bzw. müssen. In solchen Situationen verlieren Eltern schnell die Geduld...sie werden lauter...wütend...ungehalten...

„Wege aus der Brüllfalle“ vermittelt in einfachen, nachvollziehbaren Schritten ein Konzept, mit dessen Hilfe, Eltern sich ohne Brüllerei und Androhung von Strafe durchsetzen können.

Zum Ablauf des Elternvortrags:

1. Präsentation des Hauptfilms (30 Min.)
2. Diskussion und die Möglichkeit, Fragen zu stellen
3. Letzter Teil des Films (10 Min.): Dieser Teil hebt typische Verhaltensweisen hervor, die sich im Erziehungsalltag einschleichen und zeigt Eltern, was sie stattdessen tun können.

**Leitung:** Martina Maskos, systemische Beratung und Coaching

**Kosten:** 10 Euro

**Anmeldung:** Planet Zukunft, 06042/ 9534101, pz@familienstadt-buedingen.de



**Ehrenamtsagentur**  
Aktiv in Büdingen e.V.

### PC-Treff für Senioren

**14-tägige Termine, außer in den Schulferien**

*14-tägig dienstags oder mittwochs von 10:00-12:00 Uhr, Fortgeschrittene,*

*14-tägig mittwochs von 14:00-16:00 Uhr oder freitags von 10:00-12:00 Uhr, Anfänger*

*die nächsten Termine bitte im Familienzentrum oder bei der Ehrenamtsagentur erfragen*

Der PC-Treff findet im zweiwöchigen Rhythmus im Familienzentrum „Planet Zukunft“ statt. Ziel des Senioren-Projektes ist es, Vertrauen in die neuen Techniken und das Internet zu schaffen, damit jeder von den Vorteilen profitieren kann. Angefangen bei Fragen zum Kauf eines PCs, über WLAN, Internet und bis hin zur Nutzung von Office-Anwendungen, reicht die Palette möglicher Themen. Es gibt kein „Kursprogramm“, die Teilnehmer definieren durch ihre Anliegen worüber gesprochen wird. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Es gibt im wöchentlichen Wechsel Termine für Anfänger und Fortgeschrittene. Der PC-Treff wird von Manfred Rosenberg geleitet. Manfred Rosenberg ist ein „Microsoft Certified Professional“ und hat viele Jahre als selbständiger Systemberater gearbeitet. Das Angebot richtet sich vorrangig an Senioren - aber willkommen ist jeder. Es stehen Laptops zur Verfügung. Gebühren werden nicht erhoben.

**Leitung:** Ehrenamtsagentur, Manfred Rosenberg

**Kosten:** kostenfrei

**Infos/Anmeldung:** Ehrenamtsagentur „Aktiv im Alter“, 06042 884 167



### Alleinerziehenden-Treff

**mehrere Termine im Jahr jeweils Samstag, alle 2 Monate, 10:00-12:00 Uhr**

**kommende Termine: 11.08., 20.10. und 08.12.2018**

Alle Alleinerziehenden aus der Region sind herzlich zum gegenseitigen Kennenlernen und Austauschen eingeladen! Bei Interesse an einer Teilnahme bitten wir um Anmeldung spätestens eine Woche vor dem Termin. Die Kinder werden von Mitarbeiterinnen des Familienzentrums „Planet Zukunft“ betreut, damit Gespräche auch ohne ‚Mithören‘ möglich sind.

**Leitung:** Karin Kornelia Brückmann, Sozialarbeiterin Evangelisches Dekanat Büdinger Land

**Kosten:** kostenfrei



**Infos/Anmeldung:** Evangelischen Dekanat Büdinger Land unter 06043/9640222 oder per E-Mail: kornelia.brueckmann@diakonie-wetterau.de, **Kinderbetreuung:** Familienzentrum Planet Zukunft, 06042/9534101/-2 oder pz@familienstadt-buedingen.de

**Veranstaltungsort:** Zentrum Kirche & Diakonie, Gymnasiumstr. 5, 63654 Büdingen

## Drop In(-klusive)

**jeweils Freitag, 9:30-11:30 Uhr, außer in den Schulferien**

Drop In(klusive) ist ein offenes Angebot für alle Eltern mit Kindern bis zu drei Jahren, die sich austauschen und informieren und andere Eltern und Kinder kennenlernen und gemeinsam spielen, trinken und essen wollen. Die Treffen sind kostenfrei und finden wöchentlich statt. Die Treffen werden von einer qualifizierten Elternbegleiterin bzw. pädagogischen Fachkraft organisiert und begleitet, die gerne zuhört, als erfahrene Ansprechpartnerin zur Verfügung steht und die Interessen und Bedürfnisse der Familien aufgreift. Im Mittelpunkt steht ein kostenloses gemeinsames Frühstück. Die Drop In(-klusive) wurden als offene Anlaufstellen für Eltern mit Kleinkindern von der Karl Kübel Stiftung für Kind und Familie entwickelt und werden von dieser und dem Hessischen Ministerium für Soziales und Integration landesweit gefördert.

**Leitung:** Elena Knippel und Gabi Klebsch, Erzieherinnen

**Kosten:** kostenfrei, **bitte mitbringen:** Hausschuhe oder Stoppersocken für die Kinder

**Anmeldung:** ist nicht erforderlich, die Gruppe besteht fortlaufend

## "Die Sternschnuppen"

**jeweils Montag, 9:30-11:00 Uhr, außer in den Schulferien**

Die Internationale Eltern-Kind-Gruppe "Die Sternschnuppen" freut sich über Mütter, Väter und Großeltern aller Nationalitäten mit Kindern im Alter von 0 – 24 Monate. Bei uns können Sie:

- Kontakte knüpfen, Erfahrungen und Informationen austauschen und Menschen anderer Kulturen kennenlernen
- Den Spaß und die Freude an gemeinsame Aktivitäten mit Kindern erleben
- Anregungen zu Spielen und kindgerechte Beschäftigungen finden

Während für die Eltern ausreichend Zeit für Gespräche vorhanden ist, finden die Kinder im Kontakt zu Gleichaltrigen und durch die Gruppenaktivitäten vielfältige Entwicklungsanregungen. Miteinander spielen und auch streiten, Grenzen setzen und achten lernen, sind wichtige Faktoren beim Aufbau von sozialen Verhaltensweisen, die Kinder in der Gruppe einüben können. Die Treffen beinhalten neben einem gemeinsamen Begrüßungs- und Abschiedsritual, einen strukturierten Wechsel zwischen Freispielphasen, gelenkten Gruppenaktivitäten aus den Bereichen Bewegung, Basteln und Malen, Musik und Spiel. Ein zweites Frühstück ist ebenfalls ein regelmäßiger Bestandteil der Treffen. Die Gruppe wird von einer erfahrenen Fachkraft begleitet. Sie gestaltet den Rahmen der Treffen, gibt Anregungen und Informationen und schafft Gesprächsraum für Fragen aus dem Familien- und Erziehungsalltag. Sie begleitet und leitet die Gruppe unter Einbeziehung der Wünsche und Interessen der Kinder und Eltern.

**Kosten:** kostenfrei, **bitte mitbringen:** Hausschuhe oder Stoppersocken für die Kinder, eine Kleinigkeit zu Essen und Trinken für die Frühstückspause

**Leitung:** Elena Knippel, Erzieherin

**Anmeldung:** Familienzentrum Planet Zukunft, 06042/9534101/-2 oder pz@familienstadt-buedingen.de

## Offenes Café mit Hebammenbegleitung - für Eltern mit Kindern bis 12 Monate

**2x im Monat, Start nach den Sommerferien 2018,**

**die genauen Termine finden Sie auf der Homepage des Familienzentrums Planet Zukunft**

Mit der Geburt eines Kindes kann sich einiges ändern und es ergeben sich viele neue Fragen. In dem offenen Café kann man ganz individuelle Fragen an die Hebamme stellen oder sich einfach nur zu gewissen Themen,



wie zum Beispiel zum Stillen und zum Schlafen, zur Entwicklung des Kindes oder zu Fragen zur Gesundheit von Mutter und Kind, austauschen. Das Angebot richtet sich an Eltern mit Kindern im Alter zwischen 0 und 12 Monaten. Es ist jedoch keine Wochenbettbetreuung. Hebamme Sabine Particke begleitet zusammen mit Sozialpädagogin Helga Schäfer vom Caritasverband dieses Café, so dass kompetente Ansprechpartnerinnen vor Ort sind und die Eltern bei verschiedensten Fragen beraten können. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Leitung:** Sabine Particke Hebamme, Helga Schäfer Caritas

**Kosten:** kostenfrei

**Anmeldung:** ist nicht erforderlich, das Angebot ist offen

### Adventsbasteln

Adventszeit ist Bastelzeit im Planet Zukunft. Damit das mit den (Groß-)Eltern und auch alleine gelingt, bietet das Familienzentrum Planet Zukunft ein abwechslungsreiches Adventsbastelprogramm an den Freitagen vor Weihnachten an. Das Angebot ist für Großeltern oder Eltern mit Kindern. Es wird dann gewerkelt, gefaltet, gebastelt, verziert, genascht, Musik gehört, Mandarinen gegessen und dabei die Adventszeit genossen.

### Advent, Advent ein Lichtlein brennt....Adventskranzbasteln

**Freitag 30.11.2018, 14:30-17:30 Uhr**

Damit bei Euch auch pünktlich zum 1. Advent die erste Kerze angezündet werden kann, basteln wir aus Kugeln, Tannenzweigen und anderen Materialien diese tollen Kränze für eine vorweihnachtliche Stimmung. Je nach Weihnachtslust sind Strohrohling und Kerzen mitzubringen. **Kosten:** 8,00 EUR/Adventskranz

### Glitzer, Funkel – Perlenstern!

**Freitag. 07.12.2018, 14:30-17:30 Uhr**

Schmuckvolle, farbenprächtige Sterne entstehen aus Perlen, die auf einem Sterndraht gefädelt werden. Mit ein bisschen Geduld entstehen wunderschöne feine Sterne, die ein Leuchten in die Augen zaubern. **Kosten:** 3,00 EUR/Stern

### Eine schöne Begleitung

**Freitag. 14.12.2018, 14:30-17:30 Uhr**

Mit vielen bunten Textilfarben kann an diesem Adventsnachmittag eine ganz besondere Tasche bemalt werden. Ein Unikat, das sonst niemand hat. **Kosten:** 4,00 EUR/Tasche



Bei den Vorträgen kann eine Kinderbetreuung unter vorheriger Anmeldung im Planet Zukunft in Anspruch genommen werden. Soweit nicht anders angegeben, finden die Veranstaltungen im Planet Zukunft statt.

Weitere Informationen zu den Angeboten, Kursen, Treffs und Aktionen des Familienzentrums Planet Zukunft finden Sie unter [www.familienstadt-buedingen.de](http://www.familienstadt-buedingen.de).

Wir freuen uns auf Ihren Besuch im Familienzentrum Planet Zukunft!

Falls Sie die Arbeit des Familienzentrums Planet Zukunft finanziell unterstützen möchten, freuen wir uns über Ihre Spende an:

Verwendungszweck: Spende Familienzentrum Planet Zukunft  
(bitte unbedingt angeben)

VR-Bank Main-Kinzig-Büdingen e.G.  
IBAN: DE77506616390001001469  
BIC: GENODEF1LSR

Sie möchten uns in einer anderen Form unterstützen oder wir können Ihnen weiterhelfen?

Dann freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme!

Familienzentrum Planet Zukunft  
Gymnasiumstraße 28  
63654 Büdingen  
06042/ 9534101  
[pz@familienstadt-buedingen.de](mailto:pz@familienstadt-buedingen.de)  
[www.familienstadt-buedingen.de](http://www.familienstadt-buedingen.de)