



SzenenWechsel
Frauen- und Familienzentrum



PROGRAMM

Januar – Juli 2025

hoffnung-fuer-kinder.de

Wir machen
Kinder ein
bisschen
glücklicher.



Spendenkonto
IBAN: DE46 5519 0000 0001 2560 15

INHALTSVERZEICHNIS

● Magazin	06 – 17
● Verein	18 – 23
● Kinderkrippe	24 – 25
● Angebote	
Begegnung & Beratung	26 – 42
Familie & Kinder	43 – 69
Kreatives & Bewegung	70 – 75
Sprachen & PC	76
Leben & Gesundheit	77 – 82
Dies & Das	83 – 89
● Kontakt & Impressum	90 – 91

KONTAKT

SzenenWechsel Frauen- und Familienzentrum e. V.

Hauptstraße 15
64342 Seeheim-Jugenheim

Tel. : 0 62 57 / 8 66 33
Mobil: 0175 / 9 633 422
E-Mail: office@szenenwechsel-online.de

Spenden an:
IBAN: DE 62 5085 0150 0025 0900 20

Unsere Bürozeiten:
Montag bis Freitag 10:00 – 12:00 Uhr

Immer informiert sein über aktuelle Kurse, Vorträge
und was sonst noch so passiert?
Abonniere unseren Newsletter und vernetze dich mit
uns auf Facebook oder Instagram.



Immer was los!
für Kids von 2 bis 16 Jahren
Windelflitzer – Zwergentanz
HipHop für Kids – BreakDance
Kurse von montags
bis freitags



Bildrechte © stock.adobe.com

STROH
DIE TANZSCHULE
MIT HERZ

immer einen Schritt voraus

64297 Darmstadt-Eberstadt
Tel: 06151 / 59 63 53
www.tanzschule-stroh.de



...auf unserer Webseite unverbindliche Schnupperstunden buchen!

VORWORT



Liebe Leserinnen und Leser,

herzlich willkommen zu unserem neuen Programmheft! Wir haben wieder ein spannendes und vielfältiges Kursangebot zusammengestellt. Da ist für alle etwas dabei.

Bei vielen Draußen-Aktivitäten könnt ihr die schöne lokale Natur genießen, zum Beispiel bei einer Kräuterwanderung im März, bei der Familienradtour im Juni oder beim Eltern-Kind-Zelten im Juli. Und das allseits beliebte Café Szene findet im Mai und Juli wieder statt. Dabei freuen wir uns immer sehr über helfende Hände!

Für die Gesundheit ist eine ganze Bandbreite für alle Altersgruppen im Angebot: Von Wechseljahres-Themen bis hin zu Geburtsvorbereitung, Kräuterwissen, Sport, Achtsamkeit und Entspannung gibt es viele Möglichkeiten, um sich fit und gesund zu halten. Mit Erste-Hilfe-Kursen für Kinder und Erwachsene kann wieder lebenswichtiges Wissen und Können

aufgefrischt werden. Und natürlich gibt es ganz viel Kreatives für Jung und Alt: Fotografieren, gemeinsam Musizieren und kreatives Schreiben fördern unsere Fantasie und sorgen für Ausgeglichenheit im Alltag.

Bewährt und beliebt sind außerdem unsere Krabbelgruppen, Drop In, Treffen für Kochbegeisterte, Vätertreffen und Müttergruppen und vieles mehr.

Unterstützt wurden wir von den drei neuen Helfer*innen Catrin, Carolin und Michael im Programmteam. Willkommen im Team!

Schaut rein, reißt den Kalenderteil raus und plant ein tolles neues Halbjahr für euch! Wir freuen uns auf eure rege Teilnahme.

Euer SzenenWechsel-Team





MAGAZIN

ROADTRIP DURCH ALBANIEN

Wer auf der Suche nach einem Ziel für den kommenden Urlaub ist, sollte Albanien in den Fokus nehmen. Das Land gilt als sicher, günstig und vor allem gastfreundlich. Milla und Steffen Ammon berichten von ihrem Roadtrip durch den Adriastaat.

Eine Woche gemeinsam in den Herbstferien verreisen! Doch wohin? Für Milla Ammon und ihren Vater Steffen stand nur fest: Sie möchten in dieser Zeit möglichst viel Neues sehen. Die Reise soll nicht so teuer werden. Die Anreise sollte sich nicht ewig ziehen. Von 20 möglichen Destinationen blieb dann eigentlich nur noch eine übrig: Albanien! Und das entpuppte sich als Glücksgriff für die beiden Jugenheimer. Denn günstige Flüge waren schnell gefunden: ab Memmingen, etwa drei Stunden von Seeheim-Jugenheim entfernt, ging's nach Tirana.

Die ersten Blicke in Travelblogs und die sozialen Medien zeigten: Albanien ist nicht nur ein kinderfreundliches, sondern auch ein sicheres Reiseziel. Die Seite des Auswärtigen Amtes warnt lediglich vor Taschendieben. Und das obwohl Albanien als eines der ärmsten Länder Europas gilt.

Trotz aller Sicherheit verspricht eine Reise durch Albanien alles andere als langweilig zu werden. Abenteuer und Abwechslung sind bei diesem Roadtrip vorprogrammiert. Ein Esel mitten auf der Straße – für die Einheimischen normal. Eine aus Holzplatten abenteuerlich zusammengezimmerter Brücke? So what, drüber mit dem Auto! „Wir sind dann doch einen anderen Weg gefahren, aber vor uns fuhren welche drüber“, sagt Milla Ammon. Im albanischen Verkehr gilt jedenfalls: Nicht aufregen! Go with the flow.

DIE DREI TOP-REISETIPPS

1. Die Währung in Albanien heißt Lek. Am besten am Flughafen Bargeld abheben, nicht überall ist Kartenzahlung möglich. Und eine Notfallsomme Euro mitnehmen. Euro wird überall akzeptiert.
2. Es empfiehlt sich, direkt am Flughafen in Albanien eine lokale Sim-Karte zu kaufen. So kann man während der Reise Google Maps nutzen und kommunizieren.
3. Wer nicht massig Zeit hat, sollte nicht auf den öffentlichen Nahverkehr setzen, sondern ein Auto mieten. Auch das war erschwinglich, und Autofahren nicht gefährlich. Ein Allrad-Antrieb ist nicht nötig.



Osum Canyon



Festung in Kruja

Massentourismus mit Pauschalurlaubern ist in Albanien noch nicht zu finden. Noch nicht! Das Land liegt im Trend. 2023 reisten laut GIZ mehr als zehn Millionen Gäste nach Albanien. „Wir waren gegen Ende der Saison da, aber ich hatte selbst bei den Touristenspots nie das Gefühl, dass sie überlaufen sind“, sagt Steffen Ammon. Und der Blick in die Reiseblogs verdeutlichte: Es wird ein Roadtrip werden. „Im Norden sind vor allem tolle Berge, die zum Wandern einladen, im Süden eher die traumhaften Strände. Und Tirana liegt so zentral, dass in knapp dreieinhalb Stunden alles erreicht werden kann“, sagt Steffen Ammon.

Die Liste der Must-Sees wuchs und wuchs: Berat, die Stadt der 1000 Fenster, Gjirokastra (UNESCO-Welterbe seit 2005) mit beeindruckender Burg und dem Blue Eye in der Nähe, die Festung von Kruja, Osum Canyon, Thermalquellen von Benjë. Auf der Liste von Milla und Steffen Ammon standen

auch viele Restaurants. Das Land verheißt einen leckeren Mix aus mediterraner und Balkanküche. Und eine nahezu 0-Kilometer-Küche. Denn die Landwirtschaft in Albanien ist der zweitwichtigste Wirtschaftszweig (laut albanischer Statistikbehörde). Ziegenkäse, Schafskäse, gegrillte Paprika, Zucchini, hausgemachte Pommes, Lamm, Rind oder Ziege und an den Küsten Fisch stehen auf fast allen Speisekarten. Nicht gerade kalorienarm, aber sehr lecker.

Laut statistischem Bundesamt sind die Preise für Gaststätten- und Hoteldienstleistungen in dem Adriastaat um 56 Prozent günstiger als in Deutschland. Eine Erfahrung, die Steffen Ammon teilt: „Wir haben zu zweit lecker gegessen und getrunken – und am Ende gerade mal 18 Euro bezahlt“, sagt er.

Eine ganz besondere Erfahrung für die beiden: ein improvisiertes Restaurant in Berat, ein echter Geheimtipp, den man unbedingt

vorab reservieren sollte. Im Innenhof des Hauses des Restaurantbesitzers Lili werden die Gäste bewirtet, teilen sich mit anderen Gästen die Tische, nutzen das Badezimmer der Familie als Toilette. Der Hausherr bedient, seine Frau kocht, die Tochter hilft aus, der Wein stammt vom Vater. „Eine Speisekarte, wie wir sie kennen, gab’s nicht. Der Wirt hat uns ausgeblichene Bilder gezeigt, erklärt, wie seine Frau die Speisen zubereitet. Eigentlich alles klang mega-lecker“, sagt Milla Ammon, „und es war dann auch wirklich mega-lecker.“ Die Speisen kamen auf kleinen Tellerchen, wie Tapas. Weil aber so viele Leute an so kleinen Tischen saßen, passten gar nicht alle Teller gleichzeitig drauf.

Das Highlight der beiden: der Strand Filikuri in Himarë im Süden des Landes. „Der war nicht mal ausgeschildert“, erzählt Steffen Ammon. Google Maps hatte die beiden mit dem Auto bis kurz vor den Strand gelotst, doch auf

einmal war Schluss. Also zu Fuß weiter durch die dichten Wicken. Bis sie plötzlich an einem Steilhang standen. Vor ihnen das türkisblaue, glitzernde Wasser. Schnell eintauchen, los! Doch wie runterkommen? Scheinbar führte kein Weg hinab. Dann blieb doch der Blick an einem Seil hängen. Ein abenteuerlicher Weg, den man nur mit festen Schuhen meistern sollte, führte ans Ziel. „Das Wort Weg ist aber eigentlich zu viel des Guten. Das war eher eine Kletterpartie. Adrenalin pur und dann Entspannung am Strand“, sagt Milla Ammon. Aber auch wenn dieser Strand nicht unbedingt etwas für einen Ausflug mit kleinen Kindern ist, gibt es zahlreiche andere, die mit ähnlichem Ambiente punkten. Da es nur Kiesstrände gibt, unbedingt an Badeschuhe denken.

„Was uns auch noch besonders gut gefallen hat, war die Mentalität der Leute“, sagt Steffen Ammon, „diese absolute Gastfreundschaft.“ Selbst auf dem Basar seien

die Händler freundlich zurückhaltend gewesen, keineswegs nervig aufdringlich. Zwar sprechen viele kein Englisch, seien aber immer bemüht, sich trotzdem zu verständigen.



EMFEHLUNGEN

- Restaurant Homemade Food Lili, Berat (reservieren!)
- Pastıçeri Tori, Berat
- Blùa Fish Restaurant, Tirana
- MORSI Bistro, Tirana
- Hotel Boutique Vila 135, Tirana
- Konaku Guest Home, Gjirokastra
- Persephone Guest House, Himarë
- Hotel Colombo, Berat

Fotos: © Milla und Steffen Ammon

HIGHLIGHTS DES VERGANGENEN HALBJAHRES

Wir blicken zurück auf ein erfolgreiches zweites Halbjahr 2024 mit schönen Begegnungen und Kursen, die uns besonders in Erinnerung geblieben sind.

UNSERE GRUNDSÄTZE

Wir haben jetzt ein Leitbild! Der Startschuss fiel vergangenes Jahr in idyllischer Kulisse in unserem Garten. Seither floss viel Hirnschmalz in dieses Herzensprojekt. Wir sammelten, verdichteten und formulierten, bis wir es tatsächlich geschafft hatten. Unter der Überschrift „Wir für Euch vor Ort – Miteinander und Füreinander“ haben wir zusammengefasst, was unseren Verein ausmacht. Zum Beispiel: Wer sind wir und wofür stehen wir? Wie kommunizieren wir? Welche Visionen haben wir für die Zukunft? Schaut unbedingt auf unserer Website vorbei!



TEAMWOCHENENDE

Im November traf sich unser Team in Bad Homburg zur Ideenwerkstatt. Ein Wochenende lang verbrachten wir gemeinsame Zeit. In diesem Jahr waren einige neue Engagierte zu uns gestoßen. Deshalb nutzten wir den Samstag zum Teambuilding: Was motiviert uns, im SzenenWechsel aktiv zu sein? Sonntags kümmerten wir uns beim Happiness-Workshop mit Susanne um unsere mentale Wellness. Wir nehmen auf jeden Fall mit, dass auch die kleinen Glücksmomente im Alltag einen großen Beitrag zu unserem ganz persönlichen Glück leisten!



GENERATIONENMIX

Mittwochs begegnen sich unsere „Kleinen Strolche“ und die Bewohner*innen der Demenz-WG in unserem Garten. Sie hören Cornelia mit der Flöte spielen, singen altbekannte Kinderlieder, spielen Ballspiele und sagen Reimspiele auf. Es ist unglaublich berührend, wie die Bewohner*innen dabei aufblühen und sich erinnern können. Auch die Kleinen lieben die Zeit im Sitzkreis. Manchmal unterstützen uns die Bewohner*innen noch tatkräftig beim Jacken ausziehen. Das Leben im Mehrgenerationenhaus ist für alle eine große Bereicherung!



THEATER, THEATER

Viel Mut bewiesen fünfzehn kleine Nachwuchsdarsteller*innen beim Theaterworkshop in den Herbstferien. Björn und Anna vom Theater Lakritz entwickelten mit den Teenies ein kleines Werkstück zum Thema Mut, das sie am letzten Tag in einer gelungenen Vorstellung im Familienkreis auf die Bühne brachten. Schon vor dem Workshop lud das Theater Lakritz zu einem Gastspiel ein. Es war das Stück Klotzkopf zu sehen – eine Geschichte über die Angst. Vielen Dank an die zahlreichen Förderer, die dieses Projekt möglich gemacht haben!



KINDERKOCHKURS

Schon zum zweiten Mal öffneten wir mit Heike unser „Kochstudio“ für kleine Köch*innen. Hier konnten die Kids ausprobieren und entdecken, wie viel Spaß frische und gesunde Küche machen kann. In fröhlicher Atmosphäre wurde geschnippelt, gerührt, gebrutzelt und im Anschluss zusammen gegessen. Auch unser Büro und die Eltern durften von den Köstlichkeiten naschen, wie z.B. Gemüsecremesuppe mit selbstgebackenen Brötchen. Mhmm. Selbst kochen ist gar nicht so schwer! Aufgepasst, schnell anmelden! In den Osterferien heißt es wieder „Ich kann kochen!“.



WILLKOMMEN IN DEN WECHSELJAHREN

Wer sich über die Wechseljahre informieren möchte, kommt an Sheila de Liz nicht vorbei. In ihrem Bestseller „Woman on fire“, erschienen im Rowohlt-Verlag, nimmt sie ihre Leserinnen mit auf eine spannende und ziemlich ehrliche Reise in Richtung zweite Lebenshälfte. Wir haben ein paar überraschende Fakten aus ihrem Buch für euch zusammengestellt.

Die wenigsten Frauen kennen sich mit den Basics aus.

Während wir über Schwangerschaft und Geburt bestens informiert sind, haben wir vergleichsweise wenig Ahnung, was in den Wechseljahren passiert. Ganz knapp zusammengefasst: Weil unsere Eizellen entweder in schlechter Qualität oder aber erst gar nicht springen, kommt es zunächst zum Progesteronmangel.

In einer späteren Phase fahren unsere Eierstöcke die Produktion von Östrogen herunter und stellen diese schließlich ganz ein, Östrogenmangel setzt ein. Der Mangel an diesen beiden Hormonen führt zu unterschiedlichsten Problemen. Von all unseren Geschlechtshormonen bleibt am Ende nur das Testosteron übrig.

Es geht viel früher los, als wir denken.

Die Wechseljahre ordnen wir gedanklich irgendwo in unseren 50ern ein. In Wahrheit zeigen sich schon zwischen 38 und 44 erste kleine Veränderungen in unserem Hormonhaushalt – die Prämenopause beginnt. An diese Phase schließen sich mit der Perimenopause die eigentlichen Wechseljahre an. Die Perimenopause kann bis zu zehn Jahre dauern und endet ein bis zwei Jahre nach der letzten

Periode, der Menopause. Ist das geschafft, befinden wir uns quasi dauerhaft in der Postmenopause.

Hitzewallungen sind nur ein mögliches Problem.

Es gibt eine Vielzahl an „Nebenwirkungen“ des Hormonmangels. Das liegt daran, dass wir überall im Körper Östrogenrezeptoren haben, die auf den Mangel reagieren. Treten ab Ende 30 plötzlich Probleme auf, lohnt sich ein Blick in den Zyklus Kalender. Stehen die Symptome im Zusammenhang mit dem Zyklus? Wer das erkannt hat, liefert einen wichtigen Baustein für die spätere Therapie. Sehr wichtig zu wissen: Nicht selten werden Wechseljahressymptome nicht erkannt. Auch wenn wir unsere Periode noch „ganz normal“ haben, können wir schon in der Perimenopause sein! Mögliche Beschwerden findet ihr im Kasten rechts.

Wir sind eigentlich nie „durch“. Nachdem wir das ein oder andere „Umstellungsproblem“ gemeistert haben, ist es leider nicht vorbei. Die Folgen des Hormonmangels spüren wir spätestens im Alter. Sehr viele Alterskrankheiten können durch Hormonmangel verursacht oder begünstigt werden wie z.B. Gefäßverkalkung, Inkontinenz, Osteoporose, Depression und vaginale Beschwerden. Eine Hormongabe kann es ab einem bestimmten Zeitpunkt dann nicht mehr richten, weil spätestens sechs bis zehn Jahre nach der letzten Periode mit einer Hormontherapie hätte begonnen werden müssen. Unabhängig davon ist bei diversen Erkrankungen wie bestehender Gefäßverkalkung eine Behandlung mit Hormonen nicht mehr angezeigt. Wer eine Hormonbehandlung wünscht, muss also frühzeitig anfangen.

Die Wechseljahre haben auch eine fabelhafte Seite.

Das Beste kommt zum Schluss! Wer jetzt etwas ernüchtert ist, darf

sich über ein paar positive Fakten freuen. Es fällt uns leichter, nein zu sagen. Wir wissen genau, was wir wollen und was wir nicht wollen. Wir achten mehr auf Dinge, die uns guttun, und kommen wieder bei uns selbst an. Das hat tatsächlich auch einen hormonellen Hintergrund: Östrogen lässt uns als Versorger-Hormon die eigenen Bedürfnisse hintenanstellen. Schwindet Östrogen, wird die Sicht klarer für die eigenen Wünsche. Testosteron, unser letztes verbliebenes Geschlechtshormon, entfacht unsere Entschlussfreudigkeit und unsere Tatkraft.

Mehr zum Thema:

Vortrag: „Für immer Jung? – Wechseljahre der Frau aus ganzheitlicher Sicht“ mit Dr. Carmen Kirstgen, Frauenärztin am 12.03.2025

Vortrag: „Wechseljahre – Was Pflanzen leisten können“ mit Rita Koch am 14.05.2025

MÖGLICHE SYMPTOME

- Leichte, schwere, unregelmäßige, aber auch normale Perioden
- Hitzewallungen, Nachtschweiß
- Depressionen, Entwicklung oder Verstärkung von Ängsten
- Wutanfälle
- Schlafstörungen
- Denk- u. Merkschwierigkeiten
- Haarverlust
- Juckende Haut, Quaddeln, Neurodermitis, Ekzeme
- Gelenkschmerzen
- Migräne, Kopfschmerzen
- Herzrhythmusstörungen
- Häufige Blasenentzündungen, häufiger nachts Harndrang
- Tinnitus, Hörverlust
- Gewichtszunahme (v.a. Bauch)
- Schmerzen beim Sex, keine Lust auf Intimitäten
- Brennende, juckende Vagina, andersartiger Ausfluss
- PMS
- Schwindelanfälle

FÜR GROß & KLEIN

BACKANLEITUNG OSTEREIER-KEKSE



Ostereier-Kekse

Zutaten:

- 250 g Mehl
- 125 g Butter
- 75 g Zucker
- 1 Ei, Größe M
- Salz
- 100 g Marmelade
- 100 g Puderzucker
- etwas Zitronensaft

Keksteig:

- Knetet aus dem Mehl, der Butter, dem Ei und einer Prise Salz einen Teig. Der Teig wird in Frischhaltefolie eingeschlagen und für ca. 1 Stunde in den Kühlschrank gelegt.
- Heizt den Backofen auf 200 Grad Ober/-Unterhitze vor. Dann rollt ihr den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 3 mm dick aus.
- Nun könnt ihr die Eierformen mit einer ovalen Form ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. In die Hälfte der Eierkekse stecht ihr ein kleines Loch. Backt die Kekse 8 - 10 Minuten.

Füllung:

- Die Marmelade könnt ihr in einem kleinen Topf erhitzen. Dadurch wird sie streichfähig. Verteilt die Marmelade auf den Plätzchen ohne Loch und setzt ein Plätzchen mit Loch oben drauf.

Zuckerguss:

- Verrührt den Zuckerguss mit etwas Zitronensaft, bis keine Klümpchen mehr da sind. Jetzt bestreicht ihr die oberen Plätzchen mit dem Zuckerguss.

Guten Appetit!

FINDE DIE 7 UNTERSCHIEDE



Lösung auf Seite 87

VORGESTELLT...

YORDANOS ATOBIRHAN



Foto: © Privat

Yordanos Atobirhan ist eine Frau, die mit ihrem Engagement beeindruckt. Als dreifache Mutter, in der Gemeindevertretung der Grünen und Ehrenamtliche in der Flüchtlingshilfe tätig, widmet sie sich mit Herzblut vielen Aufgaben. Seit 2014 arbeitet sie in der Krippe des SzenenWechsels und seit zwei Jahren im Waldorfkindergarten. Zusätzlich hat die 54-Jährige eine Ausbildung zur Tagesmutter abgeschlossen, was ihr einen vielseitigen Einsatz in der Kita ermöglicht.

Warum SzenenWechsel?

Als wir am 3. Oktober 2006 nach Seeheim gezogen sind, hatte mein Sohn bereits am nächsten Tag seinen ersten Tag bei den Strolchen. Der SzenenWechsel war somit einer der ersten Orte in Seeheim, den ich kennenlernen durfte – ein besonderer Einstieg in unsere neue Umgebung.

Was war dein persönliches SzenenWechsel-Highlight?

Die stetige Erkenntnis, dass der SzenenWechsel für mich so ein Glücksgriff war. Ohne dass ich mich groß informiert habe, bin ich an eine tolle Gemeinschaft geraten. Dorthin jede Woche wieder zurückzukehren, ist eine Freude!

Was war dein Lieblingskurs?

Die Computer-Kurse bei Irmgard! Ich habe fast alle besucht, bestimmt fünf oder sechs. Einen Kurs habe ich sogar mit meiner damals sieben Monate alten Toch-

ter gemacht. Irmgard beeindruckt mich besonders durch ihre Ruhe und ihr tiefes Wissen – von ihr zu lernen war einfach etwas ganz Besonderes.

Bitte vervollständige den Satz: SzenenWechsel ist für dich...

... ein wunderbarer Ort mit wunderbaren Menschen, fast wie eine Familie.

Was hast du uns für dieses Heft mitgebracht?

Ich habe euch einen Spruch mitgebracht, der mich einige Zeit begleitet hat:

„Vielleicht bin ich noch nicht da, wo ich sein will.

Doch zum Glück bin ich auch nicht mehr da, wo ich einmal war.

Und ich gehe meinen Weg und setze jeden Tag einen Fuß vor den anderen.“

Scan mich



Paarshooting



Neugeborenenshooting



Ihr neues LinkedIn Foto



Hochzeitshooting



Saisonshooting



Plus 60 Beauty



Geschwistershooting



Weihnachtshooting



Leila Martin

info@leilamartinphotography.com

Tel.: 0170 88 55 707

www.leilamartinphotography.com

VEREIN



WIR ÜBER UNS

Das Frauen- und Familienzentrum SzenenWechsel in Seeheim-Jugenheim ist ein Ort der Begegnung, Bildung und Beratung für Frauen und Familien. Väter sind herzlich willkommen! Wir sind zu Hause im Alten Forstamt in Jugenheim. In unseren wunderschönen Räumen mit idyllischem Garten fühlen wir uns sehr wohl.

Unser Verein wurde 1993 von einer Gruppe junger Mütter gegründet, die gegenseitig ihre Kinder betreuten. Schon damals gab es Vortragsabende zu Frauenthemen. In einem Kleiderschrank war sogar ein kleiner Secondhand-Shop für Kindersachen untergebracht. Heute, 32 Jahre später, hat sich SzenenWechsel zu einem der größten Frauen- und Familienzentren in Südhessen entwickelt. Viele unserer 266 Mitglieder sind uns seit langer Zeit verbunden.

Mit dem Paritätischen Wohlfahrtsverband, dem Bundesverband der Mütterzentren, dem Bundesverband der Familienzentren und der LAG freie Kitaträger Hessen e.V. haben wir starke Partner an unserer Seite.

Wir bieten ein vielfältiges Angebot für Groß & Klein:

In unseren offenen Treffs wie z. B. den Krabbelgruppen, beim Mädelsabend oder bei den Kostproben begegnen sich Frauen und Familien aller Altersstufen.

Mit rund 80 interessanten Kursen und Vorträgen pro Halbjahr sind wir schon fast eine Mini-VHS.

Wir unterstützen Frauen und Familien mit Beratungsangeboten z. B. zu Erziehung, Gesundheit, Alter, Partnerschaft, Kindheit, etc.

In unserer Kinderkrippe betreuen wir zehn Kinder zwischen 18 und 36 Monaten in einem geschützten, familiären Rahmen.

Wir engagieren uns auf vielen Ebenen für Frauen und Familien im Landkreis Darmstadt-Dieburg.

Darüber hinaus sind wir ein sympathischer, familienfreundlicher Arbeitgeber für unsere Mitarbeiterinnen und Ehrenamtlichen. Einige von uns haben den Verein als Sprungbrett für die eigene Berufslaufbahn nutzen können, indem sie sich hier bei uns „ausprobiert“ oder neue interessante Tätigkeitsbereiche kennengelernt haben. Wir sind offen für neue Leute und neue Ideen!

Wir laden euch herzlich ein, bei uns im Alten Forstamt vorbeizuschauen!

Euer SzenenWechsel-Team

VORSTAND & BEIRAT



Gabriela Jaspert
1. Vorsitzende



Frauke Wassum
2. Vorsitzende



Beate Bechtold
3. Vorsitzende



Steffi Müller
Protokoll



Sophia Binn
Finanzen



Beate Kaiser
Beirat



Anke Höfle
Beirat



Christine Ammon
Beirat

TEAM KRIPPE



Elke Stahlschmidt-Christ
Erzieherin



Sylvia Lorenz
Erzieherin



Elena Loos
Erzieherin



Larissa Helm
Familienpause



Yordanos Atobirhan
Strolche Team



Yan Nebelung
Azubi



Amira Sieben
BFD

TEAM BÜRO



Silke Volz
Büro



Dagny Glover
Büro



Johanna Straßer
Büro (Babypause)



Constanze Jost
Buchhaltung

TEAM EHRENAMT

Was wären unsere „hauptamtlichen“ Teams ohne unsere Ehrenamtlichen? Über 40 Frauen und auch ein paar Männer jeden Alters engagieren sich für unsere „Herzensache“. Hier findet jede*r das passende Ressort, ob im Kinderkursteam, bei der Redaktion von Heft, Web oder Social Media, beim Fundraising, in unseren Treffs oder oder oder...

Du möchtest uns ehrenamtlich unterstützen? Wir sind ein sympathisches Team und freuen uns über Verstärkung! Bei uns kannst du deine Ideen und Fähigkeiten einbringen, z.B. bei der Organisation von Kursen/Festen oder beim Anzeigenverkauf. Und auch sonst ist jede helfende Hand gerne gesehen. Interessiert? Dann schau' einfach mal vorbei!

Filmseher Open Air



präsentiert von:



Seeheim-Jugendheim



Reservierung unter www.filmseher.de



Open Air Kino

Juni - September

A photograph of four young children riding red and blue toy cars on a gravel path in a garden. The path is lined with tall green bushes and pink and red roses. In the background, there is a wooden fence and a large evergreen tree. The scene is bright and sunny.

KINDER- KRIPPE

KINDERKRIPPE

„DIE KLEINEN STROLCHE“ AN 4 TAGEN

Zehn Kinder zwischen 18 und 36 Monaten haben hier die Möglichkeit, in einem geschützten, familiären Rahmen anderen Kindern zu begegnen und vielseitige Erfahrungen zu sammeln. Ein erfahrenes Team von zwei bis drei pädagogischen Fachkräften begleitet die Kinder in ihrer individuellen Entwicklung.

In unseren einladenden, kindgerecht gestalteten Räumen und in dem wunderschönen weitläufigen Außengelände gibt es viel zu entdecken und auszuprobieren. Wir unterstützen und fördern die Kinder in ihrer kreativen, musischen und kognitiven Entwicklung. Im angeleiteten und freien Spiel stärken wir altersgerecht die Neugier und Selbständigkeit. Durch wiederkehrende Rituale im Tagesablauf gewinnen unsere Jüngsten Sicherheit in ihrer neuen Umgebung.

Wir praktizieren eine sanfte Eingewöhnung in Anlehnung an das „Berliner Modell“, d. h. der zeitliche Ablauf der Eingewöhnungsphase orientiert sich an den jeweiligen Bedürfnissen des Kindes. In dieser Phase erhalten auch die Eltern einen Einblick in unsere Arbeit und können Vertrauen aufbauen.

Ganztagesplatz

Mo bis Do, 7:30 – 15:30 Uhr / 405 € pro Monat
zzgl. 80 € Essensgeld + 10 € Gruppengeld

Halbtagesplatz

Mo bis Do, 7:30 – 12:00 Uhr / 230 € pro Monat
zzgl. 80 € Essensgeld + 10 € Gruppengeld

„Für mich die beste Kindergruppe der Welt! Es ist schon außergewöhnlich, wie klein und fein es hier doch ist. Meine zwei Kinder waren gerne „kleine Strolche“. Das war eine sehr behütete und liebevolle Zeit im Szenenwechsel. Und der Garten: ein kleines Paradies! Mit Naschgarten, riesigem Sandkasten und tollen Rennstrecken. Wir hätten es nicht besser treffen können!“

„Aus meiner Sicht das Beste, das deinem Kleinsten „passieren“ kann! Liebevolle und familiäre Umgebung mit allem, was das Kinderherz begehrt. Wenn ich morgens beim Aufwachen gefragt werde: „Gehe ich heute wieder zu den Strolchen?“, sagt das doch alles :-).“

„Man kann sich keinen schöneren und behüteteren Ort für seine Kinder vorstellen. Die Erzieherinnen sind einfach wundervoll im Umgang mit den Kleinen, die Räumlichkeiten prima und das Außengelände traumhaft.“



ANGEBOTE

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Anmeldung und Kursgebühren

Bitte meldet euch schriftlich (über unserer Homepage) innerhalb der Anmeldefristen bzw. bei Veranstaltungen ohne Frist spätestens eine Woche vor der Veranstaltung an.

Eure Anmeldung wird euch per E-Mail bestätigt. Wir behalten uns vor, Veranstaltungen bei zu geringer Teilnehmerzahl abzusagen. Die Kursgebühren werden nach Kursende von eurem Konto abgebucht.

Abmeldung und Ausfallgebühren

Bitte storniert Anmeldungen rechtzeitig und schriftlich im Büro des SzenenWechsels (bitte nicht bei den Kursleitern). Rechtzeitig heißt bei Veranstaltungen ohne Anmeldefrist bis spätestens eine Woche vorher, bei Veranstaltungen mit Anmeldefrist eben bis zu dieser Frist.

Bitte bedenkt, dass wir für viele Veranstaltungen eine Warteliste führen und ihr durch rechtzeitige Absage anderen Interessierten die Teilnahme ermöglichen könnt. Das Fernbleiben von einer Veranstaltung gilt nicht als Abmeldung. Bei nicht fristgerechter Abmeldung wird die volle Kursgebühr fällig.

Vorträge

Bitte meldet euch zu unseren Vorträgen schriftlich (über das Formular auf unserer Homepage) an. Die Bezahlung erfolgt in bar vor Beginn des Vortrages.

Veranstaltungsort

In der Regel finden unsere Veranstaltungen in unseren Räumen im Alten Forstamt statt. Wir möchten allen Menschen die Möglichkeit geben, an unseren Veranstaltungen teilzunehmen. Leider sind unsere Räume nicht barrierefrei zugänglich.

Bitte meldet euch in unserem Büro, wenn ihr Hilfe beim Besuch unserer Veranstaltungen benötigt.

Haftung

Die Haftung des SzenenWechsel Frauen- und Familienzentrums e. V. für Schäden jeglicher Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen dem SzenenWechsel Frauen- und Familienzentrum e. V. Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit nachgewiesen werden kann.

Teilnahmebestätigungen

Auf Wunsch erhaltet ihr eine Teilnahmebestätigung. Voraussetzung dafür ist eine 80%-ige Teilnahme.

● **BEGEGNUNG**

Krabbel- und Spielgruppen

Ihr habt Kinder und sucht Kontakt zu gleichaltrigen Kindern und deren Eltern? Dann kommt an einem Nachmittag in der Woche zu uns. Hier könnt ihr euch austauschen und schöne gemeinsame Stunden in liebevollem Ambiente verbringen. Die Kleinen können zusammen spielen – im Winter drinnen und im Sommer draußen auf unserem großzügigen Außengelände mit Schaukel, Sandkasten und Co.

Eigenverantwortlich könnt ihr die Räume und Spielsachen (Kinderküche, Parkhaus etc.) der Kinderkrippe nutzen. Es gibt eine Wickelmöglichkeit, Toiletten sowie eine Küche.

Bitte meldet euch vor dem ersten Besuch bei uns im Büro.

Zeit: jeweils 16:00 - 17:30 Uhr, außer in den Ferien
 Gebühr: 2 € · Mitglied: frei
 Ort: SzenenWechsel

Tag	geb.	Ansprechpartnerin
Di	2022	Sarah Sanderbeck
Mi	2024	Johanna Straßer
Do	2023	Christine Rast

Drop In

Alter: 0 - 3 Jahre

Jeden Freitag öffnet unser Treff für alle Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern im Alter von 0 - 3 Jahren. Ihr könnt euch dort mit anderen Eltern austauschen und neue Freundschaften beginnen. Die Kinder können gemeinsam frei spielen. Wir bieten euch außerdem ein kostenfreies Frühstück an.

Unser qualifiziertes Team – Kerstin Hartmann, Kerstin Blümmler und Steffi Müller – organisiert und begleitet die Treffen. Die drei hören euch gerne zu und können euch viele Tipps geben. Auf Wunsch laden wir auch Fachleute ein, die eure Fragen zu Erziehung, Ernährung, Sprache oder Entwicklung eurer Kinder beantworten.

Zwei Altersgruppen:
 09:00 - 10:30 Uhr: 0 - 1 Jahre
 10:30 - 12:00 Uhr: 1 - 3 Jahre

Gefördert von Stiftungen und dem Land Hessen

Datum: immer freitags
 Zeit: 09:00 - 12:00 Uhr (s. oben Altersangabe)
 Gebühr: kostenfrei
 Kontakt: Büro, Tel. : 06257/86633
 Ort: SzenenWechsel, Garten oder Haus ohne Anmeldung

BEGEGNUNG

Café Szene

Hereinspaziert! Wir öffnen wieder unser nachhaltiges Garten-Café. In unserem wunderschönen Garten könnt ihr entspannte Stunden verbringen. Alle sind herzlich willkommen! Während die Kleinen den Spielplatz erkunden, nehmen die Großen ein schattiges Plätzchen im Café ein.

An unserer Cafétéke erhaltet ihr fairen Kaffee und selbst gebackene Kuchen. Das Besondere: Alle Speisen und Getränke sind fair, nachhaltig oder regional eingekauft oder hergestellt. Wir freuen uns auf unsere Gäste!

Café International

Menschen aus der Ukraine kommen ins Pfarrer-Reith-Haus, um Geflüchteten und Einheimischen bei Kaffee und Kuchen zu begegnen.

Zu bestimmten Terminen können dort auch Beratungsangebote wahrgenommen werden. Bei gutem Wetter toben die Kinder im Garten der Kita.

Der Besuch ist kostenfrei – Spenden sind willkommen. Weitere HelferInnen dürfen gerne dazukommen.

Eine Kooperation von Kirchen, Vereinen und Privatpersonen

Datum: So, 25.05./ 27.07.2025

Zeit: 15:00 - 17:30 Uhr

Gebühr: kostenfrei, Spenden erbeten

Kontakt: Büro, Tel. : 06257/86633

Ort: Garten SzenenWechsel
ohne Anmeldung

Datum: donnerstags, 14-tägig

Zeit: 16:00 - 18:00 Uhr

Gebühr: kostenfrei

Kontakt: Büro, Tel.: 06257/86633

Ort: Pfarrer-Reith-Haus, Weeding 47, Seeheim
ohne Anmeldung

BEGEGNUNG

Vätertreff

Diese Gruppe richtet sich an Väter mit Kleinkindern (geb. ca. 2019 - 2022). Das „Programm“ ist kunterbunt: Kneipenabend, Spiele-Nachmittag mit den Kids, Radtour und noch vieles mehr! Gemeinsam plant ihr eure nächsten Aktivitäten, mal mit, mal ohne Kinder.

Ihr fühlt euch angesprochen? Bitte meldet euch für weitere Kontaktdaten im Büro.

Datum: wird in der Gruppe bekannt gegeben
 Zeit: nach Absprache
 Gebühr: kostenfrei
 Kontakt: Büro, Tel. : 06257/86633
 Ort: nach Absprache
 Anmeldeschluss: individuell

Jungsabend

Unsere Frauen schwärmen von Mädelsabend, Kreativkursen und Kinderprogramm. Warum sollte es nicht endlich einmal etwas nur für uns Männer geben?

Immer am letzten Mittwoch eines Monats treffen wir uns in einer Kneipe/Restaurant in der Umgebung, um einen gemütlichen Abend mal ohne Frau und Kind zu genießen. Die Gruppe besteht aus momentan ca. 8 - 10 Männern mit Kindern im Alter von ca. 6 Jahren und älter. Neben dem monatlichen Treffen planen wir weitere Aktivitäten je nach Lust und Laune der Teilnehmer, z. B. einen Grillkurs oder eine interessante Besichtigung.

Details werden per E-Mail bekannt gegeben.

Datum: letzter Mittwoch im Monat
 Zeit: ab 19:30 Uhr
 Gebühr: kostenfrei
 Kontakt: Büro, Tel. : 06257/86633
 Ort: wechselnde Restaurants etc. in der Umgebung
 Anmeldeschluss: individuell

BEGEGNUNG

Treff für junge Mütter

Du wünschst dir Kontakt zu jungen Müttern in deiner Nähe für regelmäßige Treffen mit und ohne Kind, für gemeinsame Freizeitaktivitäten und für einen Austausch über Themen rund um Familie, Beruf und Freizeit?

Wir treffen uns etwa einmal im Monat an wechselnden Wochentagen und in unterschiedlichem Rahmen. Zum Beispiel bei einem gemeinsamen Essen, bei einem Ausflug oder auch mal bei einem Spielplatzbesuch mit den Kindern am Nachmittag. Neue Ideen für gemeinsame Unternehmungen sind immer willkommen. Ach ja, unsere Kinder sind noch klein, zwischen 0 und 4 Jahren.

Habt ihr Lust? Dann meldet euch bei uns im Büro.

Datum: wird per E-Mail bekannt gegeben
 Zeit: nach Absprache
 Gebühr: kostenfrei
 Kontakt: Büro, Tel. : 06257/86633
 Ort: nach Absprache
 Anmeldeschluss: individuell

Solar Komfort GmbH

Ihr Fachpartner in der Region

Spitzentechnologie für maximale Sonnenkraft:
 Präzisionsplanung in 3D, umfassende Analyse
 und Simulation für Ihren Solarertrag

- ✓ Ohne Anzahlung
- ✓ Rundum-sorglos-Paket
- ✓ Keine Mehrwertsteuer
- ✓ Garantierter Festpreis
- ✓ Alles aus **einer** Hand

SOLARANLAGE
 ab 15.000€
 ZUM FESTPREIS

Ihr persönlicher Kontakt:
 Tel: 06151 15 465 92
www.solar-komfort.de

100 Jahre
 Metzgerei
Peter
 Meisterbetrieb seit 1919

BEGEGNUNG

Mädelsabend

Ihr begegnet einer netten Frauenrunde (zwischen 35 und 50 Jahren mit Kindern im Schulalter), die sich immer wieder neu zusammensetzt. Ihr könnt euch über viele Themen rund um Familie, Beruf und Freizeit austauschen und neue Kontakte knüpfen. Neue Mädels sind jederzeit willkommen!

Wir treffen uns ca. 1x im Monat an wechselnden Wochentagen in verschiedenen Restaurants in der Umgebung. So ist für jeden Geschmack etwas dabei. Gelegentlich unternehmen wir auch etwas zusammen.

Bei Interesse tragt euch bitte auf unserer Homepage in unsere Mädelsabend-Mailingliste ein:
<https://www.szenenwechsel-online.de/maedelsabend>

Datum: wird per E-Mail bekannt gegeben
 Zeit: ab 19:00 Uhr
 Gebühr: kostenfrei
 Kontakt: Diana Kraher, über Büro
 Ort: wechselnde Restaurants in der Umgebung
 Anmeldeschluss: individuell

Kostproben

Dies ist der „Mädelsabend“ für Frauen ohne Kinder oder mit richtig großen Kindern. Hier könnt ihr in netter Runde über alles reden, was euch beschäftigt.

Wir treffen uns ca. alle vier Wochen in wechselnden Restaurants der Region. Dabei wollen wir die „Welt bereisen“ und viele verschiedene Küchen kennenlernen, von Thailand über Indien bis Mexiko. Eine gute Gelegenheit, Kontakte zu knüpfen, falls ihr neu in der Gemeinde seid.

Der jeweilige Treffpunkt wird per E-Mail bekannt gegeben. Tragt euch dazu bitte in unsere Kostproben-Mailingliste ein:
<https://www.szenenwechsel-online.de/kostproben>

Wir bilden Fahrgemeinschaften.

Datum: wird per E-Mail bekannt gegeben
 Zeit: freitags, ab 19:30 Uhr
 Gebühr: kostenfrei
 Kontakt: Beate Bechtold, über Büro
 Ort: wechselnde Restaurants in der Umgebung
 Anmeldeschluss: individuell

BEGEGNUNG

Über 60, na und?

Hast du endlich Zeit für die schönen Dinge des Lebens und würdest gerne deinen (Vor-)Ruhestand mit Gleichgesinnten genießen? Dann bist du bei uns richtig!

Einmal im Monat treffen wir uns zu interessanten Gesprächen und tauschen uns dabei über all das aus, was gerade so „aktuell“ ist. Dabei planen wir gemeinsame Unternehmungen. Wie wäre es mit Theater, Kino, Museum oder einem Konzert? Oder einem Spaziergang?

Gerne könnt ihr euch bei Interesse im Büro melden.

Datum: Mi, 19.03.2025

Zeit: 19:00 Uhr

Gebühr: kostenfrei

Kontakt: Büro, Tel.: 06257/86633

Ort: SzenenWechsel

Anmeldeschluss: kurzfristige Teilnahme möglich

Frauen International – Women International

Hier treffen sich ausländische Frauen, die Kontakt suchen zu Frauen aus aller Welt. Egal woher du kommst, wir freuen uns auf dich! Zusammen gehen wir ins Restaurant oder unternehmen etwas Besonderes, wie Kino oder Museum. Vivian, die den Treff leitet, hat ihre Heimat in Ecuador und in der Schweiz. Sie spricht Spanisch, Englisch, Deutsch, Italienisch und ein bisschen Französisch.

This is where foreign women meet, who would like to make contacts with women from all over the world. No matter where you come from, we are looking forward to meeting you! Together we enjoy an evening at the restaurant or do something special like going to the movies or visiting a museum. Vivian, who leads the meeting, has her home in Ecuador and in Switzerland. She speaks Spanish, English, German, Italian and a little French.

Datum: wird per E-Mail bekannt gegeben

Zeit: 20:00 Uhr

Gebühr: kostenfrei

Kontakt: Vivian Lacroix, über Büro

Ort: SzenenWechsel

Anmeldeschluss: individuell

BEGEGNUNG

Treff für Alleinerziehende & getrennt Lebende

Du bist alleinerziehend oder teilst dir die Sorge für deinen Nachwuchs mit deinem Ex-Partner oder deiner Ex-Partnerin? Du meisterst die täglichen Herausforderungen mit Kind alleine und wünschst dir einen Austausch mit Mamas oder Papas, die ebenfalls alleine sind?

Unser Treff für Alleinerziehende und getrennt lebende Eltern bietet dir einen Ort für Gespräche und Information in einer lockeren Atmosphäre. Gemeinsam gestalten wir den Treff mit Fragen und Antworten zu den Themen, die dich im Alltag begleiten oder planen einen gemeinsamen Ausflug oder ein gemeinsames Frühstück (Events immer samstags).

Deine Kids darfst du natürlich gerne mitbringen. Der große Garten lädt zum Spielen und Toben ein und es gibt immer eine helfende Hand.
Bitte vor der ersten Teilnahme im Büro anmelden.

Datum: freitags, ca. 1x im Monat
Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr
Gebühr: kostenfrei
Kontakt: Kristina Götz, über Büro
Ort: SzenenWechsel
Anmeldeschluss: jeweils 1 Tag vorher

Internationaler Kochclub für Frauen

Ihr habt Spaß am Kochen? Der Geruch von exotischen Gewürzen macht euch neugierig? Lasst uns gemeinsam eine kulinarische Weltreise unternehmen!

Frauen aus aller Welt stellen uns ihre Lieblingsgerichte vor. Unter ihrer Anleitung werden wir gemeinsam kochen und im Anschluss in gemütlicher Runde essen.

Bei Interesse tragt euch bitte auf unserer Homepage in unsere Kochclub-Mailingliste ein:
<https://www.szenenwechsel-online.de/kochclub>

Die Kosten für die Lebensmittel teilen wir am Abend untereinander auf.

Datum: wird per E-Mail bekannt gegeben
Zeit: freitags, 18:00 Uhr
Gebühr: kostenfrei, zzgl. Umlage
Kontakt: Beate Bechtold, über Büro
Ort: Begegnungscafé, Lindenstr. 10, Jugendheim
Anmeldeschluss: jeweils eine Woche vorher

BEGEGNUNG

Internationaler Kochclub für Männer

Nach dem Erfolg des „Frauen-Kochclubs“ würden wir gerne eine Männergruppe gründen. Etwa alle 6 – 8 Wochen wollen wir Männer einladen, um gemeinsam zu kochen, zu essen und verschiedene Kulturen kennenzulernen. Im Begegnungs-Café nutzen wir eine vollständig ausgestattete Küche. Die Kosten für die Lebensmittel legen wir auf alle Teilnehmer um.

Möchtest du dabei sein? Kannst du dir sogar vorstellen, die Gruppe zu leiten? Dann melde dich bitte im Büro. Wir unterstützen dich gerne bei den ersten Schritten.

Datum: steht noch nicht fest

Zeit: 17:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: kostenfrei, zzgl. Umlage

Kontakt: Büro, Tel. : 06257/86633

Ort: Begegnungscafé, Lindenstr. 10, Jugenheim

Anmeldeschluss: individuell

Tinas Leckereien bietet Ihnen frisches Obst und Gemüse aus überwiegend eigenem Anbau an. Zudem bieten wir allerlei kreative Feinkost-Produkte in Glas und Flasche an.

Mit unserer App „Tinas Leckereien“ erfahren Sie mehr über uns.

Android: Apple:



Tina's Leckereien
aus Haus und Hof



Tinas Leckereien GbR

Darmstädter Str. 35

64342 Seeheim

06257-84692

BEGEGNUNG

Dieser Michel – AD(H)S

Die Selbsthilfegruppe richtet sich an Eltern, deren Kinder „anders“ sind. Eltern von Kindern mit AD(H)S, Dyskalkulie, Legasthenie, Asperger-Syndrom u.ä. sind willkommen. Oftmals passen diese Kinder nicht in „das System“ und es gibt Probleme im Familienleben, der Schule und anderen Gruppen. Dadurch kommen alle Beteiligten an ihre Grenzen.

Bei den monatlichen Treffen finden Eltern in einem geschützten Rahmen die Möglichkeit, sich mitzuteilen, fachlich zu informieren und auszutauschen. Sie lernen voneinander, stärken sich emotional oder haben einfach Spaß miteinander.

Anmeldung per E-Mail an dieser-michel@gmx.de

Datum: jeden 1. Mittwoch im Monat
 Zeit: 20:00 Uhr
 Gebühr: 2 € · Gebühr Mitglied: kostenfrei
 Kontakt: Rabea Paletta, dieser-michel@gmx.de
 Ort: SzenenWechsel
 Anmeldeschluss: kurzfristige Teilnahme möglich

Selbsthilfegruppe Psychische Gesundheit

Unsere neue Selbsthilfegruppe bietet Menschen mit psychischen Erkrankungen oder Angehörigen einmal im Monat einen sicheren Raum für Austausch und gegenseitige Unterstützung. Offen über die eigenen Erfahrungen zu sprechen und Verständnis zu finden hilft dabei, Isolation und Stigmatisierung zu überwinden.

Die Gruppe richtet sich an Menschen mit Depressionen, Angststörungen, bipolaren Störungen und anderen psychischen Erkrankungen.

Ziel ist es, die Lebensqualität der Teilnehmer zu stärken und gemeinsam Wege zu finden, mit psychischen Belastungen umzugehen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Datum: jeden 3. Montag im Monat
 Zeit: 19:30 - 21:00 Uhr
 Gebühr: kostenfrei
 Kontakt: Büro, Tel. : 06257/86633
 Ort: SzenenWechsel
 ohne Anmeldung

YOGA

In meinen Vinyasa-Yoga Kursen bieten moderne Musik sowie fließende, dynamische und kräftigende Sequenzen eine erfrischende Abwechslung.

Du stärkst deinen Körper, verbesserst deine Flexibilität und genießt am Ende eine wunderschöne Endentspannung.

Kein spiritueller Schnickschnack, nur effektives Yoga, das dir hilft, Balance und Ruhe zu finden.

Kurse:

Open Level - Alle Altersgruppen
Dienstag 18:00 - 19:00 Uhr
sowie 19:15 - 20:15 Uhr
in Seeheim-Jugenheim

! DEMNÄCHST AUCH HORMON-YOGA !

Sei dabei, probiere es aus!
Ich freue mich auf dich.



AHA MOMENTE
Coaching & Yoga

Homepage: www.madeleine-aha.de
Email: info@madeleine-aha.de
Instagram: [@_ahamomente_](https://www.instagram.com/_ahamomente_)

RESILIENZ-WORKSHOPS



COACHING

Erlebe systemisches Coaching, authentisch, praxisnah und zielorientiert! Gemeinsam erreichen wir deine Ziele.

Zielsetzung & Veränderung:

Wir setzen klare Ziele und ich helfe dir, den Mut zu finden, Veränderungen in deinem Leben anzugehen, um deine Ziele zu erreichen und mehr Glück zu erfahren.

PERSPEKTIVWECHSEL:

Lerne, Herausforderungen aus neuen Blickwinkeln zu betrachten, um Zufriedenheit und Freude in deinem Leben zu fördern.

Stressbewältigung & Selbstfürsorge:

Wir entwickeln Techniken zur Stressreduktion und stärken deine Selbstfürsorge für mehr Wohlbefinden.



BUCHHANDLUNG ZABEL
LUDWIGSTRASSE 4A
64342 SEEHEIM-JUGENHEIM
TEL: 06257/3624 FAX 2079
www.buchhandlung-zabel.de

Grosse Auswahl und kompetente Beratung bei
Kinder- und Jugendbüchern und bei Lernhilfen

Schnick-Schnack Lädchen

Dekorationen - Geschenke - Kunsthandwerk - Schmuck - Wohnaccessoires
Tee - Kaffee - Schokolade - Feinkost - Liköre

Geschenke mit HERZ

außergewöhnlich
einzigartig
einfach himmlisch

Öffnungszeiten:
Dienstag bis Freitag
9.00 - 12.30 Uhr
14.30 - 18.00 Uhr

Samstag
9.00 - 12.30 Uhr

Bergstr. 14
64342 Seeheim
Tel. 06257-944540
Fax 06257-944541

www.Schnick-Schnack-Laedchen.de

BERATUNG

Berufliche Beratung bei Wiedereinstieg

Der Wiedereinstieg nach familienbedingter Berufsunterbrechung bedeutet eine Veränderung und Herausforderung auf vielen Ebenen.

Viele Fragen stellen sich:

Wie sieht ein beruflicher Neubeginn aus?

Sind meine fachlichen Kenntnisse noch aktuell?

Welche beruflichen Perspektiven habe ich?

Wie finde ich die passende Stelle?

Wo finde ich die nötigen Informationen?

Im Rahmen einer Beratung findest du Orientierung und kannst Perspektiven entwickeln.

Mobile Beratung in Seeheim-Jugendheim:

kostenfrei, Angebot der Gemeinde

Anmeldung über Andrea Lehrian, Tel. : 06257/990284,
andrea.lehrian@seeheim-jugendheim.de

Datum: Termine nach Vereinbarung
Gebühr: frei (1x pro Jahr für fürsorgetätige Personen)
Kontakt: Frauenkompetenzzentrum Femkom,
Tel. : 06151/428840, mail@femkom.de
Ort: Wienerstraße 78, Darmstadt
www.femkom.de

“Start-up” Einzelberatung für Eltern von Neugeborenen und Säuglingen

Ihr findet bei einem individuellen Termin mit Steffi einen offenen und unterstützenden Rahmen, um Fragen und Anliegen rund um die Entwicklung und das Wohlbefinden eures Kindes zu besprechen. Ziel ist es, Eltern kompetent zu beraten, Unsicherheiten zu klären und euch in eurer Elternrolle zu stärken.

Meine Schwerpunkte sind:

- Entwicklung & Gesundheit
- Ernährung
- Schlaf & Beruhigung
- Bindung & Interaktion
- Prävention & Vorsorge

In einer ruhigen Atmosphäre könnt ihr individuelle Fragen stellen und von Tipps profitieren, die auf eure familiäre Situation abgestimmt sind.

Datum: Termine nach Vereinbarung
Gebühr: nach Absprache
Kontakt: Steffi Müller, Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Heilpraktikerin
Büro, Tel. : 06257/86633
Ort: SzenenWechsel

Car2Flight

Flughafentransfer

Unsere Leistungen:

- Routinierte Fahrer
- Festpreise zum Flughafen & zurück ab Bergstrasse
- Mercedes V&E Klasse
- Gruppentransfer bis zu 7 Personen
- Sichere Kindersitze
- 24/7 Service



Details & Preise

☎ : 06257/5049005
📞 : 06257/5049005
✉ : info@car2flight.de
🌐 : www.car2flight.de



Mit uns starten Sie sicher
& pünktlich in den Urlaub



BERATUNG

Psychosoziale Beratung für Kinder und Eltern bei Hochsensibilität/Hochbegabung

Was ist genetisch bedingtes, hochsensibles Verhalten? Was ist hausgemacht und somit veränderbar? Kinder, die besonders stark auf alles reagieren, was sie erleben, können bei einem inkonsistenten Erziehungsstil schnell „schwierig“ (gemacht) werden. In einem empathischen Familienklima hingegen sind sie erstaunlich „pfllegeleicht“.

Die Autorin (Komm raus - ich seh dich) und psychosoziale Beraterin M.A. Britta Karres betrachtet mit dir in einem individuellen Beratungstermin das Familiensystem/Zusammenhänge und entwickelt im Einklang mit euren Bedürfnissen Handlungsalternativen. Mit Spieltherapie werden u.U. auch die Kinder in den Beratungsprozess mit eingebunden. Hochsensibilität bzw. Hochbegabung werden dabei berücksichtigt, sind aber nicht unbedingt leitend.

Datum: Termine nach Vereinbarung
Gebühr: 75 €/h
Kontakt: Britta Karres, Tel. : 06103/5096948,
kinderberatung@web.de
Ort: SzenenWechsel oder FamZ Langen
www.britta-karres.de

Trennungs- und Scheidungsberatung für Frauen

Trennung und Scheidung bedeuten einen gravierenden Einschnitt im Leben. Wer in einer Trennung steckt, weiß oft nicht, wie es weitergehen soll. Die Beratung soll helfen, das Chaos der Gefühle zu ordnen. Sie bietet eine Erstorientierung, die eine Entscheidungsfindung unterstützen soll und Tipps für weitere Schritte gibt. Wichtige Fragen zur Wohnsituation, der Existenzsicherung sowie Sorge- und Umgangsrecht können besprochen werden.

Die Beratung ersetzt keinen Rechtsbeistand! Es beraten die Mitarbeiterinnen der Fachberatungsstelle „Frauen helfen Frauen e. V.“ aus Dieburg.

Anmeldung erforderlich unter:
andrea.lehrian@seeheim-jugendheim.de
Tel. : 06257/990284

Angebot des Vereins Frauen helfen Frauen

Datum: Termine nach Vereinbarung
Gebühr: 10 €
Kontakt: Andrea Lehrian, Tel. : 06257/990284
Verein Frauen helfen Frauen, Tel. : 06071/25666
Frauenkompetenzzentrum Femkom,
Tel. : 06151/428840, mail@femkom.de

BERATUNG

Familienberatung

Wir beraten Eltern, die mit der momentanen Familiensituation unzufrieden sind und deshalb Rat zu Erziehungsfragen benötigen. Oft helfen einfache Methoden aus einem Problem heraus. Eine unbeteiligte Dritte erkennt häufig schneller Lösungsansätze. In einem Gespräch können die Themen der Familie besprochen werden.

Bitte beachten: Es handelt sich um eine Erstberatung. Manchmal liegen die Probleme tiefer, dann helfen wir, die richtige Beratungsstelle zu finden.



Ihr Traumjob – direkt um die Ecke!



Datum: Termine nach Vereinbarung
 Gebühr: kostenfrei, Spende erbeten
 Kontakt: Kerstin Hartmann, über Büro
 Tel. : 06257/86633
 office@szenenwechsel-online.de
 Ort: nach Vereinbarung

BERATUNG

Psychosoziale Krebsberatung

Eine Krebsdiagnose erfasst einen Menschen als Ganzes und betrifft auch Angehörige und Freund*innen.

Im Verein Weiterleben e. V. haben Erkrankte und ihre Angehörigen die Möglichkeit, sich von Psychologinnen, Sozialarbeiterinnen und einer Ärztin unterstützen zu lassen und einen Weg im Umgang mit der Erkrankung und deren Folgen zu finden. Neben der psychoonkologischen Beratung bietet der Verein auch Hilfe zur Sozialberatung an. Beratungen finden in Darmstadt und Bensheim statt.

Ebenso kann der Austausch mit Betroffenen untereinander hilfreich sein. Hierzu finden verschiedene Gruppentreffen für Betroffene und Angehörige statt. Auch Bewegung unterstützt Körper, Geist und Seele, weshalb der Verein zusätzlich Lauftreff-Gruppen anbietet.

Datum: Termine nach Vereinbarung
Gebühr: kostenfrei
Kontakt: Weiterleben e. V., Tel. : 06151/3927761,
office@weiterleben.org
Ort: Ingelheimer Straße 1, Darmstadt
www.weiterleben.org



Schuldnerberatung

Kritische Lebensereignisse wie Krankheit, Trennung oder Arbeitslosigkeit können Auslöser für eine Überschuldung sein. Drohender Wohnungsverlust, Energiesperre oder auch Lohn- und Kontopfändung sind weitere Folgen, die zu einem Leben an der Armutsgrenze führen. Rechtzeitiges Erkennen und Einleitung geeigneter Maßnahmen sind Mittel, um erfolgreich mit einer Verschuldung umzugehen.

Schuldnerberater Christoph Hartmann aus Seeheim-Jugenheim beantwortet deine Fragen zur Ver- und Überschuldung und zeigt dir Wege aus dem „Schulden-Dschungel“ auf. Du kannst direkt mit ihm einen Termin vereinbaren.

Die Beratungen sind vertraulich.

Datum: Termine nach Vereinbarung
Gebühr: kostenfrei
Kontakt: Christoph Hartmann, ehrenamtlich tätiger
Schuldnerberater
E-Mail: christoph.hartmann@szenenwechsel-online.de
Ort: SzenenWechsel o. nach Vereinbarung

FAMILIE

Walk & Talk – Gespräche in Bewegung

Du bist herzlich eingeladen, bei einem entspannten Spaziergang mit anderen Menschen ins Ge(h)spräch zu kommen. Du hast die Möglichkeit, zu bestimmten Themen neue Perspektiven zu entdecken und dich mit anderen auszutauschen. Ganz im Sinne der Bewegung geht es darum, im Gespräch neue Gedanken zu entwickeln, die durch die frische Luft und den Wechsel der Umgebung unterstützt werden. Der Austausch und die Selbstreflexion stehen dabei im Vordergrund – ohne Erwartungen! Sei dabei und geh mit uns ins Gespräch.

Die Termine finden bei jedem Wetter statt und können bei Bedarf nach drinnen verlegt werden.

Themen:

01.02.2025 – Erarbeitung der Familienwerte

01.03.2025 – Familienwerte nach Außen vertreten

28.06.2025 – Der Innere Kompass

Datum: Sa, 01.02./ 01.03./ 28.06.2025

Zeit: 10:00 - 11:30 Uhr

Gebühr: 27 € pro Termin

Kursleitung: Sarah Tzschentke, Catrin Vollhardt

Ort: Parkplatz Schloss Heiligenberg

Anmeldeschluss: jeweils 1 Woche vorher

Herz, Körper, Kopf – Mit Vorfreude in die Geburt!

Als Expertin in die Geburt gehen: für meinen Körper, mein Kind und unsere Bedürfnisse. Wenn du dir das wünschst, bist du in diesem Kurs genau richtig. Du erforschst den physiologischen Zustand des Gebärens: Was hat es mit dem Superstar Oxytocin auf sich? Welche Funktionen hat der Wehenschmerz? Kann es sein, dass 15% der Frauen schmerzfrei gebären? Gemeinsam checken wir die Fakten und Mythen rund ums Gebären und erlernen effektive Methoden, den Wehenschmerz zu minimieren, sowie für Kind und Körper den Prozess so einfach wie möglich zu machen. Der Kurs ist für Erst- und Mehrgebärende gleichermaßen geeignet.

04.03. Warm-Up, Fakten & Mythen

11.03. Hormone & Gefühle: Geburt als Zustand

18.03. Der Geburtsschmerz – Der Atem

25.03. Geburtspartner – Geburtsteam

01.04. Innere Kraft – Kreative Energie (Shakti-Yoga)

Datum: Di, 4.3./ 11.3./ 18.3./ 25.3./ 1.4.2025; 5x

Zeit: 19:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 95 € · Gebühr Mitglied: 90 € (Einzel-T.: 25 €)

Kursleitung: Salome Beil, Doula/Pränatal-Yogalehrerin

Ort: SzenenWechsel

Anmeldeschluss: jeweils 1 Woche vorher

FAMILIE

Willkommen im Leben – Treff für werdende & frischgebackene Eltern

Du bist schwanger oder hast gerade entbunden und suchst Kontakte? Du hast Fragen zur Geburt oder zu den ersten Monaten mit dem Baby? Du möchtest einen Nachmittag in netter Runde verbringen?

Wir treffen uns am Donnerstagnachmittag zu einem gemütlichen Beisammensein im SzenenWechsel. Hier kannst du in lockerer Runde Fragen stellen und andere Schwangere kennenlernen. Außerdem kannst du schon einmal ein bisschen SzenenWechsel-Luft schnuppern. Denn wir haben viele tolle Angebote für Groß & Klein!

Der Nachmittag wird begleitet von Kerstin Hartmann (Elternbegleiterin, Familienberaterin), Steffi Müller (Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin) und Claudia Reinhardt (Stillberaterin). Die drei verraten dir gerne ihre Tipps und Tricks.

Datum: Do, 20.03./ 08.05.2025
Zeit: 16:00 - 18:00 Uhr
Gebühr: kostenfrei
Kursleitung: Team SzenenWechsel
Ort: SzenenWechsel
Anmeldung erwünscht

Kinesiologische Reflextherapie

Motorische Probleme, Ängste, Impulsivität, Hyperaktivität, Rechtschreib- oder Rechenschwäche, Entwicklungsverzögerungen, Blockaden und Hochsensibilität lassen dich aufhorchen? Möchtest du die emotionale und körperliche Reifung deines Kindes unterstützen?

Mit Hilfe von KinFlex® (kinesiologische Reflextherapie) können Aufmerksamkeit, Motivation, Konzentration, Ausgeglichenheit, Selbstvertrauen und Grob- und Feinmotorik nachhaltig verbessert werden.

An diesem Abend werden die Reflextherapie sowie Beispiele aus der Praxis vorgestellt. Kleine Übungen geben einen Einblick in die Welt der frühkindlichen Reflexe, die uns manchmal auch nach der Kleinkindphase noch nicht loslassen.

Datum: Do, 20.03.2025
Zeit: 20:00 Uhr
Gebühr: kostenfrei
Kursleitung: Rabea Paletta, Reflextherapeutin
Ort: SzenenWechsel
Anmeldeschluss: 13.03.2025

REISS MICH RAUS!

KURSPLAN ÜBERSICHT 1. HALBJAHR 2025

Datum	Zeit	Kurs	S.
18.01.	10:00	Gelassenheitsworkshop	82
21.01.	16:00	Erzähltheater: Wanja	51
22.01.	16:00	Persisch - Sprachkurs Einstieger/Basis I	61
26.01.	10:30	Deutsch im Gespräch	76
27.01.	17:00	Smartphone Sprechstunde	76
28.01.	16:00	Besuch im Museum: Was ein Bild so alles verrät	66
30.01.	19:00	LeseSzene	83
01.02.	10:00	Walk & Talk	43
01.02.	10:00	Ukulele Workshop	70
01.02.	14:00	Papier- und Geschenktüten selber machen	70
05.02.	15:30	Cake Pops	64
08.02.	15:00	Flohmarkt	88
11.02.	18:30	Ukulele - Kurs	71
14.02.	15:00	Häkel Workshop	62
19.02.	16:00	Besuch im Museum: Flugakrobaten	54
20.02.	19:00	Female Finance	84
22.02.	10:00	Babysitterdiplom	69
22.02.	12:00	Besuch Eintracht Museum und Deutsche Bank Park	57
23.02.	10:30	Deutsch im Gespräch	76
24.02.	17:00	Smartphone Sprechstunde	76

Datum	Zeit	Kurs	S.
24.02.	19:00	Autogenes Training	79
27.02.	15:30	Erste-Hilfe-Kurs ab 6 Jahren	58
27.02.	19:00	LeseSzene	83
01.03.	10:00	Walk & Talk	43
01.03.	14:00	Notizbücher selber machen	73
04.03.	15:00	Dekopatch ab 3 Jahren	52
04.03.	19:00	Geburtsvorbereitung	43
06.03.	10:00	Entspannung für Mütter	79
06.03.	16:00	Vorlesetraining mit Hund	62
09.03.	11:00	Ziegenrekking	55
11.03.	15:00	Dekopatch ab 6 Jahren	58
12.03.	19:00	Wechseljahre (Vortrag)	80
13.03.	15:30	Erste-Hilfe-Kurs ab 9 Jahren	66
16.03.	10:00	Fotografieren leicht gemacht	67
16.03.	14:00	Happiness Workshop	77
19.03.	19:00	Über 60, na und?	33
20.03.	16:00	Willkommen im Leben	44
20.03.	19:30	Kinesiologische Reflextherapie (Vortrag)	44
21.03.	18:30	Klangschalen - Klangreise	78
22.03.	09:00	Erste Hilfe am Kind	80

Datum	Zeit	Kurs	S.
22.03.	10:00	Gelassenheitsworkshop	82
22.03.	10:30	Hofgut Oberfeld	53
22.03.	10:30	Kräuterwanderung	84
23.03.	10:30	Deutsch im Gespräch	76
24.03.	17:00	Smartphone Sprechstunde	76
26.03.	16:00	Erzähltheater: Der kleine Drache Kokosnuss	52
27.03.	15:30	Erste-Hilfe-Kurs ab 12 Jahren	68
27.03.	19:00	LeseSzene	83
29.03.	10:00	DIY Check: Frühlingsstart für dein Fahrrad	85
03.04.	15:30	Wir schnuppen Zirkusluft	54
05.04.	14:00	Schreib-Wochenende	72
14.04.	09:30	Ich kann kochen! (Ferienkurs)	56
22.04.	17:00	Entspannung für Kinder	59
26.04.	10:00	Gelassenheitsworkshop	82
26.04.	11:00	Manege frei	63
27.04.	10:30	Deutsch im Gespräch	76
27.04.	11:00	Ziegentrekking	55
28.04.	17:00	Smartphone Sprechstunde	76
verm. im Mai	11:00	Kleidertauschparty	86
06.05.	15:30	Mosaik – Stein an Stein	56
08.05.	16:00	Willkommen im Leben	44

Datum	Zeit	Kurs	S.
09.05.	16:00	Kleidertauschparty Teens	68
10.05.	10:00	Gelassenheitsworkshop	82
10.05.	10:00	Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen	65
14.05.	19:00	Wirkung von Kräutern in den Wechseljahren (Vortrag)	82
15.05.	19:00	Female Finance	84
19.05.	17:00	Smartphone Sprechstunde	76
20.05.	19:00	Verzögerung in der Sprachentwicklung (Vortrag)	49
22.05.	19:00	LeseSzene	83
25.05.	10:00	Familienradtour	50
25.05.	10:30	Deutsch im Gespräch	76
25.05.	11:00	Ziegentrekking	55
25.05.	15:00	Café Szene	29
31.05.	09:00	Erste Hilfe am Kind	80
im Juni	17:00	Schnuppen bei der Kinderfeuerwehr	53
02.06.	19:00	Natur 8samkeit	78
05.06.	17:00	Pfötchen Abzeichen	60
14.06.	15:00	Zu Besuch beim Imker	60
26.06.	19:00	LeseSzene	83
28.06.	10:00	Walk & Talk	43
05.07.	16:00	Eltern-Kind-Zelten	50
27.07.	15:00	Café Szene	29

REISS MICH RAUS!

FAMILIE ●

Verzögerung der Sprachentwicklung – Know-How für Eltern & Erzieher*innen (Online-Vortrag)

Zehn Prozent aller Kinder haben eine Sprach- oder Kommunikationsstörung. Betroffen können unterschiedlichste Bereiche sein: Aussprache, Grammatik, Wortschatz und Einhalten von Kommunikationsregeln.

Der Vortrag beschäftigt sich mit verschiedenen Fragestellungen: Woran sind Verzögerungen erkennbar? Treten Sprachverzögerungen isoliert auf oder können diese gekoppelt mit Verzögerungen der Motorik und Wahrnehmung auftreten? Welche Schritte bei der Förderung sind im Alltag zu Hause und in der Kita sinnvoll? Durch welche sprachfördernde Haltung und Gesprächstechniken können wir Kinder in ihrer Sprachentwicklung wertvoll unterstützen?

Anschließend gibt es eine offene Fragerunde und genügend Raum für Fachkräfte und Eltern mit Kindern im Alter von 0 bis 6 Jahren.

Datum: Di, 20.05.2025

Zeit: 19:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 12 € · Gebühr Mitglied: 9 €

Kursleitung: Cornelia Sajidman, Logopädin

Ort: online über Zoom

Anmeldeschluss: 13.05.2025



Privatpraxis für Logopädie
Cornelia Sajidman

Sprach- und Sprechtherapie
Atemtherapie
Stimmtherapie
Schlucktherapie
Gesprächsführung (M.E.G.)

Staatlich gepr. Logopädin
Zertifizierte Atemtherapeutin
Fachreferentin

Merckstraße 21
64342 Seeheim-Jugenheim
Telefon (06257) 9917 562
sajidman@logopaedie-praxis.eu
www.logopaedie-praxis.eu

FAMILIE

Familien-Radtour

Ihr habt noch keine Pläne für den Sonntag und Lust auf ein sportliches Erlebnis mit der Familie an der frischen Luft? Wie wäre es mit einem kleinen Aktivurlaub in der eigenen Heimat? Dann schwingt euch auf eure Fahrräder und lasst euch von Simon auf eine Radtour für die ganze Familie mitnehmen.

Wir treffen uns am SzenenWechsel und radeln von dort aus etwa eine Stunde bis zu unserem Ziel. Nach einer Erholungspause, einer ordentlichen Stärkung und Zeit zum Spielen machen wir uns wieder auf den Rückweg. Die Tour richtet sich an Familien mit Kleinkindern, die im Fahrradsitz oder Anhänger mitfahren. Kinder dürfen natürlich auch selbst fahren, wenn sie das sicher können (keine Laufräder). Auch E-Bikes, Lastenräder etc. sind willkommen.

Datum: So, 25.05.2025

Zeit: 10:00 - 13:30 Uhr

Gebühr: kostenfrei, Spende erbeten

Kursleitung: Simon Forster

Ort: Treffpunkt SzenenWechsel

Anmeldeschluss: 16.05.2025

Eltern-Kind-Zelten im Forstamtsgarten

Alter: 3 - 7 Jahre

Eine unvergessliche Nacht im Zelt, dieses Erlebnis wollen wir gemeinsam im Garten der Strolche/Forstamtsgarten erleben. Wir starten unsere spannende Zeltnacht ab 16 Uhr und enden am darauffolgenden Tag nach einem leckeren gemeinsamen Frühstück gegen 10 Uhr. Ob Zeltneuling oder schon erfahrene Draußenschläfer, alle interessierten Eltern mit Kindern (3-7 Jahre) sind herzlich eingeladen teilzunehmen. Voraussetzung ist eine eigene Campingausrüstung (Zelt und Schlafsäcke). Alle weiteren Infos, wie der genaue Ablauf und die Verteilung der Verpflegung, erfolgt durch den Kursleiter.

Bitte mitbringen: eigene Campingausrüstung und Verpflegung (nach Absprache)

Datum: Sa, 05.07. - So, 06.07.2025

Zeit: 16:00 - 10:00 Uhr

Gebühr: kostenfrei, Spende erbeten

Kursleitung: Simon Forster

Ort: SzenenWechsel Garten

Anmeldeschluss: 27.06.2025

KINDER AB 3 JAHREN

Erzähltheater: Es klopft bei Wanja in der Nacht

Alter: ab 3 Jahren

Christina erzählt am Kamishibai die Geschichte von Wanja, der in einer eiskalten Nacht anderen Tieren Unterschlupf bietet. Ein Kamishibai ist eine Art Klappladen, in den Bildkarten eingesteckt werden.

Zum Inhalt des Buchs: Du siehst und hörst die Geschichte von Wanja, den ein frierender Hase in einer eiskalten Winternacht um Zuflucht bittet. Wanja lässt den Hasen ein, doch wenig später klopfen ein Fuchs und dann auch noch ein Bär an Wanjas Tür. Und während draußen ein fürchterlicher Schneesturm tobt, sind sie nun zu viert in Wanjas Stube. Sie versprechen sich gegenseitig, friedlich zu sein und einander nichts zuleide zu tun. Ob das wohl gut geht? Am nächsten Morgen denkt Wanja, er habe alles nur geträumt. Bis er die Spuren im Schnee vor seiner Hütte sieht...

Wir freuen uns über eine Spende.

Datum: Di, 21.01.2025

Zeit: 16:00 - 16:30 Uhr

Gebühr: kostenfrei, Spende erbeten

Kursleitung: Christina Prenzel, Kinderkursteam

Ort: SzenenWechsel

Anmeldeschluss: 16.01.2025



PEKiP®

Babymassage

Babygymnastik

Babymassage - Papakurs

Geschwistervorbereitungskurs

Stillberatung

Schwangerschaftsmassage



Babyzeit

Darmstädterstr.48
64342 Seeheim-Jugenheim
Tel. 06257/5065264
claudia.schildt@t-online.de



www.babyzeit-seeheim.de

KINDER AB 3 JAHREN**Kreativ mit Mama oder Papa - Dekopatch****Alter: 3 - 5 Jahre + Elternteil**

Bunte Tiere und das einfach nur durch spezielles Papier? Ja, durch Dekopatch könnt ihr euch ein eigenes Tier nach euren Wünschen bunt oder farblich passend gestalten. Das sieht richtig toll aus und geht ganz einfach. Mit Tierrohling, Pinsel, Leim und Papierschnipseln können dies sogar schon die Kleinsten. Und wo es noch ein wenig hängt, können Mama, Papa, Oma, Opa, Tante oder Onkel ein wenig unterstützen. Na, wer macht mit?

Es stehen verschiedene Tiere zur Auswahl.

Bitte mitbringen: Trinkflasche und ggf. Snack

Datum: Di, 04.03.2025
 Zeit: 15:00 - 16:30 Uhr
 Gebühr: 8 € inkl. Material (bar vor Ort)
 Kursleitung: Team Papiri
 Ort: Papiri, Ludwigstr. 2, Jugendheim
 Anmeldeschluss: 25.02.2025

Erzähltheater: Der kleine Drache Kokosnuss**Alter: ab 3 Jahren**

Christina erzählt am Kamishibai vom kleinen Feuerdrachen Kokosnuss, der mit seinem Freund Oskar ganz allein im Dschungel übernachten möchte. Ein Kamishibai ist eine Art Klappladen, in den Bildkarten eingesteckt werden.

Zum Inhalt des Buches: du siehst und hörst die Geschichte von Kokosnuss und Oskar, die ihren Eltern in den Ohren liegen, ihnen einen Übernachtungsausflug zu erlauben. Als sie die Erlaubnis schließlich erhalten, kommen den Freunden jedoch Bedenken, ob so eine Nacht allein im Dschungel nicht gefährlich sein wird. Und tatsächlich wird es dort durchaus unheimlich. Wie gut, in so einer Situation einen Freund an seiner Seite zu haben und die Angst gemeinsam zu überwinden.

Wir freuen uns über eine Spende.

Datum: Mi, 26.03.2025
 Zeit: 16:00 - 16:30 Uhr
 Gebühr: kostenfrei, Spende erbeten
 Kursleitung: Christina Prenzel, Kinderkursteam
 Ort: SzenenWechsel
 Anmeldeschluss: 19.03.2025

KINDER AB 4 JAHREN

Schnuppern bei der Kinderfeuerwehr

Alter: 4 - 7 Jahre + Elternteil

Tatütata, die Feuerwehr ist da! Habt ihr Lust mal zu schauen, was bei der Kinder- und Jugendfeuerwehr Jugenheim los ist?

Wir treffen uns am Feuerwehrgerätehaus in Jugenheim und ihr könnt euch die großen Autos ansehen. Außerdem erfahrt ihr, welche Ausrüstung ein Feuerwehrmann / eine Feuerwehrfrau braucht und wie man ein Feuer löscht. Habt ihr schon mal einen echten Feuerwehrhelm aufgesetzt? Die Betreuer*innen erklären euch alles und beantworten gerne alle eure Fragen. Mitmachen erwünscht! Das ist nicht nur was für Jungs!

Wenn ihr nach dem Kurs Lust auf mehr bekommt und schon 6 Jahre alt seid, könnt ihr euch auch bei der Kinder-Feuerwehr anmelden.

Das Feuerwehr-Gerätehaus ist hinter der Bürgerhalle.

Datum: ein Mittwoch im Juni, Datum wird noch bekannt gegeben

Zeit: 17:00 – 18:30 Uhr

Gebühr: 4 € (in bar vor Ort, bitte passend)

Kursleitung: Freiwillige Feuerwehr Jugenheim

Ort: Feuerwehr-Gerätehaus, Jugenheim

Hofgut Oberfeld: Bauernhof Entdeckungstour

Alter: 4 - 6 Jahre

Habt ihr schon mal einen Bauernhof besucht? Konntet ihr schon mal einem Schaf über den Rücken streicheln oder einer Kuh über den Kopf? Wisst ihr welche Aufgaben der Bauer hat und welche Maschinen die Bäuerin fährt? Das alles könnt ihr an diesem Tag kennenlernen. Packt euch dem Wetter entsprechend warm ein und lauft mit dem Team vom Hofgut über den Bauernhof. Begreift mit Kopf, Herz und Hand, wie wichtig die Landwirtschaft für uns Menschen ist.

Bitte mitbringen: Handynummer mit Ansprechperson für die Zeit vor Ort.

Datum: Sa, 22.03.2025

Zeit: 10:30 - 12:30 Uhr

Gebühr: 12 € · Gebühr Mitglied: 9 €

Kursleitung: Kinderkursteam

Ort: Lernort Bauernhof Hofgut Oberfeld, Darmstadt

Anmeldeschluss: 28.02.2025

KINDER AB 4 JAHREN**Wir schnuppern Zirkusluft****Alter: 4 - 6 Jahre**

Du warst schon mal im Zirkus und hast dich selbst in die Manege gewünscht? Wolltest du der Star im Zelt sein? Dann kommst du hier deinem Traum einen Schritt näher. Wir nehmen dich mit ins Zirkuszelt, wo du verschiedene Sachen ausprobieren kannst und Zirkus für dich lebendig wird. Ob am Boden oder in der Luft, hier ist für jeden etwas dabei.

Während du Zirkusluft schnupperst, können deine Eltern/Großeltern im Caféwagen – einem umgebauten Eisenbahnwaggon – eine kleine Pause vom Alltag einlegen. Dort gibt es bis 16:30 Uhr kalte und warme Getränke. Als Aufenthaltsraum steht der Waggon bis zum Ende des Workshops zur Verfügung.

Bitte mitbringen: Trinkflasche

Datum: Do, 03.04.2025

Zeit: 15:30 - 17:00 Uhr

Gebühr: 19 € · Gebühr Mitglied: 17 €

Kursleitung: Kirsten Kunschke, Trainerin

Ort: Zirkus Waldoni, Grenzallee 4-6, Darmstadt

Anmeldeschluss: 28.03.2025

KINDER AB 5 JAHREN**Besuch im Museum: „Flugakrobaten“****Alter: 5 - 7 Jahre**

Vögel, Fledermäuse und viele Insektenarten beherrschen die Kunst des Fliegens. Wieso können sie so lange in der Luft bleiben? Wie kommt es, dass sie wissen, wohin sie wollen?

Diese und andere Fragen rund ums tierische Fliegen werden unter die Lupe genommen und kindgerecht erklärt. Im Anschluss könnt ihr selber Flieger bauen und schauen, ob diese auch so gut fliegen können, wie die Tiere, die ihr vorher in den Vitrinen des Museums angesehen habt.

Wichtig: Treffpunkt ist bereits um 15:45 Uhr in der Haupthalle am Haupteingang. Die Führung findet ohne Eltern mit Begleitperson von SzenenWechsel statt.

Datum: Mi, 19.02.2025

Zeit: 16:00 - 17:30 Uhr

Gebühr: 10 € · Gebühr Mitglied: 8 €

Kursleitung: Museumspädagog*innen

Ort: Hessisches Landesmuseum Darmstadt

Anmeldeschluss: 12.02.2025

KINDER AB 5 JAHREN

Ziegentrekking

Alter: ab 5 Jahren mit Familie

Ein Erlebnis für Klein und Groß! Daher darfst du zu diesem Erlebnisausflug auch deine Familie mitbringen. Wir treffen uns um 11:00 Uhr auf dem Parkplatz der Burg Frankenstein, wo du die Ziegen kennen lernst. Im Anschluss geht es auf Tour. Mit den Tieren an der Leine wandern wir vorbei an der Felsinghütte über den Barfußpfad entlang der Magnetsteine. Gemeinsam mit den Ziegen erkunden wir die Natur und klettern über Stock und Stein. Zwischendurch picknicken wir, besprechen unser Erlebtes und spielen mit den süßen Vierbeinern. Gegen 13:00 Uhr sind wir wieder am Parkplatz.

Pro Familie ist die Betreuung einer Ziege vorgesehen. Die Tour findet bei fast jeder Witterung statt. Bei Starkregen wird der Termin verschoben.

Bitte mitbringen: Trinkflasche, kleine Stärkung

Kurs 1: So, 9.3./ Kurs 2: So, 27.4./ Kurs 3: So, 25.5.2025
 Zeit: jeweils 11:00 - 13:00 Uhr
 Gebühr: 24 € pro Familie/ Ziege
 Kursleitung: Chantal Bandello
 Ort: Treffpunkt Parkplatz Burg Frankenstein
 Anmeldeschluss: jeweils 1 Woche vorher



KINDER AB 5 JAHREN

Ich kann kochen! (Ferienkurs)

Alter: 5 - 7 Jahre

An die Schürze, fertig, los! Zusammen mit Heike kocht ihr leckere Gerichte in unserer Küche im Alten Forstamt. Ihr werdet sehen, dass das gar nicht so schwer ist! Ihr zaubert aus frischen Zutaten eine Suppe, einen Salat, ein Kartoffelgericht und noch viel mehr. Zum Abschlussessen dürft ihr euch auch ein Gericht wünschen. Kommt vorbei und macht mit!

Information für Eltern:

Die Kursleiterin ist Genussbotschafterin der Sarah Wiener Stiftung. Beim pädagogischen Kochen ist der Weg das Ziel! Nicht das perfekte Kochergebnis ist wichtig. Durch Ausprobieren und Entdecken von unterschiedlichen Lebensmitteln und Geschmackseindrücken lernen die Kinder eine ausgewogene und gesundheitsfördernde Ernährung kennen.

Datum: 14.04./ 15.04./ 16.04.2025; 3x
 Zeit: 09:30 - 12:00 Uhr
 Gebühr: 70 € inkl. Lebensmittel
 Kursleitung: Heike Schuhknecht
 Ort: SzenenWechsel
 Anmeldeschluss: 07.04.2025

Vom kleinen Steinchen zum bunten Mosaik

Alter: ab 5 Jahren

Bunte Steine, Stein an Stein in verschiedenen Farben oder Formen, nennt man Mosaik. Diese Art der Kunst ist schon seit dem Mittelalter bekannt und es gibt sie heute immer noch.

In unserem Workshop schauen wir uns so ein altes Mosaik direkt im Kloster Lorsch an und probieren die Technik gleich selbst aus. Wir verwenden selbst hergestellte, bunte Steine aus Gips und kleben diese auf eine kleine Holzplatte. Es entstehen dabei bunte Muster oder vielleicht sogar ein einfaches, bildliches Motiv. Für den Transport nach Hause bringst du dir am Besten einen Karton mit.

Bitte mitbringen: Alte Kleidung (der Kleber lässt sich nur schwer aus Textilien entfernen), kleinen Karton, Trinkflasche und ggf. Snack

Datum: Di, 06.05.2025
 Zeit: 15:30 - 17:30 Uhr
 Gebühr: 18 € · Gebühr Mitglied: 15 € inkl. Material
 Kursleitung: Museumpädagogik Kloster Lorsch
 Ort: Kloster Lorsch
 Anmeldeschluss: 23.04.2025

KINDER AB 5 JAHREN**Filzen für unsere Jüngsten****Alter: ab 5 Jahren + Elternteil**

Mit viel Freude und bunter Wolle tauchen wir ein in die Welt des Nassfilzens. Aus Vlieswolle und Seifenwasser entstehen mit fleißigen kleinen Händen bunte Kunstwerke. So gestalten wir z.B. bunte Bälle, wunderschöne Filzblüten, Vasen oder Schälchen.

Neben der Fantasie werden Feinmotorik, Geduld, Ausdauer und Konzentration gefördert. Eine Auswahl an möglichen Kunstwerken steht zur Inspiration zur Verfügung.

Anmeldung unter info@werkstatt-sonne.de

Datum: Fr, 14.03.2025

Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 37 € je Paar + Material

Kursleitung: Gesa Behrens

Ort: Werkstatt SONNE, Sandstraße 86, Seeheim

Anmeldeschluss: 08.03.2025

KINDER AB 6 JAHREN**Eintracht-Museum und Deutsche Bank Park****Alter: ab 6 Jahren + Elternteil**

Die „Eintracht vom Main“...wie es bereits in einem Fußball-Lied heißt, wurde am 08. März 1899 in Frankfurt gegründet. Willst du die Gründungsurkunde einmal live sehen, die gewonnen Pokale oder alte Fußballschuhe und Trikots aus der Anfangszeit? Das und vieles mehr wirst du bei deinem Besuch im Eintracht-Museum zu sehen bekommen.

In der ersten Halbzeit führt euch ein kurzweilig moderierter Rundgang durch die wechselvolle Geschichte der Eintracht, veranschaulicht durch zahlreiche unterhaltsame Anekdoten. Nach der Halbzeitpause erwarten euch dann exklusive Einblicke hinter die Kulissen des Stadions. Da die Ausstellung im Januar 2025 erneuert wird, ist auch für „alte Hasen“ bestimmt etwas Neues dabei.

Bitte mitbringen: Trinkflasche und ggf. Snack

Datum: Sa, 22.02.2025

Zeit: 12:00 - 13:30 Uhr

Gebühr: 14 €

Kursleitung: Eintracht Museum

Ort: Eintracht Museum + Deutsche Bank Park Frankfurt

Anmeldeschluss: 10.02.2025

KINDER AB 6 JAHREN**Ersthelfer von morgen – kleine Helden****Alter: 6 - 8 Jahre**

Helfen ist stark und gar nicht schwer!

Auch die Jüngsten können schon große Helfer*innen sein und in Notsituationen einiges tun.

Durch Übungen, kleine Rollenspiele und ein Begleitheft lernt ihr spielerisch, wie man im Notfall richtig vorgeht. Wie erkenne ich z.B. Gefahren und wie leite ich die nötigen Maßnahmen ein? Dazu zeigen wir euch Verbände und Lagerungen und spielen mit euch einen Notfall nach. Ihr braucht keine Vorkenntnisse, nur den Spaß am Helfen.

Dekopatch**Alter: ab 6 Jahren**

Bunte Tiere und das einfach nur durch spezielles Papier? Ja, durch Dekopatch könnt ihr euch ein eigenes Tier nach euren Wünschen bunt oder farblich passend gestalten. Das sieht richtig toll aus und geht ganz einfach. Das Tier mit Leim einstreichen, Papierschnipsel draufdrücken und so rundum weitermachen. Ganz zum Schluss wird noch einmal alles mit Leim eingestrichen. Das bunte Tier ist bestimmt ein Hingucker in deinem Kinderzimmer!

Es stehen verschiedene Tierformen zur Auswahl.

Bitte mitbringen: Trinkflasche und ggf. Snack

Datum: Do, 27.02.2025

Zeit: 15:30 - 17:30 Uhr

Gebühr: 25 €

Kursleitung: Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Ort: SzenenWechsel

Anmeldeschluss: 20.02.2025

Datum: Di, 11.03.2025

Zeit: 15:00 - 16:30 Uhr

Gebühr: 8 € inkl. Material (bar vor Ort)

Kursleitung: Team Papiri

Ort: Papiri, Ludwigstr. 2, Jugendheim

Anmeldeschluss: 04.03.2025

KINDER AB 6 JAHREN

Erwecke das Faultier in dir – Entspannung für Kinder Alter: 6 - 10 Jahre

Hast du schon einmal ein Faultier an einem Baum hängen sehen? Ganz schön entspannt, diese Tiere. Wie die das wohl machen? Unser Alltag kann sehr trübelig sein. Manchmal ist der Tag so vollgepackt, dass wir uns wünschen, ein Faultier zu sein. Geht es dir auch so?

Entspannung für Kinder umfasst speziell entwickelte Methoden und Techniken, um Kindern dabei zu helfen, Stress abzubauen und sich zu entspannen. Durch spielerische Übungen, Atemtechniken, Fantasiereisen, autogenes Training und progressive Muskelentspannung erwecken wir das Faultier in uns. Entspannung für Kinder hilft dabei, ihre emotionale Gesundheit zu fördern, ihre Konzentration zu verbessern und ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, um mit stressigen Situationen umzugehen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Trinkflasche

Datum: ab Di, 22.04.2025; 8x

Zeit: 17:00 - 18:00 Uhr

Gebühr: 130 €

Kursleitung: Caroline Kraft, Entspannungstrainerin

Ort: Entspannungswerkstatt, Schulstraße 5, Seeheim

Anmeldeschluss: 15.04.2025



Entspannungswerkstatt

ACHTSAMKEIT, MEDIATION & KRAFT

- Einzel- und Gruppenkurse für Entspannung und Achtsamkeit
- Techniken zur Stressbewältigung und Steigerung des Wohlbefindens
- Erlernen der Kraft der Achtsamkeit für mehr innere Ruhe und Gelassenheit

Caroline Kraft

Schulstraße 5

64342 Seeheim-Jugenheim

0177 / 72 20 875

www.entspannungswerkstatt-kraft.de

kontakt@entspannungswerkstatt-kraft.de

KINDER AB 6 JAHREN**Pfötchen-Abzeichen****Alter: 6 - 10 Jahre**

Du magst Hunde und möchtest gerne mehr über die kleinen und großen Fellnasen erfahren? Wie merke ich, ob ein Hund Angst hat? Wie nähere ich mich einem Hund? Und darf ich jeden Hund streicheln? In einer Kleingruppe mit anderen Kindern lernst du spielerisch den artgerechten und sicheren Umgang mit Hunden.

In 5 Terminen werden wir uns mit der Körpersprache von Hunden beschäftigen, die Sinne von Hunden und Menschen vergleichen, Spiele mit einem Hund ausprobieren und lernen, wie wir Hunden etwas Neues beibringen können. Im letzten Termin findet eine kleine Prüfung mit Urkundenüberreichung statt.

Weitere Informationen unter:
www.vier-pfoten-machen-stark.de

Datum: Do, 5.6./ 12.6./ 26.6./ 3.7.2025; 5x
 Zeit: 17:00 - 18:00 Uhr, letzter Termin 16:00 - 18:00 Uhr
 Gebühr: 68 € · Gebühr Mitglied: 65 €
 Kursleitung: Saskia Windeknecht, Sozialpädagogin
 Ort: SzenenWechsel Garten
 Anmeldeschluss: 29.05.2025

Zu Besuch beim Imker**Alter: 6 - 10 Jahre**

Tauche ein in die faszinierende Welt der Bienen bei unserer Bienen-Rallye im Wald! Erkunde die Geheimnisse des Bienenvolks und probiere Honig in all seinen köstlichen Formen. Von leckeren Honigkuchen bis hin zu einer Honig-Limonade – wir bieten eine Vielfalt von Geschmacksabenteuern.

Ein Blick ins Bienenvolk wird dich die Wunder der Natur hautnah erleben lassen. Diese erlebnisreiche Veranstaltung wird nicht nur dein Wissen über Bienen erweitern, sondern dir auch den süßen Geschmack von Honig in neuem Licht zeigen. Sei dabei und genieße diesen einzigartigen Nachmittag voller Entdeckungen und Genüsse!

Datum: Sa, 14.06.2025
 Zeit: 15:00 - 17:30 Uhr
 Gebühr: 12 € · Gebühr Mitglied: 10 € inkl. 8 € Material
 Kursleitung: Angelika und Alexander Zacharias, Imker
 Ort: Treffpunkt am Parkplatz zur Friedensquelle
 Anmeldeschluss: 06.06.2025

KINDER AB 7 JAHREN

Persisch-Kurs für Kinder mit Muttersprache Persisch Alter: ab 7 Jahren

Bei euch zu Hause wird persisch gesprochen, aber du kannst die Sprache noch nicht lesen und/oder schreiben?

Nutze unser Angebot und erlerne die persische Schrift. Wir starten hier mit dem Alphabet, nutzen Flashcards und üben die entsprechenden Laute. Im Laufe der Kurse gibt es Hör- und Schreibübungen, die durch verschiedene Spiele unterstützt werden. Über das Identifizieren von Stärken und Schwächen wird die Lehrmethode an die individuellen Bedürfnisse der Kinder angepasst.

Wir starten mit einem Einsteigerkurs, der sich in weiteren Kursen fortsetzt. So kannst du deine Muttersprache festigen und die Schönheit der persischen Sprache und Kultur entdecken.

Bitte mitbringen: Trinkflasche und ggf. Snack

Datum: Mi, 22.01.2025; 10x
Zeit: 16:00 - 17:45 Uhr
Gebühr: 90 € · Gebühr Mitglied: 85 €
Kursleitung: Narges Nazari
Ort: SzenenWechsel
Anmeldeschluss: jeweils 1 Woche vorher



Karten und Verpackungen selber basteln?

Weil alleine basteln keinen Spaß macht, bietet Atelier Paper Candy Kreative Karten & Verpackungs- Workshops in Seeheim.

Ihr möchtet die schönen Stampin'Up! Produkte kennenlernen und mehr erfahren?

Für Anmeldungen, Fragen, Sammelbestellungen, Kataloge, Bastelflohmarkt und Workshops, kontaktieren Sie mich ganz unverbindlich.

Atelier Paper Candy
papercandy

STAMPIN' UP!

Vivian Lacroix
Unabh. Stampin' Up Demonstratorin
Im Guldnen Wingert 31
64342 Seeheim - Jugenheim
06257 918913
atelier@papercandy.de
vivianlacroix.stampinup.net
#AtelierPaperCandy



**KUK KINO & KULTUR
PFUNGSTADT eG**

Saalbau-Kino in Pfungstadt, Lindenstr. 71

Kino für EUCH von UNS mit EUCH

**Programm und Trailer unter
www.kino-pfungstadt.de**

Kontakt: info@kino-pfungstadt.de

KINDER AB 7 JAHREN

Tauch ein in die faszinierende Welt des Häkelns

Alter: ab 7 Jahren

Häkeln beflügelt unsere Fantasie und fördert Feinmotorik, Hand-Augen-Koordination und Konzentration.

Mit Annelies und Renates Hilfe fertigt ihr schicke Arm-bändchen oder umhäkelt Blumen zum Verschenken und Behalten. Die beiden zeigen euch dabei die Grundlagen des Häkelns und ihre Anwendung.

Bitte mitbringen: glattes Garn (Baumwollgarn) in deiner Lieblingsfarbe, Häkelnadel (Nummer 5)

Vorlesen mit Sam – das etwas andere Vorlesetraining

Alter: 7 - 10 Jahre

Sam ist ein Vorleser-Hund für kleine Bücherfans. Er liebt Geschichten und kommt mit Christa zu uns in den SzenenWechsel. Nach einer kurzen Begrüßung kannst du ihm in einer kleinen Gruppe eine Geschichte vorlesen und dabei dein Lesen immer besser werden lassen.

Hast du ein Lieblingsbuch? Dann bring es zu den Terminen gerne mit und lass uns an den Abenteuern in deiner Geschichte teilhaben. Natürlich kann Sam während des Trainings auch gestreichelt werden. Dies mag er nämlich ebenfalls.

Bitte mitbringen: Trinkflasche und ggf. Snack

Datum: Fr, 14.02.2025

Zeit: Fr, 15:00 – 16:30 Uhr

Gebühr: 12 € · Gebühr Mitglied: 10 €

Kursleitung: Annelie Brühl und Renate Heise

Ort: SzenenWechsel

Anmeldeschluss: 07.02.2025

Datum: Do, 06.03./ 13.03./ 20.03.2025; 3x

Zeit: 16:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 45 € · Gebühr Mitglied: 42 €

Kursleitung: Christa Flasche

Ort: SzenenWechsel

Anmeldeschluss: 26.02.2025

KINDER AB 7 JAHREN

Manege frei!

Alter: ab 7 Jahren

Du warst schon einmal im Zirkus und hast dich selbst in die Manege gewünscht? Einmal Zirkusluft schnuppern und selbst der Star in der Manege sein? Kein Problem. Wir nehmen dich mit ins Zirkuszelt. Ob am Boden oder in der Luft, hier ist für jeden etwas dabei. Zusammen übt ihr eine kleine Vorstellung ein und dürft diese euren Eltern vorführen.

Dann heißt es: „Manege frei“! Bist du bereit für ein besonderes Zirkusabenteuer?

Die Abschlussvorstellung für die Eltern beginnt um 14:00 Uhr im Zirkuszelt und dauert etwa 25 Minuten.

Bitte mitbringen: Trinkflasche und kleinen Snack

Datum: Sa, 26.04.2025

Zeit: 11:00 – 14:30 Uhr

Gebühr: 33 € · Gebühr Mitglied: 30 €

Kursleitung: Kirsten Kunschke, Trainerin

Ort: Zirkus Waldoni, Grenzallee 4 - 6, Darmstadt

Anmeldeschluss: 18.04.2025

Vorlesen mit tierischer Unterstützung

- Schulen
- Bibliotheken
- Privat

LESEN MIT SAM

Christa Flasche
Tel.: 0178-17 56 540

Christa.flasche@online.de

Baby- und Kinderkleidung, Spielsachen sowie überraschend Anderes

Wo Glückspilze einkaufen.

Heidelberger Landstr. 239 | Darmstadt-Eberstadt
Telefon 06151 - 78 59 972
www.siebenkinder.com
instagram.com/siebenkinder | facebook.com/siebenkinder



KINDER AB 8 JAHREN

Cake Pops – für Anfänger

Alter: ab 8 Jahren

Kuchen am Stiel – klingt gut und schmeckt gut. In diesem Kurs werden wir aus Kuchenteig und -creme unter Anleitung kleine Kuchen am Stiel herstellen. Der Kuchenteig wird gestellt und ihr könnt euch selbst für eine Geschmacksrichtung entscheiden. Nach dem Formen werden die Kuchen verschieden überzogen und natürlich auch verziert. So entstehen viele kleine individuelle Leckereien. Nach dem Aufräumen wird natürlich auch probiert.

Jedes Kind hat nach dem Kurs neben den Rezepten auch noch ein paar leckere Küchlein zum Mit-nach-Hause-nehmen. Wir wünschen viel Spaß beim Ausprobieren!

Bitte bei Anmeldung Info zu evtl. Allergenen mitteilen.
Bitte mitbringen: eine große Schüssel, eine Schürze, ggf. Trinkflasche

Datum: Mi, 05.02.2025
Zeit: 15:30 - 17:30 Uhr
Gebühr: 12 € · Gebühr Mitglied: 10 €
Kursleitung: Anna Jaspert
Ort: SzenenWechsel
Anmeldeschluss: 29.01.2025

Töpfern: Kleine Figuren und Tiere

Alter: 8 - 12 Jahre

Hast du schon einmal das herrliche Gefühl gehabt, deine Hände in frischen, weichen Ton zu stecken und daraus alle möglichen Formen zu modellieren?

In diesem Kurs formen und gestalten wir gemeinsam kleine Figuren und Tiere. Spielerisch und ohne Zeitdruck modellieren wir den Ton und lassen unserer Fantasie freien Lauf. Farblich können wir alles mit Engoben bemalen und dann brennen lassen.

Anmeldung unter info@werkstatt-sonne.de

Datum: Sa, 15.03.2025
Zeit: 10:00 - 13:00 Uhr
Gebühr: 30 € inkl. Material und Brennen
Kursleitung: Hedwig Busalt-Keune
Ort: Werkstatt SONNE, Sandstraße 86, Seeheim
Anmeldeschluss: 08.03.2025

KINDER AB 8 JAHREN**Selbstverteidigung für Mädchen****Alter: ab 8 Jahren**

Mit viel Spaß und Spiel werden nach einem intensiven Aufwärmtraining auf Basis von Karatetechniken erste Grundlagen zur Verteidigung geübt. Kinder können hier nochmal intensiv die „Stopphand“, die sie aus der Schule schon kennen, umsetzen. Denn körperliche Verteidigung darf immer nur ein letztes Mittel in besonderen Situationen sein.

Im Anschluss lernen die Kinder Techniken, um Schubsen, Festhalten und sogar den Schwitzkasten abzuwehren. Am Ende des Kurses kann das Gelernte in freundschaftlichen Wettkämpfen ausprobiert werden.

Der Workshop findet in altersgerechten Gruppen statt.

Datum: Sa, 10.05.2025

Zeit: 10:00 - 14:00 Uhr

Gebühr: 10 € inkl. Getränk + Snack (bar vor Ort)

Kursleitung: Karl-Heinz Griebenow

Ort: Aula, Schuldorf Bergstraße

Anmeldeschluss: 02.05.2025



Eine Geschenkbox bei

Spreng | Spielen
Schreiben
Lesen

ist immer eine gute Idee!

 Pfungstädterstr.8 in Bickenbach
06257/2168

KINDER AB 8 JAHREN

Besuch im Museum: Was ein Bild so alles verrät – Die berühmte Elster von Pieter Bruegel dem Älteren
Alter: 8 - 10 Jahre

Hast du dir schon mal überlegt, wie Künstler und Künstlerinnen ihre Bilder gemalt haben? Was kommt zuerst auf die Leinwand, soll es dreidimensional wirken oder stehen nur Flächen nebeneinander?

Anhand des Gemäldes »Die Elster auf dem Galgen«, eines der bekanntesten Bilder im Museum, erfahrt ihr, wie früher die Künstlerinnen und Künstler vorgegangen sind. Im praktischen Teil der Führung könnt ihr ausprobieren, wie man mit Papier und Schere gestaffelte Bildkompositionen in Form einer Collage zusammensetzt und erzeugt so ein eigenes kleines Kunstwerk, das ihr mit nach Hause nehmen könnt.

Wichtig: Treffpunkt ist bereits um 15:45 Uhr in der Haupthalle am Haupteingang. Die Führung findet ohne Eltern mit Begleitperson von SzenenWechsel statt.

Datum: Di, 28.01.2025
 Zeit: 16:00 - 17:30 Uhr
 Gebühr: 15 € · Gebühr Mitglied: 13 €
 Kursleitung: Museumspädagog*innen
 Ort: Hessisches Landesmuseum Darmstadt
 Anmeldeschluss: 20.01.2025

KINDER AB 9 JAHREN

Ersthelfer von morgen – Wir sind stark!
Alter: 9 - 11 Jahre

Helfen ist stark und gar nicht schwer!
 Unter diesem Motto veranstalten wir einen Erste-Hilfe-Kurs für Kinder ab 9 Jahren.

Durch Übungen, kleine Rollenspiele und ein Begleitheft lernt ihr, wie man im Notfall richtig vorgeht. Wie erkenne ich z.B. Gefahren und wie leite ich die nötigen Maßnahmen ein? Dazu zeigen wir euch Verbände und Lagerungen und spielen mit euch einen Notfall nach. Ihr braucht keine Vorkenntnisse, nur den Spaß am Helfen.

Datum: Do, 13.03.2025
 Zeit: 15:30 - 17:30 Uhr
 Gebühr: 25 €
 Kursleitung: Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
 Ort: SzenenWechsel
 Anmeldeschluss: 05.03.2025

TEENAGER

**Bildhauerei mit Speckstein****Alter: ab 10 Jahren**

Speckstein ist ein weicher Stein, den wir mit einfachen Werkzeugen ganz leicht bearbeiten können. Er eignet sich wunderbar für erste bildhauerische Erfahrungen.

Wir können kleine Skulpturen, Handschmeichler oder Anhänger nach eigener Fantasie herstellen. Durch das Schleifen und Polieren der Oberfläche tritt die oft überraschende Maserung des Steins hervor.

Bitte mitbringen: Pausensnack, geeignete Kleidung und Regenkleidung, da wir draußen arbeiten wollen.

Anmeldung unter info@werkstatt-sonne.de

Fotografieren leicht gemacht**Alter: 10 - 14 Jahre**

Fotografin Leila zeigt dir in diesem Kurs die Grundlagen der Fotografie. Du lernst, welche verschiedenen Einstellungen und Funktionen es gibt und wie du Licht und Fokus richtig einstellst. Außerdem beschäftigst du dich mit der Komposition und Gestaltung von Fotos. Welche Perspektiven und Blickwinkel nutze ich? Wie verwende ich Linien, Formen und Farben? So entstehen interessante und einzigartige Fotos.

Zusätzlich wirst du die digitale Bildbearbeitung mit der Software Adobe Photoshop oder Lightroom kennenlernen, um deine Fotos zu verbessern (zuschneiden, Farben anpassen, Effekte hinzufügen).

Kurs mit praktischen Übungen und kleinen Projekten

Datum: Sa, 22.03.2025

Zeit: 10:00 - 16:00 Uhr

Gebühr: 40 € inkl. Material

Kursleitung: C. Herpel-Mattutat, H. Busalt-Keune

Ort: Werkstatt SONNE, Sandstraße 86, Seeheim

Anmeldeschluss: 15.03.2025

Datum: So, 16.03.2025 + 23.03.2025

Termin 1: 10:00 - 13:00 Uhr, Termin 2: 13:00 - 16:00 Uhr

Gebühr: 35 € - Gebühr Mitglied: 32 €

Kursleitung: Leila Martin, Fotografin

Ort: SzenenWechsel + im Freien

Anmeldeschluss: 07.03.2025

TEENAGER

Ersthelfer von morgen**Alter: 12 - 14 Jahre**

Helfen ist stark und gar nicht schwer!

Unter diesem Motto veranstalten wir einen Erste-Hilfe-Kurs für Jugendliche ab 12 Jahren.

Durch Übungen, kleine Rollenspiele und ein Begleitheft lernt ihr, wie man im Notfall richtig vorgeht. Wie erkenne ich z.B. Gefahren und wie leite ich die nötigen Maßnahmen ein? Dazu zeigen wir euch Verbände und Lagerungen und spielen mit euch einen Notfall nach. Ihr braucht keine Vorkenntnisse, nur den Spaß am Helfen.

Datum: Do, 27.03.2025

Zeit: 15:30 - 17:30 Uhr

Gebühr: 25 €

Kursleitung: Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Ort: SzenenWechsel

Anmeldeschluss: 19.03.2025

Swappen – Kleidertauschparty für Teens**Alter: ab 12 Jahren**

Auf der Suche nach Klamotten? In deinem Kleiderschrank hast du einige Fehlkäufe oder alles ist zu klein? Zeige deinen eigenen Style und entdecke neue Looks beim Swappen. Bringe die Sachen aus deinem Schrank, die dir nicht mehr passen oder gefallen, vorbei und tausche mit anderen.

Alle mitgebrachten Klamotten werden ausgelegt. Dann beginnt das Swappen. Schau dir den Style der anderen an. Tauscht euch bei Snacks und Getränken aus. Dir gefällt etwas? Direkt anprobieren und einfach mitnehmen.

Wir tauschen alles, was zu einem guten Outfit dazu gehört: Hoodies, Oberteile, Hosen, Röcke, Schuhe und Accessoires.

Anmeldung erforderlich unter
office@szenenwechsel-online.de

Datum: Fr, 09.05.2025

Zeit: 16:00 – 19:00 Uhr

Gebühr: kostenfrei, Spende erbeten

Kontakt: Leana Volz und SzenenWechsel-Team

Ort: ev. Gemeindehaus, Lindenstr. 6, Jugenheim

Anmeldeschluss: 05.05.2025

TEENAGER

Babysitterdiplom

Alter: ab 14 Jahren

Du möchtest gerne Babysitten oder du hast schon erste Erfahrungen im Babysitten? Steffi (Kinderkrankenschwester) zeigt dir in diesem Kurs, was du dafür alles wissen solltest. Kursinhalte sind:

- Erste Hilfe bei kleinen Verletzungen
- Trage-/ Haltetechniken bei Kindern, z. B. beim Füttern
- Wickeln
- Nahrungszubereitung
- Rolle der Betreuungsperson
- psychomotorische Entwicklung im Kindesalter von 0 bis 6 Jahren
- Interaktion Eltern – Kind
- Spielzeug selbst gestalten

Nach Beendigung des Kurses erhältst du ein Diplom und ein Skript mit den wichtigsten Inhalten. Mit dem Diplom kannst du dich in unsere Babysitterkartei aufnehmen lassen.

Datum: Sa, 22.02.2025

Zeit: 10:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 48 € · Gebühr Mitglied: 43 €

Kursleitung: Steffi Müller, Kinderkrankenschwester

Ort: SzenenWechsel

Anmeldeschluss: 14.02.2025

Buchclub für Teens

Alter: ab 14 Jahren

Du liest gerne und suchst jemanden, mit dem du dich austauschen kannst? Bei regelmäßigen Treffs kannst du genau das tun und nebenbei noch neue Freundschaften schließen.

Gemeinsam erstellen wir eine Leseliste und lesen von dieser immer neue Bücher. Gerne könnt ihr eure Lieblingsbücher empfehlen. Wir können gemeinsame Leseabende planen oder einfach über gute Plots sprechen.

Du hast Lust? Komm vorbei! Alles weitere planen wir gemeinsam.

Datum: Termine nach Vereinbarung

Zeit: nach Absprache

Gebühr: kostenfrei

Kursleitung: Leana Volz und Team SzenenWechsel

Ort: SzenenWechsel

Anmeldung erwünscht

KREATIVES

Ukulele-Schnupperworkshop

Alter: für Jugendliche und Erwachsene

Klein, aber oho! Heiterkeit und Lebensfreude ist diesem Saiteninstrument zuzuschreiben. Es zaubert uns ein Lächeln ins Gesicht und erhellt die grauen und dunklen Tage. Das ideale Instrument für unterwegs.

Das Spielen auf der Ukulele ist leicht erlernbar. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Im Mittelpunkt des Workshops steht die Liedbegleitung. Zum Liedrepertoire gehören Gospels, Volkslieder und Lieder aus aller Welt.

Bitte mitbringen: Ukulele, Schreibzeug, Notenständer, Snack/Getränk

Einige Ukulelen können bei Bedarf ausgeliehen werden. Bitte bei der Anmeldung unbedingt angeben, wenn ihr ein Instrument leihen wollt!

Datum: Sa, 01.02.2025

Zeit: 10:00 - 12:30 Uhr

Gebühr: 35 €

Kursleitung: Petra Baumgart, Gitarrenlehrerin

Ort: Altes Pfarrhaus, Bergstr. 3, Seeheim

Anmeldeschluss: 24.01.2025

Papier- und Geschenktüten selber machen

Alter: für Jugendliche und Erwachsene

In diesem Workshop lernst du, wie du mit Papier und anderen Materialien individuelle Geschenktüten für jeden Anlass selbst gestalten kannst. Ob für Geburtstage, Ostern, Weihnachten oder „einfach nur so“ – deine selbstgemachten Tüten verleihen jedem Geschenk eine persönliche Note. Du wirst verschiedene einfache Fold- und Klebetechniken kennenlernen, die du jederzeit auch zu Hause nachmachen kannst.

Der Kurs ist für alle geeignet, die Freude an kreativer Handarbeit haben – keine Vorkenntnisse erforderlich! Materialien und Werkzeuge werden gestellt.

Der Kurs richtet sich an Jugendliche ab 10 Jahren und Erwachsene.

Datum: Sa, 01.02.2025

Zeit: 14:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 19 € · Gebühr Mitglied: 15 € inkl. 9 € Mat.

Kursleitung: Vivian Lacroix, Atelier Paper Candy

Ort: Atelier, Im Guldernen Wingert 31, Seeheim

Anmeldeschluss: 29.01.2025

KREATIVES

Ukulele-Kurs

Alter: für Jugendliche und Erwachsene

Klein, aber oho! Heiterkeit und Lebensfreude ist diesem Saiteninstrument zuzuschreiben. Es zaubert uns ein Lächeln ins Gesicht und erhellt die grauen und dunklen Tage. Das ideale Instrument für unterwegs.

Das Spielen auf der Ukulele ist leicht erlernbar. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Im Mittelpunkt des Kurses steht die Liedbegleitung. Zum Liedrepertoire gehören Gospels, Volkslieder und Lieder aus aller Welt.

Bitte mitbringen: Ukulele, Schreibzeug, Notenständer, Snack/Getränk

Einige Ukulelen können bei Bedarf ausgeliehen werden. Bitte bei der Anmeldung unbedingt angeben, wenn ihr ein Instrument leihen wollt!

Datum: Di, 11.02.2025; 5x

Zeit: 18:30 - 19:45 Uhr

Gebühr: 70 €

Kursleitung: Petra Baumgart, Gitarrenlehrerin

Ort: Altes Pfarrhaus, Bergstr. 3, Seeheim

Anmeldeschluss: 03.02.2025



Design für Selbstständige und Unternehmen, die auffallen wollen

WEBSITES

Dynamische Websites, um Sie mit Ihren Kunden zu verbinden.

Logo, Layout & Kommunikationsmittel

CORPORATE DESIGN

Einheitliche Erscheinungsbilder für einen professionellen Geschäftsauftritt.

Desktop & Smartphone optimiert

PRINT

Wirkungsvolle Info- und Kommunikations-Materialien.

Flyer, Poster & Visitenkarten

Design
anfragen

www.tilmanfalke.de

info@tilmanfalke.de

KREATIVES

**Die Familie, das unbekannte Wesen –
Schreibwochenende**

Das eigene Leben, die Familie und der Alltag bieten genug Stoff, um die eigene(n) Geschichte(n) zu erzählen. Es gibt so vieles, was erzählt werden sollte. In diesem Wochenendkurs begeben wir uns zwei Tage lang in die Gefilde der eigenen Familiengeschichte(n) – und auf Entdeckungstour.

Beim Schreiben können Texte entstehen, die viele Funktionen erfüllen: Erinnerungsarbeit, humorvolle Abrechnungen, unheilige Szenen, Rollenbeschreibungen, historische Wandlungen. Kleine biografische Memoiren, die durch achtsame inspirierende Schreibimpulse angestoßen werden. Beim Schreiben darf alles sein, solange es authentisch ist.

Mehr Infos: www.frau-schreiber.de/intuitives-schreiben

Datum: Sa, 05.04. + So, 06.04.2025
 Zeit: Sa, 14:00 - 18:00 Uhr + So, 11:00 - 16:00 Uhr
 Gebühr: 105 €
 Kursleitung: S. Schreiber, Redakteurin und Autorin
 Ort: SzenenWechsel
 Anmeldeschluss: 28.03.2025

**Zeichnen und Aquarellmalen
Für Anfänger und Fortgeschrittene**

In diesem Kurs lernen wir die Grundlagen des Zeichnens und Malens, der Wahl des Blickpunkts und der Komposition. Wir behandeln Grundformen, Schraffuren und plastische Effekte, setzen Licht und Schatten sowie verschiedene Oberflächen gezielt ein, um Kontraste und Farben zu verstehen.

Praktische Übungen vertiefen das Gelernte und bieten eine solide Grundlage für Vorlagen. Schritt für Schritt erstellen wir ausdrucksstarke Zeichnungen, die wir mit den unterschiedlichsten Techniken farbig gestalten, z. B. mit Buntstiften, Aquarell, Acryl und Pastellkreide.

Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene, die ihre Fähigkeiten erweitern möchten. Am ersten Tag besprechen wir die Materialauswahl.

Anmeldung unter info@werkstatt-sonne.de

Datum: ab Di, 18.02.2025; 5x
 Zeit: 19:00 - 21:00 Uhr
 Gebühr: 55 €, Einzeltermin 18 €
 Kursleitung: Nora Parhizkari
 Ort: Werkstatt SONNE, Sandstraße 86, Seeheim
 Anmeldeschluss: 10.02.2025

KREATIVES

Notizbücher selber machen

Alter: für Jugendliche und Erwachsene

Schreibst du oder malst du gerne? Willst du deine eigenen Notizbücher kreieren? Vivian begrüßt dich im Atelier Paper Candy und zeigt dir, wie du die Notizbücher auf eine einfache Weise selbst machen kannst.

Sei es liniert, kariert, mit Punkten oder blanko, ein Notizbuch ist immer eine gute Möglichkeit, um deine Ideen, Skizzen und Gedanken festzuhalten oder ein besonderes Geschenk anzufertigen. Wir stellen insgesamt 3 Notizbücher mit verschiedener Bindung her. Alle Materialien und Werkzeuge werden zur Verfügung gestellt.

Der Kurs richtet sich an Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene.

Datum: Sa, 01.03.2025
 Zeit: 14:00 - 18:00 Uhr
 Gebühr: 29 € · Gebühr Mitglied: 25 € inkl. 14 € Mat.
 Kursleitung: Vivian Lacroix, Atelier Paper Candy
 Ort: Atelier, Im Gülden den Wingert 31, Seeheim
 Anmeldeschluss: 27.02.2025



Kreativtreff

Du bist kreativ, werkelst aber lieber in netter Runde? Hier kannst du Gleichgesinnte treffen. Egal, ob du nähst, strickst oder mit Papier bastelst – komm vorbei! Wir machen uns zusammen einen gemütlichen Abend.

Jede*r arbeitet am eigenen Projekt. Auf Wunsch planen wir einen Abend zu einem festen Thema.

Datum: jeder 1. Montag im Monat
 Zeit: 19:30 - 21:30 Uhr
 Gebühr: 2 € · Gebühr Mitglied: kostenfrei, exkl. Mat.
 Kursleitung: Vivian Lacroix
 Ort: SzenenWechsel
 Anmeldeschluss: 3 Tage vorher



BEWEGUNG

Bodyshaping

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit und ohne Handgeräten, welches alle Muskelgruppen kräftigt und zusätzlich Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit schult. Bodyshaping beugt Problemen vor, die durch einseitige Bewegungen im Alltag entstehen. Mit viel guter Laune und motivierender Musik trainieren wir gemeinsam. Bei Stretch und Relax werden verschiedene Muskeldehnungen und Entspannungstechniken angewendet, um den Bewegungsapparat wieder ins Gleichgewicht zu bringen und das Wohlbefinden zu stärken.

„Wenn du nichts veränderst, wird sich auch nichts verändern.“ (Sparky Anderson)

Der Kurs findet fortlaufend statt, nach jeweils 10 Kursabenden geht „eine Runde“ zu Ende. Der Einstieg ist jederzeit möglich, sofern Plätze frei sind.

Datum: montags fortlaufend; 10x
 Zeit: 17:30 - 18:30 oder 18:30 - 19:30 Uhr
 Gebühr: 58 € · Gebühr Mitglied: 55 €
 Kursleitung: Monika Aha
 Ort: Pfarrer-Reith-Haus, Weedring 47, Seeheim
 kein Anmeldeschluss

Sport mit Kinderwagen

Ihr wollt nach der Schwangerschaft wieder fit und aktiv werden und mit Bewegung in die neue und spannende Zeit starten? In diesem Kurs treffen wir uns an der frischen Luft und wagen uns gemeinsam an das Thema „Sport mit Kind“. Die Kursleiterin zeigt euch, wie ihr altbekannte Sportübungen mit dem Kinderwagen kombinieren könnt und gleichzeitig etwas für euch selbst und eure Gesundheit tut. Die Übungen sind so konzipiert, dass jede mitmachen kann und gefördert wird.

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung (Sportklamotten) und Kinderwagen oder Trage

Der Kurs findet fortlaufend statt, nach jeweils 10 Kursabenden geht „eine Runde“ zu Ende. Der Einstieg ist jederzeit möglich, sofern Plätze frei sind.

Datum: montags fortlaufend; 10x
 Zeit: 09:45 - 10:45 Uhr
 Gebühr: 48 € · Gebühr Mitglied: 45 €
 Kursleitung: Julia Reihls
 Treffpunkt: vor Stadion, Sandstraße, Seeheim
 kein Anmeldeschluss

BEWEGUNG

Bergziege oder Flachlandtiroler?

Du magst wandern, eine Auszeit vom Alltag und die Bewegung in der Natur? Deine Familie hat keine Lust und sitzt lieber zu Hause? Dann komm doch einfach mit uns mit. Auch wenn bei uns keine 2000er zur Verfügung stehen, gibt es viele schöne Touren in der näheren Umgebung. Und das Gute daran, wir müssen nicht bis zum nächsten Urlaub warten. Bei unseren Touren erkunden wir immer neue Wanderrouten und Ausflugsziele.

Wenn du Interesse hast, an einer unserer Touren teilzunehmen, melde dich bitte bei uns im Büro, um über die nächsten Termine informiert zu werden.

Voraussetzung: passendes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung

Datum: wird per E-Mail bekannt gegeben
 Zeit: nach Absprache
 Gebühr: kostenfrei
 Kursleitung: Katja Witzel
 Ort: nach Vereinbarung
 kein Anmeldeschluss



*Ihr Partner für Gesundheit und Wohlbefinden,
heute und in Zukunft!*

*Gesundheitskarte ans
Smartphone halten und
wir bringen es vorbei!*

So geht's:




Öffnungszeiten:
 Montag-Freitag: 08:30–12:30
 Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag 14:30–18:30
 Samstag: 9:00–13:00

06257-2226



SPRACHEN

Deutsch im Gespräch

Du sprichst schon etwas Deutsch, fühlst dich aber noch unsicher? Dann komm doch in unseren Kurs „Deutsch im Gespräch“.

Wir treffen uns einmal im Monat an einem Sonntagvormittag im SzenenWechsel. Ganz ohne Druck und Zwang wollen wir in gemütlicher Atmosphäre und in netter Gesellschaft zusammen lernen. Wir werden uns unterhalten, Spiele spielen, Tee trinken und vieles mehr. Ziel ist es, das Sprachniveau zu verbessern und sich selbstsicher im Alltag auszudrücken. Gerne darfst du ein paar Snacks mitbringen.

Wir freuen uns auf dich!

Datum: So, 26.01./ 23.02./ 23.03./ 27.04./ 25.05.2025
Zeit: 10:30 - 12:00 Uhr
Gebühr: kostenfrei
Kursleitung: Hanna Pervykh
Ort: SzenenWechsel
Anmeldeschluss: jeweils 1 Woche vorher

COMPUTER

Smartphone-Sprechstunde

Du hast ein Problem oder eine Frage zur Anwendung bei deinem Smartphone? In der Smartphone-Sprechstunde erhältst du „Erste Hilfe“ von Irmgard Baden. Sie hilft dir weiter, wenn z.B. der Download einer App nicht klappt, der WhatsApp-Klingelton plötzlich ausgeschaltet ist oder die Kamera partout nicht das macht, was sie soll.

Je nach Andrang in der Sprechstunde kann Irmgard Baden pro Person eine (!) Frage beantworten. Bitte beachten: keine Kaufberatung, keine komplette Einführung, keine Reparaturen

Jeder Termin kann separat gebucht werden.

Datum: Mo, 27.01./ 24.02./ 24.03./ 28.04./ 19.05.2025
Zeit: 17:00 - 18:00 Uhr
Gebühr: kostenfrei, Spende erbeten
Kursleitung: Irmgard Baden, EDV-Trainerin
Ort: SzenenWechsel
Anmeldeschluss: jeweils 1 Woche vorher

LEBEN

**Entdecke Deinen Schlüssel zum Glück!
Happiness Workshop**

Möchtest du den Tag mit einem Lächeln voller Zuversicht und Freude starten? Was wäre, wenn du die Werkzeuge hättest, um dein inneres Glück zu entfalten?

In diesem Workshop erforschst du in einer entspannten Atmosphäre mit Gleichgesinnten deine Stärken, entdeckst deine mutige Seite und übst einen liebevollen Umgang mit dir selbst. Denn mit einer positiven Haltung zu dir selbst schaffst du eine wichtige Voraussetzung für ein erfülltes, glückliches Leben.

Dieser Workshop ist Glück mit Langzeitwirkung! Er basiert auf Grundlagen der positiven Psychologie, Achtsamkeit und Dankbarkeit, eine bewährte Kombination, um persönliches Glückspotenzial zu entfalten.

Datum: So, 16.03.2025
 Zeit: 14:00 - 18:00 Uhr
 Gebühr: 56 € · Gebühr Mitglied: 53 €
 Kursleitung: S. Rudolph, Glücks- und Mentaltrainerin
 Ort: SzenenWechsel
 Anmeldeschluss: 07.03.2025

Weinladen & Bistro
im Bahnhof Bickenbach



Handverlesene Weine,
 einzigartige Momente!

Öffnungszeiten
 Mo - Mi 14 - 19 Uhr
 Do - Sa 14 - 21 Uhr
 + Samstag 10 - 12 Uhr

 Bahnhofstr. 77
 64404 Bickenbach

 06257 - 9369550

 weinliebe@winolity.de

www.weinschmiede-bickenbach.de

LEBEN

Klangschalen-Klangreise

Bei der Klangreise werden mehrere Klangschalen sanft angeschlagen. Die Klänge wirken während einer Körperreise, Chakrenreise oder einer Phantasiereise auf Körper, Geist und Seele. Du erfährst eine Tiefenentspannung und gibst deinem Körper die Möglichkeit, sich zu regenerieren und neue Kraft zu schöpfen. Blockaden, Verspannungen und Stress können abgebaut werden und ein Gefühl von Ruhe und Gelassenheit stellt sich ein. Nach der Reise hast du die Möglichkeit, die Klangschalen und deren Wirkung auf deinem Körper zu erfahren.

Ein Zauber, den man erleben muss!

Datum: Fr, 21.03.2025

Zeit: 18:30 - 20:00 Uhr

Gebühr: 20 €

Kursleitung: Sabine Hartwig, Klangmassagepraktikerin

Ort: Zentrum f. ganzheitliche Therapien, Zwingenberg

Anmeldeschluss: 14.03.2025

Natürlich 8sam

Ein Tag gleicht dem anderen? Die Zeit scheint zu verfliegen? Möchtest du dich entschleunigen und spüren? Oder einfach Neues ausprobieren?

Achtsamkeit in der Natur kann ein präventives Konzept sein – für mehr Besonderheiten im Leben, für Ruhe und Kraft. Wir nutzen bei unseren Übungen die Natur und ihre Wirkung auf uns. Wir bewegen uns, lernen, berühren, hören, riechen, spielen ...

Dieser Kurs findet draußen innerhalb der Anlage Schloss Heiligenberg statt. Bei ungeeigneten Wetterbedingungen bleibt die Verschiebung einzelner Termine vorbehalten.

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung und Schuhe, Sitzunterlage, Getränk, evtl. Sonnenschutz.

Datum: Mo, 02.06./ 16.06./ 30.06.2025; 3x

Zeit: 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 60 € · Gebühr Mitglied: 57 €

Kursleitung: S. Rudolph, Achtsamkeitstrainerin

Ort: Parkplatz Schloss Heiligenberg

Anmeldeschluss: 26.05.2025

GESUNDHEIT

Einführung ins autogene Training

In einem achtwöchigen Anfängerkurs lernst du das Autogene Training als Entspannungstechnik kennen. Einmal erlernt kann das Autogene Training das ganze Leben zur Eigen-Entspannung selbständig eingesetzt werden. Es dient beispielsweise der Erholung und Entspannung, steigert die Konzentrationsfähigkeit, fördert die Kreativität und hilft dabei, innere Unruhe und Schlafstörungen zu mindern und das Selbstbewusstsein zu stärken.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung

Entspannung für Mütter

Entspannungskurse für Mütter sind speziell auf Frauen ausgerichtet, die neu in der Welt der Entspannung sind. Es werden die grundlegenden Techniken und Strategien zur Stressbewältigung und Entspannung näher gebracht.

In diesem Kurs lernen die Teilnehmerinnen verschiedene Entspannungstechniken kennen, wie z.B. Atemübungen, Meditation, Phantasie Reisen oder progressive Muskelentspannung und erhalten praktische Tipps, wie sie diese in ihren Alltag integrieren können.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung

Datum: ab Mo, 24.02.2025; 8x

Zeit: 19:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 110 €

Kursleitung: Caroline Kraft, Entspannungstrainerin

Ort: Entspannungswerkstatt, Schulstraße 5, Seeheim

Anmeldeschluss: 14.02.2025

Datum: ab Do, 06.03.2025; 8x

Zeit: 10:00 - 10:45 Uhr

Gebühr: 100 €

Kursleitung: Caroline Kraft, Entspannungstrainerin

Ort: Entspannungswerkstatt, Schulstraße 5, Seeheim

Anmeldeschluss: 26.02.2025

GESUNDHEIT

Für immer Jung? – Wechseljahre der Frauen aus ganzheitlicher Sicht

Jede Frau empfindet die Wechseljahre mit ihren mehr oder weniger gravierenden Auswirkungen als sehr unterschiedlich. Welche individuellen Therapien für mehr Wohlbefinden in dieser Zeit sorgen können, werden in diesem Vortrag aufgezeigt und es wird aufgeklärt über falsche Mythen und Ängste. Stattdessen werden fundierte und hilfreiche Informationen und Anregungen gegeben, wie diese turbulente Zeit des Wechselprozesses auch als Aufbruch in die Entdeckung von Neuem gesehen werden kann!

Erste-Hilfe-Workshop für Eltern

Wir treffen uns in den Räumen des SzenenWechsel um gemeinsam Erste Hilfe Themen aus dem Alltag der Familien zu besprechen.

Im Workshop wird anhand von praktischen Beispielen Wissen zur Hilfeleistung vermittelt. Gleichzeitig wird vorhandenes Wissen aufgefrischt. Durch das Gelernte wird das sichere Handeln in Notsituationen gestärkt.

Der Schwerpunkt liegt hierbei auf der Hilfeleistung am Kind. Der Kurs richtet sich an Eltern, Großeltern und alle die im Alltag mit Kindern zu tun haben.

Bitte mitbringen: einen Snack und Getränke

Datum: Mi, 12.03.2025

Zeit: 19:00 Uhr

Gebühr: 12 €

Kursleitung: Dr. Kirstgen, Gynäkologin

Ort: SzenenWechsel

Anmeldeschluss: 04.03.2025

Datum: Sa, 22.03./ 31.05.2025

Zeit: 09:00 - 16:00 Uhr

Gebühr: 5 € inkl. Material

Kursleitung: Sascha Blümmler

Ort: SzenenWechsel

Anmeldeschluss: jeweils 1 Woche vorher

GGEW APP

ALLES IN **MEINER** HAND.
IMMER MIT DABEI.



NEU: GGEW APP!
JETZT DOWNLOADEN.



KUNST FÜR ALLE



**Museum
Stangenberg
Merck**

Museum Stangenberg Merck
Helene-Christaller-Weg 13
64342 Seeheim-Jugenheim
Tel. 06257 - 90 53 61
www.mstm.info

800 qm Kunstaussstellung auf
4 Etagen
Ein Kleinod abseits der Hektik
mit traumhaftem Blick über
die Rheinebene

"DIES MUSEUM IST EIN GESAMTKUNSTWERK" (BESUCHERSTIMME)

GESUNDHEIT

Wechseljahre – Was Pflanzen leisten können

Die Wechseljahre leiten für viele Frauen einen neuen Lebensabschnitt ein. Dies geht sowohl mit seelischen als auch körperlichen Veränderungen einher. Phänomene wie Stimmungsschwankungen, Hitzewallungen, trockene Schleimhäute und Schlafstörungen machen Frauen zu schaffen. Wir müssen uns mit der hormonellen Umstellung arrangieren und wieder in Balance kommen. Hier können uns Heilpflanzen hilfreich zur Seite stehen.

Welche Pflanzen uns helfen können und wie sie einzusetzen sind, darum soll es an diesem Abend gehen.

Datum: Mi, 14.05.2025
 Zeit: 19:00 - 21:00 Uhr
 Gebühr: 18 € · Gebühr Mitglied: 15 €
 Kursleitung: Rita Koch
 Ort: SzenenWechsel
 Anmeldeschluss: 06.05.2025

Gelassenheitsworkshop – Finde deine innere Mitte

Du möchtest dir ein schönes und inspirierendes Wochenende schenken und mal wieder so richtig zur Ruhe kommen? Dann ist dieser Workshop genau das, was du suchst.

In diesem zweitägigen Workshop erlebst du das Beste aus Yoga, Atemtechniken, Meditation, Achtsamkeit, Thai-Chi und Bodywork. Dabei liegt der Fokus auf viel Praxis, so dass du nicht nur ein schönes und v. a. entspanntes Wochenende erlebst, sondern auch gleich einen ganzen Koffer voller praktischer Entspannungsübungen an die Hand bekommst, die du in deinen Alltag integrieren kannst, um Energie aufzutanken und zur Ruhe zu kommen. Komm vorbei und lade deine Batterie auf. Ich freue mich auf dich!
 Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung
 Der Anmeldeschluss ist jeweils eine Woche vorher.

Kurse: 18.01.+19.01. / 15.02.+16.02. / 22.03.+23.03. /
 26.04.+27.04. / 10.05.+11.05.2025
 Zeit: Sa, 10:00 - 18:00 Uhr + So, 10:00 - 17:00 Uhr
 Gebühr: 250 € pro Wochenende
 Kursleitung: Philip Woitas
 Ort: Entspannungswerkstatt, Schulstraße 5, Seeheim

DIES & DAS

LeseSzene

Habt ihr auch Lust auf Begegnungen? Mit Literatur, mit Menschen, mit den eigenen Gedanken, Gefühlen und Erinnerungen? In der LeseSzene lesen wir gemeinsam eine Erzählung und ein Gedicht. Beides bekommt ihr zu Beginn der jeweiligen Lesung als Kopie. Eine ausgebildete Leseleitung sucht Texte aus, die die Kraft haben, uns zu berühren. An festgelegten Stellen halten wir inne und sprechen über das, was wir gerade gelesen, gehört und empfunden haben.

Die Methode des organisierten gemeinsamen Lesens wurde Ende des 20. Jahrhunderts von Dr. Jane Davis in Liverpool begründet. Lesen in der Gruppe bereitet Freude, hat positive Effekte auf das persönliche Wohlbefinden, die Lebenszufriedenheit, das Gemeinschaftsgefühl und stärkt die Resilienz.

Jeder Termin einzeln buchbar, Anmeldung unter: Susanne.Rudolph@szenenwechsel-online.de

Datum: Do, 30.01./27.02./27.03./22.05./26.06.2025
 Zeit: 19:00 - 20:30 Uhr
 Gebühr: kostenfrei
 Kursleitung: S. Rudolph, Shared Reading Leseleitung
 Ort: SzenenWechsel
 Anmeldeschluss: jeweils am Dienstag davor

Sicher. Effektiv. Nicht-invasiv.

Heute. In Zukunft. Gutes Sehen erhalten.

Die innovativen MiYOSMART Brillengläser verlangsamen fortschreitende Kurzsichtigkeit.

MiYOSMART

HOYA
FOR THE VISIONARIES

exler[®]
augenoptik

64342 seeheim-jugenheim
am grundweg 10 tel. (0 62 57) 8 15 56

64625 bensheim-auerbach
darmstädter str. 171 tel. (0 62 51) 93 86 88

www.exler-optik.de

DIES & DAS

Heute schon an morgen denken –

Was du als Frau über deine Finanzen wissen musst

An diesem Abend beschäftigen wir uns mit Fragestellungen rund ums Thema Female Finance:

- Warum ist es gerade als Frau wichtig, ein Vermögen aufzubauen?
- Welche Möglichkeiten gibt es, mein Geld auch in Krisenzeiten anzulegen?
- Wie sichere ich mich für das Alter richtig ab und was passt zu mir?
- Worauf darf ich achten, wenn es um mein Geld geht?

Wir möchten euch viele Impulse und Ideen für euren Vermögensaufbau und Altersvorsorge mit an die Hand geben. Der Fokus unserer Workshops und unserer Beratung liegt auf deinem eigenen Wissensaufbau, so dass du dich befähigt fühlst, selbstbestimmt Entscheidungen über deine Anlagen zu treffen.

Datum: wahlweise Do, 20.02. oder Do, 15.05.2025
 Zeit: 19:00 - 20:30 Uhr
 Gebühr: kostenfrei
 Kursleitung: Kevin Arnot
 Ort: SzenenWechsel
 Anmeldeschluss: jeweils 1 Woche vorher

Kräuterwanderung „Frühlingserwachen“

Viele wertvolle Wildkräuter wachsen direkt vor unserer Haustüre. Im Frühling können wir sie uns zunutze machen, um unseren Stoffwechsel wieder in Gang zu bringen. Bei einem Spaziergang durch Wald und Wiese wollen wir verschiedene dieser Kräuter kennenlernen. Dabei geht es auch um Fragen wie:

- Welche wertvollen Inhaltsstoffe haben die Pflanzen?
- Wie unterstützen Wildkräuter unsere Gesundheit?
- Wie können wir Wildkräuter in unsere Ernährung integrieren?

Auf dem Spaziergang können die Zutaten für ein Wildkräuterpesto, Kräuterquark, Kräuterbutter oder Salat gesammelt werden. Alle Teilnehmenden erhalten ein kleines Skript sowie ein Rezept für das Pesto, das dann zu Hause zubereitet werden kann.

Datum: Sa, 22.03.2025
 Zeit: 10:30 - 12:30 Uhr
 Gebühr: 23 € · Gebühr Mitglied: 20 €
 Kursleitung: Rita Koch
 Ort: SzenenWechsel
 Anmeldeschluss: 14.03.2025

DIES & DAS

DIY Check: Frühlingsstart für dein Fahrrad

Bereit für die erste Fahrradtour des Jahres? Mach dein Rad frühlingsfit! Der DIY-Check bietet dir eine gute Gelegenheit, dein Rad fit für den Frühling zu machen. Erfahrene Hobby-Schrauber stehen dir zur Seite, während du selbst Bremsen, Licht, Reifen und Kette überprüfst.

Keine Lehrstunde, sondern eine Gelegenheit, gemeinschaftlich zu Schrauben oder mit Tipps und Tricks unterstützt zu werden. Zur Stärkung gibt's außerdem leckere Waffeln. Vorkenntnisse brauchst du nicht – bring einfach dein Fahrrad und gute Laune mit. So startest du gut vorbereitet in die Fahrradsaison 2025.

Bitte mitbringen: Fahrrad, eventuell Ersatzteile

Datum: Sa, 29.03.2025

Zeit: 10:00 - 16:00 Uhr

Gebühr: kostenfrei, Spende erbeten

Kursleitung: Catrin Vollhardt, Simon Forster

Ort: Remise im Hof des SzenenWechsel

Anmeldung erwünscht

Weltfrauentag: Kinobesuch in Pfungstadt

Vorhang auf für eine Sondervorstellung! Wir treffen uns im Saalbaukino in Pfungstadt zur Ladies-Night. An der Bar stimmen wir uns mit einem Begrüßungssekt auf den Abend ein und genießen die besondere Atmosphäre vor Ort. Gezeigt wird an diesem Abend ein aktueller Film zu einem „Frauenthema“. Wir haben schon eine Idee, welcher Film das sein wird. Mehr wird aber erst kurzfristig verraten. Seid gespannt!

Bitte reserviert euch euer Ticket ab Anfang Februar direkt auf der Website vom Saalbaukino:
www.kino-pfungstadt.de

Kooperation mit dem Förderverein kommunales Kino Pfungstadt eV

Datum: Sa, 08.03.2025

Filmbeginn: 17:30 Uhr

Gebühr: 7 € inkl. Begrüßungssekt

Reservierung: www.kino-pfungstadt.de, ab Februar möglich

Ort: Saalbaukino, Lindenstr. 71, Pfungstadt

DIES & DAS

Selbstverteidigung für Frauen

In diesem Training wird Körper und Geist gleichzeitig gefordert und gefördert. Durch das Erlernen verschiedener Karate-Techniken werden Mut und Selbstvertrauen gesteigert.

Nach einem intensiven Aufwärmtraining auf Basis von Karatetechniken werden erste Grundlagen zur Verteidigung geübt. Die Teilnehmerinnen lernen Schwachstellen von Angreifern kennen und wie sie sich bei Übergriffen zur Wehr setzen können. In gemeinsamen Übungen wird das Gelernte ausprobiert.

Datum: Sa, 10.05.2025
 Zeit: 10:00 - 14:00 Uhr
 Gebühr: 10 € inkl. Getränk + Snack (bar vor Ort)
 Kursleitung: Karl-Heinz Griebenow
 Ort: Aula, Schuldorf Bergstraße
 Anmeldeschluss: 02.05.2025

Swappen – Kleidertauschparty

Nix im Kleiderschrank? Oder nur Sachen, die nicht mehr passen oder doch irgendwie ein Fehlkauf waren? Dann nichts wie hin zum „Swappen“! Es ist jedes Mal eine Riesengaudi, wenn die Koffer anrollen und ausgepackt werden. Ob Oberteil, Hose, Schuhe, Schal oder Tasche – es ist immer für jede was dabei.

Wir starten mit einem gemeinsamen Brunch und dann „stürmen“ wir die Klamotten. „Mit euch tausche ich gerne“ oder „Ich bin so glücklich“ sind oft gehörte Sätze nach unseren Kleidertauschpartys. Details, wie eine Swap-Party abläuft, findet ihr auf unserer Homepage.

Bitte mitbringen: etwas Leckeres fürs Brunchbuffet und natürlich Klamotten, die ihr eintauschen möchtet.

Anmeldung erforderlich unter
diana.krahmer@szenenwechsel-online.de

Datum: wird über Homepage bekannt gegeben
 Zeit: 11:00 - 14:00 Uhr
 Gebühr: kostenfrei, Spende erbeten
 Kontakt: Diana Krahmer, E-Mail für Anmeldung s.o.
 Ort: ev. Gemeindehaus, Lindenstr. 6, Jugenheim
 Anmeldeschluss: eine Woche vorher

Zeissler

dein Fachgeschäft für
Schreibwaren, Spielwaren und schöne Dinge



...für Sommer, Sonne, Regenschein, Wind, Wetter, Eis und Schnee...

bei uns findest Du Spielsachen für alle Jahreszeiten
Schreibwaren, Bastelbedarf
...und nette Kleinigkeiten zum Behalten oder Verschenken

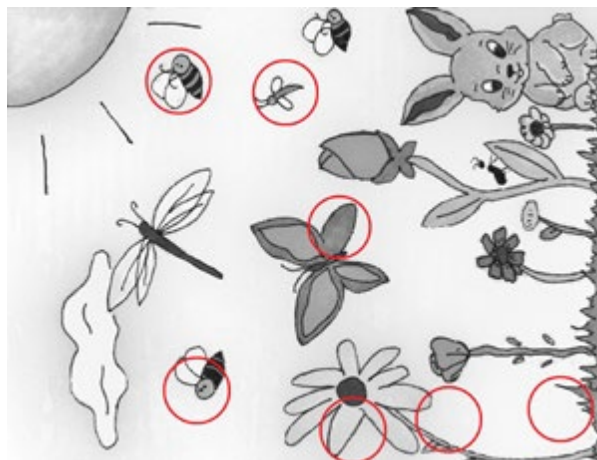
Am Grundweg 2, Seeheim, Tel 06257-81826,
mail: zeissler-schreibwaren@online.de www.zeissler-seeheim.de

Verpackungsmöglichkeiten und ausgefallene Schachteln in vielen
Farben und Mustern, um Ihren Ideen eine persönliche Note zu verleihen.



Alle Papier- und Kartonprodukte sind handgemacht in unserem Atelier in
Seeheim-Jugenheim. Öffnungszeiten und Termine nach Vereinbarung.

www.papercandy.de / shop@papercandy.de



Lösung von Seite 15

WERBEN SIE IN UNSEREM PROGRAMMHEFT

...und erreichen Sie Kund*innen für Ihr Unternehmen vor Ort.

Bei Interesse nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf:
Tel. : 06257/ 86633
E-Mail: anzeige@szenenwechsel-online.de

XL Quer:
175 x 128 mm
160 €

L Hoch:
85,2 x 128 mm
90 €

M Quer:
85,2 x 60 mm
60 €

FLOHMARKT

FÜR KINDERKLEIDUNG & SPIELSACHEN



SzenenWechsel
Frauen- und Familienzentrum



Sa 6. Sep. 2025
15:00 – 17:00 Uhr

Bürgerhalle Jugenheim

Mit Kaffeebar und großem
Kuchenbuffet, auch zum Mitnehmen!
Einlass Schwangere ab 14:30 Uhr



VERLEIH-ANGEBOTE

Zelte & Biergarnituren

Pavillons, Biergarnituren und Stehtische (unterstützt vom Förderverein Diakoniestation Nördl. Bergstraße)

Maße der Pavillons:

jeweils ca. 3 x 3 m

Farben: grün, blau und creme



Termine nach Absprache
Gebühren: z. B. Pavillon 10 €,
Bierbankgarnitur 5 €
Kaution: auf Anfrage

Polydron Baumaterial

Spielspaß und Bauvergnügen für Kinder ab etwa 3 Jahren.

Maße eines Quadrats:

ca. 17 cm x 17 cm x 2 cm, 80 Bausteine, in mittlerer Tasche



Termine nach Absprache
Gebühr: 15 €
Gebühr Mitglied: 10 €
Kaution: 30 €

XXL-Bausteine

Großer Spaß für kleine Baumeister*innen!
Ideal für drinnen und draußen.

Maße eines Bausteins:

L 30 cm x B 15 cm x H 9,5 cm
205 Stück, in großen Taschen



Termine nach Absprache
Gebühr: 20 €
Gebühr Mitglied: 15 €
Kaution: 30 €



KONTAKT

KONTAKT

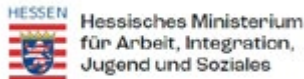
SzenenWechsel
Frauen- und Familienzentrum e. V.

Hauptstraße 15
64342 Seeheim-Jugenheim

Tel. : 0 62 57 / 8 66 33
Mobil: 0175 / 9633422

www.szenenwechsel-online.de
office@szenenwechsel-online.de

Bankverbindung:
IBAN: DE 62 5085 0150 0025 0900 20



IMPRESSUM

Herausgeber:
SzenenWechsel
Frauen- und Familienzentrum e. V.
Hauptstraße 15, 64342 Seeheim-Jugenheim

Inhalt:
Lara Feder, Christine Ammon, Silke Volz, Dagny Glover und der Vorstand. Für den Inhalt der Anzeigen sind die jeweiligen AnzeigenpartnerInnen verantwortlich.

Layout:
Tilman Falke, Kommunikationsdesigner

Quelle Bilder:
Titel: Adobe Stock 103155763

Konzeption und CI:
Ameli Altstadt, Agentur Altstadt

Anzeigenverkauf:
anzeigen@szenenwechsel-online.de

Druck:
agentur stilEcht GmbH, Seeheim-Jugenheim
Auflage 2.500 Stück



Sparen – gewusst wie.

Finden Sie bei uns die Lösung, die genau zu
Ihren Zielen und Wünschen passt.

sparkasse-darmstadt.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Darmstadt