

Programm 2024 (bis einschließlich Sommerferien)

Block I (01.01.-09.02.24) – Block II (14.02.-22.03.24) – Block III (03.04.-17.05.24) – Block IV (03.06.-12.07.24)

Fortlaufende Kursangebote im fidibus

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
vormittags	09:30 – 11:30 Uhr Interkultureller Babytreff (jeden 1. oder 2. Montag und jeden 3. Samstag im Monat)	9:00 – 10:15 Uhr Krabbelzwerge für Eltern mit Kindern ab dem Krabbelalter	09:00 – 10:00 Uhr Turnzwerge für Kinder von 14 Monaten - 3 Jahren in Begleitung	09:45 – 10:30 Uhr Musikzwerge für Schwangere und Kinder bis 3 Jahre in Begleitung	9:00 – 11:30 Uhr Eltern-Kind RAST-Gruppe für Kinder von 0 - 5 Jahre in Begleitung
	10:15 - 11:30 Uhr Babymassage	10:30 – 11:45 Uhr Krabbelzwerge für Eltern mit Kindern ab dem Krabbelalter	10:15 – 11:15 Uhr Turnzwerge für Kinder von 14 Monaten - 3 Jahren in Begleitung	10:45 – 11:30 Uhr Musikzwerge für Schwangere und Kinder bis 3 Jahre in Begleitung	
				11:30 – 12:15 Uhr Babyzwerge für Babys von 3 - 8 Monaten in Begleitung	
nachmittags	13:00 – 14:00 Uhr Yoga für Senioren / Erwachsene		12:45 – 13:30 Uhr Babyzwerge für Babys von 3 bis 8 Monaten in Begleitung		15:30 – 17:15 Uhr Inklusive Kreativ-Werkstatt: Offener Kreativ-Treff (1x im Monat)
		14:45 – 15:45 Uhr VorschulKids in Balance für Vorschulkinder		15:00 – 15:45 Uhr MFE "Wunderland Musik & Klang" für Kinder von 5 - 7 Jahre	15:30 – 17:30 Uhr Offener Treff (1x im Monat)
	16:15 – 17:00 Uhr Musikzwerge Kinder von 1,5 - 5 Jahren in Begleitung von Eltern	16:15 – 17:30 Kreativ-Werkstatt Handarbeiten	16:00 – 16:45 Uhr Musikzwerge Kinder von 1,5 - 5 Jahren in Begleitung von Eltern	16:00 – 16:45 Uhr MFE Instrumentenkids für Kinder von 5-8 Jahre	16:00 – 17:30 Uhr Milchcafé (1x im Monat)
	17:15 – 18:00 Uhr Musikzwerge Kinder von 1,5 - 5 Jahren in Begleitung von Eltern		17:00 – 17:45 Uhr Musikzwerge Kinder von 1,5 - 5 Jahren in Begleitung von Eltern	17:00 – 17:45 Uhr MFE Instrumentenkids für Kinder von 7- 10 Jahre	
abends				19:00 – 20:15 Uhr Tiefen-Entspannung für Frauen 1. Donnerstag im Monat	19:00 – 21:00 Uhr Spiel doch mal wieder! Offener Spiele-Treff (1x im Monat)

Stets aktuelle Kursangebote finden Sie unter www.fidibus-trier.de



Eltern-Kind-Angebote **Für Kinder in Begleitung eines Eltern-/Großelternanteils** **als Präsenzkurse im fidibus oder Außer Haus sowie im Online-Live-Format**

Interkultureller Babytreff für Eltern/Großeltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahren

Der interkulturelle Babytreff ist offen für alle Nationalitäten, Kulturen, Religionen und Familien aller Art. Hier können sich Familien mit kleinen Kindern von 0 - 3 Jahren in angenehmer und lockerer Atmosphäre treffen. Während die Kinder in unserer Bewegungslandschaft spielen, können die Erwachsenen Kontakte knüpfen, sich kennenlernen und Informationen und Erfahrungen austauschen. Für ein gemeinsames Frühstück kann gerne etwas mitgebracht werden.

Ohne Anmeldung - einfach vorbeikommen! Jede und Jeder ist herzlich willkommen und eingeladen!

Jeden 1. oder 2. Montag im Monat, 09:30 – 11:30 Uhr (Termine: 08.04./06.05./03.06./01.07.2024)

Jeden 3. Samstag im Monat, 09:30 – 11:30 Uhr (Termine: 23.03./20.04./25.05./15.06./20.07.2024)

wir bitten um eine Spende – mindestens 3-5€ pro Erwachsenem

Babymassage für Eltern mit Kindern ab 4 Wochen – 7 Monate

mit Melissa Roth (Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin und systemisch-ganzheitliche Babymassage-Kursleiterin)

Jedes Kind wird in ein individuelles Beziehungssystem hineingeboren. Aus der symbiotischen Beziehung zwischen Mutter und Kind wird nun eine Beziehung zwischen allen Familienmitgliedern. Hierbei wichtig sind die Förderung und Unterstützung von Bindung und Urvertrauen in seinen unterschiedlichen Formen. Dabei kann die systemisch-ganzheitliche Babymassage ein wichtiges Instrument für die Familie sein um Bindung aufzubauen, aber auch um physische Beschwerden des Säuglings zu verbessern. Die Babymassage trägt in vielerlei Hinsicht zum Wohlbefinden des Babys bei: Bauchschmerzen z.B. durch Winde oder Stress ausgelöst aber auch Verspannungen oder Zahnschmerzen können mittels einer Babymassage verbessert werden.

Montags, 10:15 – 11:30 Uhr

5 Termine 90 €, für beide Elternteile 108 €

Krabbelzwerge für Eltern/Großeltern mit Kindern ab dem Krabbelalter

mit Anke Cati (Musiklehrerin)

Bewegung, Spiel und Musik für Babys und Kleinkinder: In diesem Kurs werden Babys und Kleinkinder durch Körpererfahrung, Bewegung und Spiel ganzheitlich in ihrer Entwicklung gestärkt. Für die motorische Entwicklung wird eine Bewegungs-Landschaft mit Pikler-Material aufgebaut. Für die Eltern/Großeltern besteht die Möglichkeit des Austausches.

Dienstags, 09:00 – 10:15 Uhr sowie 10:30 – 11:45 Uhr

Block I+II: 5 Termine 50 €

Block III+IV: 6 Termine 60 €

Turnzwerge für Kinder von 14 Monaten - 3 Jahren in Begleitung eines Eltern-, Großelternanteils

mit Melissa Roth (Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Breitensport C Lizenz Kinderturnen)

Bewegung von Anfang an- Kinder lernen, entdecken und erproben aus ihrer natürlichen Neugier heraus die Welt der Bewegung. Unter dem Motto Spiel-Spaß-und-Spannung steht die Förderung der motorischen und kognitiven Fähigkeiten und das Vertiefen der Bindung zwischen Eltern und Kind im Vordergrund. Ziel ist es, den Kindern und Eltern gemeinsame Erfolgserlebnisse zu ermöglichen, die sich aus Erfahrung ganz von allein einstellen.

Mittwochs, 09:00 – 10:00 Uhr sowie 10:15 – 11:15 Uhr

Block I: 5 Termine 50 €

Block II+III+IV: 6 Termine 60 €

Babyzwerge für Babys von 3 Monaten bis 8 Monaten in Begleitung eines Eltern-, Großelternanteils

mit Melissa Roth (Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Breitensport C Lizenz Kinderturnen)

Von Anfang an Motorik, Sensorik, Geruch und Gehör kindgerecht fördern und fordern. Gemeinsame Zeit zum Austausch und ganz nebenbei noch allerlei Wissenswertes erfahren. Gemeinsame Zeit zu zweit stärkt die Bindung und das Selbstvertrauen von Eltern und Baby. Zusammen werden wir erste Bewegungen fördern, mit viel Spiel, Spaß Lieder und Fingerspiele kennenlernen.

Mittwochs, 11:30 – 12:15 Uhr sowie 12:45 – 13:30 Uhr

Block I: 5 Termine 40 €

Block II+III+IV: 6 Termine 48 €

Musikzwerge für Eltern/Großeltern mit Kindern von 1,5 - 5 Jahren

Musikalische Schatzkiste mit Liedern aus aller Welt, Knireitern, Finger- und Bewegungsspielen, Gebärden, Klanggeschichten und elementaren Instrumenten

mit Silvia Willwertz (Musik- & Dipl. Klangpädagogin) und/oder Melissa Roth

Montags, 16:15 – 17:00 Uhr sowie 17:15 – 18:00 Uhr

Block I+II: 5 Termine 40 €, Block III+IV: 6 Termine 48 €

Mittwochs, 16:00 – 16:45 Uhr sowie 17:00 – 17:45 Uhr

Block I: 5 Termine 40 €, Block II+III+IV: 6 Termine 48 €

Musikzwerge für Schwangere und für Kinder bis 3 Jahre in Begleitung eines Eltern-/Großelternanteils

Alte und neue Lieder, Bewegungs- & Fingerspiele, Knireiter sowie Musizieren mit elementaren Instrumenten und Alltagsgegenständen bieten Anregungen, wie Sie spielerisch Musik in Ihren Familienalltag integrieren können.

Donnerstags, 09:45 – 10:30 Uhr sowie 10:45 – 11:30 Uhr mit Anke Cati (Musiklehrerin)

Block I: 5 Termine 40 €, Block II+III+IV: 6 Termine 48 €



Eltern-Kind-Gruppe "RAST" für Eltern/Großeltern mit Kindern von 3 Monaten bis 4 Jahren

RAST: Ruhe & Rat, Austausch & Anregungen, Spiel & Spaß, Treffpunkt & Themenrunden

Schwerpunkt: Singen, Erzählen und Spielen mit Kindergebärden

Mit Anregungen für zuhause: Lieder, Verse, Kniereiter und Fingerspiele mit und ohne lautsprach-unterstützende Gebärden.

Es wird gemeinsam gefrühstückt - jede:r kann sich gerne etwas zu Essen mitbringen.

Freitags, 09:00 – 11:30 Uhr mit Annegret Neugschwender (Theaterwissenschaft M.A.)

Block I: 5 Termine 60 €, Block II+III+IV: 6 Termine 72 €

Offener Familientreff für Eltern/Großeltern mit Kindern mit dem fidibus-Team

Der Offene Treff für Groß und Klein, für alle Generationen, Religionen und Nationalitäten.

An jedem Termin gibt es eine besondere Aktion.

Freitags, jeweils 15:30 - 17:30 Uhr - Der Offene Familientreff ist ohne Anmeldung - einfach vorbeikommen!

Termine: 08.03./12.04./03.05./07.06./05.07.2024

kostenfreies Angebot, evtl. Materialkosten

Milchcafé für Schwangere, Stillende und Fläschchen gebende Eltern von Babys und Kleinkindern – es sind alle Familien

herzlich willkommen – mit Sabrina Kleefeld (ausgebildete Stillbegleiterin und zertifizierte Fachkraft für formulaernährte Säuglinge, Fachkraft für babyfreundliche Beikost)

Hier könnt ihr andere Eltern kennenlernen und euch in wertschätzender Atmosphäre mit anderen Eltern zu allen Themen, die euch beschäftigen, austauschen. Eure Kinder können erste Kontakte zu anderen Kindern knüpfen und miteinander spielen. Wir starten mit einer kurzen Vorstellungsrunde, damit wir uns kennenlernen und dabei kann schon jede Familie ihre aktuellen Themen benennen. Als ausgebildete und zertifizierte Fachkraft beantworte ich gerne eure Fragen zum Thema Stillen, Nähren mit der Flasche, Beikost, Schlaf und zur Entwicklung eures Babys und Kleinkindes. Die Themen werden je nach Interesse der Teilnehmer:innen festgelegt.

Jeden 4. Freitag im Monat von 16:00 bis 17:30 Uhr (Termine: 22.03./26.04./24.05./28.06./26.07.2024)

pro Termin 5 € / Erwachsener

Wohlfühlen und Auftanken mit Klängen auch für Kinder- und Jugendliche und/oder Familien

Mit Silvia Willwertz (Dipl. Integrative Klangpädagogin, Soundhealing Master)

Eine kleine Auszeit zum Entspannen, Kraft schöpfen und Auftanken mit Klangschalen, Monochord, Sansula, Koshi-Klangspiel sowie Stimmgabel-Akkupunktur für das eigene Wohlergehen und eine sanfte Selbstfürsorge.

Bitte eine Matte sowie eine Decke und ggf. ein Kissen mitbringen.

Termine nach Absprache

Kosten je nach Dauer/ Einzel- oder Gruppensetting

Sonstige Familienkurse und Familienaktivitäten

Inklusive Kreativ-Werkstatt: Offener KreativTreff

In unserem offenen KreativTreff könnt ihr eurer Kreativität freien Lauf lassen und mit den Händen arbeiten. Jede und jeder ist willkommen – Kinder und Erwachsene – egal, ob Anfänger oder bereits mit Erfahrung. Wir freuen uns, mit euch gemeinsam kreative Projekte entstehen zu lassen. Jeder Termin steht unter einem Motto, wie z.B. Häkeln, Stricken, Märchenwolle, Spinnen, Filzen, Happy Painting, Instrumentenbau u.v.m. Es können darüber hinaus aber auch eigene Handarbeiten mitgebracht werden.

Es tut Kindern und Erwachsenen gut, kreativ zu sein - alles andere und den Stress mal für kurze Zeit zu vergessen und sich einfach auf das kreative Schaffen zu konzentrieren. Der kreative Prozess schafft Raum, um neue Kraft und Lebensenergie zu schöpfen und das Wichtigste: es macht viel Spaß. Kreativ tätig zu sein fördert und stärkt die Entwicklung und das Selbstwertgefühl, erweitert die Fingerfertigkeit und Koordination und fördert Kreativität und Konzentration u.v.m.

Eine gemeinsame Runde mit einer passenden Geschichte oder Liedern rundet den Offenen KreativTreff ab.

Eine Anmeldung mit Angabe der Personenzahl sichert dir Plätze mit vorbereiteten Materialien. Kurzentschlossene Teilnehmende ohne Anmeldung sind ebenfalls willkommen – müssen sich ggf. auf Wartezeit einrichten.

Freitag, 19.04.2024, 15:30 – 17:15 Uhr - Tontöpfe bemalen

Für Kinder ab 6 Jahren ohne Begleitung sowie Kinder ab 4 Jahren in Begleitung von Eltern/Großeltern

Dr. Andrea Schütz & Felicitas Plein

Kreative Auszeit - Wir bemalen Tontöpfe für Fensterbank, Balkon oder Terrasse nach eigenen Vorstellungen. Anschließend füllen wir Erde hinein und legen erste Samen.

Materialkosten: 3 – 5 € je nach Verbrauch

Freitag, 21.06.2024, 15:30 – 17:15 Uhr - Allerlei aus bunten Blüten und Kräutern

Für Kinder ab 6 Jahren ohne Begleitung sowie Kinder ab 4 Jahren in Begleitung von Eltern/Großeltern

Mit Silvia Willwertz und Dr. Andrea Schütz

Gemeinsam erkunden wir Kräuter und Blüten im fidibus-Garten und stellen Teemischungen, Kräutersäckchen und Duft-Potpourri her. Eigene Teekräuter oder Blüten dürfen gerne mitgebracht werden.

Materialkosten: 3 – 5 € je nach Verbrauch



Familienkochkursreihe „Wir essen uns fit – eine leckere Familienküche für alle“ **Kostenfreie Angebote – wir freuen uns über eine Spende**

In diesen Workshops können Kinder, Eltern und Großeltern erfahren, dass ausgewogenes Essen schnell zubereitet ist, lecker schmeckt und gemeinsames Kochen Spaß macht. Mit praktischen Anleitungen rund um die Zubereitung, vielen Tipps und einfachen Rezepten zeigen wir, dass gutes Essen für die Familie auch mit wenig Zeitaufwand und geringem Budget möglich ist. Anmeldung für alle Module erforderlich bis 8 Tage vor dem jeweiligen Termin, unter Angabe des Alters der Teilnehmenden und Lebensmittelunverträglichkeiten.

Gefördert vom Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie und Mobilität Rheinland-Pfalz, dem Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration- in Kooperation mit der AOK Rheinland-Pfalz / Saarland

Samstag, 13.04.2024 von 10:00 – 13:30 Uhr „Gut Essen mit der Ernährungspyramide“

Gutes Essen ist Balsam für die Seele und gemeinsame Mahlzeiten verbinden uns mit unseren Liebsten. Doch Essen kann mehr: Eine vollwertige und ausgewogene Ernährung hält fit und gesund, sättigt gut und macht Spaß! Wie kann so eine ausgewogene Ernährung aber in der Praxis gelingen? Die Ernährungspyramide ist ein praktischer Helfer. Alle Lebensmittel sind erlaubt. Die Ernährungspyramide zeigt auf, wie viel wir von welchen Lebensmitteln täglich essen sollten. Dabei können wir das Modell mit unseren eigenen Wünschen und Vorlieben füllen und uns selbst persönliche Ziele setzen.

Samstag, 04.05.2024 von 10:00 – 13:30 Uhr „Auf der Suche nach dem Vollen Korn“

Brot, Brötchen und Getreideprodukte wie Müsli, Flocken, Teigwaren oder Reis essen wir in der Regel jeden Tag. Getreide versorgt uns mit Vitaminen, Mineralstoffen, Proteinen, Fett, Stärke und Ballaststoffen. Leckere Rezepte mit verschiedenen Getreidesorten werden an diesem Termin gemeinsam gekocht und verköstigt.

Samstag, 08.06.2024 von 10:00 – 13:30 Uhr „Leckereien aus Milch“

Milch und Milchprodukte sind wichtige und sehr vielseitige Lebensmittel, denn sie schmecken sauer, süß, fruchtig oder salzig. Wir genießen sie zum Frühstück, als kleine Zwischenmahlzeit, in herzhaften Hauptgerichten oder als Dessert. Milch ist kein Getränk oder Durstlöcher, sondern ein Lebensmittel mit hohem Nährstoffgehalt. Gemeinsam bereiten wir leckere Mahlzeiten mit Milch zu und essen sie anschließend gemeinsam in geselliger Runde.

Samstag, 06.07.2024 von 10:00 – 13:30 Uhr „Regional – Bio – Saisonal – genial einkaufen mit Bedacht“

Wer bewusst Lebensmittel einkaufen möchte, sollte sich über die Qualität und Herkunft der Produkte informieren und häufiger in Bioläden und bei regionalen Bauern einkaufen. Damit unterstützt man die Landwirte in der Region und tut etwas für den Klimaschutz und den Erhalt regionaler Arbeitsplätze. Dennoch kann man kostengünstig einkaufen – und das zeigen wir bei diesem Termin. Regional, Bio, Saisonal, kostengünstig und lecker!

Achtsamkeit und Ruhe-Oasen in der Familie – Kleine alltagstaugliche Impulse für zwischendurch

Für innere Stille und Stärke, für Vertrauen und Gelassenheit
mit Silvia Willwertz, Musik- & Dipl. Klangpädagogin

Termine nach Absprache

Kosten je nach Dauer/ Einzel- oder Gruppensetting

Wohlfühlen und Auftanken mit Klängen *auch für Kinder- und Jugendliche und/oder Familien*

Mit Silvia Willwertz (Dipl. Integrative Klangpädagogin, Soundhealing Master)

Eine kleine Auszeit zum Entspannen, Kraft schöpfen und Auftanken mit Klangschalen, Monochord, Sansula, Koshi-Klangspiel sowie Stimmgabel-Akkupunktur für das eigene Wohlergehen und eine sanfte Selbstfürsorge.

Bitte eine Matte sowie eine Decke und ggf. ein Kissen mitbringen.

Termine nach Absprache

Kosten je nach Dauer/ Einzel- oder Gruppensetting

Klangschalen-Massage *auch für Kinder- und Jugendliche*

mit Silvia Willwertz, Musik- & Dipl. Klangpädagogin

Termine nach Absprache

Kosten je nach Dauer/ Einzel- oder Gruppensetting



Musikalische Mitmach-Lesungen mit Heidi Leenen

Der Elefantepups „Ein tierischer Geheimplan“:

Eine fröhliche musikalische Mitmach-Lesung für Familien mit Kindern von 4 - 8 Jahren

Donnerstag, 04.07.2024 16 – ca. 17 Uhr

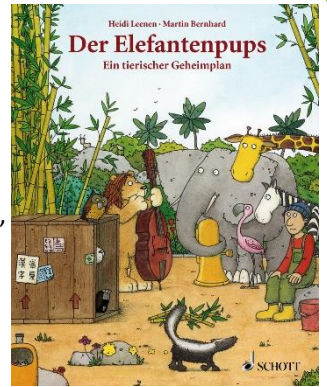
Hier könnt ihr die Kinderbuch-Autorin, Musikpädagogin und Erzieherin Heidi Leenen hautnah erleben, wie sie das Publikum in ihren fröhlichen, interaktiven Lesungen mit auf eine spannende Entdeckungsreise mitnimmt. Große und kleine Musikfreunde lauschen, hören, staunen und kommen gemeinsam in Bewegung.

Die Mitmachlesungen werden gefördert durch die Nikolaus-Koch-Stiftung Trier.

Ort der Veranstaltung: Pfarrsaal St. Valerius, Clara-Viebig-Straße

Anmeldung mit Ticketreservierung erforderlich

Kostenfreies Angebot – Wir freuen uns über eine Spende zur Deckung des Eigenanteils



Der Elefantepups - Rettet den Zoo!

Eine fröhliche musikalische Mitmach-Lesung für Familien mit Kindern 5 – 10 Jahren

Freitag, 05.07.2024 16 – 17 Uhr

Hier könnt ihr die Kinderbuch-Autorin, Musikpädagogin und Erzieherin Heidi Leenen hautnah erleben, wie sie das Publikum in ihren fröhlichen, interaktiven Lesungen mit auf eine spannende Entdeckungsreise mitnimmt. Große und kleine Musikfreunde lauschen, hören, staunen und kommen gemeinsam in Bewegung mit einem ansteckendem Demo-Lied und Body-Perussion.

Ausgezeichnet im Rahmen des Medienpreises Leopold mit dem Sonderpreis der Kinderjury.

Die Mitmachlesungen werden gefördert durch die Nikolaus-Koch-Stiftung Trier.

Ort der Veranstaltung: Pfarrsaal St. Valerius, Clara-Viebig-Straße –

Anmeldung mit Ticketreservierung erforderlich

Kostenfreies Angebot – Wir freuen uns über eine Spende zur Deckung des Eigenanteils



Angebote für Kinder und Jugendliche (ohne Begleitung)

VorschulKids in Balance - Stärken-Schatzkiste

Stark für das Leben – mit Lernlust in die Schule für Vorschulkinder

Zusammen finden wir heraus, was du schon kannst und worin du noch besser werden möchtest: Zuhören, nacherzählen, deine Meinung sagen, Gefühle ausdrücken, dich abgrenzen, auf andere zugehen, gemeinsam Erfahrungen machen und dabei viel Lachen und Freude haben. Fähigkeiten entdecken – Potentiale entfalten mit Gelassenheit und Entdeckerfreude.

Wahrnehmungs-unterstützender Erfahrungsraum mit Spielen und Elementen aus der integrativen Klang- und Entspannungspädagogik sowie aus der Klang- und Musiktherapie: Raus aus dem Stress und rein ins Erleben mit Oasen der Bewegung und Entspannung mit alltagstauglichen Methoden der Selbstregulation.

Gemeinsam können wir im spielerischen Tun die Wahrnehmung und das Gleichgewicht mit allen Sinnen stärken, praktische Handlungskompetenzen und sozial-emotionale Entwicklung unterstützen sowie die Achtsamkeit, die Konzentration und das Selbstvertrauen fördern.

Dienstags, 14:45 – 15:45 Uhr mit Christa Jessulat (Grundschullehrerin i.R.)

6 Termine 72 €

Musikalische Früherziehung „Wunderland Musik & Klang“ - Kinder begeistern & stärken

Für Kinder von 5 - 7 Jahren (Vorschulkinder & Kinder der 1. Klasse von Grund- und Förderschulen)

- Lieder, Bewegungsspiele und musikalische Geschichten aus aller Welt
- Instrumentalspiel mit Tischharfe, Saitenspiel, Ukulele und Saiten-Tambourin
- mit Musik, Rhythmik & Bewegung Sprache und Kommunikation fördern
- Wahrnehmungs- und entspannungsorientierte Angebote mit Klangschalen und Saiteninstrumenten (Töne und Klänge hören, fühlen und sehen)
- Bewegte Klanggeschichten & einfach zu spielende Klanginstrumente

Die Vielfalt aus der Inklusiven Musik-, Klang- und Entspannungspädagogik bietet Kindern einen Erlebnis- und Erfahrungsraum, der mit allen Sinnen, Herz und Verstand einlädt, Fähigkeiten zu entdecken und auszubauen sowie das Selbstvertrauen der Kinder zu stärken und Möglichkeiten der Selbstregulation anzuregen.

Donnerstags, 15:00 – 15:45 Uhr mit Silvia Willwertz (Musik- & Klangpädagogin)

Jahresgebühr 396 Euro (12x33 €)



Instrumentenkids „Mach's einfach – spiel gemeinsam“ - Musikalische Grundstufe für Kinder

mit Silvia Willwertz (Musikpädagogin, Dipl. Integrative Klangpädagogin)

Der musikalische Erfahrungsschatz der Kinder wird durch gemeinsames Singen und Musizieren sowie durch die Umsetzung musikalischer Geschichten erweitert

- Lieder, Bewegungs- und Rhythmusspiele aus aller Welt
- Einführung in das Instrumentalspiel „Mach's einfach – spiel gemeinsam“ mit Tischharfe, Saitenspiel, Ukulele, Saitentambourin, Xylophon, Trommeln, Boomwhacker und Soundbellows & Co
- Musiktheoretische Kenntnisse mit allen Sinnen, mit Spaß und Kreativität lernen

Spielerisch erleben wir gemeinsam die Musik auch als Kommunikationsmittel und lernen dabei wichtige Regeln des gemeinsamen Musizierens kennen. Dieser Kurs bietet einen Erfahrungsraum, individuelle Fähigkeiten zu entwickeln und auszubauen.

Donnerstags, 16:00 – 16:45 Uhr für Kinder von 5 - 8 Jahren (Vorschulkinder & 1.+2. Klasse von Grund- und Förderschulen)

Donnerstags, 17:00 – 17:45 Uhr für Kinder von 7 - 10 Jahren (2. – 4. Klasse Grund- und Förderschulen)

Jahresgebühr 396 Euro (12x33 €)

Kreatives Weben für Kinder - Alte Handarbeitstechniken neu entdeckt (für Kinder ab 6 Jahren)

In diesem Kursblock erlernen wir die grundlegenden Techniken und weben wir verschiedene Materialien (Wolle, Garne, Perlen und Schnüre) zu kleinen Webstücken.

Weben macht viel Spaß und diese recht einfache Handarbeit eignet sich wunderbar, um Kreativität, Fingergeschicklichkeit und die Freude am handwerklichen Tun zu fördern. Es entstehen kleine individuelle Kunstwerke.

Ein späterer Einstieg ist möglich, die Projekte werden entsprechend angepasst.

Dienstags jeweils von 16:15 – 17:30 Uhr, Termine: 27.02./05.03./12.03./19.03.2024

Christa Jessulat und Felicitas Plein

Weitere Handarbeits-Themenblöcke sind in Planung

Kosten 4-er Block: 28 € inkl. Materialien

Inklusive Kreativ-Werkstatt: Offener KreativTreff

→ Details siehe unter der Rubrik „*Sonstige Familienkurse und Familienaktivitäten*“

Fröhliches Malen mit bunten Aquarellfarben

für Kinder von 6 -12 Jahren ohne Begleitung und Erwachsene

Ob Hase, Hahn oder viele bunte Eier, als Grußkarte, Bild oder Anhänger für den Osterstrauch

oder für ein Geschenk – lass deinen Ideen freien Lauf mit deiner tollen Kreativität bei der

Nachbereitung der eigenen österlichen Vorlage mit weißen Tupfen, lila Kringeln oder schwarzen Kreisen...

vielleicht setzt sich auf die Blume noch ein kleines Insekt?

Freitag, 15.03.2024 15:30 – 17:15 Uhr - mit Dr. Andrea Schütz & fidibus-Team, wo: fidibus-Familienzentrum

Freitag, 22.03.2024..15:30 – 17:15 Uhr - mit Dr. Andrea Schütz & fidibus-Team, wo: Seniorenzentrum AWO-Härenwies, Trier

Tontöpfe bemalen

Freitag, 19.04.2024, 15:30 – 17:15 Uhr-

für Kinder ab 6 Jahren ohne Begleitung sowie Kinder ab 4 Jahren in Begleitung von Eltern/Großeltern

mit Dr. Andrea Schütz & Felicitas Plein

Kreative Auszeit - Wir bemalen Tontöpfe für Fensterbank, Balkon oder Terrasse nach eigenen Vorstellungen. Anschließend füllen wir Erde hinein und legen erste Samen.

Materialkosten: 3 – 5 € je nach Verbrauch

Allerlei aus bunten Blüten und Kräutern

Freitag, 21.06.2024, 15:30 – 17:15 Uhr-

für Kinder ab 6 Jahren ohne Begleitung sowie Kinder ab 4 Jahren in Begleitung von Eltern/Großeltern

mit Silvia Willwertz und Dr. Andrea Schütz

Gemeinsam erkunden wir Kräuter und Blüten im fidibus-Garten und stellen Teemischungen, Kräutersäckchen und Duft-Potpourri her. Eigene Teekräuter oder Blüten dürfen gerne mitgebracht werden.

Materialkosten: 3 – 5 € je nach Verbrauch

„Raus aus dem Stress – bleib locker“

Freitag, 28.06.2024 von 14:15 – 15:45 Uhr

Für Kinder von 7-12 Jahren

mit Silvia Willwertz (Musik- & Dipl. Integrative Klangpädagogin, Soundhealing Master)

Gemeinsam erleben wir in einer Kleingruppe eine tolle Mischung aus Achtsamkeits-Übungen, Entspannungstechniken, Klängen und Body Scan, die uns unterstützen, gelassen und sicher in stressigen Situationen zu bleiben. Die verschiedenen achtsamkeitsbasierten Spiele und Übungen laden ein, in sich selbst zur Ruhe zu kommen und individuelle Wege aus dem Alltagsstress und Leistungsdruck zu finden. Damit ermöglichen wir Kindern eine aktive Gesundheitsförderung zu Wahrnehmung und Entspannung, Selbstbestimmung und Gelassenheit. Bitte eine Matte, Decke und ein Kissen mitbringen.



Kosten: 18 € pro Kind



Ferienangebote 2024

Osterferien 2024

Inklusive Kreativ-Werkstatt: Workshop Trommelkiste „Cajaton“ bauen & spielen Für Kinder von 8 – 12 -Jahren / Kinder unter 8 Jahren in Begleitung eines Elternteils

Auf dieser klingenden Kiste aus Wabenkarton und einer Schlagfläche aus dünnem Holz kann sitzend getrommelt werden.

In Zweier-Teams bauen wir gemeinsam die Bausätze aus dickem Wabenkarton, Holz und Snareteppich zusammen. Wenn die Trommelkiste fertig gebaut ist, kann sie sehr individuell gestaltet werden: Durch die künstlerische Gestaltung mit Bekleben oder Bemalen entstehen Trommel-Unikate sowie ein sehr persönliches Verhältnis zum Instrument.

Im Anschluss erleben wir gemeinsam Trommelspiele und Trommelgeschichten, fühlen Rhythmus und begleiten die eigene Lieblingsmusik mit Trommelrhythmen.

Der Trommelbau ermöglicht wertvolle, selbstwertfördernde Erfahrungen: Sorgfältiges und genaues Arbeiten, motorische und handwerkliche Fähigkeiten, Teamgeist, Ausdauer und Geduld, sowie Vorstellungskraft und geometrisches Wissen werden hierbei angeregt, gestärkt und gefördert.

Silvia Willwertz & Team

Montag, 25.03.2024 13:00 – ca 17:30 Uhr

Kosten: 80 € inkl. Bausatz & Materialien

Inklusive Kreativ-Werkstatt „Allerlei Schönes und Lustiges aus Wolle einfach selbst machen“ für Kinder von 6 – 11 Jahren

Gemeinsam erkunden wir verschiedene alte Handwerkskünste wie Weben, Stricken und Häkeln. Aus kunterbunter weicher Wolle lassen wir zauberhafte Tiere, Blumen, Schlüsselanhänger, Haarschmuck u.v.m. mit unseren Händen entstehen.

Kreativität mit allen Sinnen - Jedes Teil ein Unikat. Für ein gemeinsames Mittagsbuffet bringt jeder etwas mit.

Silvia Willwertz, Felicitas Plein und Dr. Andrea Schütz

Dienstag, 26.03.2024 9:00 – 14:30 Uhr

Kosten: 35 € inkl. Materialkosten

„Raus aus dem Stress – bleib locker“: Klingende Phantasie Reisen und Entspannungstechniken für Kinder von 7 – 12 Jahren

Gemeinsam erleben wir in einer Kleingruppe eine tolle Mischung aus Achtsamkeits-Übungen, Phantasie Reisen und Body Scan, die uns unterstützen, gelassen und sicher in stressigen Situationen zu bleiben. Die verschiedenen achtsamkeitsbasierten Spiele und Übungen laden ein, in sich selbst zur Ruhe zu kommen und individuelle Wege aus dem Alltagsstress und Leistungsdruck zu finden. Damit ermöglichen wir Kindern eine aktive Gesundheitsförderung zu Wahrnehmung und Entspannung, Selbstbestimmung und Gelassenheit. Bitte eine Matte, Decke und ein Kissen mitbringen.

Silvia Willwertz (Musik- & Klangpädagogin) & Dr. Andrea Schütz (Klangpädagogin)

Dienstag, 26.03.2024 16:00 – 18:00 Uhr

Kosten: 24 €

Pfingstferien

Inklusive Kreativ-Werkstatt „Allerlei Malerei“ für Kinder von 6 – 11 Jahren

Gemeinsam malen wir mit verschiedenen Materialien und Techniken und gestalten kreative Kunstwerke.

Kreativität mit allen Sinnen - Jedes Teil ein Unikat. Für ein gemeinsames Mittagsbuffet bringt jeder etwas mit.

Annegret Neugschwender & Team

Dienstag, 21.05.2024 9:00 – 14:00 Uhr

Kosten: 35 € inkl. Materialkosten

Sommerferien

Inklusive Kreativ-Werkstatt mit Spiel, Spaß und Entspannung Sommerferien-Woche 22.07- 26.07.2024 für Kinder von 7 – 11 Jahren

Wir basteln mit Holz, Papier und Naturmaterialien, malen und zeichnen, bauen Musikinstrumente, singen und tanzen, legen Mandalas, erleben Klangreisen, Bewegungs- und Rhythmusspiele - eine Kreativ-Reise, in der die Abwechslung und Freude am eigenen phantasievollen Schaffen und Gestalten im Vordergrund steht. Gemeinsame Gruppenspiele sowie Wahrnehmungs- und Entspannungsangebote verbinden die schöpferische Kreativität mit sinnlicher Wahrnehmung und Achtsamkeit. Auf diese Weise bauen wir eine Brücke zu Kunst und Kultur, zu Natur und zu uns selbst. Die kreativen Schätze nehmen die Kinder am Ende der Ferienwoche mit nach Hause.

- Die Kreativwoche findet im fidibus-Garten sowie im großen Kursraum statt
- Wir bereiten ein gesundes 2. Frühstück zu
- Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf, Sonnenschutz sowie Verpflegung für das gemeinsame Mittagessen
- Abschlusspräsentation für die Eltern am Freitag, 26.07.2024 um 13:30 Uhr

Montag – Freitag, 22.07. – 26.07.2024 jeweils 8:00 – 14:00 Uhr

(Ankommen ab 8 Uhr/Programm startet ab 9 Uhr)

Kosten: 160 € inkl. aller Materialien



Alpaka-Wollwerkstatt – die Inklusive Kreativ-Werkstatt für Kinder von 2. – 6. Klasse

Du willst alte Handwerkskünste entdecken und mit der flauschig-superweichen Alpakawolle basteln, weben oder mit der Handspindel spinnen? Zuerst kardieren (kämmen) wir gemeinsam die Wolle mit der Handkarden und der Kardiermaschine. So entstehen kuschelweiche, warme und robuste Alpakawollvliese, aus denen du ganz individuelle kreative Projekte entstehen lassen kannst, z.B. Handschmeichler, Weben mit Alpakawolle, Spinnen mit der Handspindel, kleine Kissen gefüllt mit Alpakawolle, Trocken-Filzen u.v.m.

Die Alpaka-Wollwerkstatt lädt euch ein, kreativ zu sein und dabei alles andere und auch Stress mal für kurze Zeit zu vergessen und sich einfach auf das kreative Schaffen zu konzentrieren. Der kreative Prozess schafft Raum, um neue Kraft zu schöpfen und das Wichtigste: es macht viel Spaß.

Silvia Willwertz & Dr. Andrea Schütz

Montag, 12.08.2024 9:30 – 13:00 Uhr im fidibus Garten

Kosten: 9 € inkl. Materialkosten

Inklusive Kreative Filz-Werkstatt „Allerlei Schönes und Lustiges aus Märchenwolle gefilzt“ für Kinder von 6 – 12 Jahren

Gemeinsam erkunden wir verschiedene alte Handwerkskünste wie das Nass- und Trocken-Filzen.

Aus kunterbunter weicher Wolle filzen wir zauberhafte Tiere, Blumen, Seifenkleider, Sitzkissen, Edelstein-Verstecke Schlüsselanhänger, Haarschmuck u.v.m.

Kreativität mit allen Sinnen - Jedes Teil ein Unikat. Für ein gemeinsames Mittagsbuffet bringt jeder etwas mit.

Silvia Willwertz und Felicitas Plein

Montag, 19.08.2024 9:00 – 14:30 Uhr

Kosten: 35 € inkl. Materialkosten

Inklusive Kreative Wollbilder-Werkstatt „Malen mit Märchenwolle“ für Kinder von 7 – 12 Jahren

Beim Wollbild legen wir viele hauchzarte Schichten Märchenwolle zu einem Bild mit dreidimensionaler Wirkung auf einer rauen, textilen Unterlage. Mit dieser besonderen Technik – man könnte es Malen mit Wolle nennen - entstehen wunderschöne, phantasievolle Wollbilder nach eigenen Vorstellungen (oder individuell ausgesuchten Postkarten-Vorlagen).

Kreativität mit allen Sinnen - Jedes Teil ein Unikat. Für einen gemeinsamen Imbiss bringt jeder etwas mit.

Silvia Willwertz & Dr. Andrea Schütz

Freitag, 23.08.2024 9:30 – 13:30 Uhr

Kosten: 30 € inkl. Materialkosten

„Schalt mal ab“ – Achtsamkeit, Klänge erleben, Bewegung, Gleichgewicht & Entspannung Über Bewegung zur Ruhe kommen: Bewegen – Klänge fühlen – zur Ruhe kommen - entspannen

Wir erleben gemeinsam und spielerisch Bewegung, Achtsamkeit, Musik und Klänge (Klangschalen, Isca-Stahlzungen-trommel, Monochord, Koshi-Klangspielen u.a.), genießen Atem- und Wahrnehmungsspiele, fühlen Klänge, Lauschen besonderen Tönen und kommen nach und nach zur Ruhe und Entspannung.

Das Spiel mit Bewegung und Entspannung, Gleichgewicht und Sprache sowie Klangerlebnissen mit Wohlfühlcharakter, Spaß und Freude stehen bei diesem Workshop im Vordergrund.

Kleingruppe für Kinder von 7 - 12 Jahren mit Silvia Willwertz (Musik- Klangpädagogin) & Dr. Andrea Schütz

Freitag, 23.08.2024 15:00 – 17:00 Uhr

Kosten: 24 €

Angebote für Erwachsene als Präsenzkurse im fidibus sowie [im Online-Live-Format](#)

„Spiel doch mal wieder!“ – Offener Spiele-Treff für Erwachsene mit dem fidibus-Team

Jede:r Spielfreudige ist willkommen zu einem Spieleabend in ungezwungener Atmosphäre. Gemeinsam können alte Spiele wiederentdeckt oder neue Spiele ausprobiert werden. Spiele können gerne mitgebracht werden, es sind aber auch immer verschiedene Spiele vorhanden. Um Anmeldung wird gebeten!

Jeden 1. Freitag im Monat, 19:00 – 21:00 Uhr (Termine: 02.02., 01.03., 05.04., 03.05., 07.06., 05.07.24)

kostenfreies Angebot – wir bitten um eine Spende!

Yoga für Senioren/Erwachsene ab 60 Jahre mit Kim Tran Con (Yogalehrerin BDY / EYU)

Mit einfachen, fließenden Yogaübungen den Körper auf eine sanfte Weise in Bewegung bringen. Der Atem wird dabei behutsam mitangesprochen und der Geist in die Stille geführt. Willkommen ist jeder Mensch mit oder ohne körperliche Beeinträchtigung, im Bedarfsfall kann individuell auf Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen eingegangen und Übungen entsprechend angepasst werden! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Einstieg jederzeit möglich.

Montags, 13:00 – 14:00 Uhr

4 Termine 36 €



Tiefen-Entspannung für Frauen mit Monika Amelong-John

Zeit, um einzutauchen in unsere inneren Räume, zu unseren heilsamen und zutiefst beruhigenden inneren Quellen. Wir erfahren eine stille Welt jenseits von Raum und Zeit, in der wir unsere Anspannungen und unsere Müdigkeit loslassen können, um zur Ruhe zu kommen, uns zu regenerieren und zu träumen.

Eingeleitet wird der Abend jeweils mit verschiedenen aktiven Körperübungen und Entspannungstechniken. Sowohl die Körperübungen als auch die geführten Meditationen können wir jederzeit im Alltag in kleinen Units praktizieren.

1x donnerstags pro Monat – aktuelle Termine auf www.fidibus-trier.de

20 € pro Abend

Wohlfühlen und Auftanken mit Klängen *auch für Kinder- und Jugendliche und/ oder Familien*

Mit Silvia Willwertz (Dipl. Integrative Klangpädagogin, Soundhealing Master)

Eine kleine Auszeit zum Entspannen, Kraft schöpfen und Auftanken mit Klangschalen, Monochord, Sansula, Koshi-Klangspiel sowie Stimmgabel-Akkupunktur für das eigene Wohlergehen und eine sanfte Selbstfürsorge.

Bitte eine Matte sowie eine Decke und ggf. ein Kissen mitbringen.

Termine nach Absprache

Kosten je nach Dauer/ Einzel- oder Gruppensetting

Stillvorbereitungsworkshop

mit Sabrina Kleefeld (Stillbegleiterin/Fachkraft für formulaernährte Säuglinge)

35 € pro Person / 45 € pro Paar

Samstag, 16.03.2024 von 14:00 – 17:00 Uhr

Samstag, 20.07.2024 von 14:00 – 17:00 Uhr

Du bist schwanger und möchtest dein Baby gerne stillen? Du hast schon einmal gestillt, aber es hat nicht gut funktioniert?

Dann bist in meinem Stillvorbereitungsworkshop genau richtig. Du erhältst die wichtigsten Informationen und Tipps zum Thema Stillen. Deine Fragen kannst du gerne jederzeit stellen und ich gebe dir einen geschützten Rahmen, deine bisherige Stillgeschichte zu erzählen, wenn du bereits Erfahrungen gemacht hast. Für einen gelungenen Stillbeginn ist die Unterstützung des Umfeldes sehr wichtig, deshalb sprechen wir darüber wie dein Partner oder andere Menschen, dich beim Stillen unterstützen können. Also komme gerne mit deinem Partner oder einer Vertrauensperson, die dich nach der Geburt begleitet.

Bring bitte eine Decke, Kissen, was auch immer du brauchst, um gemütlich sitzen zu können mit. Wenn du lieber online dabei sein möchtest oder kurzfristig krank wirst, dann besteht auch die Möglichkeit dich online per zoom dazu zu schalten.

Bring dir bitte auch eigene Getränke und ein paar Snacks mit.

Stillvorbereitungskurs

mit Melissa Roth (Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin)

30 € pro Person / 40 € pro Paar

Teil 1 am Montag, 10.06.24, Teil 2 am Montag, 17.06.2024 jeweils von 10:15 – 11:15 Uhr

In der Schwangerschaft erzählt dir jeder, wie wichtig es ist, sich auf die Geburt vorzubereiten - aber nicht wie wichtig es ist, sich auf das Stillen gut vorzubereiten. Dein Baby wird nach der Geburt ziemlich schnell Hunger haben und den gilt es zu Stillen. In meinem Kurs bereite ich dich umfassend darauf vor, was dich in der ersten Zeit mit deinem/eurem Baby erwartet. Welche Tipps und Tricks es für einen gelungenen Stillstart gibt und was du bei Stillschwierigkeiten tun kannst.

Werde zum Stillexperten für dich und dein Baby. Der Kurs ist für dich auch dann sinnvoll, wenn du dir noch nicht sicher bist, ob du Stillen willst. Ängste und Bedenken können besprochen und evtl. aufgelöst werden. Auch die werdenden Papas sind wichtig für die Stillzeit und natürlich in meinem Kurs herzlich willkommen!

Beikostworkshop: Babyfreundliche Beikost

mit Sabrina Kleefeld (Stillbegleiterin/Fachkraft für formulaernährte Säuglinge)

35 € pro Person / 45 € pro Paar

Samstag, 08.06.2024 von 14:30 – 17:00 Uhr

Sobald dein Baby 4 Monate alt ist, tauchen meist die ersten Stimmen auf, dass du deinem Kind bald etwas zum Essen anbieten solltest. Der Kinderarzt weist dich daraufhin, dass dein Baby bald Brei braucht und du fragst dich, wann der richtige Zeitpunkt ist, um zu starten. Diese und weitere Fragen werden wir im Workshop klären und ihr könnt alle eure Fragen zum Thema stellen. Der Workshop ist für Eltern geeignet, deren Baby noch nicht mit Beikost begonnen hat. Bei Krankheit oder wenn du weiter weg wohnst und lieber Online teilnehmen möchtest, ist auch ein Zuschalten zum Workshop Online per Zoom möglich.

Workshop für vegane/vegetarische Beikost und Kleinkindernährung

mit Sabrina Kleefeld (Stillbegleiterin/Fachkraft für formulaernährte Säuglinge)

35 € pro Person / 45 € pro Paar

Samstag, 09.03.2024 von 14:00 – 17:00 Uhr

Samstag, 22.06.2024 von 14:00 – 17:00 Uhr

Ihr ernährt euch als Familie vegetarisch oder vegan und fragt euch, wie ihr das sicher und gesund in der Beikost für euer Baby oder Ernährung für euer Kleinkind umsetzen könnt? Ihr möchtet tierische Produkte in eurer Ernährung reduzieren und fragt euch, wie ihr euch als Familie mit Baby oder Kleinkind auf den Weg dazu machen könnt? Ihr ernährt euch vegetarisch oder vegan und möchtet sicher antworten können auf Aussagen des Kinderarztes oder Umfeldes, wenn ihr euer Baby oder Kleinkind ohne oder mit wenig tierischen Produkten ernährt?

Dann seid ihr meinem Workshop zur veganen Ernährung für Baby und Kleinkind genau richtig.

Wir sprechen darüber wann euer Baby bereit ist für Beikost und welche Lebensmittel geeignet sind wie in jedem Beikostworkshop, Getränke, wie ihr die Sicherheit gewährleistet und vieles weitere. Zusätzlich bekommt ihr Grundlagen veganer Ernährung und wie ihr den Speiseplan entsprechend der veganen Ernährungspyramide bzw. Ernährungszugs umgestalten könnt.



Ich stelle euch das vegane Breischema vor mit den Grundrezepten ebenso wie Baby-Led Weaning vegan umgesetzt werden kann mit praktischen Tipps aus der Küche.

Der Workshop ist für alle Familien mit Baby und Kleinkind geeignet, gerne auch Großeltern und weitere Personen, die sich für das Thema interessieren. Eure Babys und Kleinkinder dürft ihr gerne mitbringen, sie dürfen jederzeit gestillt oder mit der Flasche genährt werden. Nach dem Workshop erhaltet ihr die wichtigsten Informationen und Links per E-Mail.

Entspannter Umgang am Familientisch– Tipps und Tricks für das Essen mit Kleinkindern

Für Eltern mit Kindern von ca. 10 – 24 Monate

mit Sabrina Kleefeld (Stillbegleiterin/Fachkraft für formulaernährte Säuglinge)

35 € pro Person / 45 € pro Paar

Samstag, 13.04.2024 von 14:30 – 17:00 Uhr

Mittwoch, 19.06.2024 von 19:30 – 22:00 Uhr

Euer Kind ist fast 1 Jahr alt und isst bei euch am Familientisch mit und möchte während der Mahlzeit gerne aus dem Hochstuhl aufstehen? Ihr fragt euch, was es braucht, um die Mahlzeiten zu entspannen, damit ihr als Familie weiterhin Freude gemeinsam beim Essen habt? Dann seid ihr bei meinem Workshop genau richtig. Ihr erhaltet einen Überblick über die Ernährung von Kleinkindern sowie Tipps und Tricks für entspannte Mahlzeiten mit Kindern nach dem ersten Geburtstag bis etwa 2 Jahre.

Wir sprechen dabei über folgende Themen, ich werde dazu einiges verbildlichen z.B. die Portionsgrößen für Kleinkinder und welche Fähigkeiten euer Kind beim Essen hat.

- Wie können Kinder von Anfang an mit Spaß an gesunde Ernährung herangeführt werden
- Muttermilch/Pre-Nahrung: Wie hoch ist der Bedarf im zweiten Lebensjahr?
- Die richtige Portionsgröße für Kleinkinder
- Wieviel und wie wenig Essen ist normal?
- Aufteilung der Mahlzeiten
- Vorlieben und Besonderheiten bei der Kleinkinderernährung
- Welche Fähigkeiten hat das Kind in Bezug auf das Essen?
- Was ist der beste Sitzplatz für ein Kleinkind?
- Wie kann die Eigenständigkeitsentwicklung des Kindes unterstützt werden?
- Tipps zur Gestaltung der Mahlzeiten mit kleinem Kind
- Rituale, Rituale, Rituale rund ums Essen
- Rezeptvorschläge für Groß und Klein

Während des Workshops erhaltet ihr Infomaterial, das ihr mit nach Hause nehmen könnt.

Baby-Pflege-Kurs

mit Melissa Roth (Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin)

30 € pro Person / 40 € pro Paar

Montag, 24.06.24 von 09:15 – 11:15 Uhr

Der Kurs richtet sich an alle Eltern die bald ein Baby erwarten! Eine so schöne neue Zeit wird kommen, sobald euer Baby auf der Welt ist. Da kann es nicht schaden, wenn man sich mit der Pflege und dem Handling des Babys schon auskennt. Das nimmt euch schon mal einiges an Stress weg. Der Kurs ersetzt allerdings keinen Geburtsvorbereitungskurs. Wir beschäftigen uns aber auch mit Themen, auf die in einem Geburtsvorbereitungskurs nicht eingegangen werden kann. Unter anderem werden die Themen, Schlaf, sichere Schlafumgebung, Tragen (Tragetuch/Tragehilfen), die Erstausrüstung und natürlich alles rund um die Pflege eures Babys besprochen.

Da wären z.B. die Themen:

- Wickeln und Wickelmethoden
- Baden (Badeeimer oder Badewanne?)
- Ernährung (Stillen und/oder Flaschenernährung?)
- Blähungen und Hilfsmöglichkeiten
- homöopathische Hausapotheke
- Vorsorge-Untersuchungen und Impfungen

Zusätzlich erhaltet ihr ein Handout und verschiedene Materialien die ihr mit nach Hause nehmen könnt.

Kleine Bruchpiloten – Erste Hilfe bei Kindern

mit Melissa Roth (Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin)

35 € pro Person / 45 € pro Paar

Dienstag, 19.03.2024 von 19:00 – 22:00 Uhr

Samstag, 22.06.2024 von 09:30 – 12:30 Uhr

Kinder sind von Natur aus neugierig und erkunden die Welt auf ihre Weise. Alles wird angefasst und in den Mund gesteckt. Bei diesem unbändigen Forschungsdrang geht schonmal etwas schief: Verbrennungen an Herdplatten, im Hals steckengebliebene Gegenstände, Knochenbrüche und allergische Reaktionen sind nur Beispiele für Kindernotfälle bei denen es gilt, gut vorbereitet zu sein.

Wie reagiere ich, wenn es zum Notfall kommt?

Was ist richtig, was ist falsch?

Wo finde ich Hilfe, wer ist mein Ansprechpartner in einer Notsituation?

Was kann ich selber für mein Kind tun, bis professionelle Hilfe eintrifft?

Alle diese Fragen und noch mehr beantworte ich Ihnen in meinem Kurs, sodass sie sich für den Umgang mit einer Notsituation gewappnet fühlen.



Elternsprechstunden – live – mit Silvia Willwertz (Dipl. Waldorflehrerin, zertifizierte Elternbegleiterin)
als Walk-and-Talk-Gespräche oder im fidibus nach vorheriger Vereinbarung

kostenfreies Angebot

„Raus aus dem Stress – rein in die Wahrnehmung, Zur-Ruhe-kommen und entspannen“

mit Silvia Willwertz (Musik- & Dipl. Integrative Klangpädagogin, Soundhealing Master)

Dienstag, 18.06.2024 von 19:30 bis 21:00 Uhr

Wie lassen sich Ausgeglichenheit und Problemlösungskompetenzen in der Familie fördern? Kleine alltagstaugliche Impulse für zwischendurch für innere Stille und Stärke, für Vertrauen und Gelassenheit. Impulse zur Wahrnehmung, Bewegung, Beruhigung, Selbstsicherheit und Problemlösung.

Online-Angebot (Online-Gesprächskreis für Eltern: Achtsamkeit und Ruhe-Oasen in der Familie)



kostenfreies Angebot

„Wege aus der Brüllfalle“

mit Annegret Neugschwender

Samstag, 29.06.2024 von 10:00 bis 12:00 Uhr

In der Erziehung ist Respekt und Gewaltlosigkeit oberstes Gebot. Aber Eltern müssen sich auch durchsetzen. Wie sich also verhalten? Was soll man tun, wenn Kinder nach fünfmaligem Bitten immer noch nicht reagieren? „Wege aus der Brüllfalle“ zeigt einige heikle Alltagssituationen ungefiltert und erleichtert Eltern so den Einstieg in ein offenes Gespräch über schwierige Erziehungssituationen.

Online-Angebot (Online-Gesprächskreis für Eltern: Gewaltfreie Kommunikation)



kostenfreies Angebot

Musikpädagogische Fortbildung

für Musikpädagogen, Tageseltern, Spielgruppenleiter*innen & Interessierte
als Präsenzkurse im fidibus, **im Online-Live-Format oder Hybrid-Format**

Singen und Erzählen mit Gebärden - Lautsprach-unterstützende Gebärden kinderleicht einführen und Entwicklung fördern

Alle Kinder möchten kommunizieren! Die lautsprach-unterstützenden Gebärden (nach DGS) sind für die Kommunikation ein idealer Start und eine wertvolle Ergänzung. Sie bieten ein einfach zu handhabendes „Handwerkszeug“ für den Alltag und dienen in besonderer Weise allen, die (noch) nicht gut sprechen können. Die Kursteilnehmer:innen lernen nach einer kurzen theoretischen Einführung, wie man einzelne Gebärden spielerisch mit Liedern, Fingerspielen, Kniereitern, Bilderbuchbetrachtungen integrieren kann. Auf diese Weise macht das gemeinsame Singen, Spielen und Erzählen mit Kindergebärden viel Freude und fördert ganz nebenbei die sprachliche und motorische Entwicklung für alle Kinder, die - aus welchem Grund auch immer - noch nicht oder nur wenig sprechen.

Referentin: Silvia Willwertz (Buchautorin, Fortbildungsreferentin, Musikpädagogin, Dipl. Integrative Klang- & Entspannungspädagogin)

LUG Wortschatz Frühling, Ostern – Spiel und Spaß drinnen und draußen

Dienstag, 12.03.2024 18:00 bis 20:15 Uhr

LUG Wortschatz Unterwegs im Wald, Feld und Flur – Allerlei Tiere und Fahrzeuge

Dienstag, 23.04.2024 18:00 bis 20:15 Uhr

LUG Wortschatz Sommer, Sonne, Sand und Meer

Dienstag, 11.06.2024 18:00 bis 20:15 Uhr

je 35 € inkl. Handout **Live und Online möglich**

Bedarfsgerechte Fortbildungen für Ihre Krippe/Kita usw. sind mit Ihren Wunschthemen auch als Team- / Einzelfortbildungen oder als Kita-Praxis-Seminare „Hand in Hand“ im Live- oder Online-Format buchbar.



Bei allen regelmäßig stattfindenden Kursen, wie Eltern-Kind-Gruppen, Musikzwerge, Musikalische Früherziehung usw. ist ein Einstieg jederzeit möglich, sofern es freie Plätze gibt. Sollte ein Kursangebot ausgebucht sein, können Sie die Warteliste nutzen oder uns kontaktieren. Bei entsprechender Nachfrage richten wir ggf. weitere Kurstermine ein.

Alle Angebote sind offen für Menschen mit oder ohne Beeinträchtigung – wir beraten Sie gerne.

Anmeldungen sind für alle Veranstaltungen (außer Interkultureller Babytreff & Offener Familientreff) erforderlich und ab sofort möglich unter www.fidibus-trier.de

Bei Fragen beraten wir Sie gerne unter 0651 - 60 340 630 oder anmeldung@fidibus-trier.de

Ermäßigungen für Familien in besonderen Lebenslagen nach Absprache möglich – Sprechen Sie uns auf unseren Sozialfond an



Neue Bonus-Stempelkarte ab 01.01.2024!



Mitglieder des Netzwerks Familienbildung Trier und des AK Familienkom(m)pass:

- Familienzentrum und Haus der Familie fidibus e.V.
- FaZIT – Familienzentrum in Trier e.V.
- Gemeinwesenarbeit Trier-West (Caritasverband)
- Jugendamt Kreis Trier-Saarburg – Familienbildung in der Stabstelle Sozialplanung
- Jugendamt Trier – Kommunale Koordination Familienbildung
- Kath. Familienbildungsstätte Remise Trier-Ehrang
- Kath. Familienbildungsstätte Trier
- Kunstjolle
- Naturfreunde Trier-Quint e.V.
- pro familia Beratungsstelle Trier
- SCHMIT-Z e.V.
- SPZ - Zentrum für Sozialpädiatrie und Frühförderung
- Stadtmuseum Simeonstift Trier
- triki – Büro / Trierer Kinder- und Familienbüro



Der Familienkom(m)pass Trier bündelt eine Auswahl an Angeboten in Form von Kursen, Themenabenden, offenen Treffs und Beratung und bietet so Unterstützung und Hilfe von der Schwangerschaft und Geburt über die Kleinkindzeit bis hin zur Pubertät. Im Sinne der Inklusion heißen die beteiligten Einrichtungen alle Eltern mit ihren Kindern herzlich willkommen - alle gehören dazu, niemand wird ausgeschlossen.

Für die Teilnahme an einem hier aufgeführten kostenpflichtigen Angebot werden auf unserer Stempelkarte Bonuspunkte gestempelt, die Sie sich beim Besuch eines weiteren Kurses anrechnen lassen können. Für jedes einmalige kostenpflichtige Angebot werden 2 Stempel gegeben, für jedes mehrmalige kostenpflichtige Angebot 4 Stempel. Jeder Stempelpunkt entspricht 1 €. Die Finanzierung hierfür wird vom Jugendamt der Stadt Trier und dem Jugendamt des Landkreises Trier-Saarburg übernommen.

Konkrete Termine der Kurse sind beim jeweiligen Anbieter unter den angegebenen Kontaktdaten zu erfahren. Außerdem gewähren alle Einrichtungen Ermäßigungen, die im Einzelfall zu erfragen sind.

Viel Freude mit den Angeboten des Familienkom(m)pass Trier wünscht der AK Familienkom(m)pass des Netzwerks Familienbildung Trier

Weitere Infos und die Angebote finden sich auf der digitalen Pinnwand:

