



### Sprechstunde für Eltern rund um das Leben mit Kindern von 0–6 Jahren

In Kooperation mit der Beratungsstelle Südviertel e.V.

**Donnerstag, 10.10.2024**

**Zeit: 15.30–16.30 Uhr**

**Ort: Kita Uppenberg**

Leitung des Angebots: Anne Becker, Beraterin aus der Familien- und Erziehungsberatungsstelle im Südviertel  
Anmeldung: Leitungsbüro der Kita Uppenberg oder telefonisch bei Anne Becker 0251 13313323

### Ernährungsberatung für Familien

Thema: Mehle und die Bedeutung der Typenzahl, Ballaststoffe - so wertvoll.

Für individuelle Fragen rund um das Thema Ernährung.

Ein Angebot in Zusammenarbeit mit Irmgard Maikowski, Ernährungsberaterin

**Freitag, 11.10.2024**

**Zeit: 07:30–09:30 Uhr**

**Ort: Kita Uppenberg, Eingangsbereich**

Leitung des Angebots: Irmgard Maikowski, Ernährungsberaterin

### Elternabend: Der Alltag ist die schwerste Arbeit! – Wie wir als Eltern dabei stark bleiben

Ein Kind zu haben ist etwas Wunderbares – und gleichzeitig ist es manchmal richtig anstrengend, Eltern zu sein: Der Kleine kriegt gerade Zähne und wacht nachts ständig auf, die Mittlere hat mal wieder eine Trotzphase, und mit dem Großen gab es heute einen Riesenkrach, als herauskam, dass er eine schlechte Note verschwiegen hat. Und dann haben wir ja auch noch die anderen Baustellen: Job, Haushalt, die aufgeschobenen Reparaturen, und wer noch alles etwas von uns möchte. Auf diesem Elternabend zaubern wir nicht alle diese Sorgen weg. Aber Sie sollen kleine Rettungsringe bekommen, die Ihnen in stürmischer See helfen, obenauf zu bleiben. Manchmal sind es nur kleine Tipps, die schon einen Unterschied machen. Und manchmal tut es einfach gut, von anderen zu hören, dass es ihnen ganz ähnlich geht. So soll die Freude, ein Kind zu haben, wieder mehr Platz bekommen.

**Mittwoch, 30.10.2024**

**Zeit: 15:00–16:30 Uhr**

**Ort: Kita Uppenberg, Eingangsbereich**

Leitung des Angebots: Anne Becker, Sophie Minne, Referentinnen aus der Beratungsstelle Südviertel e.V.  
Anmeldung: Leitungsbüro der Kita Uppenberg oder telefonisch bei Anne Becker 0251 13313323

## NOVEMBER

### Migrationsberatung für Eltern

Migration heißt: Vertrautes aufgeben, Neues wagen, sich vielfältigen Herausforderungen stellen. Fremde Sprache, andere Kultur, Schule, Ausbildung, Arbeit finden, den Alltag organisieren und die Zukunft planen. Wir unterstützen Neuzugewanderte und in konkreten Krisensituationen auch Migrant:innen, die bereits länger in Deutschland leben. Dabei richten wir uns nach der individuellen Lebenssituation des Einzelnen und unterstützen Menschen auf dem Weg in ein selbstbestimmtes Leben.

Wir begleiten auch bei Behördengängen.

**Mittwoch, 06.11.2024**

**Zeit: 14:30–16:30 Uhr**

**Ort: Kita Uppenberg**

Leitung der Beratung: Beate Krüger, Diakonie Münster  
Anmeldung: Leitungsbüro Kita Uppenberg oder telefonisch bei Beate Krüger: 01577 388437

### Sprechstunde für Eltern rund um das Leben mit Kindern von 0–6 Jahren

In Kooperation mit der Beratungsstelle Südviertel e.V.

**Donnerstag, 07.11.2024**

**Zeit: 15.30–16.30 Uhr**

**Ort: Kita Uppenberg**

Leitung des Angebots: Anne Becker, Beraterin aus der Familien- und Erziehungsberatungsstelle im Südviertel  
Anmeldung: Leitungsbüro der Kita Uppenberg oder telefonisch bei Anne Becker 0251 13313323

### Ernährungsberatung für Familien

Thema: Gesund essen, aber trotzdem günstig, geht das?  
Für individuelle Fragen rund um das Thema Ernährung.  
Ein Angebot in Zusammenarbeit mit Irmgard Maikowski, Ernährungsberaterin

**Freitag, 08.11.2024**

**Zeit: 07:30–09:30 Uhr**

**Ort: Kita Uppenberg, Eingangsbereich**

Leitung des Angebots: Irmgard Maikowski, Ernährungsberaterin

### Handling des Babys und Tragetuch binden lernen

Die Teilnehmer:innen lernen und üben, wie Babys auf Bauch und Hüfte getragen werden. Bitte gerne ein Tragetuch mitbringen.

Babys sind auch willkommen (kann aber auch vor der Geburt stattfinden).

**Montag, 25.11.2024**

**Zeit: 09:30–11:00 Uhr**

**Ort: Kita Uppenberg**

Leitung des Angebots: Diemut Sträter, Kinderkrankenschwester, Diplom-Sozialpädagogin, PEKiP-Kursleiterin

## DEZEMBER

### Sprechstunde für Eltern rund um das Leben mit Kindern von 0–6 Jahren

Ein Angebot in Zusammenarbeit mit Irmgard Maikowski, Ernährungsberaterin

Für individuelle Fragen rund um das Thema Ernährung

**Donnerstag, 05.12.2024**

**Zeit: 15.30–16.30 Uhr**

**Ort: Kita Uppenberg**

Leitung des Angebots: Anne Becker, Beraterin aus der Familien- und Erziehungsberatungsstelle im Südviertel  
Anmeldung: Leitungsbüro der Kita Uppenberg oder telefonisch bei Anne Becker 0251 13313323

### Ernährungsberatung für Familien

Thema: Verschiedene Öle, welche sind die Besten?

Für individuelle Fragen rund um das Thema Ernährung.

Ein Angebot in Zusammenarbeit mit Irmgard Maikowski, Ernährungsberaterin

**Freitag, 13.12.2024**

**Zeit: 07.30–09.30 Uhr**

**Ort: Kita Uppenberg, Eingangsbereich**

Leitung des Angebots: Irmgard Maikowski, Ernährungsberaterin

### Kamishibai-Vorstellung für Kinder ab 3 Jahren

Das Kamishibai-Erzähltheater hat seinen Ursprung in Japan. In einen kastenförmigen Holzrahmen mit Türen werden Bildkarten eingesteckt. Wenn die Türen sich geheimnisvoll öffnen und dann – wie bei einem Szenenwechsel – eine Bildkarte nach der anderen erscheint, entfaltet sich die Geschichte vor den staunenden Augen der Kinder. In diesem kleinen Rahmen werden Erzählungen lebendig!

**Dienstag, 17.12.2024**

**Zeit: 15.00–16.00 Uhr**

**Ort: Kita Grevener Straße**

Leitung des Angebots: Diemut Sträter, Diplom-Sozialpädagogin

### Eltern-Kind-Aktion für Familien - Rund ums Kochen und Backen

**Thema: Weihnachtsbäckerei**

Ein Angebot in Zusammenarbeit mit Irmgard Maikowski, Ernährungsberaterin.

**Mittwoch, 18.12.2024**

**Zeit: 14.30–16.30 Uhr**

**Ort: Kita Uppenberg**

Leitung des Angebots: Irmgard Maikowski, Ernährungsberaterin  
Anmeldung: Leitungsbüro der Kita Uppenberg



Wir finden den Weg. Gemeinsam.

**Outlaw**  
Kinder- und Jugendhilfe

KONTAKT:

**Outlaw gGmbH**  
**Familienzentrum Uppenberg**

**Kita Uppenberg**

Friesenring 15

48147 Münster

Telefon 0251 32201410

kita.uppenberg@outlaw-ggmbh.de

**Leitung und Ansprechpartner:in:**

Katrin Lenschow, Dimitrij Springer

**www.outlaw-ggmbh.de**

Wir finden den Weg. Gemeinsam.

**Outlaw**  
Kinder- und Jugendhilfe

**Kita und Familienzentrum**  
**Uppenberg**

**Programm**

**Juli bis Dezember 2024**

Alle Angebote richten sich an Familien  
aus Münster und Umgebung.

## Regelmäßige wöchentliche Angebote

### Sprachcafé

Wir kommen gemeinsam ins Gespräch rund um das Thema Sprache.

**Jeden ersten Donnerstag im Monat (außer in den Ferien)**

**Zeit: 09.00–10.00 Uhr**

Ort: Kita Uppenberg, Elterncafé (Eingangsbereich)

Leitung des Angebots: Diemut Sträter Diplom-Sozialpädagogin

### Familiencafé Uppenberg

In Kooperation mit der Beratungsstelle Südviertel e. V. und der Stadtteilkoordination Frühe Hilfen Mitte

Gespräche und Infos in netter Gesellschaft für die Großen, Spiel und Bewegung für die Kleinen

**Jeden 1. und 3. Dienstag (außer in den Ferien)**

**Zeit: 15.30–17.30 Uhr**

Ort: Kita Uppenberg, Gruppenraum der Clownfische (Erdgeschoss)

Ansprechpartnerinnen: Sophie Minne, Beratungsstelle Südviertel e.V., Tel. 0176 56932159; Diemut Sträter, Kita Uppenberg, 0160 2004716

### Offenes Turnen im Alter von 1–3 Jahren

Ein wöchentlich stattfindendes Angebot für Kinder und eine Begleitperson in der Turnhalle der Kita Uppenberg

**Jeden Freitag (außer in den Ferien)**

**Zeit: 14.00–14.45 Uhr**

Ort: Kita Uppenberg, Turnhalle

Leitung des Angebots: Sebastian Schnurrer, Trainer

### Kita-Sozialarbeit

Diemut Sträter berät vor Ort in der Kita Uppenberg und in der Kita Grevener Straße bei Anliegen verschiedenster Art:

- wenn Rat, Hilfe oder einfach ein offenes Ohr benötigen
- bei familiären Alltagsfragen
- wenn Hilfe und ggf. Begleitung bei Behördenangelegenheiten benötigen wird
- bei der Vermittlung weiterer Hilfen, z.B. durch Erziehungsberatungsstellen

**Termine erfolgen nach Vereinbarung.**

Kontaktaufnahme über das Leitungsbüro der Kita Uppenberg oder über Diemut Sträter, diemut.straeter@outlaw-ggmbh.de bzw. telefonisch unter 0160 2004716

JULI

### Sprechstunde für Eltern rund um das Leben mit Kindern von 0–6 Jahren

In Kooperation mit der Beratungsstelle Südviertel e.V.

**Donnerstag, 04.07.2024**

**Zeit: 15.30–16.30 Uhr**

**Ort: Kita Uppenberg**

Leitung des Angebots: Anne Becker, Beraterin aus der Familien- und Erziehungsberatungsstelle im Südviertel

Anmeldung: Leitungsbüro der Kita Uppenberg oder telefonisch bei Anne Becker 0251 13313323

AUGUST

### Sprechstunde für Eltern rund um das Leben mit Kindern von 0–6 Jahren

In Kooperation mit der Beratungsstelle Südviertel e.V.

**Donnerstag, 01.08.2024**

**Zeit: 15.30–16.30 Uhr**

**Ort: Kita Uppenberg**

Leitung des Angebots: Anne Becker, Beraterin aus der Familien- und Erziehungsberatungsstelle im Südviertel

Anmeldung: Leitungsbüro der Kita Uppenberg oder telefonisch bei Anne Becker 0251 13313323

### Gemeinsamer Spaziergang mit Eltern und Baby

Wir treffen uns vor der Kita Uppenberg, um dann gemeinsam durch das Viertel zu gehen.

Gemeinsam tauschen wir uns über aktuelle Themen aus, die Euch als Eltern beschäftigen und lernen uns kennen.

**Montags, 12.08.2024, 19.08.2024, 26.08.2024, 02.09.2024**

**Zeit: 09.30–11.00 Uhr**

**Ort: Treffpunkt vor der Kita Uppenberg (auch bei Regen)**

Leitung des Angebots: Diemut Sträter, Kinderkrankenschwester, Diplom-Sozialpädagogin, PEKiP-Kursleiterin

### Eingewöhnungs-Café für neue Familien der Kita Uppenberg

**Donnerstags, 15.08.2024, 22.08.2024, 29.08.2024**

**Zeit: 09.30–10.30 Uhr**

**Ort: Kita Uppenberg**

Leitung des Angebots: Diemut Sträter, Diplom-Sozialpädagogin,



### Migrationsberatung für Eltern

Migration heißt: Vertrautes aufgeben, Neues wagen, sich vielfältigen Herausforderungen stellen.

Fremde Sprache, andere Kultur, Schule, Ausbildung, Arbeit finden, den Alltag organisieren und die

Zukunft planen. Wir unterstützen Neuzugewanderte und in konkreten Krisensituationen auch Migrant:innen, die bereits länger in Deutschland leben. Dabei richten wir uns nach der individuellen Lebenssituation des Einzelnen und unterstützen Menschen auf dem Weg in ein selbstbestimmtes Leben. Wir begleiten auch bei Behördengängen.

**Mittwoch, 21.08.2024**

**Zeit: 14.30–16.30 Uhr**

**Ort: Kita Uppenberg**

Leitung der Beratung: Beate Krüger, Diakonie Münster

Anmeldung: Leitungsbüro Kita Uppenberg oder telefonisch bei Beate Krüger: 01577 3884375

SEPTEMBER

### Stadtteilspaziergang im Uppenberg Viertel

Spaziert mit uns durch das Viertel – wir zeigen Euch die Angebotsvielfalt in Uppenberg, von Familienangeboten bis zur finanziellen Hilfe. Wir laden Sie ein, bei einem Kaffee/Tee mit uns durch Uppenberg zu gehen.

Für interessierte Eltern mit Kindern ab Geburt bis Schuleintritt und für Fachkräfte.

**Mittwoch, 04.09.2024**

**Zeit: 09.30–16.30 Uhr**

**Ort: Start an der Kita Uppenberg**

Leitung des Angebots: Sophie Minne, Beratungsstelle Südviertel e.V., Diemut Sträter, Kita Uppenberg

Anmeldung: kita.uppenberg@outlaw-ggmbh.de oder sophie.minne@beratungsstellen-suedviertel.de oder Leitungsbüro der Kita Uppenberg

### Sprechstunde für Eltern rund um das Leben mit Kindern von 0–6 Jahren

In Kooperation mit der Beratungsstelle Südviertel e.V.

**Donnerstag, 05.09.2024**

**Zeit: 15.30–16.30 Uhr**

**Ort: Kita Uppenberg**

Leitung des Angebots: Anne Becker, Beraterin aus der Familien- und Erziehungsberatungsstelle im Südviertel

Anmeldung: Leitungsbüro der Kita Uppenberg oder telefonisch bei Anne Becker 0251 13313323

### Ernährungsberatung für Familien

Thema: Zucker in Lebensmitteln und Getränken - Alternativen schnell und einfach.

Ein Angebot in Zusammenarbeit mit Irmgard Maikowski, Ernährungsberaterin. Für individuelle Fragen rund um das Thema Ernährung.

**Freitag, 06.09.2024**

**Zeit: 07.30–09.30 Uhr**

**Ort: Kita Uppenberg, Eingangsbereich**

Leitung des Angebots: Irmgard Maikowski, Ernährungsberaterin

### Kursangebot indische Babymassage

In diesem Angebot wird unter fachlicher Anleitung die indische Babymassage nach Leboyer erlernt. Die Babys empfinden die Berührung der Massage als Wohltat und entspannend.

Das Alter der Babys bei Kursbeginn sollte zwischen vier und zwölf Wochen liegen.

**Montags, 09.09.2024, 16.09.2024, 23.09.2024, 30.09.2024**

**Zeit: 09.15–10.15 Uhr**

**Ort: Kita Uppenberg**

Leitung des Angebots: Diemut Sträter, Diplom-Sozialpädagogin, PEKiP-Kursleiterin

Anmeldung: Leitungsbüro der Kita Uppenberg

### Kicken wie die Europameister – Eine Eltern-Kind-Aktion

Packt Eure Sportsachen und kommt zum gemeinsamen Fußballturnier!

Nach ausreichender sportlicher Betätigung lassen wir den Abend bei Würstchen vom Grill und kalten Getränken gemütlich ausklingen.

**Donnerstag, 12.09.2024**

**Zeit: 16.00–18.00 Uhr**

**Ort: Kita Uppenberg, Außengeländeg**

Leitung des Angebots: Dimitrij Springer

Anmeldung: Leitungsbüro der Kita Uppenberg bis zum 05.09.2024

### Kamishibai-Vorstellung für Kinder ab 3 Jahren

Das Kamishibai-Erzähltheater hat seinen Ursprung in Japan. In einen kastenförmigen Holzrahmen mit Türen werden Bildkarten eingesteckt. Wenn die Türen sich geheimnisvoll öffnen und dann – wie bei einem Szenenwechsel – eine Bildkarte nach der anderen erscheint, entfaltet sich die Geschichte vor den staunenden Augen der Kinder. In diesem kleinen Rahmen werden Erzählungen lebendig!

**Dienstag, 17.09.2024**

**Zeit: 15.00–16.00 Uhr**

**Ort: Kita Uppenberg**

Leitung des Angebots: Diemut Sträter, Diplom-Sozialpädagogin

### Wir gehen in den Wald - Waldangebot mit dem Thema: „Ritter und Drachen“

Ein Drache bedroht die freundliche Stadt. Wird es den Kindern gelingen, ihn zu besiegen, wie einst der heilige Georg?

Bevor der Kampf gegen den Drachen beginnen kann, muss die Stadt neu aufgebaut und vorbereitet werden. Mit Hüttenbau und Drachenkampf ab drei Jahren.

**Sonntag, 29.9.2024**

**Zeit: 09.30–12.30 Uhr**

**Ort: wird noch bekannt gegeben**

Leitung des Angebots: Irmgard Maikowski, Ernährungsberaterin

Leitung des Angebots: Katharina Reiner, Fabi Münster

Anmeldung: Leitungsbüro der Kita Uppenberg

OKTOBER

### Elternabend „Sprich mit mir“

Von Geburt an im Dialog mit dem Kind! Wir besprechen, wie und wodurch sich in den ersten Lebensjahren die Sprache eines Kindes entwickelt und wie wir als Eltern diesen Prozess ganzheitlich und beziehungsweise begleiten können.

**Dienstag, 08.10.2024**

**Zeit: 15.00–16.00 Uhr**

**Ort: Kita Uppenberg**

Leitung des Angebots: Diemut Sträter, Diplom-Sozialpädagogin  
Anmeldung: Leitungsbüro der Kita Uppenberg

### Eltern-Kind-Aktion für Familien – Rund ums Kochen und Backen

Thema: Rund um Apfel und Kürbis

Ein Angebot in Zusammenarbeit mit Irmgard Maikowski, Ernährungsberaterin.

**Mittwoch, 09.10.2024**

**Zeit: 14.30–16.30 Uhr**

**Ort: Kita Uppenberg**

Leitung des Angebots: Irmgard Maikowski, Ernährungsberaterin  
Anmeldung: Leitungsbüro der Kita Uppenberg

