



MÜTTERZENTRUM RAMERSDORF OFFEN FÜR DIE FAMILIE

PROGRAMM

APRIL - JUNI 2017

www.muetterzentrum-ramersdorf.de
muetterzentrum-ramersdorf@condrobs.de

Condrobs
Wir helfen.

Kunterbunt

Fotos von der Kinderkrippe bis zum Gymnasium

Ihr Fotograf auch für Erstkommunion, Firmung, Hochzeit und andere Feierlichkeiten! Fragen Sie mich!

Thomas Neß - Bayerwaldstraße 33 - 84030 Landshut
t./f. 0871-95357888 - m. 0171-4564586 - info@foto-kunterbunt.de - www.foto-kunterbunt.de

Vorsorge ab dem 1. Zahn



Dr. Angela Freundorfer 
 Kinderzahnarzt-Praxis

Giesinger Bahnhofplatz 2
81539 München
Tel.: 089 21 58 96 800

Mo – Fr 09.00 – 17.00 Uhr
Sa 09.00 – 15.00 Uhr

www.kinderzahnarzt-freundorfer.com

Das Mütterzentrum Ramersdorf ist eine offene Anlaufstelle für alle Familien aus Ramersdorf, Berg am Laim und Umgebung. Eltern mit ihren Kindern kommen hier zusammen, um sich auszutauschen, gemeinsam Feste zu feiern und vieles mehr. Bei uns könnt Ihr Frust und Langeweile gegen Geselligkeit, Aktivität, Informationen und Beratung austauschen. Die angebotenen Gruppen stehen allen offen und können spontan besucht werden.

Seit Anfang 2017 betreibt Condrops das Mütterzentrum Ramersdorf, das zuvor als eigenständiger Verein organisiert war. Condrops wurde 1971 aus einer Elterninitiative heraus gegründet und ist einer der größten überkonfessionellen Träger für soziale Hilfsangebote in Bayern sowie anerkannter Träger in der Kinder- und Jugendhilfe. Die Organisation realisiert und organisiert bayernweit zahlreiche Präventionsprojekte für Kinder und Jugendliche.

Mit viel positiver Energie wird gemeinsam mit den Besucher*innen und Ehrenamtlichen im Mütterzentrum Ramersdorf viel für Familien geschaffen: tolle Angebote, Zusammenhalt und Unterstützung.

AUS DEM MÜZE

„Das Mütterzentrum ist für mich ein Ort der Entspannung – hier kann ich mal einen Gang runterschalten, einen Tee mit interessanten Menschen trinken und gleichzeitig meinem Kind etwas Abwechslung bieten.“ *Christina mit Noah (5 J.) und Fynn (8 Mon.)*

UNSER TEAM



Für Fragen und Anregungen steht **Birgit Tremel**, stv. Geschäftsführung Angebote für Jugendliche und junge Erwachsene, unter Tel.: 089 384082-0 oder E-Mail birgit.tremel@condrops.de zur Verfügung.



Unser Team besteht aus **Julia Sicheneder**, die als pädagogische Fachkraft mit Rat und Tat zur Seite steht, sowie aus unseren zahlreichen, sehr engagierten Ehrenamtlichen, die u.a. unsere verschiedenen Gruppenangebote betreuen. Kontakt: muetterzentrum-ramersdorf@condrops.de

Wir freuen uns auf Euch und Eure Kinder!

Bürozeiten | Mo. bis Do. 9.00 - 12.00 Uhr | Tel: 089 491571 | Fax: 089 49003866

Das Mütterzentrum Ramersdorf wird gefördert von



Landeshauptstadt München
Sozialreferat
Stadtjugendamt



Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration



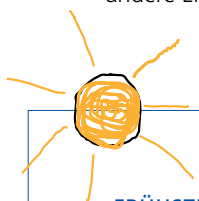
Wir haben einen rollstuhlgerechten Zugang, sind für Gehörlose und Schwerhörige offen und haben eine Behindertentoilette.



In den verschiedenen Gruppen wird gespielt, gebastelt, gesungen und getanzt. Unsere Spielgruppen sind Gruppen für Eltern und Kinder. Wenn Ihr Fragen zu den Gruppen habt oder weitere Informationen benötigt, wendet Euch bitte an die bei der Gruppe angegebene Telefonnummer.

Die fremdsprachigen Gruppen und die offene Spiel- und Bastelgruppe kosten pro Besuch 2,50 Euro.

Zuhause fällt Dir die Decke auf den Kopf und Deinen Kindern ist so langweilig? Dann komm zu unseren Frühstücks- oder Kaffeetreffs! Hier können sich Deine Kinder austoben und mit anderen Kindern spielen, während Du bei einer Tasse Tee oder Kaffee ratschen, andere Eltern kennenlernen, Rat einholen oder einfach mal durchschnaufen kannst.



FRÜHSTÜCKSTREFF

Dienstag – Donnerstag:
9.00 – 11.30 Uhr

Büro:
Dienstag – Donnerstag:
Büro ☎ 089 491571

KAFFEETREFF

Montag: 15.30 – 17.30 Uhr
Dienstag: 15.30 – 17.30 Uhr
Mittwoch: 15.30 – 17.30 Uhr
Donnerstag: 15.30 – 17.30 Uhr

Ansprechpartner*innen:
Montag:
Sabina ☎ 0176 49646477
Dienstag:
Tamara ☎ 0176 24559302
Mittwoch:
Birsen ☎ 0162 8558224
Donnerstag:
Birsen ☎ 0162 8558224

Die Teilnahme ist kostenlos.

MONTAG

9.30 – 11.30 UHR OFFENE KRABBELGRUPPE
empfohlen von 0,5 – 1,5 Jahren
Büro ☎ 089 491571

DIENSTAG

9.30 – 11.30 UHR OFFENE KRABBELGRUPPE
empfohlen von 0,5 – 2 Jahren
Büro ☎ 089 491571
15.00 – 17.00 UHR OFFENE ENGLISCHE SPIELGRUPPE
Büro ☎ 089 491571

MITTWOCH

9.30 – 13.00 UHR OFFENER BABY- UND STILLTREFF
Angelika ☎ 089 68071055 | Catherine ☎ 089 6804925
15.00 – 17.00 UHR OFFENE SPANISCHE SPIELGRUPPE
Vanessa ☎ 089 38900462 | Rosa ☎ 01575 2427731

DONNERSTAG

9.30 – 12.30 UHR OFFENE POLNISCHE SPIELGRUPPE VON 0 – 3 JAHREN
Sabina ☎ 0176 49646477
15.00 – 17.30 UHR OFFENE ASIATISCHE GRUPPE
Büro ☎ 089 491571

FREITAG

9.30 – 11.30 UHR OFFENE SPIELGRUPPE
Büro ☎ 089 491571
15.30 – 17.00 UHR OFFENE SPIEL- UND BASTELGRUPPE
Büro ☎ 089 491571
15.30 – 18.00 UHR OFFENE EX-JUGOSLAWISCHE SPIELGRUPPE VON 0 – 5 JAHREN
Majda ☎ 0176 82227918

SONNTAG

10.00 – 12.00 UHR OFFENE SCHWEDISCHE SPIELGRUPPE „BLÅBÄREN“
Annica ☎ 0151 588193847



Stillen oder Pre-Milch? Familien- oder Kinderbett? Tragetuch oder Kinderwagen? Wenn Dir diese Fragen nicht fremd sind, dann bist Du bei uns richtig! Und wenn doch? Dann auch! Im Baby- und Stilltreff erhältst Du von erfahrenen Mamas, der Hebamme oder der Stillberaterin sicher eine Antwort. Oder Du unterhältst Dich mit anderen Müttern über ganz andere Themen und Dein Baby lernt dabei schon Freunde fürs Leben kennen. Bei uns gehen Mamas wie Babys die ersten Schritte gemeinsam.

Jeden 1. Mittwoch im Monat ist unsere Hebamme, jeden Mittwoch unsere Stillberaterin dabei. Komm einfach vorbei und gerne auch schon in der Schwangerschaft!

Bitte beachten:

Beim Baby- und Stilltreff treffen sich ausschließlich Mütter und ihre Babys. Beim Frühstück sind auch Väter herzlich willkommen!

MITTWOCHS: 9.30 – 13.00 UHR

ANSPRECHPARTNER*INNEN:

Angelika ☎ 089 68071055

Catherine ☎ 089 6804925



HYPNOBIRTHING – GEBURTSPREBEREITUNG (MONGAN-METHODE) FÜR PAARE

Ab dem 5. Schwangerschaftsmonat

Grundsatz des HypnoBirthing-Programms ist, dass die Geburt für Frauen eine normale und natürliche Tätigkeit ist. HypnoBirthing hilft Müttern, wieder auf ihre angeborene Fähigkeit zu vertrauen, um kraftvoll, einfach und angenehm zu gebären.



VORTEILE

- Das Angst-Spannungs-Schmerz-Syndrom wird vor, während und nach der Geburt vermieden. Chemische Schmerzmittel werden so kaum benötigt.
- Müdigkeit während des Geburtsverlaufs wird vermieden, so dass die Mutter frisch und wach bleibt und Energie für die Geburt hat.
- Das Gebären wird wieder zu einer wunderschönen friedlichen Erfahrung, wie die Natur sie vorgesehen hat.
- Der/die Geburtspartner*in übernimmt eine zentralere Rolle.

KURSZEITEN: 19.00 – 21.45 UHR

5 x Donnerstag

KURSBEGINN:

03.08.2017 und 12.10.2017

TEILNEHMERZAHL:

4 Paare



ELTERN-KIND-TURNEN

**IST DEINE COUCHGARNITUR EIN TRAMPOLIN?
DEIN FLUR EINE SPRINTSTRECKE?
UND DEINE KÜCHENZEILE EIN KLETTERGERÜST?**

Dann gönne Deiner Inneneinrichtung eine Verschnaufpause und komm zu unserem Eltern-Kind-Turnen!



DIENSTAGS: 16.00 – 17.30 UHR

TERMINE (JEWEILS 5x):

09.05.2017 - 06.06.2017

13.06.2017 - 18.07.2017

(kein Kurs am 27.06.2017)

KURSLEITERIN:

Anna Stümpfl ☎ 0170 1215600

Ort der Veranstaltung:

Sportgemeinschaft Siemens München Ost,
St.-Cajetan-Straße 33, 81669 München

Kosten für 5 Termine:

1 Kind 20,- Euro
2 Kinder 30,- Euro
jedes weitere Kind 10,- Euro

Voraussetzung: Das Kind muss selbstständig laufen können.

Anmeldung direkt bei unserer Kursleiterin.

Am Anfang eines Kurses ist eine Schnupperstunde möglich (bitte hierzu auch anmelden). Teilnahmebedingungen und Zahlungsmöglichkeiten siehe Anmeldebogen.

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK FÜR MÜTTER UND BABYS

Sinnvoll im ganzen ersten Jahr – frühestens jedoch ab sechs Wochen nach Geburt. Inhalte: Beckenboden, Rücken, Bauchmuskeln stärken, Entspannung und Körperwahrnehmung erfahren.

KURSZEITEN: 12.40 – 14.20 UHR

6 x Dienstag

KURSBEGINN:

25.04.2017 und 24.10.2017

BABYMASSAGE

Kurs für Eltern mit Babys ab dem 2. Lebensmonat

IM KURS LERNEN SIE:

- Ganzkörpermassage für Ihr Baby
- Massage gegen Blähungen und Koliken
- Wie Ihr Kind mit Ihnen kommuniziert
- Wie Sie den Bindungsprozess stärken
- Entspannungstechniken für Sie und Ihr Baby

KURSZEITEN: 12.45 – 14.15 UHR

6 x Dienstag

KURSBEGINN:

01.08.2017

ANSPRECHPARTNERIN:

Esther Hölzemann ☎ 089 67989285
oder Mobil 0170 2108675

Informationen zu Kursanmeldung und -gebühren erhalten Sie telefonisch bei Frau Hölzemann.

Das Mütterzentrum Ramersdorf bietet zweimal pro Woche eine Kinderbetreuung an. Bei uns sind alle Kinder willkommen, die bereits sicher laufen können und noch nicht in den Kindergarten gehen.

So bekommen Mamas oder Papas ein wenig Zeit für sich – für Behördengänge, Arztbesuche, Einkaufen oder Sonstiges. Wir beginnen unseren Vormittag mit einem gemeinsamen Frühstück. Danach spielen, basteln, singen und toben wir gemeinsam, meist auch draußen in unserem Garten. Zur Stärkung erhalten die kleinen Strolche frisches Bio-Obst als gesunde Zwischenmahlzeit.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.



Betreuungszeit:

2,5 Stunden

Kosten:

8,50 Euro / Tag

Preis für Geschwisterkinder:

auf Anfrage

MONTAG UND FREITAG: 8.45 – 11.45 UHR

ANSPRECHPARTNERIN:

Angelika Mueller ☎ 089 491571



DIENSTAG: 04.04.2017 FAMILIENABENDESSEN (keine Anmeldung notwendig)

18.00 Uhr

Unsere Küchenfeen zaubern für Euch, Mamas, Papas, Omas, Opas, Kinder... ein leckeres Abendessen

SONNTAG: 30.04.2017 KASPERL (Anmeldung im MüZe)

10.00 – 11.00 Uhr

im Anschluss daran fröhliches Beisammensein mit Kaffee, Kuchen und Brezen
Ende: 12.00 Uhr

MITTWOCH: 17.05.2017 TÜRKISCHES FRÜHSTÜCKSBUFFET (Anmeldung im MüZe)

9.00 – 11.30 Uhr für alle Familien

SAMSTAG: 24.06.2017 FOTOGRAF (Anmeldung im MüZe)

9.30 – 13.00 Uhr

LA LECHE BREASTFEEDING MEETING IN ENGLISH

La Leche Liga: once a month from 12.00 – 14.00 p.m.

MONDAY, 3RD APRIL "Weaning: official recommendations and reality"

MONDAY, 8TH MAY "What mothers do, especially when it looks like nothing"

MONDAY, 19TH JUNE "The baby arrives: the family and the breastfed baby"

For information please call Catherine Pilgram phone 089 6804925 or catherine.pilgram@t-online.de.

UNTERSTÜTZE DAS MüZe!

Wir freuen uns über Deine Unterstützung! Von ehrenamtlichen Tätigkeiten, über eine Condrops-Fördermitgliedschaft bis zu Spenden reichen die vielfältigen Möglichkeiten.

Sprich uns einfach an!



MUSIKGARTEN - WIR MACHEN MUSIK



Im Musikgarten musizieren Eltern und Kinder gemeinsam und lernen dabei die Welt des Klanges kennen. Es wird zusammen gesungen, getanzt und gespielt. Mit dem Musikgarten-Konzept sollen die Kinder spielerisch in die wunderbare Welt der Musik eintauchen.

Weitere Infos findet Ihr auf www.muetterzentrum-ramersdorf.de



ANSPRECHPARTNERIN:
Samara Ostermann,
Lizenzierte
Musikgarten-Lehrkraft
samara-o@web.de



MONTAGS: 16.30 UHR

BITTE BEACHTEN SIE DIE TELEFONSPRECHZEITEN

Mo. 9.00 – 15.00 Uhr ☎ 0152 28601125

**ZUM ERSTEN MAL VERANSTALTET DAS MÜTTERZENTRUM
IN DIESEM JAHR EINEN GROSSEN BABY- UND KINDERFLOHMARKT.**

HIER KÖNNT IHR DINGE WIE:

- Kleidung
- Kinder- und Fahrradsitze
- Spiele
- Musik- und Hörspiele
- und vieles mehr

kaufen und verkaufen.



SONNTAG: 9.30 – 14.00 UHR
28. Mai 2017

Gebühr pro Tisch: 11,90 Euro

Bitte keine großen oder sperrigen
Gegenstände wie Kinderwagen,
Betten, Matratzen, große Fahrräder
oder Möbel.

Reservierungen für Tische nehmen wir ab sofort gerne entgegen. Tel: 089 49157

BAUERNHOF-ERLEBNISSE das ganze Jahr

- ⊗ Mutter - Kind Tagesausflug
- ⊗ Wochenend - Familienausflug
- ⊗ Abschlussfahrt mit Kindergarten + Hort
- ⊗ Ferien auf dem Bauernhof
- ⊗ **Neu!** Ferien camps (Pfingsten + Sommer)
- ⊗ Kindergeburtstag



BauernhofTouren | Maike Maier | Tel: 089 - 27 37 54 62
www.bauernhoftouren.de

BauernhofTouren
... mit den Kindern auf's Land!

Zeit	SONNTAG	SAMSTAG	FREITAG	DONNERSTAG	MITTWOCH	DIENSTAG	MONTAG
Vormittag		10.00 – 12.00 UHR Japanische Spielgruppe Popponokai extra Anmeldung	8.45 – 11.45 UHR Kinderbetreuung mit Anmeldung	9.00 – 11.30 UHR Offener Frühstückstreff	9.00 – 11.30 UHR Offener Frühstückstreff	9.00 – 11.30 UHR Offener Frühstückstreff	8.45 – 11.45 UHR Kinderbetreuung mit Anmeldung
Mittag	10.00 – 12.00 UHR Offene schwedische Spielgruppe "Bläbären"		9.30 – 11.30 UHR Offene Spielgruppe	9.30 – 12.30 UHR Offene polnische Spielgruppe von 0 – 3 Jahren	9.30 – 13.00 UHR Offener Baby- und Stilltreff	9.30 – 11.30 UHR Offene Krabbelgruppe empfohlen von 0,5 – 2 Jahren	9.30 – 11.30 UHR Offene Krabbelgruppe empfohlen von 0,5 – 1,5 Jahren
Nachmittag			15.30 – 18.00 UHR Offene ex-jugoslawische Spielgruppe von 0 – 5 Jahren	15.00 – 17.30 UHR Offene asiatische Spielgruppe	15.00 – 17.00 UHR Offene spanische Spielgruppe	15.00 – 17.00 UHR Offene englische Spielgruppe	16.30 – 17.30 UHR Musikgarten extra Anmeldung
Abend			15.30 – 17.00 UHR Offene Spiel- und Bastelgruppe	15.30 – 17.30 UHR Offener Kaffeetreff	15.30 – 17.30 UHR Offener Kaffeetreff	16.00 – 17.30 UHR Eltern- Kind-Turnen (Ort: siehe Seite 6) mit Anmeldung	15.30 – 17.30 UHR Offener Kaffeetreff
						19.00 – 21.45 UHR HypnoBirthing- Kurs für Paare extra Anmeldung	
							19.00 – 20.00 UHR Comadres Frauengruppe extra Anmeldung



MOHRHOF

BIOLADEN PERLACH

NEU im Bistro:

Kinderteller € 3,⁵⁰

vom Buffet – nur für Kinder

Große Salatauswahl, warme Speisen, Snacks und Süßes.

Täglich frisch aus unserer BioKüche. Alles auch zum Mitnehmen.

Im Mohrhof Bioladen gibt es natürlich auch alle Zutaten für eine leckere Bioküche zu Hause.

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo – Fr 8 – 20 Uhr
Sa 8 – 18 Uhr



Grüner Markt Naturkost GmbH | Ottobrunner Str. 133 | 81737 München

SO FINDET IHR UNS



Condrops

Mütterzentrum Ramersdorf

Oedkarspitzstraße 20 | 81671 München

Tel: 089 491571 | Fax: 089 49003866

muetterzentrum-ramersdorf@condrops.de

www.condrops.de

Büro-Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag 9.00 – 12.00 Uhr
(während der Schulferien eingeschränkte
Öffnungszeiten)

U-BAHN:

U2, U7, U5 Innsbrucker Ring

Ausgang Aufzug Bad-Schachener-Straße

Der Eingang Mütterzentrum befindet sich auf der Rückseite der Parkgarage.

Con drobs
Wir helfen.