

1.3

Broschüre
Familienzeitung
2017



Vorwort	Seite 2
Die Räume	Seite 4
Das Angebot	Seite 5
Kindergeburtstage	Seite 6
Angebote von A bis Z	Seite 8
Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ)	Seite 44
Kooperationen	Seite 45
Notizen	Seite 46

Liebe Auricherinnen, liebe Auricher,

In der Hand haltet Ihr die dritte Ausgabe der Broschüre des Familienzentrums Aurich und wie bereits in den ersten beiden Ausgaben, gibt es auch dieses Mal wieder viele neue Angebote.

Die Veränderungen in der Broschüre spiegeln die Entwicklung des Familienzentrums Aurich wider und wir freuen uns, dass wir am 21.05.2017 unseren zweiten Geburtstag mit einem großen Familienfest mit Euch feiern dürfen!

Das Familienzentrum Aurich stellt einen Ort der Begegnung, des Austausches, der (Weiter-) Bildung und der gegenseitigen Unterstützung dar. Als Anlaufstelle sowohl für Fragestellende und Unterstützungssuchende als auch für ehrenamtlich Engagierte und beruflich tätige Menschen findet hier Vernetzung und Bündelung von Angeboten statt.



DIE RÄUME

- Das Familienzentrum Aurich beherbergt
- die Kindertagesstätte Pinguin e.V.
 - das Mütter- und Frauenzentrum
 - das Regionalteam Mitte des Amtes für Kinder, Jugend und Familie des Landkreises Aurich
 - das Bistro elk un een
 - eine Vielzahl an passenden Räumlichkeiten für Workshops, Seminare, Gespräche und andere Veranstaltungen.

Die Räume werden an Organisationen oder Personen vergeben, die ein gemeinwohlorientiertes, kostenloses Angebot aus den vier Handlungsbereichen Begegnung, Bildung, Beratung und Betreuung anbieten möchten.

Eine Nutzung für andere Angebote oder geschlossene Veranstaltungen ist gegen Gebühr möglich.

Die Räumlichkeiten des Familienzentrums Aurich

- Bistro elk un een
- Gruppenküche mit Ausstattung
- gemütliches „Wohnzimmer“
- Betreuungsraum mit Spieleangebot
- Bewegungsraum mit Sportmaterialien
- Beratungsräume
- Gruppenraum mit flexiblen Tischen und Stühlen
- Atelier mit Lagerraum
- teilbarer Seminarraum

Zusätzliche Ausstattungen

- | | |
|----------------------------------|---------------------|
| • Mikrophon und Verstärkeranlage | • Yoga-Matten |
| • Rednerpult | • Decken |
| • Flipchart | • Hocker |
| • Moderationswände | • Moderationskoffer |
| • Laptop | • CD-Player |
| • Beamer | • o.v.m. |

DAS ANGEBOT

Menschen sind vielfältig - und diese Vielfalt spiegelt das Familienzentrum Aurich mit seinen Angeboten wider. Alle Angebote des Familienzentrums Aurich berücksichtigen mindestens einen der vier Handlungsbereiche Begegnung, Beratung, Bildung und Betreuung.

Jeder ist willkommen - ob als Teilnehmer oder Anbieter eines Workshops, Seminars oder Beratungsangebots. Voraussetzung ist die Freude an der Begegnung mit Menschen und eine offene und tolerante Grundhaltung.

Die Angebote des Familienzentrums Aurich erneuern sich stetig. Die jeweils aktuellen Angebote und Informationen stehen auch auf unserer Homepage www.familienzentrum-aurich.de und auf unserer Facebook-Seite.



KINDERGEBURTSTAGE

Das Geburtstagskind wünscht sich eine tolle Geburtstagsparty mit einem spannenden Programm? Dann feiert im Familienzentrum Aurich. Wir bieten abwechslungsreiche und altersgerechte Geburtstagsprogramme für Kinder zwischen 2 und 10 Jahren: Von einer gemütlichen Kaffee- und Kuchen-Runde bis hin zur actionreichen Schatzsuche oder zum kreativen Bastelnachmittag ist alles möglich.

VARIANTE I: Zielgruppe 5-10-Jährige (5 - 10 Kinder)

Für die Geburtstagsfeier für 5-10-jährige Kinder bieten wir die Möglichkeit, einen Raum mit Deko anzumieten und alles andere bleibt weiterhin in eurer Hand. Ergänzend dazu können Essen und Getränke, ein Motzokoffer (z.B. für eine Piraten- oder Prinzessinnenparty) oder sogar eine Betreuungsperson zur Unterstützung mit verschiedenen Programmen modularartig dazu gebucht werden.

VARIANTE II: Zielgruppe 2-4-Jährige mit Eltern

Ihr müchtet den Geburtstag eurer Kleinen feiern, habt aber zu Hause nicht genügend Platz? Wir bieten euch die Möglichkeit gemütlich bei einem Fitthück oder Tee/Kaffee und Kuchen zusammensitzen und die Kleinen in einer Spielecke spielen zu lassen. Zusätzlich bieten wir nach Absprache ein kurzes Programm (ca. 20 Minuten)

Für die Kleinen wie z.B. eine Geschichte vorlesen, ein Spiel spielen oder musizieren. Gerne können wir gemeinsam in die Planungen einsteigen.

Haben wir Euer Interesse geweckt?

In einem Gespräch können wir die wichtigsten Fragen klären und gemeinsam die passende Variante finden. Für die Vorbereitung des Gesprächs wären folgende Punkte wichtig: Gewünschter Tag mit Uhrzeit, Personenanzahl, mit oder ohne Verpflegung, besondere Wünsche/Vorstellungen für die Geburtstagsfeier

Wir freuen uns auf euch!

Tel.: 04941-69 76 860
Mail: info@familienzentrum-aurich.de

Steckbrief Anke Lehmann

Vorname, Name
Anke Lehmann
Alter
45 Jahre
Beruf
Hilfsfachkraft für Berufshilfen
PLZ 49149



Meine Aufgaben im Familienzentrum: Ich bin Betreuerin und Ansprechpartnerin für die Gäste und Besucher/innen des Familienzentrums Aurich. Ich stelle die Bewirtung für Gruppen bereit und informiere über die Angebote im Haus.

Ich bin ins Familienzentrum gekommen, weil ...: mir die Nähe und der Kontakt zu Menschen wichtig ist. Hier habe ich die Möglichkeit, Menschen verschiedener Religionen, Interessen und Lebensstellungen kennenzulernen.

Ich biete folgendes Angebot im Familienzentrum an: Ich organisiere Kindergeburtstage und Flohmärkte.

Am Familienzentrum/an meiner Arbeit gefällt mir besonders: Das familiäre Umfeld und meine Kolleginnen und Kollegen sowie das menschliche Miteinander und die vielfältigen Möglichkeiten Menschen zusammenzubringen.



ANGEBOTE VON A BIS Z



Mehr Generationen Haus Wir leben Zukunft vor

FAMILIENZENTRUM AURICH INFORMATIONSGEBOT

Informationen zu unseren Angeboten und Anbieter/innen sowie zu den Möglichkeiten in den Räumlichkeiten des Familienzentrums Aurich. Allgemeine Beratung zu Themen und Angeboten aus den Bereichen Begegnung, Bildung, Beratung und Betreuung bekommt Ihr unter der unten angegebenen Telefonnummer. Bei Abwesenheit bitte auf den Anrufbeantworter sprechen, ein Rückruf erfolgt zeitnah. Terminanfragen gerne auch per Mail.

Familienzentrum Aurich
Sandra Graa
Tel.: 04941-697660
E-Mail: graa@familienzentrum-aurich.de
Web: www.familienzentrum-aurich.de

ABNEHMEN - BEWUSST ESSEN - MEHR BEWEGEN

Diese Praxisinhalte sind Teile eines Gesamtkurses der ADK. Teilnahme nur im Rahmen des gesamten Kurses möglich. Gefochrt wird, was für die Ernährungsumstellung richtig und wichtig ist.

Zielgruppe: Versicherte der ADK und von allen Krankenkassen und Interessierte
Wann: 30.03. & 20.09.17 von 9:00-12:00 Uhr
Anmeldung erforderlich.

Birgit Kühmann
Tel.: 04941-6045961
Fax: 04941-6045961
E-Mail: ernahrung-nehmann@t-online.de

ADOPTIV- UND PFLEGEELTERN FRÜHSTÜCKSTREFF

In gemüthlicher Atmosphäre wird gemeinsam gefühlst, gekümt und Erfahrungen ausgetauscht. Für die Kleinen gibt es drinnen wie draußen tolle Spielmöglichkeiten. Gäste mit und ohne Kinder sind immer herzlich willkommen.

Zielgruppe: Adoptiv- und Pflegeeltern und die, die es werden möchten
Wann: Jeden 1. Donnerstag im Monat ab 9:30-11:30 Uhr
Teilnahmegebühr: 4 Euro für Mitglieder, 5 Euro für Gäste, Kinder bis 6 Jahre frei

APFEL e.V.
Silke Melchers
E-Mail: smelchers@apfel-ev.de
Web: www.apfel-ev.de

AMNESTY INTERNATIONAL GRUPPE AURICH

Zielgruppe: Menschen im Landkreis Aurich
Wann: Jeden 2. Montag im Monat 18:30-20:30 Uhr

Im Rahmen des Gruppentreffens der Auricher Amnesty Gruppe erarbeiten und planen wir Aktivitäten zu den Themen Menschenrechtsverletzungen, Freilassung von gewaltlosen, politischen Gefangenen, Kampf gegen Todesstrafe, Flüchtlingspolitik, Freiheit für Raif Badawi.

Amnesty International Gruppe Aurich
Christian Stürmer
Tel.: 04941-2408
E-Mail: christianstuermer@gmx.de, amnesty-aurich@freenet.de
Web: www.amnesty-aurich.de

ANZIEHUNG - AUSSTRAHLUNG - PERSÖNLICHKEIT ENTWICKELN

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihre persönliche Anziehungskraft und Ausstrahlung verbessern können.

Zielgruppe: Wiedereinsteigerinnen, Berufsrückkehrerinnen, Eltern/Elterinnen, interessierte Frauen
Wann: 04.05.2017, 17.08.2017 und 26.10.2017 von 9:00-12:00 Uhr
Anmeldung erforderlich!

Koordinierungsstelle Frauen und Beruf
Hilft Wierjes
Tel.: 04941-168020 und 04941-168021
Fax: 04941-168099
E-Mail: hwierjes@landkreis-aurich.de
Web: www.landkreis-aurich.de/
koordinierungsstelle.html

AUERKER KUNSTREIERSAMMELN

Begegnung von Menschen aller Altersgruppen, die Freude am Erhalt und an der Förderung der plattdeutschen Sprache und Kultur haben.

Themen der Kunstvereinsammlungen:
Mai 2017: „Allersommerheller“ - Johannes Carls aus Abichhufe sorgt mit seinen (vermeintlich) plattdeutschen Liedern und Dichtern für einen humorvollen Abend.
August 2017: „Van Tam Emma hit to „n Discoster“ - Anni Hemenga aus Fährlabbe wird sehr viel zu dem Thema erzählen. Sie hatte früher selbst einen Tante Emma Laden und ist heute noch auf Ausstellungen in ihrem Element.
November 2017: „Martini - Martin Luther, van doordis bit vandoag“ - Johann Elias aus Strackholt, langjährige Vorsitzender unserer Auwerker Kunstvereinsammler wird passend zum vor kurzem begonnen Lutherjahr einen interessanten Vortrag haben.

Alle Vorträge erfolgen in plattdeutscher Sprache.

Zielgruppe: Menschen mit Interesse an der plattdeutschen Sprache
Wann: Jeweils der 2. Dienstag im Februar, Mai, August und November von 19:30-21:15 Uhr

Ostfriesen Teal
Andreas Gerdes und Fritz Janssen
Tel.: 04941-71525 und 04943-6278
E-Mail: andreas.gerdes@ewetel.net und Fritz.Janssen2@ewetel.net

ANGEBOTE VON A BIS Z

AURICHER-FRAUEN-NETZWERK

Die AG Auricher Frauen ist ein Zusammenschluss von Frauenorganisationen, Initiativen und engagierten Frauen. In den Vernetzungstreffen werden gleichstellungsrelevante Themen aufgegriffen und die Auricher Frauenwochen gestaltet. Die Arbeit erfolgt überparteilich und überkonfessionell.

Zielgruppe: Frauen, die sich an den Auricher Frauenwochen beteiligen wollen
Wann: 15.05.2017 und 18.09.2017 von 19:00-21:00 Uhr
17.07.2017 und 20.11.2017 von 16:00-18:00 Uhr

Arbeitsgemeinschaft Auricher Frauen
Birgit Eiring-Timm
Tel.: 04941-121900
E-Mail: ehrling-timm@stadt.aurich.de
Web: www.auricherfrauen.de

AURICHER SCHLAGANFALL-KONTAKTGRUPPE

Regelmäßige Treffen, Gespräche, Problemlösung in der Alltagsbewältigung nach einem Schlaganfall, gemeinsame Unternehmungen, Info-abende, Fachvorträge

Zielgruppe: Betroffene und Angehörige
Wann: Jeden 1. Dienstag im Monat von 19:00-21:00 Uhr

Auricher Schlaganfall-Kontaktgruppe
Ilka Saathoff
Tel.: 04941-9501515
E-Mail: info@engotherapie-schmerztherapie-aurich.de
Web: www.engotherapie-schmerztherapie-aurich.de/leistungen/schlaganfall-kontaktgruppe-aurich/



BAUCH-BEUTEL-PO

Das Training ist in zwei Bereiche eingeteilt: Ausdauer und Pilates. Die Babys verbinden den Ausdauer- teil des Trainings in einer ergonomischen Tragehilfe oder in Tragetuch. Pilatesübungen können sich gezielt um den Beckenboden und die Körpermitte.

Zielgruppe: Mütter mit Babys ab 10-12 Wochen
Wann: jeden Montag von 16:00-17:00 Uhr
Kosten: 35,- Euro pro Kurs (ca. eine Stunde)

Nicht in den Monaten Juli und August!
Anmeldung erforderlich!

Trageliebe Ostfriesland
Tanja Dirksen
Tel.: 04942-6566900
Mobil: 0152-25430174
E-Mail: tanja.dirksen@web.de
Homepage: www.trageliebe-ostfriesland.jimdo.com

BEGEGNUNGSCAFÉ

Das Begegnungscafé ist ein Treffpunkt für Menschen aller Kulturen und jeden Alters. Ein Bistro mit und ein des Familienzentrums Aurich. „Kulturelle Begegnung, nettes Kennenlernen und Austausch“ stehen im Vordergrund des wöchentlichen Angebotes. Ehrenamtliche der Flüchtlingshilfe Aurich und des Mütter- und Frauenzentrums sowie Mitarbeiter der Koordinierungsstelle für Migration und Teilhabe des Landkreises Aurich stehen für Beratung, Gespräche, Informationen etc. zur Verfügung.

Zielgruppe: Interessierte Menschen jeden Alters und jeder Herkunft
Wann: Jeden Donnerstag ab 19:00 Uhr

Flüchtlingshilfe Aurich e.V.
Christina Wajarska
Tel.: 04943-6580141
E-Mail: begegnungscafe@fluechtlingshilfe-aurich.de
info@fluechtlingshilfe-aurich.de
Web: www.fluechtlingshilfe-aurich.de

BERATUNG FÜR DEMENTIELL ERKRANCKTE BETREUUNGSWERK AURICH E.V.

Im Rahmen einer Beratung werden Möglichkeiten der Betreuung von Pflegebedürftigen besprochen. Das Betreuungs-werk Aurich e.V. bietet in diesem Zusammenhang die Möglichkeit einer qualifizierten Betreuung/Begleitung durch Ehrenamtliche im häuslichen Umfeld.

Zielgruppe: Senioren, Pflegebedürftige, Angehörige
Wann: 14-tägig montags in der geraden KW von 17:30-18:30 Uhr

Betreuungswerk Aurich e.V.
Andreas Ubben
Tel.: 0173-7826690
E-Mail: andreas.ubben@gmx.de
Web: www.betreuungswerk-aurich.jimdo.com

BERATUNG FÜR MIGRANTINNEN, MIGRANTEN UND FLÜCHTLINGE - BEGEGNUNGSCAFÉ

Beratungen der DRK Migrationsberatungsstelle im Rahmen des Begegnungscafés in Kooperation mit der Flüchtlingshilfe Aurich e.V.

Zielgruppe: Flüchtlinge, Migrantinnen und Migranten
Wann: Jeden Donnerstag ab 19:00 Uhr im Begegnungscafé

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Aurich e.V.
Magret Özcken-Kruze Tel.: 04941-604689
Elke Briffmann Tel.: 04941-10535
Bernd Tobiasson Tel.: 04941-604688
Fax: 04941-933523
E-Mail: migrationsarbeit@drk-kv-aurich.de
Web: www.drk-kv-aurich.de

ANGEBOTE VON A BIS Z

BERATUNG UND HILFE FÜR ERWERBSLOSE

Die Arbeitsloseninitiative Aurich unterstützt und hilft mit ihrem Beratungsangebot Menschen bei Fragen zum Arbeitslosengeld I und II sowie bei Fragen rund um die Themen Grundsicherung, Wohngeld und Kündigungen. Auch Behördenbegleitung wird angeboten.

Zielgruppe: Erwerbslose und Hilfesuchende rund um die Grundsicherung
Wann: Jeden 2. Dienstag im Monat von 14:00 - 17:00 Uhr

Arbeitsloseninitiative Aurich
Jürgen Uppgen
Tel.: 04941-6976525
E-Mail: arbeitsloseninitiative-aurich@gmx.de
Web: www.arbeitsloseninitiative-aurich.de

BERATUNG UND INFORMATION GLEICHSTELLUNGSBEAUFTRAGTE STADT AURICH

Beratungs- und Informationsangebot zum Thema Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Familie und Beruf stellen sehr unterschiedliche Anforderungen an Frauen und Männer. Insbesondere Arbeitszeiten, Qualifizierungen und Kinderbetreuung sind oft nicht leicht unter einen Hut zu bringen. Vereinbaren Sie einen Beratungstermin.

Zielgruppe: Frauen und Männer in Elternzeit, berufstätige Eltern, Alleinerziehende
Wann: 17.05.17, 21.06.17, 19.07.17, 30.08.17, 20.09.17, 25.10.17, 22.11.17 und 23.12.17 von 9:00 - 12:00 Uhr

Gleichstellungsbeauftragte Stadt Aurich
Birgit Ehring-Tiem
Tel.: 04941-12-1500
E-Mail: ehring-tiem@stadt.aurich.de
Web: www.aurich.de

BERATUNG VON KRIMINALTÄTIGSOFFERN WEISSER RING

In den Beratungsstellen des Weissen Rings können Opfer von z.B. Diebstahl, Einbruch, Missbrauch, Gewalt etc. Unterstützung und Beratung bei der Bewältigung des Erlebten erhalten. Als Kriminaltätigsoffer wird man oft allein gelassen mit den Ängsten und den Sorgen nach einer Straftat. Die MitarbeiterInnen des Weissen Rings helfen den Betroffenen und deren Angehörigen.

Zielgruppe: Kriminaltätigsoffer und deren Angehörige
Wann: Individuelle Terminvereinbarung

Weisser Ring
Wolfgang Helmerichs
Tel.: 04943-409737
E-Mail: weisser-ring.aurich@ewetel.net
Web: www.weisser-ring.de



41-17

ANGEBOTE VON A BIS Z

BIBA-TREFFEN - BÜRGERINITIATIVE BAUMSCHUTZ AURICH

Die Bürgerinitiative trifft sich monatlich. In den Treffen werden gemeinsame Aktivitäten im Sinne des Baumschutzes, des Hecken- und des Naturschutzes im Allgemeinen besprochen und geplant.

Zielgruppe: Alle Interessierten Baumschützer/innen zum Erhalt einer intakten Natur
Wann: Jeden letzten Donnerstag im Monat von 19:00 - 21:00 Uhr

Bürgerinitiative Baumschutz Aurich - BIBA
Uwe Barkowski
Tel.: 04941-9901771
E-Mail: uwe_barkowski2000@yahoo.de
Web: http://www.biba-aurich.de/

BLICKPUNKT AUGE - RAT UND HILFE BEI SEHVERLUST

„Blickpunkt Auge“ wendet sich in erster Linie an Menschen mit nachlassendem Sehvermögen. Unser Hauptanliegen ist es Betroffenen, ihren Angehörigen und Bezugspersonen Rat und Hilfe zu allen mit einer Augenerkrankung verbundenen Fragen anzubieten.

Zielgruppe: Menschen mit nachlassendem Sehvermögen
Wann: 19.04.2017; 19.07.2017 und 18.10.2017 von 15:00 - 17:00 Uhr

Um Anmeldung wird gebittet! Terminvereinbarungen zu anderen Terminen sind ebenfalls möglich!

Blinde- und Sehbehindertenvorband Niedersachsen e.V.
Regionalverein Ostfriesland
Claudia Hausermann
Tel.: 0491-73155
E-Mail: c.hausermann@blickpunkt-auge.de
Web: www.blickpunkt-auge.de

DAS GROSSE KRABELN... - KRABELLGRUPPE

Sowohl Babys als auch Mütter finden hier Gleichgesinnte! Ein Ort, um Erfahrungen auszutauschen und gemeinsam zu spielen.

Zielgruppe: Mütter mit Kindern, die zwischen Dezember 2015 und Juni 2016 geboren sind
Wann: In den geraden Kalenderwochen mittwochs von 15:30 - 17:00 Uhr
Um Anmeldung wird gebittet!

Das große Krabbeln
Erg Sophia
Tel.: 04941-9917117
E-Mail: erg.sophia@gmx.de

DIABETES KIDS

Wir möchten unseren an Diabetes erkrankten Kindern Raum geben zum Austausch. Das Gefühl vermitteln „Hey, Du bist nicht alleine!“ und eine schöne gemeinsame Zeit haben.

Zielgruppe: Kinder mit Diabetes und deren Eltern
Wann: Jeden 1. Montag im Monat von 15:30 - 17:30 Uhr

Diabetes Kids Aurich
Inke Kießmann
Mobil: 0151-15805943
E-Mail: kuessmann.marie@web.de

DEUTSCH FÜR AUSLÄNDISCHE FRAUEN MÜTTER- UND FRAUENZENTRUM

Im Angebot „Deutsch für ausländische Frauen“ können Frauen unterschiedlicher Herkunft in einem niedrigschwelligem Angebot deutsch sprechen und schnell lernen.

Zielgruppe: Frauen unterschiedlicher Herkunft
Wann: Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag von 10:00 - 12:00 Uhr

Mütter- und Frauenzentrum
Tel.: 04941-67461

ÖKOLOGIKUM

Diskussionen über aktuelle Themen aus Zeitgeschehen, Kultur, Kunst und Literatur.

Zielgruppe: Am Dialog interessierte Frauen
Wann: Jeden letzten Donnerstag im Monat von 9:30 - 12:30 Uhr

Dialogkum
Tel.: 04941-697880
E-Mail: info@faw/liezenzentrum-aurich.de

COCOON AURICH - TRANSEXUELLE SELBSTHILFE - LAND LUST E.V.

„Cocon“ ist eine Gemeinschaft, in der sich transsexuelle Menschen und solche, die noch nicht sicher sind, ob sie sich als trans definieren, ohne Angst vor Vorurteilen treffen können. Miteinander reden, Erfahrungen austauschen, Sorgen ausdrücken - all das ist hier möglich.

Zielgruppe: Transsexuelle Menschen und deren Angehörige

Wann: Jeden 3. Donnerstag im Monat von 19:00 - 21:00 Uhr

LAND LUST e.V. Regionalverband Aurich
Andreas Paffner
E-Mail: a.paffner@land-lust.info
Web: http://cocon.land-lust.info/



41-14

15-11



ANGEBOTE VON A BIS Z

DIE SONNENKÄFER KINDERTREFF MÜTTER- UND FRAUZENTRUM

Im Sonnenkäfer - Kindertreff findet betreutes Spielen, Basteln, Singen etc. für Kinder bis 4 Jahre statt.

Zielgruppe: Kinder bis 4 Jahre
Wann: Montag, Mittwoch und Freitag
von 9:00 - 12:00 Uhr

Mütter- und Frauenzentrum
Tel.: 04943-67461



ELTERN-KINDERTREFF MÜTTER- UND FRAUZENTRUM

Im Eltern-Kindertreff findet ein gemeinsames Frühstück mit Spielen, Basteln und Singen für Kinder bis 4 Jahre gemeinsam mit Ihren Eltern statt.

Zielgruppe: Kinder bis 4 Jahre gemeinsam mit Ihren Eltern
Jeden Dienstag von 9:00-12:30 Uhr

Mütter- und Frauenzentrum
Tel.: 04943-67461

ELTERN-BABY-TANZKURS

Ein kurzer Mix aus Rechenbodenentwurf, Tanz und kleinen Einheiten der Babygymnastik. Das Baby ist hautnah im Tragegesteck oder in der Tragehilfe dabei.

Zielgruppe: Mütter, Väter, Großeltern mit ihren Babys
Wann: Jeden Montag von 15:00 - 16:00 Uhr
Kosten: 35,- Euro pro Kurs (ca. 1 Stunde)
Nicht in den Monaten Juli und August!
Anmeldung erforderlich!

Tragehilfe Ostfriesland
Tanja Döhnert
Tel.: 04942-656690
Mobil: 0152-25430174
E-Mail: tanja-dhoeen@web.de
Homepage: www.tragehilfe-ostfriesland.fjordoo.com

ELTERNABENDE - ELTERNVEREIN KREBSKRANKER KINDER UND IHRER FAMILIEN IN OSTFRIESLAND E.V.

An den Elternabenden tauschen sich betroffene Familien miteinander aus und reden über vorhandene Ängste und Sorgen. Neben dem Austausch und dem „Fürsichfinden Dasein“ berichten eingeladen Referenten über Krebs bei Kindern.

Zielgruppe: Familien mit krebskranken Kindern
Wann: 24.05.2017, 23.08.2017 und 22.11.2017
von 19:30 - 22:30 Uhr

Elternverein krebskranker Kinder und ihrer Familien in Ostfriesland e.V.
Silke und Klaus Freese
Tel.: 04943-72940
E-Mail: freese@ev-krebskranke-kinder.de
Web: www.ev-krebskranke-kinder.de



ANGEBOTE VON A BIS Z



Mehr Generationen Haus

Wir leben Zukunft vor

ELTERNCAFÉ

Viele Fragen beschäftigen Eltern bereits in der Schwangerschaft und natürlich auch danach: „Wie wird es sein, wenn das Baby erst da ist? Was kommt auf mich zu? Welche Unterstützungsmöglichkeiten kann ich bekommen, wenn ich z.B. alleinerziehend bin?“ Für diese und viele weitere Fragen gibt es zukünftig die Gelegenheit alle Themen rund um Schwangerschaft, Geburt und das Leben mit Kindern in gewöhnlicher, entspannter Atmosphäre bei Kaffee, Tee und Kuchen im Elterncafé zu besprechen. Im Vordergrund steht der Austausch untereinander, so dass Erfahrungen direkt erfragt und weiter gegeben werden können. In der offenen Runde soll ein freundliches Miteinander herrschen. In dem sich sicherlich auch die ein oder andere Freundschaft entwickeln kann.

Zielgruppe: Eltern
Wann: Jeden 1. Dienstag im Monat
von 15:00 - 17:00 Uhr

Qualitätszirkel Evidenz
Hebammen aus Aurich
Stephanie Decker
Tel.: 04941-969200
E-Mail: info@stephaniedecker.de
Web: www.evidenzia.info



ELTERNFRÜHSTÜCK UND ELTERNCAFÉ PINGUIN KRIPPE-KINDERGARTEN-HORT

Während unseres Elternfrühstücks bzw. Elterncafés (monatlicher Wechsel) haben Eltern die Möglichkeit sich über Themen, die Eltern und Kinder betreffen, auszutauschen.

Zielgruppe: Eltern
Wann: Jeden letzten Dienstag in Januar, März, Mai, Juli, September und November von 09:00-10:30 Uhr; Jeden letzten Dienstag in Februar, April, Juni, August, Oktober und Dezember von 15:00 - 16:30 Uhr

PINGUIN Krippe-Kindergarten-Hort
Doris GjeBenberg
Tel.: 04941-91858-0
Fax: 04941 91858-88
E-Mail: info@pinguin.tv
Web: www.pinguin.tv



ANGEBOTE VON A BIS Z

ELTERNSPIELKREIS

Ein Treffpunkt für Kinder und Eltern, die gemeinsam spielen und sich miteinander austauschen möchten. Der Elternspielkreis bietet für Kinder einen Ort zum Erfahrungen sammeln und für Eltern einen Platz um soziale Kontakte mit Gleichgesinnten zu knüpfen.

Zielgruppe: Eltern mit Kindern (ca. 2-3 Jahre alt)
Wann: 14-tägig donnerstags in der ungesunden Kalenderwoche von 15:30-17:30 Uhr
Mütter- und Frauenzentrum
Tel.: 04941-67461

FLÜCHTLINGSHILFE - EIN BREITES SPEKTRUM

Die Betreuer/innen des Flüchtlingshilfe Aurich e.V. treffen sich monatlich, um Erfahrungen aus den verschiedenen Betreuungsbereichen auszutauschen. Interessierte haben bei diesen Treffen die Möglichkeit, Einblicke in die verschiedenen Unterstützungsmöglichkeiten zu erhalten, sich zu informieren und persönliche Kontakte zu anderen Ehrenamtlichen aufzubauen.

Zielgruppe: Interessierte Menschen jeden Alters und jeder Herkunft
Wann: Jeden letzten Dienstag im Monat von 19:00-21:00 Uhr

Flüchtlingshilfe Aurich
 Helene Frieder
 Tel.: 04941-9980141
 E-Mail: info@fluechtlingshilfe-aurich.de
 www.fluechtlingshilfe-aurich.de

FRAUENSSELBSTHILFE NACH KREBS - GRUPPE AURICH

Auffangen-Infornieren-Begleiten nach der Diagnose einer Krebserkrankung. In Einzel-/Gruppengesprächen unterstützen wir Betroffene, eigene Ressourcen zu erkennen und zu nutzen. Wir helfen dabei, sich zu kompetenten Partnern der Ärzte zu entwickeln und an der Entscheidungsfindung/einem Gesundungsprozess zu beteiligen. Wir geben Hilfestellungen, den eigenen Weg im Umgang mit der Erkrankung zu finden.

Zielgruppe: Betroffene
Wann: Jeden 1. Dienstag im Monat von 19:30-21:30 Uhr

FrauenSelbsthilfe nach Krebs Landesverband Niedersachsen/Bremen/Hamburg e.V.
 Wilms Fingenschuh und Nemietzke Lüchen
 Tel.: 04941-71562 und 04934-9703133
 Web: www.frauenSelbsthilfe.de



Mehr Generationen Haus

Wir leben Zukunft vor

FRAUENTREFF

Zeit für den Austausch von Frau zu Frau, Ihr seid neu in der Stadt? Vielleicht frisch geschieden oder einsam? Habt ihr einfach nur Lust andere Frauen zu treffen und miteinander zu quatschen? Hier wird über das gesprochen, was euch wichtig ist, was euch interessiert. Eine gute Gelegenheit für nette Gespräche zwischen Frauen und das Treffen von Gleichgesinnten.

Zielgruppe: Frauen jeden Alters
Wann: Jeden Freitag von 15:00-16:30 Uhr

Familienzentrum Aurich
 Malyna Yatsyshyn oder Sandra Grau
 Tel.: 04941-6978860
 E-Mail: grau@familienzentrum-aurich.de
 Web: www.familienzentrum-aurich.de

Steckbrief Malyna Yatsyshyn

Vorname, Name:
 Malyna Yatsyshyn

Alter:

in Hamburg

Beruf:

Freiwillige



Meine Aufgaben im Familienzentrum: Ich empfangen Besucher/innen und informiere diese über Angebote und Veranstaltungen. Ich halte die Gruppenküche und Gastronomie in Ordnung und bereite die Versorgung von Gruppen/Angeboten vor. Außerdem kümmere ich mich um die Oeko und frische Blumen in der Gastronomie.

Ich bin ins Familienzentrum gekommen, weil ...: Ich gerne in einem Umfeld arbeite, in dem ich mit Menschen zu tun habe.

Ich biete folgendes Angebot im Familienzentrum an: Frauentreff freitags Nachmittags

Am Familienzentrum/ian meiner Arbeit gefällt mir besonders: Das Team, die Kreativität und der Kontakt zu Menschen gefallen mir sehr.



ANGEBOTE VON A BIS Z

Steckbrief Silke Melchers

Vorname, Name:

Silke Melchers

Alter:

32 Jahre

Beruf:

Freiwillige

in Hamburg

Freiwillige



Meine Aufgaben im Familienzentrum: Als Gastgeberin begrüße ich Besucher, beantworte ihre Fragen und nehme Anregungen und Ideen auf. Ich unterstütze sie bei der Bedienung von unseren Automaten und Sorge dafür, dass sie sich bei uns wohl fühlen.

Ich bin ins Familienzentrum gekommen, weil ...: Ich das Familienzentrum Aurich durch den Pflügelverein APFEL e.V. kennengelernt habe. Den Zusammenschluss von so vielen verschiedenen Gruppen/Kinder ist sehr spannend.

Ich biete folgendes Angebot im Familienzentrum an: Meist betreue ich mit anderen Gastgeber/innen die Frühstück- und Kaffeeklatschaktionen. Außerdem bin ich beim APFEL e.V., der sich regelmäßig im Familienzentrum trifft, aktiv.

Am Familienzentrum/ian meiner Arbeit gefällt mir besonders: Es ist toll mit so unterschiedlichen Menschen zu arbeiten und es gefällt mir, dass ich eigene Ideen für Angebote einbringen kann.



Mehr Generationen Haus

Wir leben Zukunft vor

FRÜHSTÜCKSAKTIONEN MHRGENERATIONENHAUS

Gemeinsam Frühstück und bei einer tollen Aktion Zeit miteinander verbringen. Wir freuen uns auf einen schönen Vorantritt mit euch.

Unsere Aktionen in 2017:
 12.05.2017 - Geldgeschenke gestalten für Erwachsene
 28.07.2017 - Sommerfrühstück
 15.09.2017 - Sennerfrühstück
 24.11.2017 - Adventsfrühstück

Zielgruppe: Interessierte Menschen jeden Alters
Uhrzeit: 09:30-11:00 Uhr
Kosten: 5,- Euro pro Erwachsener und 3,- Euro pro Kind

Anmeldung bis 3 Tage vor dem jeweiligen Termin möglich!

Familienzentrum Aurich
 Sandra Grau
 Tel.: 04941-6978860
 E-Mail: info@familienzentrum-aurich.de
 Web: www.familienzentrum-aurich.de

FREIE MALEREI

Malen in einer Gruppe. Der eigenen Kreativität freien Lauf lassen und sich austauschen. Das Material muss selbst mitgebracht werden, aber keine Ölfarben. Vorkenntnisse sind erforderlich! Keine Anleitung zum Malen!

Zielgruppe: Interessierte mit Vorkenntnissen im Malen

Wann: Jeden Dienstag von 14:00-17:00 Uhr

Anmeldung erforderlich!

Paletten 16

Elke Bortjer-Debertin

Tel.: 04941-6944997

E-Mail: elke.bortjer-debertin@gmx.de

FRÜHSTÜCKSTREFFS DES MÜTTER- UND FRAUENZENTRUMS

Das Mütter- und Frauenzentrum bietet unterschiedliche Frühstückstreffs an:

Wann: Jeden 2. Donnerstag im Monat von 10:00-12:00 Uhr: Frühstück für alle Generationen

Jeden 3. Donnerstag im Monat von 10:00-12:00 Uhr: Frühstück des Mütter- und Frauenzentrum Teams

Jeder letzter Donnerstag im Monat von 10:00-12:00 Uhr: Kaffeebrücke mit Frühstück

Um Anmeldung wird gebeten!

Mütter- und Frauenzentrum
 Tel.: 04941-67461



ANGEBOTE VON A BIS Z

HÄKELN UND STRICKEN

Du bist häkel- und strickbegeistert und suchst den Austausch mit Gleichgesinnten? Dann bist du herzlich eingeladen in gemütlicher Runde über das Häkeln und Stricken zu fachsimpeln, sich gegenseitig Tipps zu geben und einfach Spaß zu haben.

Zielgruppe: An Häkeln oder Stricken Interessierte Menschen jeden Alters
Wann: Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat von 15:00 – 17:00 Uhr

Familienzentrum Aurich
Anke Rieken oder Sandra Grau
Tel.: 04941-6976860
E-Mail: grau@familienzentrum-aurich.de
Web: www.familienzentrum-aurich.de

Steckbrief Anke Rieken

Vorname, Name:

25.06.1964

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

Meine Aufgaben im Familienzentrum: Als Gastgeberin bin ich Ansprechpartnerin bei Fragen rund ums Familienzentrum. Meine Aufgaben sind die Betreuung der Cafeteria sowie die Durchführung eigener Angebote.

Ich bin ins Familienzentrum gekommen, weil ...: Ich hier eine vielseitige und interessante Arbeit mit vielen Menschen habe, bei der ich meine eigenen Ideen mit einbringen kann.

Ich biete folgendes Angebot im Familienzentrum an: Häkeln und Stricken – Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat sowie die Betreuung von einigen unserer Kaffeeklatsch- und Frühstücksgesellschaften mit den anderen Gastgeber/innen

Am Familienzentrum/an meiner Arbeit gefällt mir besonders: Die freundliche, herzliche Atmosphäre im Familienzentrum und dass ich viele nette Menschen kennenlerne.



GRUPPENTREFFEN - ANTIKROST

Planung und Organisation von Hilfeleistungen für Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen, die bestimmte Tätigkeiten nicht mehr selbstständig erledigen können.

Zielgruppe: Engagierte Menschen, die sich einbringen möchten
Wann: Jeden 2. Mittwoch im Monat von 16:00 – 18:00 Uhr

Antikrost
Gerda Steffens und Stélie Pieschke
Tel.: 04943-10536 und 04941-64222

HAPPY BAUCH - PILATES UND FITNESS IN DER SCHWANGERSCHAFT

Das ganzheitliche Training fördert die Beweglichkeit, stärkt das Herz-Kreislauf-System und hilft das seelische Wohlbefinden positiv zu bestärken. Bei regelmäßiger Teilnahme können Rückenschmerzen, Wassereinlagerungen und Müdigkeit minimiert werden. Es hilft, sich auf die Geburt und die Zeit danach vorzubereiten.

Zielgruppe: Schwangere Frauen
Wann: Jeden Donnerstag von 19:00–20:00 Uhr
Kosten: 45,- Euro pro Kurs (in eine Stunde)
Nicht in den Monaten Juli und August Anmeldung erforderlich!

Tägliche Ostfriesland
Tanja Birken
Tel.: 04942-6566900
Mobil: 0157-25430174
E-Mail: tanja-birken@web.de
Homepage: www.tageliche-ostfriesland.tjndo.com

INFORMATIONSVORANSTALTUNG FÜR BERUFSRÜCKKEHRENDE

Information und Beratung für Berufsrückkehrende, die wieder beruflich einsteigen möchten und an einer sozialversicherungspflichtigen Beschäftigung interessiert sind. Gemeinsam mit der Koordinierungsstelle Frauen und Beruf vom Landkreis Aurich informiert die Agentur für Arbeit über Chancen, Hilfen und gibt Tipps zum Wiedereintritt.

Agentur für Arbeit
Martine Müller
Tel.: 04943-9270295
E-Mail: Enten-Loes.BCA@arbeitsagentur.de
Web: www.arbeitsagentur.de

Zielgruppe: Wiedereinsteigerinnen mit einer längeren Unterbrechung der Erwerbstätigkeit
Wann: Jeden letzten Montag im Monat von 9:00 – 11:00 Uhr

Koordinierungsstelle Frauen und Beruf
Heidi Wientjes
Tel.: 04941-16-8020
E-Mail: hwientjes@landkreis-aurich.de
Web: www.landkreis-aurich.de



ANGEBOTE VON A BIS Z



Mehr Generationen Haus

Wir leben Zukunft vor

KAFFEEKLATSCH-AKTION

Gemeinsam bei Tee, Kaffee und Kuchen mit einer tollen Aktion für Groß und Klein Zeit verbringen. Wir freuen uns auf einen schönen Nachmittag mit euch.

Unsere Aktionen im 2017:
19.05.2017 - Rätselspaß und Gedächtnistraining
21.08.2017 - Sommer-Kaffeeklatsch
23.10.2017 - Kaffeeklatsch mit Basteln
11.12.2017 - Kaffeeklatsch mit Adventsingen

Zielgruppe: Interessierte Menschen jeden Alters
Uhrzeit: 15:00 – 17:00 Uhr
Kosten: 5,- Euro pro Erwachsener und 3,- Euro pro Kind

Anmeldung bis 3 Tage vor dem jeweiligen Termin möglich!

Familienzentrum Aurich
Sandra Grau
Tel.: 04941-6976860
E-Mail: info@familienzentrum-aurich.de
Web: www.familienzentrum-aurich.de

Steckbrief Inso Hippen

Vorname, Name:

19.05.1964

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

1987

Meine Aufgaben im Familienzentrum: Als Gastgeberin im Familienzentrum Aurich bin ich in erster Linie für die Betreuung von Gästen und Anbietern zuständig (Hilfe bei Fragen und Problemen; Versorgung mit Getränkeln, Frühstück und Kuchen). Außerdem gehört die Planung von Veranstaltungsangeboten zu meinem Aufgabenbereich.

Ich bin ins Familienzentrum gekommen, weil ...: Ich das Konzept des Familienzentrums sehr interessant finde und mich die Kombination von Betreuungsaufgaben, hauswirtschaftlichen Tätigkeiten und Organisationsaufgaben reizt.

Ich biete folgendes Angebot im Familienzentrum an: Ich betreue verschiedene Bestellaufträge für Erwachsene und Kinder sowie Kindergeburtstage und Angebote im Rahmen des Ferienprogramms.

Am Familienzentrum/an meiner Arbeit gefällt mir besonders: Die Arbeit in einem tollen Team, die Planung, Organisation und Durchführung von Veranstaltungen sowie der Kontakt zu den Gästen und Anbietern.



KINDERSPIELGRUPPE

Ein Treffpunkt für Kinder und Eltern, die gemeinsam spielen und sich miteinander austauschen möchten.

Zielgruppe: Eltern mit Kindern (bis 6 Jahr)
Wann: 14-tägig mittwochs 15:00 – 18:00 Uhr in der ungeraden Kalenderwoche

Swantje Weerts
Tel.: 04941-6014852
E-Mail: swantje3795@yahoo.de

KLÜNSCHNACK DER PINGELHUS SENIOREN MÜTTER- UND FRAUENZENTRUM

Im Klünschnack der Pingelhus Senioren treffen sich Seniorinnen zum gemeinsamen Tee und Kaffee trinken. Es finden Gespräche und ein gemütliches Beisammensitzen statt.

Zielgruppe: Interessierte Seniorinnen
Wann: Jeden Dienstag von 15:00 – 16:45 Uhr

Mütter- und Frauenzentrum
Tel.: 04941-67461

KLINGHAFEN AURICH

Gemeinsam Musik hören, tanzen, singen und selbst aktiv musizieren. Aber auch Gedichte und Geschichten erfinden, erzählen und Regensungen gestalten.

Themenabende im Klinghafen Aurich:

- "Die Hugler" (Geschichten rund um diese und dabei einen Huggy basteln)
- Winter-, Filmmusik-, Sommer- und Herbstlieder und Gedichte
- Trommeschaf und Snelmangel
- Einschifflieder "Lala-La-Abend"
- Meditationen mit Klangschalen und Strätk
- Internationaler Pop plattdeutsch aufbereitet

Zielgruppe: Interessierte, die gerne singen, tanzen oder auch (nicht perfekt) ein Instrument spielen
Wann: Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat und zusätzlich am 23.05.17, 22.08.17, 24.10.17 und 23.01.18 von 19:00 – 21:00 Uhr

Anmeldung erforderlich!

Klinghafen Aurich
Volker Kuchart
Tel.: 04941-9774039
E-Mail: Klinghafen-Aurich@t-online.de



ANGEBOTE VON A BIS Z

KONTAKTSTELLE FÜR LESBISCHE FRAUEN LLIO

Peer-to-Peer-Beratung: Austausch zu Themen wie Coming-Out, Metzrovergangenheit, lesbisch im Beruf, Elternschaft, Treffpunkte sowie psychische Erkrankung innerhalb der Beziehung und deren Auswirkung ...

Zielgruppe: Lesbische Frauen und Mütter
Wann: Jeden 1. Mittwoch im Monat
von 16:00 - 18:00 Uhr

LLIO - Lesbisch Leben in Ostfriesland
Sabine Schäfers-Heckner
Tel.: 01578-3407036
E-Mail: llo-aurich@gmx.de



KULTUR- UND SPRACHERWERB AUS DEN VIETNAMESESCH-BUDDHISTISCHEN KULTURRAUM

Lernen der vietnamesischen Schrift und Form, Aussprache für Anfänger und Fortgeschrittene, kulturelle Tänze, Tanzaufführungen, Lernen und Diskussion über den Buddhismus.

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche
Wann: Jeden 2. und 4. Samstag im Monat
von 13:00 - 18:00 Uhr

Verein der Vietnamesischen Buddhistischen Föchterlinge
in Aurich und Umgebung
Van-Anh Thoi
Tel.: 04941-950725, 0179-4739235
E-Mail: anhnh@t-online.de

KUM NYE - TIBETISCHES HEILYOGA ÜBUNGSGRUPPE

Bewegung in absoluter Langsamkeit - Zeit, jede Facette an sich selbst zu beobachten. Diese Methode ist leicht erlernbar und hat zum Ziel, durch verschiedene Elemente aus dem Yoga, der Akupressur, des Tai Chi und des Shinto, seine Gesamtheit positiv zu unterstützen. Ich praktiziere Kum Nye seit 2 Jahren, habe aber keine besondere Ausbildung im Bereich Kum Nye, jedoch in anderen Gesundheitsbereichen. Mein Wissen über Kum Nye habe ich in mehreren Seminaren erlangt und es beruht auf eigenen Erfahrungen. Bei dieser Gruppe handelt es sich um eine Übungsgruppe. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und jeder handelt in eigener Verantwortung!

Zielgruppe: Alle interessierten Menschen
Termine: Jeder 2. und 4. Mittwoch im Monat von
09:30 - 10:30 Uhr
Kosten: 4,- Euro pro Monat für die
Raumnutzung
Anmeldung und Kontaktaufnahme erforderlich!

Barbara Maria Lindner-Bartitz
Tel.: 04941-6017283
E-Mail: barbaramaria.lindner@googlemail.com

LASTENFAHRRAD ZUR AUSLEIHE IM FAMILIENZENTRUM AURICH

Klima schützen, Verkehrsprobleme lösen, Eigentum teilen; das sind die drei Motive des Lastenradvereins auriculum e.V. Aurich. Die Lastenräder sind für junge Eltern, Alleinerziehende und für Gruppen, die Ausflüge oder Unternehmungen planen. Also "für elk un een", der etwas zum Transportieren hat.

Zielgruppe: Elk un een
Wann: täglich, Abholung jedoch nur montags
bis freitags von 9:00-11:30 Uhr und
von 14:30 - 17:00 Uhr
Kosten: Kostenlos! Wir bitten aber um eine Spende.
Registrierung und Reservierung über die Internetseite des
Vereins erforderlich!

auriculum e.V. - Auricher Lastenräder für elk un dat
Klaus Rejgales
E-Mail: reijgales@t-online.de
Web: www.auriculum.de

LECKER - LOCKER - FEIERABEND

An zwei Kochabenden wird gekocht, was gesund ist, was auch nach einem langen Arbeitstag noch machbar ist und was der Familie gut schmeckt. Es sind keine komplizierten Gerichte, sondern schnelle Küche, die aber sehr wertvoll ist.

Zielgruppe: Versicherte der AOK und von allen
Krankenkassen und Interessierte
Wann: 08.05. & 15.05.17, 21.08. & 28.08.17,
11.09. & 18.09.17, 13.11. & 20.11.17
von 18:30 - 21:30 Uhr

Anmeldung erforderlich.

Bärte Böhmann
Tel.: 04941-6045961
Fax: 04941-6045961
E-Mail: emehning-tuehmann@t-online.de



ANGEBOTE VON A BIS Z

MEDITATION UND ACHTSAMKEIT

Gelassener Innritzen von Lärm und Hast - Individuelle Übungen zur Körperwahrnehmung in Ruhe oder Bewegung, ganz in Stille oder unterstützt von Klangschalen bieten Möglichkeiten, deine persönliche Übung für mehr Ausgeglichenheit zu finden.

Zielgruppe: Alle Interessierten Menschen
Termine: Jeweils 5 aufeinanderfolgende Termine nach Vereinbarung
Kosten: 98,- Euro bei 8-12 Teilnehmer/innen
Anmeldung und Kontaktaufnahme erforderlich!

Barbara Maria Lindner-Bartitz
Tel.: 04941-6017283
E-Mail: barbaramaria.lindner@googlemail.com

"MONTAGS-KREIS" - AWO AURICH IM MÜTTER- UND FRAUZENTRUM

Im Montagskreis der AWO Aurich treffen sich Senior/innen zum Spielen, Klönen und Tee trinken.

Zielgruppe: Senior/innen
Wann: Jeden Montag
von 14:00 - 17:00 Uhr

AWO Aurich
Monika Sobek
Tel.: 04941-2395

MEHRSTIMMIGER CHORGESANG - MÄNNERCHOR

Pflege des mehrstimmigen Liedguts im Männerchor.

Zielgruppe: Männer mit Interesse an Musik, Chorgesang
und Geselligkeit
Wann: Jeden Donnerstag von 19:30 - 21:30 Uhr
Teilnahmegebühr: Mitgliedsbeitrag im MGV
60 Euro Jahresbeitrag

MGV „Frisia“ Aurich von 1894 e.V.
1. Vorsitzender: Horst Müller
2. Vorsitzender: Helm Zahn
Tel.: 04941-73648
E-Mail: jahn.helm@webel.net
Web: www.mgv-frisia.de



ANGEBOTE VON A BIS Z



MÜTTER-BABY-KLEINKINDTREFF

Treffen für Mütter mit Babys und Kleinkindern zum Austauschen, Spielen und Entspannen.

Zielgruppe: Mütter mit Babys und Geschwisterkindern
Wann: 05.05.17, 02.06.17, 14.07.17, 11.08.17, 08.09.17, 06.10.17, 03.11.17 und 01.12.2017 von 15:00 - 17:30 Uhr

Müttertreff
 Lena Bülow
 Tel.: 0151-46610978
 E-Mail: lena.bulow@gmx.de
 Julia Disque
 Tel.: 0157-7775023
 E-Mail: ulrich-julia@hotmail.de
 Marika Clemenz
 Tel.: 04941-6974533
 E-Mail: markecclemena@hotmail.de

PEERGROUP 8 - JUGENDGRUPPE AURICH - LAND LUST E.V.

Der Fachbereich Jugend widmet sich der Begleitung von Jungen LGBT*IQ Menschen in einer Jugendgruppe mit dem Namen Peergroup 8. Dabei stehen in einem geschützten Rahmen Spaß und das Durchführen von lebensverorientierten Angeboten im Mittelpunkt.

Zielgruppe: schwule, lesbische, bi-, hetero-, transsexuelle Jugendliche im Alter von 14-24 Jahren
Wann: Jeden Donnerstag von 18:30 - 20:30 Uhr

LAND LUST e.V. Regionalverband Aurich
 Heide Eiben und Mirten Janssen Nannus
 Tel.: 0174-4335034 und 0157-72391250
 E-Mail: h.eiben@land-lust.info
 Web: <https://peergroup.land-lust.info/>



QIGONG

Mit Qi Gong im Einklang leben. Durch behutsame Bewegungen den Körper und den Geist in Schwung halten. Mit Qi Gong-Übungen die Muskeln, Knochen, Organe, Fasern stärken und den Kopf frei bekommen. Ausklang der Stunde mit Turina (chin. Selbstmassage) oder Phantasierenzen und Klangschalen.

Zielgruppe: Menschen, die sich beweglich und gesund halten möchten.
Wann: Jeden Montag von 19:45 - 21:15 Uhr
Kosten: 10,- Euro pro Einheit

Eilisebeth Rön
 Tel.: 04947-917541
 E-Mail: eirngitai3416@t-online.de
 Web: www.qigong-egg.de

REPAIR CAFE

Aurifrost, Makerspace Aurich, die offene Kinder- und Jugendarbeit der Stadt Aurich sowie das Familienzentrum Aurich bieten gemeinsam mit vielen interessierten und engagierten Bürger/innen das Repair Café Aurich an. Im Repair Café werden die Reparaturbereiche Technik, Holz und Metall sowie Textil angeboten. Interessierte Menschen können mit defekten Gegenständen ins Repair Café kommen und erhalten dort von Expert/innen Unterstützung bei der Reparatur Ihres Objektes. Das Motto ist "Hilfe zur Selbsthilfe" und damit auch "von Mensch zu Mensch...". Interessierte sind herzlich willkommen.



Mehr Generationen Haus
 Wesen 2, Aurich

Wann: Jeden 2. Sonntag im Monat von 14:00 - 17:00 Uhr

Ansprechpartnerin für das Orga-Team:
 Familienzentrum Aurich
 Sandra Grau
 Tel.: 04941-676860
 E-Mail: graus@familienzentrum-aurich.de
 Web: www.familienzentrum-aurich.de



ANGEBOTE VON A BIS Z

RUNDER TISCH

Das Familienzentrum Aurich bietet allen Bürger/innen der Stadt Erfindungs- und Beteiligungsmaßnahmen. Am Runden Tisch treffen sich monatlich die Anbieter/innen und ehrenamtlich Interessierten zum gegenseitigen Kennenlernen, zum Austausch von organisatorischen Themen und ggf. zur Planung neuer Projekte. Es ist Raum und Platz, um interessante Angebote und Menschen kennen zu lernen, sich zu engagieren oder eigene Projektideen umzusetzen.

Zielgruppe: Interessierte Menschen jeden Alters
Wann: Jeden letzten Mittwoch im Monat von 16:30 - 18:00 Uhr

Familienzentrum Aurich
 Sandra Grau
 Tel.: 04941-6976800
 E-Mail: grau@familienzentrum-aurich.de
 Web: www.familienzentrum-aurich.de

SCHULDNERBERATUNG

Ein Beratungsangebot für überschuldete Personen oder von einer Überschuldung bedrohte Personen. Wir möchten bei der Schuldberatung beraten und helfen, um eine Zukunftsperspektive zu schaffen.

Zielgruppe: Betroffene und Angehörige
Wann: Jeden letzten Mittwoch im Monat von 16:00 - 17:00 Uhr

Schuldnerberatung Ostfriesland e.V.
 Herr Jansen oder Herr Oberst
 Tel.: 04941-9742683 oder 04941-9748563
 E-Mail: info@schuldnerberatung-ostfriesland.de
 Web: www.schuldnerberatung-ostfriesland.de

SELBSTHILFEGRUPPE - TRENNUNG

In dieser Selbsthilfegruppe kommen Menschen zusammen, um sich über Trennung und Liebeskummer auszutauschen. Das Ziel ist es, sich gegenseitig zu unterstützen und Halt zu geben, um so die Freude an Beziehungen und der Liebe wieder zu finden.

Zielgruppe: Menschen, die sich in einer Trennung befinden
Wann: Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat von 19:30 - 21:00 Uhr

SHG Trennung
 Sandra Haselbe-Janssen
 Tel.: 0152-06821722

SELBSTHILFEGRUPPE - KAUFUCHT.LIFE

Diese SHG soll zum Austausch und für Gespräche zwischen und mit Betroffenen und Angehörigen dienen. Es kann über alles zum Thema Kaufsucht, Hilfe, Unterstützung sowie den Weg aus der Kaufsucht gesprochen werden. Im weiteren Verlauf der Gruppenbildung sollen ggf. die Termine für Betroffene und Angehörige getrennt voneinander durchgeführt werden, daher wird um telefonische Rücksprache gebeten.

Zielgruppe: Betroffene und Angehörige
Wann: Jeden Dienstag von 19:00 - 21:00 Uhr

Kaufsucht.Life
 Joachim Ditzfeld
 Tel.: 0173-4588350
 E-Mail: kaufsuchtlife@gmx.de



ANGEBOTE VON A BIS Z

SELBSTHILFGRUPPE GENERALISIERTE ANGESTÜRTUNG

Jeder Mensch macht sich in verschiedenen Bereichen Sorgen. Bei einigen Menschen sind diese Sorgen jedoch deutlich stärker ausgeprägt, so dass ihr Alltag dadurch beeinträchtigt werden kann. Dies nennt man generalisierte Angststörung und führt bei Betroffenen in alltäglichen Situationen und mit alltäglichen Problemen zu einem ständigen Gefühl der Besorgtheit und Anspannung. Diese SHG soll zum Austausch und für Gespräche zwischen und mit Betroffenen und Angehörigen dienen.

Zielgruppe: Betroffene und Angehörige
Wann: Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat von 19:00–21:00 Uhr

SHG Generalisierte Angststörung
Svenja Altanschnitz
Tel.: 0160-96839793
E-Mail: altanschnitz@gmx.net

SELBSTMANAGEMENT-WORKSHOP

Fragen, die „Familie/Pflege und Beruf“ unter einen Hut bringen müssen, erlernen hier Strategien zur Selbstberuhigung und Stressbewältigung. Einfach „nein“ sagen lernen, um auf Dauer gesund und leistungsfähig zu bleiben u.a.

Zielgruppe: Wiedereinsteigerinnen, Berufsrückkehrerinnen, Elternzeitlerinnen, Interessierte Frauen
Wann: 25.09.2017 von 09:00–12:00 Uhr
Anmeldung erforderlich!

Koordinierungsstelle Frauen und Beruf
Heldi Wierjes
Tel.: 04941-16-8020 und 04941-16-8021
E-Mail: hwierjes@landkreis-aurich.de
Web: www.landkreis-aurich.de/koordinierungsstelle.html

SPIELE ABEND

Die Spielegruppe Ludo trifft sich, um gemeinsam zu spielen, neue Spiele kennenzulernen, eigene mitgebrachte Spiele in der Gruppe vorzustellen, Kontakte zu knüpfen, Gespräche zu führen, zu entspannen und sich auszutauschen.

Zielgruppe: Menschen, die Lust haben mit anderen Zeit beim Spielen zu verbringen
Wann: Jeden 2. und letzten Mittwoch im Monat ab 19:00 Uhr

Spielegruppe Ludo
Karin Harms und Heidemaria Veenhuis-Freitag
E-Mail: karinharms@t-online.de
und heidemaria.veenhuis-freitag@ewetel.net



Mehr Generationen Haus
Wir leben Zukunft vor



Mehr Generationen Haus
Wir leben Zukunft vor

SPIELE TREFF

Alt bekannte, aber auch neue Spiele in einer gemütlichen Runde gemeinsam spielen. Ob „Mensch ärgere dich nicht“, „Kaffee“ oder das einfache Kartenspiel hier wird alles gespielt, wozu gerade Lust ist. Alle Spielbegeisterten ab 50, die gerne in einer kleinen Gruppe Spiele spielen, sind herzlich willkommen.

Zielgruppe: Spielbegeisterte ab 50
Wann: Jeden Donnerstag von 09:30–11:30 Uhr

Familienzentrum Aurich
Mina Janßen oder Sandra Grau
Tel.: 04941-6976860
E-Mail: grau@familienzentrum-aurich.de
Web: www.familienzentrum-aurich.de

Steckbrief Mina Janßen

Vorname, Name:
Mina Janßen
Alter:
74 Jahre
Beruf:



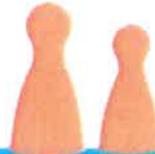
Tschüßli im Familienzentrum sehr!
Mina Janßen

Meine Aufgaben im Familienzentrum: Als Gastgeberin für die Gäste da zu sein. Offene Fragen über das Familienzentrum und dessen Angebote zu beantworten. Zuhören, wenn jemand nur mal reden möchte, anfallende Arbeiten bei Veranstaltungen und Abläufe im Gastronomiebereich erledigen.

Ich bin ins Familienzentrum gekommen, weil ... ich eine neue Herausforderung gesucht habe.

Ich biete folgendes Angebot im Familienzentrum an: Spiele Treff – dienstags von 09:30-11:30 Uhr – Karten-, Würfel-, Brett- und Denkspiele sowie verschiedene Angebote mit Kolleginnen.

Am Familienzentrum/an meiner Arbeit gefällt mir besonders: Die vielen verschiedenen Angebote, selbstständiges Arbeiten.



ANGEBOTE VON A BIS Z

SPRECHZEITEN BEHINDERTENBETRIEBS

Unterstützung und Beratung für Menschen mit Handicaps und deren Angehörige.

Zielgruppe: Menschen mit Handicaps und deren Angehörige
Wann: Jeden 2. Donnerstag von 16:00–18:00 Uhr und 4. Donnerstag von 10:00–12:00 Uhr im Monat.

Behindertenbeauftragte
Bärbel Fieschke
Tel.: 04941-84222
E-Mail: pfieschke.b@t-online.de

STRESSVERMEIDUNG

Moderne und einfache Wege zur Stressvermeidung kennenlernen. Ausgleich schaffen, Denkmuster erkennen, Aussetzer nehmen, Aufmerksamkeit fokussieren, Ausgleich durch Genuss.

Zielgruppe: Wiedereinsteigerinnen, Berufsrückkehrerinnen, Elternzeitlerinnen, Interessierte Frauen
Wann: 01.06.2017 und 14.11.2017 von 19:00–21:00 Uhr

Anmeldung erforderlich!

Koordinierungsstelle Frauen und Beruf
Heldi Wierjes
Tel.: 04941-16-8020 und 04941-16-8021
E-Mail: hwierjes@landkreis-aurich.de
Web: www.landkreis-aurich.de/koordinierungsstelle.html

STERNENKINDER-ELTERN TREFF

Der Verlust eines nahestehenden Menschen ist immer eine schwierige Situation, in der Beistand und Austausch wichtig sind. Verliert man jedoch ein Kind, ist der Trauerprozess doppelt schwer. Der Sternenkinder-Eltern-Treff bietet Eltern und Angehörigen, die ein Kind durch eine Fehlgeburt, eine Totgeburt oder einen Neugeborenenstod verloren haben, die Möglichkeit sich in geselliger Atmosphäre über Erlebtes auszutauschen und sich gegenseitig im Trauerprozess zu begleiten und zu unterstützen.

Zielgruppe: Eltern und Angehörige
Wann: Jeden 1. Mittwoch im Monat von 15:00–17:00 Uhr

Katja Frelmuth
Tel.: 0172-9928993
Familienzentrum Aurich
Tel.: 04941-6976860
E-Mail: info@familienzentrum-aurich.de

TAI CHI

Tai Chi (Schattenboxen) sind fließende Bewegungen in Schutzfolge, es ist entstanden aus dem Qigong und erfordert volle Konzentration. Dadurch verleiht man auch die „schwarzen Tierfellen“, die gelegentlich den Geist belasten. Das Körpergleichgewicht wird gestärkt, durch die vielen Drehbewegungen (Anspannung-Entspannung der Muskeln) werden auch die Faszen in Schwung gebracht. Ausklang der Stunde auf Wunsch mit Tuina (chinesische Massage) oder Phantasiewesen und Klangschalen.

Zielgruppe: Menschen, die sich beweglich und gesund erhalten möchten.
Wann: Jeden Montag von 18:00–19:30 Uhr
Kosten: 10,- Euro pro Einheit

Elisabeth Rison
Tel.: 04947-917541
E-Mail: eltrif@t3n16@t-online.de
Web: www.qigong-ppp.de

ZEITZEITZAUSBILDUNG/ZEITZEITZUMSCHULUNG

Ausbildung/Umschulung in Teilzeit - geht das? Ja! Hier wird alles über die Voraussetzungen und finanzielle Hilfen erläutert. Fragen zu Dauer und zum Bewerbungsverfahren werden ebenfalls beantwortet.

Referentinnen: Astrid Janßen, IHK Ostfriesland und Papenburg
Marlies Malac, Agentur für Arbeit Emden-Leer
Zielgruppe: Wiedereinsteigerinnen, Berufsrückkehrerinnen, Elternzeitlerinnen, Interessierte Frauen
Wann: 30.10.2017 von 10:00–12:00 Uhr
Anmeldung erforderlich!

Koordinierungsstelle Frauen und Beruf
Heldi Wierjes
Tel.: 04941-168020 und 04941-168021
Fax: 04941-168099
E-Mail: hwierjes@landkreis-aurich.de
Web: www.landkreis-aurich.de/koordinierungsstelle.html

THEATERPROBEN DER BÜHNENKUNST AURICH

Bühnenkunst Aurich ist eine klassische Theatergruppe. In den wöchentlichen Probenzeiten wählen wir Stücke und Projekte aus und proben diese bis zur Premiere.

Zielgruppe: Theaterinteressierte Menschen
Wann: Jeden Mittwoch von 19:00–21:00 Uhr

Bühnenkunst Aurich
Heljo Ellers
E-Mail: info@buehnenkunst-aurich.de
Web: www.buehnenkunst-aurich.de



ANGEBOTE VON A BIS Z

TREFFEN JUNGER SEHBEHINDERTER UND BLINDER MENSCHEN

Junge von Sehbehinderung und Blindheit Betroffene begegnen sich zum Erfahrungsaustausch und zur Gestaltung gemeinsamer Freizeitaktivitäten.

Zielgruppe: Junge Betroffene (16-30 Jahre)
Wann: Jeden 3. Samstag im Monat von 15:00-18:00 Uhr

Blinden- und Sehbehindertenverband Niedersachsen e.V.
Regionalverein Ostfriesland
Claudia Heesemann
Tel.: 0491-73135
Fax: 0491-9791218
E-Mail: rv-ostfriesland@bundesverband.org
Web: www.blindenverband.org

ULRICHS CAFÉ & KULTUR - LAND LUST E.V.

Neue Leute kennenlernen, sich austauschen & Freunde treffen - das ist das Motto, unter dem jeden Freitag das Ulrichs Café & Kultur im eik un een des Familienzentrums Aurich stattfindet. Schau doch mal vorbei. Du bist herzlich willkommen!

Zielgruppe: Schwule, Lesben, bi-, hetero- und transsexuelle Menschen jeden Alters
Wann: Jeden Freitag von 18:30-23:00 Uhr

LAND LuST e.V. Regionalverband Aurich
Melanie Duden
Tel.: 0178-5230232
E-Mail: m.duden@land-lust.info
Web: <http://ulrichs-cafe-land-lust.info/>

VÄTERCAFÉ

Ein offener Treffpunkt für Väter zum Spielen, Austauschen und Informieren bei Kaffee und Tee mit und ohne ihre Kinder.

Zielgruppe: Väter mit und ohne ihre Kinder
Wann: 1. und 3. Samstag im Monat von 10:00-12:00 Uhr

Bi d'Hand
Landkreis Aurich
Richard Radetzki
Tel.: 0182-9855501

VERWANDTENPFLEGEELTERN TREFFEN

Treffen von Verwandtenpflegeltern, Austausch, Information und Weiterbildung. Offenes Angebot für alle, die ein mit ihnen verwandtes Kind aufgenommen haben oder aufnehmen möchten.

Zielgruppe: Verwandtenpflegeltern, Personen, die ein mit ihnen verwandtes Kind aufgenommen haben
Wann: 19.06.17; 07.08.17; 23.10.17; 04.12.17 von 19:00-21:00 Uhr

Landkreis Aurich
Amt für Kinder, Jugend und Familie
Herr Carow
Tel.: 04941-163263
E-Mail: M.Carow@landkreis-aurich.de

VORBEREITUNG AUF DAS VORSTELLUNGSGESPRÄCH

In diesen Workshop wird erlernt, wie eine gute Vorbereitung auf ein Vorstellungsgespräch aussieht.

Zielgruppe: Wiedereinsteigerinnen, Berufsrückkehrerinnen, Elternzeitlerinnen, interessierte Frauen
Wann: 17.08.2017 von 12:30-14:30 Uhr

Anmeldung erforderlich!

Koordinationsstelle Frauen und Beruf
Heidi Wienjes
Tel.: 04941-168020 und 04941-168021
Fax: 04941-168039
E-Mail: hwienjes@landkreis-aurich.de
Web: www.landkreis-aurich.de/koordinationsstelle.html



ANGEBOTE VON A BIS Z

WI PROTEN PLATT!

In gemütlicher Runde bei einer Tasse Tee oder Kaffee gemeinsam die plattdeutsche Sprache erlernen, aufleben lassen und weitergeben. Ob mit oder ohne Vorkenntnisse, ob Jung oder alt in dieser plattdeutschen Plauderunde ist „eik un een“ herzlich willkommen!

Zielgruppe: An der plattdeutschen Sprache interessierte Menschen jeden Alters
Wann: Jeden Donnerstag von 15:00-16:30 Uhr

Familienzentrum Aurich
Rikus Böhlen oder Sandra Grau
Tel.: 04941-6978600
E-Mail: grau@familienzentrum-aurich.de
Web: www.familienzentrum-aurich.de

Steckbrief Rikus Böhlen

Wohnort: Nürten

Alter: 40 Jahre

Beruf: Einzelkaufmann

Interessen: Lesen, Musik, Sport

Ich bin im Familienzentrum seit: 2016

WOHNKONFLIKTBERATUNG

Beratung von Menschen in schwierigen Wohn- und Lebenssituationen. Dazu gehört beispielsweise die Konfliktberatung, aber auch die Beratung von Menschen, die in schwierigen Wohnverhältnissen leben und diese Lebensweise verändern wollen.

Zielgruppe: Menschen in schwierigen Wohn- und Lebenssituationen
Wann: 14-tägig Donnerstag von 11:30-12:30 Uhr

Sozialer Beratungsdienst, Landkreis Aurich
Gesundheitsamt
Petra Höfner
Tel.: 04941-163326
Fax: 04941-163349
E-Mail: p.hoefner@landkreis-aurich.de

ZUKUNFTSBERUFE - BERUFE MIT ZUKUNFT

Fachkräfte werden in den unterschiedlichsten Branchen gesucht - dies ist eine Chance für den Wiedereinstieg. Welche Berufe sind betroffen? Welche Hilfen gibt es? Welche Voraussetzungen muss ich mitbringen? Antworten gibt es hier!

ReferentIn: Nadine Nalec, Agentur für Arbeit Emden-Leer
Zielgruppe: Wiedereinstiegsinteressierten, Berufsrückkehrerinnen, Elternzeitlerinnen, interessierte Frauen
Wann: 28.08.2017 von 09:00-10:30 Uhr
Anmeldung erforderlich!

Koordinationsstelle Frauen und Beruf
Heidi Wienjes
Tel.: 04941-168020 und 04941-168021
Fax: 04941-168039
E-Mail: hwienjes@landkreis-aurich.de
Web: www.landkreis-aurich.de/koordinationsstelle.html

ZWILLINGSTREFF

Regelmäßiger Treffpunkt von Zwillingssitzern zum Klönen, Spielen und Erfahrungsaustausch. Zusätzlich finden regelmäßig Zwillingssitzern statt, um Kindersachen (wie z.B. Spielzeug, Klammern etc.) zu tauschen oder zu (ver-)kaufen. Begegnung und Austausch bleibt auch hier nicht aus.

Zielgruppe: Zwillingssitzern mit Zwillingskindern jeden Alters

Wann: 14-tägig Freitag in der ungeraden Kalenderwoche von 15:00-18:00 Uhr

Martina Fecht
Tel.: 04941-9901000
Handy: 0174-7530780
E-Mail: martina.fecht77@gmail.com



KONTAKT

Familienzentrum Aurich
Jahnstraße 2, 26603 Aurich

Tel.: 04941 6976860

E-Mail: info@familienzentrum-aurich.de

Weitere, aktuelle Informationen und Mitmachmöglichkeiten findest du auf der Webseite

www.familienzentrum-aurich.de

