

Angebote für Eltern, Familien und Senioren

Januar bis Juni 2024



Familienzentrum

 **Villa**

■ Inhaltsverzeichnis

■ Angebote für Familien (regelmäßig)

DELFI-® und BABY-Gruppen

– Gemeinsam durch das erste Lebensjahr

Für Mütter und Väter mit Babys von sechs Wochen bis zwölf Monate 4

Familienschwimmen 🌲

Wasserspaß für Eltern mit ihren Kindern 5

■ Angebote für Familien (Einzeltermine)

Familien-Nähen 🌲 🥚

Für Familien mit ihren Kindern 6

Familienausflug: Bero's Kinderwelt

Für Familien mit ihren Kindern 6

Faschingsfeier

Für Familien mit ihren Kleinkindern 7

Familienausflug: Universum Bremen 🥚

Für Familien mit ihren Kindern 7

Ostereier-Suche in der Villa 🥚

Für Familien mit ihren Kindern 8

■ Angebote für Senioren (regelmäßig)

Senioren-Café mit Spieletreff 12

■ Angebote für Senioren (Einzeltermine)

Krimi-Spiel

Interaktives Spiel für Rätselfreunde 14

Ausflug ins Übersee-Museum und den Schnoor

Mit dem Zug nach Bremen 14

Vortrag: Enkeltrick und Co

Informationsveranstaltung für Senioren 15

Villa-Kino: „Maria, ihm schmeckt's nicht!“

Gemütlicher Filmabend für Senioren 16

Besuch des Klimahauses

Mit dem Zug nach Bremerhaven 17

Toben für Familien

Hallenspaß für Eltern mit ihren Kindern 5

Familientheater

„Petterson zeltet“ von Sven Nordqvist

Für Familien mit ihren Kindern von 3 bis 10 Jahre .. 9

Familien-Bowling

Für Familien mit ihren Kindern 9

„Spaß an Gesundheit“

Aktionstag für Eltern mit ihren Kindern 10

FamilienKüche: Süße Sommerrollen ☀️

Für Familien mit ihren Kindern 11

Smartphone für Senioren

Für Einsteigende mit geringen Vorkenntnissen 13

Ausflug nach Bad Zwischenahn

Inklusive Schifffahrt und Café-Besuch 18

Villa-Kino: „Ziemlich beste Freunde“

Gemütlicher Filmabend für Senioren 19

■ Angebote für Alle (regelmäßig)

Tag der Generationen

Offenes Haus für alle 20

Kreativgruppe

Für Freunde des kreativen Gestaltens 21

■ Angebote für Frauen (Einzeltermine)

Gesundheitstag für Frauen – entspannen, kreativ sein, Neues erfahren

Für alle Generationen 22

Kleider-Tausch-Party

Nur für Frauenkleidung 23

Angebote in den Ferien sind mit einem Symbol gekennzeichnet.



= Weihnachtsferien



= Osterferien



= Sommerferien

■ Anmeldungen zu einzelnen Veranstaltungen

Liebe Eltern, Familien und Senioren,

auf den nächsten Seiten erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm mit regelmäßigen und einmaligen Angeboten.

Für die meisten Angebote ist eine Anmeldung notwendig und ab sofort möglich.

Anmelden können Sie sich montags bis freitags von 14 bis 16 Uhr unter: (04221) 807526 oder familien.del-villa@ewe.net

Grundsätzlich gilt:

Für ein **Offenes Angebot** ist keine Anmeldung nötig und Sie können einfach vorbeikommen.

Für alle weiteren Veranstaltungen können Sie sich nur bis zu einem bestimmten **Datum** anmelden.

■ Angebote für Familien (regelmäßig)

■ DELFI-® und BABY-Gruppen – Gemeinsam durch das erste Lebensjahr

Für Mütter und Väter mit Babys von sechs Wochen bis zwölf Monate

Wir begleiten spielerisch gemeinsam die Bewegungs- und Sinnesentwicklung der Babys durch das erste Lebensjahr. Die Babys werden entwicklungsgemäß angeregt, die Welt mit allen Sinnen zu entdecken und Kontakt und Bindung einzugehen. Ihr Baby wird es genießen, unbedeutend seine eigenen Fähigkeiten und seine Umgebung im wohligen warmen Raum zu erproben.

Sie können sich in dieser ereignisreichen Babyzeit über alle Fragen, die Ihnen auf der Seele brennen, informieren und mit anderen Eltern austauschen, zum Beispiel über Kindesentwicklung, Ernährung, Pflege, Veränderung des Alltags- und Beziehungslebens.

- Zeiten:** dienstags 9 bis 10.30 Uhr,
(nicht in den Schulferien!)
- Ort:** Familienzentrum Villa, Kleiner Saal
- Kosten und Termine:** Bitte direkt bei der Evangelischen Familien-Bildungsstätte erfragen.
- Kontakt:** Evangelische Familien-Bildungsstätte
Schulstraße 14
www.efb-del-ol.de
Telefon (04221) 998720



■ Familienschwimmen

Wasserspaß für Eltern mit ihren Kindern

Gemeinsam wollen wir einmal im Quartal in der GraftTherme schwimmen gehen.

Kinder, die noch kein Bronzeabzeichen haben, sollten während des gesamten Aufenthalts geeignete Schwimmhilfen tragen. Falls keine eigenen Schwimmhilfen vorhanden sind, können auf Nachfrage welche im Familienzentrum Villa ausgeliehen werden.

Termine:	Samstag, 6. Januar 2024  Samstag, 6. April 2024
Zeit:	12.45 bis ca. 16 Uhr
Treffpunkt:	Eingang GraftTherme, Am Stadtbad 2, 27753 Delmenhorst
Kosten:	3 Euro pro Person

Für dieses Angebot ist eine **Anmeldung bis 4. Januar bzw. 4. April 2024** erforderlich.

■ Toben für Familien

Hallenspaß für Eltern mit ihren Kindern

Während der Hallenzeit können die Teilnehmenden Fußball spielen, klettern oder sich einfach mal so richtig austoben. Ob jeder für sich oder gemeinsam mit anderen; es kann frei entschieden werden, wie die Zeit genutzt werden will.

Bitte an bequeme Kleidung und etwas zu trinken denken.

Es sind nur Schuhe mit heller Sohle oder Socken zulässig.

Termine:	freitags von 15.30 bis 17 Uhr* (nicht in den Schulferien!) *Am 23. Februar, 1. März, 12. April, 3. Mai sowie am 21. Juni 2024 entfällt das Angebot leider.
-----------------	--

Treffpunkt:	Sporthalle an der Hauptschule West, Stubbenweg 3, 27753 Delmenhorst
--------------------	--

Kosten:	keine
----------------	-------

Offenes Angot

■ Angebote für Familien (Einzeltermine)

■ Familien-Nähen

Für Familien mit ihren Kindern

Unter professioneller Anleitung haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, eigene Ideen umzusetzen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Termin: Donnerstag, 4. Januar 2024
Donnerstag, 21. März 2024 

Zeit: 16.30 bis 18.30 Uhr

Treffpunkt: Familienzentrum Villa, Nähstudio, Raum 17

Kosten: 2 Euro pro Person

Für dieses Angebot ist eine **Anmeldung bis 3. Januar bzw. 19. März 2024** erforderlich.

■ Familienausflug: Bero's Kinderwelt (Indoorspielpark)

Für Familien mit ihren Kindern

In Bero's Kinderwelt darf gespielt, getobt und geklettert werden. Auf die Kinder warten unter anderem eine Fußballarena, eine Trampolinanlage, eine Rollenrutsche oder auch ein Tischkicker.

In Bero's Kinderwelt ist Barfußlaufen aus hygienischen Gründen nicht gestattet, es besteht Sockenpflicht. Das Mitbringen von Speisen und Getränken ist ausdrücklich gestattet.

Termin: Donnerstag, 1. Februar 2024

Zeit: 9.10 bis ca. 16.30 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Delmenhorst, am Fahrkartenautomaten

Kosten: 5 Euro pro Kind / 7 Euro pro Erwachsenen

Für dieses Angebot ist eine **Anmeldung bis 29. Januar 2024** erforderlich.

■ Faschingsfeier

Für Familien mit ihren Kleinkindern

Spielen, tanzen und lachen: Pünktlich am Rosenmontag sind Familien und ihre Kinder herzlich zur Faschingsfeier eingeladen. Tolle und kreative Kostüme sind natürlich erwünscht. Für leckere Getränke und Knabbereien ist gesorgt.

Termin:	Montag, 12. Februar 2024
Zeit:	15 bis 17 Uhr
Treffpunkt:	Familienzentrum Villa, Großer Saal
Kosten:	keine

Für dieses Angebot ist eine **Anmeldung bis 9. Februar 2024** erforderlich.

■ Familienausflug: Universum Bremen

Für Familien mit ihren Kindern

Bei diesem Ausflug haben Familien die Möglichkeit im Universum Bremen in das „Abenteuer Wissenschaft“ abzutauchen. Gemeinsam begeben wir uns auf Entdeckungstour zu den Themenbereichen Mensch, Technik und Natur. Naturwissenschaftliche Phänomene können hautnah und mit allen Sinnen erlebt werden.

Termin:	Dienstag, 19. März 2024 
Zeit:	9 bis ca. 16.15 Uhr
Treffpunkt:	Bahnhof Delmenhorst, am Fahrkartenautomaten
Kosten:	7 Euro pro Kind / 10 Euro pro Erwachsenen

Für dieses Angebot ist eine **Anmeldung bis 11. März 2024** erforderlich.

■ Angebote für Familien (Einzeltermine)

■ Ostereier-Suche in der Villa

Für Familien mit ihren Kindern

Wer schon immer mal die Räumlichkeiten des Familienzentrums Villa erkunden wollte, ist hier genau richtig. Für die kleinen Besucher und Besucherinnen ist die Führung mit einer spannenden Ostereier-Suche verbunden.

Termin: Freitag, 22. März 2024 🥚

Zeit: 11 bis ca. 12.30 Uhr

Treffpunkt: Familienzentrum Villa

Kosten: keine

Für dieses Angebot ist eine **Anmeldung bis 19. März 2024** erforderlich.



Foto: Rita Wegner

Familientheater „Pettersson zeltet“ am Samstag, 13. April 2024

■ **Familientheater „Pettersson zeltet“ von Sven Nordqvist**

Für Familien mit ihren Kindern von 3 bis 10 Jahre

Mit „Pettersson zeltet“ bringt das Bremer Kindertheater SCHNURZePiEPe einen Klassiker von Sven Nordqvist inklusive bekannter Kinderlieder zum Mitsingen auf die Bühne.

Findus, der Kater vom alten Pettersson, hat noch nie in einem Zelt geschlafen. Klar, dass er endlich mal ausprobieren muss, wie das ist. Weil der alte Pettersson auch gerade seine neuste Erfindung ausprobieren möchte, beschließen die beiden, einen Ausflug in die Berge zu machen. Aber daraus wird nichts, genauer gesagt, es kommt alles ganz anders. Alles das wegen der blöden Hühner, die partout auch mal ausprobieren wollen, wie das ist, in einem Zelt zu schlafen.

Termine: Samstag, 13. April 2024

Zeit: 15.30 bis ca. 16.15 Uhr, Einlass ab 15.15 Uhr

Treffpunkt: Familienzentrum Villa, Großer Saal

Kosten: 3 Euro pro Kind / 5 Euro pro Erwachsenen

Reservierungen sind vorab möglich. Es werden aber auch Karten vor Ort verkauft.

■ **Familien-Bowling**

Für Familien mit ihren Kindern

Wem Begriffe wie „Spare“, „Split“ oder „Strike“ nicht fremd sind, hat sich schon mal beim Bowling versucht und kann beim heutigen Ausflug sein Können unter Beweis stellen. Aber auch Bowling-Neulinge sind herzlich eingeladen, sich uns anzuschließen und an der Bowlingbahn auszuprobieren.

Termine: Freitag, 10. Mai 2024

Zeit: 14.20 bis ca. 16.30 Uhr

Treffpunkt: Jute Sports Bowling, Weberstraße 7, 27753 Delmenhorst, draußen vor dem Eingang

Kosten: 5 Euro pro Kind / 8 Euro pro Erwachsenen

Für dieses Angebot ist eine **Anmeldung bis 29. April 2024** erforderlich.

■ Angebote für Familien (Einzeltermine)

■ „Spaß an Gesundheit“

Aktionstag für Eltern mit ihren Kindern

Welche Zahnputztechniken gibt es? Wie lässt sich Bewegung gut in den Alltag integrieren und was braucht es für eine gesunde Ernährung? All diesen Fragen wird im Rahmen des Aktionstages nachgegangen. Die Teilnehmenden erwarten ein buntes Angebot mit interaktiven Beiträgen rund um die Themen „Zahnpflege“, „Bewegung“ und „Ernährung“. Zum Abschluss wird gemeinsam gekocht und gegessen.

Bitte an bequeme Kleidung und etwas zu trinken denken. Es sind nur Schuhe mit heller Sohle oder Socken zulässig. Für die Kinder besteht parallel zu den Informationsvorträgen ein Betreuungsangebot.

Termin:	Samstag, 8. Juni 2024
Zeit:	10 bis ca. 15 Uhr
Treffpunkt:	Familienzentrum Villa
Kosten:	2 Euro pro Kind / 5 Euro pro Erwachsenen

Für dieses Angebot ist eine **Anmeldung bis 27. Mai 2024** erforderlich. Anmeldungen sind über die VHS Delmenhorst möglich.

Kontakt:	Volkshochschule Delmenhorst gGmbH Am Turbinenhaus 11 27749 Delmenhorst Telefon: (04221) 981800 Mail: anmeldung@vhs-delmenhorst.de Website: www.vhs-delmenhorst.de Kursnummer: 24A9490
-----------------	---

■ Familienküche: Süße Sommerrollen

Für Familien mit ihren Kindern

Mit dieser vietnamesischen Leckerei läuten wir den Sommer ein: Die bunten Rollen sind gesund, fettarm und ganz einfach zubereitet. Anschließend werden die Rollen natürlich noch in gemütlicher Runde verzehrt.

Termin: Donnerstag, 27. Juni 2024 

Zeit: 10 bis ca. 12 Uhr

Treffpunkt: Familienzentrum Villa, Küche

Kosten: 2 Euro pro Person

Für dieses Angebot ist eine **Anmeldung bis 24. Juni 2024** erforderlich.

■ Angebote für Senioren (regelmäßig)

■ Senioren-Café mit Spielertreff

Immer mittwochs lädt das Familienzentrum Villa zum Senioren-Café mit Spielertreff ein (Abweichungen sind möglich). Hier können Besuchende bei Kaffee und Tee alte und neue Gesellschaftsspiele kennenlernen, spielen und sich in netter Runde unterhalten. Einmal im Monat bieten die Mitarbeitenden ein bestimmtes Spiel an, welches erlernt und vertieft werden kann. Wünsche werden hier jederzeit gerne entgegengenommen. Diese Termine sind unten aufgeführt. An allen anderen Terminen im Monat findet das Senioren-Café ebenfalls statt, aber ohne Vorbereitung eines bestimmten Spiels.

Termine: **mittwochs von 14 bis 16.30 Uhr***

Sondertermine:	3. Januar	Level 8
	7. Februar	20 Questions
	6. März	Dobble
	3. April	Qwirkle
	8. Mai	Racko
	5. Juni	Stadt, Land, Vollposten

* Auf Grund des Feiertags **entfällt** das Seniorencafé leider am 1. Mai 2024.

Treffpunkt: Familienzentrum Villa, Großer Saal

Kosten: keine

Offenes Angot

■ Smartphone für Senioren

Für Einsteigende mit geringen Vorkenntnissen

Im Rahmen dieses Angebots kann ein sichererer Umgang mit dem Smartphone erlernt werden. Die ausgeschriebenen Themen stehen an besagtem Tag im Vordergrund, Fragen darüber hinaus können aber nach Möglichkeit zum Ende der Stunde noch gestellt werden. Es handelt sich **nicht** um einen fortlaufenden Kurs.

Die Teilnahme erfordert das Mitbringen eines eigenen Android-Smartphones. Das Gerät sollte vor dem Kurs aufgeladen sein.

Termine: montags/dienstags von 10.30 bis 12 Uhr

15. Januar	SMS, WhatsApp & Co.
22. Januar	Telefonieren, Adressbuchpflege
29. Januar	Kamera, Bilder/Galerie
6. Februar	E-Mail & Kalender
12. Februar	allg. Einstellungen, Play Store
4. März	„Von A nach B“, Navigationsapps
12. März	www – Das Internet
25. März	Offene Runde
22. April	SMS, WhatsApp & Co.
29. April	Telefonieren, Adressbuchpflege
6. Mai	Kamera, Bilder/Galerie
13. Mai	E-Mail & Kalender
28. Mai	allg. Einstellungen, Play Store
3. Juni	„Von A nach B“, Navigationsapps
11. Juni	www – Das Internet
17. Juni	Offene Runde

Treffpunkt: Familienzentrum Villa, Großer oder Kleiner Saal

Kosten: keine

Für jeden einzelnen Termin ist eine **separate Anmeldung** erforderlich.

■ Angebote für Senioren (Einzeltermine)

■ Krimi-Spiel

Interaktives Spiel für Rätselfreunde

Beim gemeinsamen Krimi-Spiel geht es darum, im Team erfolgreiche Detektivarbeit unter Beweis zu stellen. Gemeinsam müssen Unterlagen durchforstet, Beweise gefunden, Alibis geprüft und auch mal um die Ecke gedacht werden.

Termin: Freitag, 5. Januar 2024

Zeit: 14 bis ca. 17 Uhr

Treffpunkt: Familienzentrum Villa, Raum 17

Kosten: keine

Für dieses Angebot ist eine **Anmeldung bis 4. Januar 2024** erforderlich.

■ Ausflug ins Übersee-Museum und in den Bremer Schnoor

Mit dem Zug nach Bremen

Mit dem Zug geht es gemeinsam nach Bremen, wo zunächst in aller Ruhe das Übersee-Museum besichtigt werden kann. Im Anschluss geht es dann mit der Straßenbahn in den Bremer Schnoor, wo im Teestübchen für Speis und Trank eingekehrt wird.

Bei dem Ausflug gilt es zu beachten, dass kleinere Strecken zu Fuß zurückgelegt werden müssen und im Schnoorviertel größtenteils Kopfsteinpflaster verlegt ist.

Termin: Samstag, 3. Februar 2024

Zeit: 9.20 bis ca. 16 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Delmenhorst, am Fahrkartenautomaten

Kosten: 17 Euro pro Person

Die Kosten für Speis und Trank tragen die Teilnehmenden.

Für dieses Angebot ist eine **Anmeldung bis 26. Januar 2024** erforderlich.

■ **Vortrag: Enkeltrick und Co**

Informationsveranstaltung für Senioren

Betrugsmethoden an der Haustür, am Telefon, per Post oder Email: Wir reden über den „Enkeltrick“, falsche Amtsträger, Erpressung per Email, den „Wassertrick“ und Co.

Die Beauftragte für Kriminalprävention der Polizei Delmenhorst, Frau Hemken, klärt im Rahmen dieses Vortrages über die verschiedenen Betrugsmethoden auf, gibt Ratschläge, wie man sich schützen kann bzw. bei einem Verdacht richtig verhält und beantwortet Fragen der Teilnehmenden.

Termin: Montag, 18. März 2024

Zeit: 10.30 bis ca. 12 Uhr

Treffpunkt: Familienzentrum Villa, Großer Saal

Kosten: keine

Für dieses Angebot ist eine **Anmeldung bis 12. März 2024** erforderlich.

■ Angebote für Senioren (Einzeltermine)

■ Villa-Kino: „Maria, ihm schmeckt’s nicht!“

Gemütlicher Filmabend für Senioren

Bei klassischen Kinoknabbereien und Getränken kann es sich vor der Leinwand so richtig gemütlich gemacht werden. Gezeigt wird die Komödie „Maria, ihm schmeckt’s nicht!“.

Jan möchte die Deutsch-Italienerin Sara heiraten. Ganz unspektakulär, nur standesamtlich. Doch da hat Jan die Rechnung ohne seinen zukünftigen Schwiegervater gemacht. Dieser verlangt eine Hochzeit in Süditalien. So reist Jan gemeinsam mit Sara und ihren Eltern nach Italien und fragt sich, konfrontiert mit südlichem Temperament, fremder Küche, weichen Betten und harter Bürokratie, ob Sara und ihre Familie wirklich die Richtigen für ihn sind.

Termin:	Dienstag, 26. März 2024
Zeit:	18 bis ca. 20 Uhr, Einlass ab 17.30 Uhr
Treffpunkt:	Familienzentrum Villa, Großer Saal
Kosten:	keine (Bitte von Spenden absehen!)

Offenes Angot

■ Besuch des Klimahauses

Mit dem Zug nach Bremerhaven

An einem Nachmittag fünf Kontinente und neun Orte durchqueren? Schwitzen, frieren, staunen, lachen und Menschen aus aller Welt begegnen? Das alles ist möglich im Klimahaus Bremerhaven. Die einzigartige Wissens- und Erlebniswelt informiert rund um die Themen Klima, Klimawandel und Wetter und lädt zu einer Reise durch die verschiedenen Klimazonen der Erde ein.

Spezielle Kleidung bedarf es dank der Übergangszonen nicht. Rucksäcke oder andere Gepäckstücke (größer als 35x27x13 cm) sind in der Ausstellung nicht gestattet und können kostenfrei an der Garderobe abgegeben werden. Jacken werden gegen einen Aufpreis verwahrt.

Termin:	Donnerstag, 28. März 2024
Zeit:	9.10 bis ca. 17.30 Uhr
Treffpunkt:	Bahnhof Delmenhorst, am Fahrkartenautomaten
Kosten:	20 Euro pro Person

Für dieses Angebot ist eine **Anmeldung bis 20. März 2024** erforderlich.

■ Angebote für Senioren (Einzeltermine)

■ Ausflug nach Bad Zwischenahn

Inklusive Schifffahrt und Café-Besuch

Mit dem Zug geht es gemeinsam nach Bad Zwischenahn, wo zunächst eine Schiffsrundfahrt ansteht. Im Anschluss wird dann zur Stärkung im Strandcafé für Speis und Trank eingekehrt.

Dieser Ausflug beinhaltet einen Fußweg von etwa 20 Minuten (Bahnhof Bad Zwischenahn – Hauptanleger im Kurpark).

Termin: Dienstag, 21. Mai 2024

Zeit: 9.15 bis ca. 16.30 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Delmenhorst, am Fahrkartenautomaten

Kosten: 17 Euro pro Person
Die Kosten für Speis und Trank tragen die Teilnehmenden.

Für dieses Angebot ist eine **Anmeldung bis 13. Mai 2024** erforderlich.

■ Villa-Kino: „Ziemlich beste Freunde“

Gemütlicher Filmabend für Senioren

Bei klassischen Kinoknabbereien und Getränken kann es sich vor der Leinwand so richtig gemütlich gemacht werden. Gezeigt wird die Tragikomödie „Ziemlich beste Freunde“.

Philippe ist zwar reich und intelligent, benötigt aber Hilfe im Alltag, da er vom Hals abwärts gelähmt ist. Zum Entsetzen seiner Freunde und Vertrauten entscheidet er sich für den gerade frisch aus dem Gefängnis entlassenen Driss als seinen neuen Pfleger. Doch der direkte und fröhliche Charakter von Driss beeindruckt Philippe, der besonders unter dem ständigen Mitleid seiner Umgebung leidet. Zwischen den beiden entwickelt sich eine ungewöhnliche Freundschaft.

Termin:	Dienstag, 25. Juni 2024
Zeit:	18 bis ca. 20 Uhr, Einlass ab 17.30 Uhr
Treffpunkt:	Familienzentrum Villa, Großer Saal
Kosten:	keine (Bitte von Spenden absehen!)

Offenes Angot

■ Angebote für Alle (regelmäßig)

■ Tag der Generationen

Offenes Haus für alle

Jeden Dienstag öffnet das Familienzentrum Villa seine Türen für alle Generationen gleichermaßen. Interessierte, ob Kinder, Jugendliche, Familien oder Senioren, sind herzlich eingeladen, das Familienzentrum zu erkunden und mit Anderen in den Austausch zu treten. Wer mag, kann sich nach Absprache sehr gerne mit eigenen Ideen und Angeboten einbringen.

Termine: **dienstags von 16 bis 18 Uhr**
(nicht in den Schulferien!)

9. Januar	Brettspiele	2. April	Chaos-Spiel
16. Januar	Just Dance-Party	9. April	SkyJo-Turnier
23. Januar	Rundlauf-Turnier	16. April	Erzähl doch mal!
30. Januar	Film-Nachmittag	23. April	Shuffleboard-Turnier
6. Februar	Faschingsmasken basteln	30. April	Gaming-Nachmittag
13. Februar	Glückskekse zum Valentinstag basteln	7. Mai	Fahrrad-Check
20. Februar	Monopoly in allen Varianten	14. Mai	Karaoke-Singen
27. Februar	Kicker-Turnier	28. Mai	Wikinger-Schach
5. März	Villa-Podcast	4. Juni	Boule spielen
12. März	Basteln zu Ostern	11. Juni	Spiele-Olympiade
		18. Juni	Buffet der Kulturen

Treffpunkt: Familienzentrum Villa, ausgewiesene Räume

Kosten: keine

Offenes Angot

■ **Kreativgruppe**

Für Freunde des kreativen Gestaltens

Wer Interesse daran hat, sich in geselliger Runde kreativ auszutoben, ist in der Kreativgruppe genau richtig! Im Austausch mit anderen Gleichgesinnten können in gemütlicher Atmosphäre Techniken erlernt, aufgefrischt oder Neulingen vermittelt werden, denn hier hilft man sich gegenseitig und lernt voneinander. Es gibt keinen festen Ablauf, es kann völlig frei gearbeitet werden. Es ist lediglich mitzubringen, woran gearbeitet werden möchte. Es ist aber auch diverses Material vorhanden.

Termine: **donnerstags von 16 bis 18.30 Uhr**
(nicht in den Schulferien!)

Ort: Familienzentrum Villa, Raum 17

Kosten: keine

Offenes Angot

■ Angebote für Frauen (Einzeltermine)

■ Gesundheitstag für Frauen – entspannen, kreativ sein, Neues erfahren

Für alle Generationen

Dieser Tag steht ganz im Sinne der Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Selbstbehauptung. Wie Sorge ich für einen sorgsamen Umgang mit mir selbst? Wie lerne ich, meine Bedürfnisse zu erkennen und auch nach außen zu kommunizieren?

Um diese und andere Fragen dreht sich der gemeinsame Tag. Es soll darum gehen, mit sich selbst in Kontakt zu kommen, sich selbst zu spüren, aber auch in den Austausch mit anderen zu treten und am Ende des Tages gestärkter in den Alltag zurück zu kehren. In einem geschützten Raum erwartet die Teilnehmerinnen daher unter anderem ein Vortrag inklusiver kleiner Mitmachübungen zu den Themen „Achtsamkeit und Resilienz“ sowie eine kreative Erfahrung in Form vom Heilsamen Intuitiven Malen. Abgerundet wird der Tag durch eine entspannende Klangreise.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung und ggf. eine eigene Yoga-/Isomatte, ein kleines Kissen sowie eine Decke. Für die gemeinsame Mittagspause sollte ein kleiner Imbiss mitgebracht werden. Für Getränke ist gesorgt.

Termin: Samstag, 9. März 2024

Zeit: 10 bis ca. 16 Uhr

Treffpunkt: Familienzentrum Villa

Kosten: 26 Euro pro Person

Für dieses Angebot ist eine **Anmeldung bis 23. Februar 2024** erforderlich.

■ **Kleider-Tausch-Party**

Nur für Frauenkleidung

Es muss nicht immer neu sein! Second-Hand schont nicht nur den eigenen Geldbeutel, sondern auch die Umwelt. Der Ablauf ist wie folgt:

1. Aussortierte, gut erhaltene und frisch gewaschene Kleidungsstücke, Schuhe oder Accessoires mitbringen (max. 15 Kleidungsstücke, 5 Paar Schuhe, Accessoires extra). Gerne saisonal passend.
2. Check-In/Einweisung
3. Alle Teile im Tauschbereich aufbereiten.
4. Tauschen und neue Lieblingsstücke finden.
5. Gemeinsam einen tollen Nachmittag verbringen.

Termin: Samstag, 25. Mai 2024

Zeit: 16 bis ca. 19 Uhr

Treffpunkt: Familienzentrum Villa, Großer Saal

Kosten: keine

Für dieses Angebot ist eine **Anmeldung bis 17. Mai 2024** erforderlich.



Alle hier aufgeführten Angebote finden unter Vorbehalt statt!
Änderungen im Programmablauf werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Informationen über Angebote für Kinder ab sechs Jahren und Jugendliche
ab zwölf Jahren erfragen Sie bitte direkt im Familienzentrum Villa.



Kontakt

Familienzentrum Villa
Kai Ströhmer
Cornelia Brunßen
Mariam Behtouei
Colin Hörner
Oldenburger Straße 49
27753 Delmenhorst
Telefon (04221) 807526

Impressum

Stadt Delmenhorst
– Die Oberbürgermeisterin –
Rathausplatz 1
27749 Delmenhorst

Stand: Dezember 2023