Monikaffee

Das Familien-Info-Café im Herzen des Gallus

Januar - März 2024



Familienzentrum Monikahaus

Sozialdienst katholischer Frauen Frankfurt





Liebe Familien, liebe MoniKaffee-Interessierte,

wir hoffen, ihr hattet alle eine ruhige und gemütliche Weihnachtszeit und seid gesund und munter ins neue Jahr gestartet.

Auch im Jahr 2024 erwartet euch ein buntes und abwechslungsreiches Programm in unserer Familienbildungsstätte "MoniKaffee" im Gallus. Zusätzlich finden viele Angebote der Sozialräumlichen Familienbildung, wie offene Treffs oder Spielegruppen, in unserer Außenstelle im Galluspark oder im Gutleut- und Bahnhofsviertel statt. Alle Informationen zu den Kursen und Angeboten des MoniKaffees findet ihr in diesem Programmheft.

In gemütlicher Atmosphäre habt ihr die Möglichkeit mit uns ins Gespräch zu kommen oder euch mit anderen Familien auszutauschen, während eure Kinder spielen. Es warten spannende Themencafés auf euch, beispielsweise mit unserer Elternberaterin Johanna Kenig oder unserer Hebamme Nelli Wolf. Außerdem hat unsere FSJ-lerin Rebecca Da Costa wieder viele kreative Angebote für euch vorbereitet.

Als besonderes Highlight für die ganze Familie findet ab Januar jeweils am letzten Freitag im Monat das Wellnessfrühstück und ab Februar jeweils am ersten Dienstagnachmittag im Monat das Internationale Buffet statt.

Bitte beachtet: Am Karfreitag, 29. März 2024, bleibt das MoniKaffee geschlossen!

Damit ihr auch über kurzfristige Ausfälle oder Änderungen informiert seid, nehmen wir euch gerne in unseren E-Mail-Verteiler auf. Schreibt uns einfach eine E-Mail an **monikaffee@skf-frankfurt.de**.

Wir freuen uns auf eine schöne Zeit mit euch. Euer MoniKaffee-Team

Kontakt

Telefon: 069/973823-45

F-Mail: monikaffee@skf-frankfurt.de

Angebote im MoniKaffee



Monikaffee

Kostheimerstraße 15 (im Innenhof)

MoniKaffee

Dienstags, 9.00–11.30 Uhr und 15.30–18.00 Uhr Donnerstags, 15.30–18.00 Uhr (entfällt am Karfreitag, 29. März!) Freitags, 9.00–11.30 Uhr

Das MoniKaffee hat an drei Tagen in der Woche geöffnet. Das offene Angebot richtet sich an Schwangere sowie Familien mit Kindern im Alter von 0 bis 6 Jahren und Senior:innen. Hier gibt es morgens Frühstück und nachmittags Gebäck zum kleinen Preis.

MoniKaffee mit Hebamme

Dienstags, 9.00-11.30 Uhr

Dienstagsvormittags unterstützt uns unsere Hebamme Nelli Wolf. Sie hilft euch bei Fragen aller Art und gibt wertvolle Tipps für den Babyalltag. Zudem wird Nelli im Rahmen vom "Themencafé" über verschiedene Themen berichten (siehe S. 4 "Programm im MoniKaffee").

MoniKaffee mit Elternberatung

Unsere Elternberaterin Johanna Kenig steht euch immer am ersten Donnerstag im Monat für Fragen rund um Aufwachsen und Erziehung zur Verfügung (1. Februar und 7. März, jeweils von 16.00–17.00 Uhr) und bietet "Themencafés" an (siehe S. 4 "Programm im MoniKaffee").

Familienkunst

Montags, 16.30-18.00 Uhr

Eltern gestalten gemeinsam mit ihren Kindern (1,5–6 Jahre) kleine und große Kunstwerke zum mit nach Hause nehmen. Jedes Mal gibt es neue Themen und Ideen. Lasst euch überraschen.

Vätertreff

Samstags, 10.00-12.00 Uhr

Packt eure Kleinen (0–3 Jahre) ein und besucht den Vätertreff im MoniKaffee. Dort treffen sich Väter zum Kaffee trinken, um mit den Kindern zu spielen und sich auszutauschen.

MamaCafé International im MoniKaffee Mittwochs, 15.00–17.00 Uhr

Ein offener Treff für geflüchtete oder zugewanderte Schwangere und Mütter mit Kindern im Alter von 0 bis 6 Jahren. Hier könnt ihr andere Familien kennenlernen und erhaltet hilfreiche Tipps und Anregungen für das Leben mit Kind in Frankfurt. Unsere Sprachmittlerinnen unterstützen euch dabei in den Sprachen: Arabisch, Tigrinya und Amharisch.











Programm im Monikaffee

Januar

Donnerstag, 11. Januar 2024, 16.00-17.30 Uhr Kreativangebot mit Rebecca Da Costa

Dienstag, 16. Januar 2024, 9.30-10.30 Uhr Themencafé mit Hebamme Nelli Wolf - "Warum ist Vitamin D für Babys und Kleinkinder wichtig?"

Donnerstag, 18. Januar 2024, 16.00-17.00 Uhr Themencafé mit Katharina Boadi – "Eingewöhnung im KiFaZ - Ablauf und hilfreiche Tipps"

Dienstag, 23. Januar 2024, 9.30-10.30 Uhr Themencafé mit Hebamme Nelli Wolf - "Alles rund um das Thema Stillen"

Dienstag, 23. Januar 2024, 16.00-17.30 Uhr Kreativangebot mit Rebecca Da Costa

Freitag, 26. Januar 2024, 9.00-11,30 Uhr Wellnessfrühstück (4 Euro für Erwachsene)

Februar

Donnerstag, 1, Februar 2024, 16,00-17,00 Uhr

Elternberatung mit Johanna Kenig zum Thema: "Wann fühlt sich mein Kind geliebt - Die fünf Sprachen der Liebe nach Garv Chapman"

Dienstag, 6. Februar 2024, 9.30-10.30 Uhr

Themencafé mit Hebamme Nelli Wolf - "Vom Schnupfen bis hin zu Asthma - Erkrankungen bei Babys und Kleinkindern"

Dienstag, 6, Februar 2024, 15,30-18,00 Uhr Internationales Buffet – kostenfrei, wenn ihr Essen mitbringt. ansonsten 2 Euro

Donnerstag, 8. Februar 2024, 16.00-17.30 Uhr Faschingsbasteln mit Rebecca Da Costa

Dienstag, 13. Februar 2024, 9.00-11.30 Uhr Faschingsfeier mit Kreppel

Dienstag, 13. Februar 2024, 15.30-18.00 Uhr Faschingsfeier mit Kreppel

Freitag, 16. Februar 2024, 9.00-11.30 Uhr Spiele mit dem Schwungtuch mit Caro Kaiser

Dienstag, 20. Februar 2024, 9.30-10.30 Uhr Themencafé mit Hebamme Nelli Wolf - "Wie wichtig ist das Wochenbett? Infos und Tipps für die ersten Wochen nach der Geburt"

Dienstag, 20. Februar 2024, 16.00-17.30 Uhr Themencafé zum Thema "Ausbildungsvorbereitung, Ausbildungsbegleitung, Coaching-Möglichkeiten" (VbFF) Freitag, 23, Februar 2024, 9.00-11.30 Uhr Wellnessfrühstück (4 Euro für Erwachsene)

Dienstag, 27, Februar 2024, 9.30-10.30 Uhr

Themencafé mit Hebamme Nelli Wolf – "Eine gesunde Darmflora bei Kindern aufbauen - Worauf muss ich achten?"

Dienstag, 27. Februar 2024, 16.00-17.30 Uhr Kreativangebot mit Rebecca Da Costa

Donnerstag, 29. Februar 2024, 16.00-17.00 Uhr Fingerspiele für Kinder

März

Dienstag, 5. März 2024, 15.30-18.00 Uhr

Internationales Buffet - kostenfrei, wenn ihr Essen mitbringt, ansonsten 2 Euro

Donnerstag, 7. März 2024, 16.00-17.00 Uhr

Elternberatung mit Johanna Kenig zum Thema: "Freude, Wut und Tränen - Wie gelingt es mir, die Gefühle meines Kindes gut zu begleiten?"

Freitag, 8. März 2024, 9.00-11.30 Uhr

Weltfrauentag - Zeit für ein paar Wellness- und Entspannungsmomente mit Caroline Kaiser

Dienstag, 12. März 2024, 9.30-10.30 Uhr

Themencafé mit Hebamme Nelli Wolf - "Wenn Babys viel Spucken - Refluxkrankheiten bei Babys und Kleinkindern"

Dienstag, 12. März 2024, 16.00-17.30 Uhr Kreativangebot mit Rebecca Da Costa

Donnerstag, 14. März 2024, 16.00-17.30 Uhr Themencafé zur "Zahngesundheit bei Kindern" (Gesundheitsamt)

Dienstag, 19. März 2024, 9.30-10.30 Uhr

Themencafé mit Hebamme Nelli Wolf - "Wenn die Babyhaut iuckt - Neurodermitis im Säuglingsalter"

Donnerstag, 21. März 2024, 16.00-17.00 Uhr Sinakreis für Eltern und Kinder

Freitag, 22. März 2024, 9.00-11.30 Uhr Wellnessfrühstück (4 Euro für Erwachsene)

Dienstag, 26. März 2024, 9.30-10.30 Uhr

Themencafé mit Nelli Wolf - "Was gehört in die Hausapotheke für Neugeborene und Säuglinge?"

Dienstag, 26, März 2024, 16,00-17,30 Uhr

Osterbasteln mit Rebecca Da Costa

Donnerstag, 28. März 2024, 16.00-17.00 Uhr

Themencafé mit Esther Broll – "Transportieren, verstecken, sortieren - Wie lernt mein Kind?"

Freitag, 29. März 2024 (Karfreitag) MoniKaffee geschlossen

Offene Angebote des Monikaffees

		12.00–14.00 Uhr Sprach-Café für Frauen Nachbarschaftstreff	10.00-12.00 Uhr Nachbarschafts-Café Nachbarschaftstreff		Montag
			10.00–12.00 Uhr Krabbelfrühstück (0–3 Jahre) Spielinsel	9.00–11.30 Uhr MoniKaffee mit Hebamme	Dienstag
15.00-17.00 Uhr	N.	76			Mittwoch
		12.00–14.00 Uhr Sprach-Café für Frauen Nachbarschaftstreff			Donnerstag
		Uhr r Frauen ftstreff			ag
		Uhr r Frauen ftstreff	9.30–10.30 Uhr Yoga-Kurs für Schwangere Kleine Turnhalle	9.00–11.30 Uhr MoniKaffee (0–6 Jahre)	ag Freitag



15.30-18.00 Uhr MoniKaffee

MamaCafé International im MoniKaffee

(0-6 Jahre)

(1.-5. Klasse)
Nachbarschaftstreff

15.30-17.30 Uhr Gallus Kids

(0-6 Jahre)

16.00-17.00 Uhr Hier spielt die Musik Spielinsel

15.30-18.00 Uhr MoniKaffee (0-6 Jahre)



Das komplette MoniKaffeeprogramm finden Sie unter www.monikahaus.de

Adressen

MoniKaffee Kostheimerstraße 15 (im Innenhof)

Nachbarschaftstreff Kleyerstraße 47

Spielinsel

Harry-Fuld-Straße 9

Monikahaus (Kleine und große Turnhalle)
Zugang über Kostheimerstraße 15

Offene Angebote im Galluspark



Nachbarschaftstreff Kleyerstraße 47

Nachbarschafts-Café
Montags. 10.00-12.00 Uhr

Ein Treffpunkt für alle Anwohner:innen des Gallus(-parks) – egal welchen Alters. Hier kann man ein leckeres Frühstück in gemütlicher Runde genießen und sich über aktuelle Themen austauschen. Dazu gibt es eine Formularberatung.

Sprach-Café für Frauen (mit Kinderbetreuung) Montags und donnerstags, 12.00–14.00 Uhr

In gemütlicher Atmosphäre und bei einem Kaffee üben Frauen gemeinsam Deutsch zu sprechen. Mittagessen darf gerne mitgebracht werden.

Gallus Kids

Donnerstags, 15.30-17.30 Uhr

Immer donnerstags gibt es von 15.30 bis 17.30 Uhr ein Angebot im Galluspark für Schulkinder (1.–5. Klasse). Hier kann man gemeinsam spielen und Freund:innen treffen. In den Osterferien bieten wir ein Ferienprogramm an. Bei Fragen wendet euch an: sandra.cappenberg@skf-frankfurt.de

Spielingel Harry-Fuld-Straße 9

Krabbelfrühstück (0-3 Jahre) Dienstags, 10.00-12.00 Uhr

Beim "Krabbelfrühstück" gibt es Kaffee und Tee. Wer möchte, kann sein eigenes Frühstück mitbringen und es dort in gemütlicher Runde genießen.

Hier spielt die Musik Mittwochs, 16.00-17.00 Uhr

Musikkurs mit Jan für Eltern mit Kindern im Alter von 3 bis 5 Jahren, in dem Basics und Rhythmen mit Instrumenten vermittelt werden und gemeinsam musiziert wird.



Monikahaus

Zugang über Kostheimerstraße 15

Offener Yoga-Treff für Schwangere Freitags, 9.30–10.30 Uhr (kleine Turnhalle)

Yoga für Schwangere mit Jessi Nordmann in der kleinen Turnhalle. Yogamatten können gerne gestellt werden, dann aber bitte ein Handtuch mitbringen.



Angebote mit Anmeldung



Monikahaus

Zugang über Kostheimerstraße 15

Eltern-Kind-Turnen

Dienstags. 15.00-16.00 Uhr + 16.15-17.15 Uhr

Dienstagnachmittags findet in unserer großen Turnhalle ein Bewegungskurs für Eltern und Kinder (1–3 Jahren) statt. Aktuell gibt es nur Wartelistenplätze mit einer Wartezeit von ungefähr einem Jahr. Anmeldung (mit Angabe des Geburtsdatums des Kindes) unter monikaffee@skf-frankfurt.de.

Monikahaus

Zugang über Kriegkstraße 32-36

Hebammenambulanz
Ein Angebot der Schwangerschaftsberatung
im Familienzentrum Monikahaus

Angebote der Hebammenambulanz: Kurse für Geburtsvorbereitung, Rückbildung und Babypflege (mit Anmeldung) / Hebammensprechstunde (mit Anmeldung) / Ohne Termin, dienstags, 9.00–11.30 Uhr, im MoniKaffee. Alle Angebote sind kostenfrei. Auch in einfacher deutscher Sprache und auf Russisch. Anmeldung bei Nelli Wolf: Montags, 12.00–15.00 Uhr, und donnerstags, 14.00–15.00 Uhr, unter 069/973823-96 oder

per E-Mail: Nelli, Wolf@skf-frankfurt.de

Wöchentliche Angebote im Gutleut- und Bahnhofsviertel

Familiennetzwerk im Stadtteil Bahnhofsviertel

Montags und donnerstags, 9.00–11.00 Uhr, Kinderzentrum Wiesenhüttenstraße, Wiesenhüttenstraße 40

In unserem offenen Treff können Eltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahren bei einem kleinen Frühstück neue Kontakte knüpfen und gemeinsam mit den Kindern spielen und singen.

Spielaruppe

Mittwochs, 9.30–11.30 Uhr, offener Treff Internationales Kinderhaus. Wiesenhüttenstraße 15

Hier können Eltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahren mit anderen Eltern ins Gespräch kommen und sich über Erfahrungen austauschen. Für die Kinder gibt es ein kleines Bewegungsangebot.

Fltern-Kind-Turnen

Montags, 16.00–17.00 Uhr, Turnhalle des Kinderzentrums Wiesenhüttenstraße, Wiesenhüttenstraße 40

Ein Bewegungsangebot für Kinder von 3 bis 4 Jahren in Begleitung ihrer Eltern. Eine Teilnahme ist nur mit Anmeldung möglich.

Weitere Infos und Anmeldung unter monikaffee@skf-frankfurt.de

Die Angebote im Gutleut- und Bahnhofsviertel finden in den Ferien nicht statt. Ab dem 15. Januar 2024 sind wir wieder wie gewohnt da.



Familienzentrum Monikahaus

Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Kriegkstraße 32–36 60326 Frankfurt am Main Telefon 069/973823-0 Telefax 069/97382358 monikahaus@skf-frankfurt.de www.monikahaus.de

