

Mama Mia

Kinder- und Elternzentrum
Bayreuth e.V.



Programm 1. Halbjahr 2025





gefördert durch



Bayerisches Staatsministerium
für Familie, Arbeit und Soziales

ab Januar 2025 zu Gast im Städtischen Jugendheim

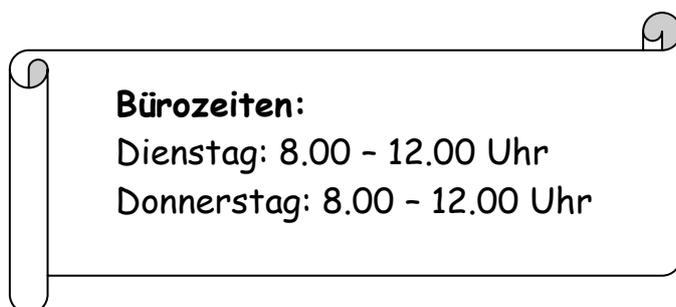
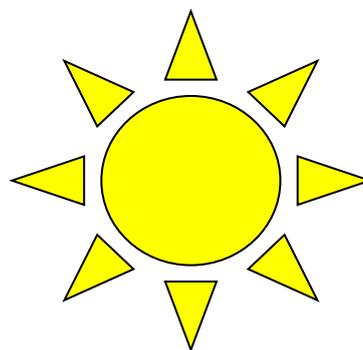
Hindenburgstraße 49

95445 Bayreuth

Tel. 01515/ 6321437

mamamia.bayreuth@yahoo.com

www.mama-mia-bayreuth.de



Inhalt

Bürozeiten.....	1
Offene Treffs für Eltern und Kinder.....	2-6+9
Wochenplan.....	7-8
Angebote des Freiwilligenzentrums.....	10
Offene Treffs für Erwachsene.....	10
Kurse.....	11-12
Lageplan.....	13
Mitgliedschaft.....	14

Offene Treffs

Unsere offenen Treffs sind für ALLE offen zugänglich, kostenfrei und können ohne Anmeldung besucht werden. Getränke und Essen können gerne von zu Hause mitgebracht werden!

OFFENE TREFFS für Eltern und Kinder

Milch Café...

... ein Treff für stillende und nicht stillende Mütter und für alle Familien, die sich in entspannter Runde über den Alltag, die Herausforderungen und die Besonderheiten des Lebens mit Säugling und Kleinkindern austauschen möchten. Im gemeinsamen Gespräch kann man über manches Problem lachen und manche Sorgen lösen. Da es für die Kinder Liege-, Krabbel- und Klettermöglichkeiten gibt, wird es auch für sie ein spannender Vormittag, wo sie im Austausch mit anderen Kindern lernen und Spaß haben können.

Wir freuen uns auf euch.

Kontakt und Info: Rebecca Freyer, Tel. 0157/ 32117326

Termin: montags von 9.30 - 11.00 Uhr (der Treff entfällt in den Schulferien)



Offener Treff - for English-speaking families

Would you like your child to hear and understand more English? Are you an English native speaker with your family (or planning a family) far from home looking for others to connect with or share information about living in and around Bayreuth? We welcome mothers and fathers (or any English-speaking relative) with their young ones - whatever their age - to our informal meet-ups to sing songs, play games, tell stories and just chat in English!

Every 2nd and 4th Monday of every month from 15:00 - 16:30

Information: Alexandra Blum, Tel. 0179/ 7858928

Offener Treff

Besonders einladen möchten wir Alleinerziehende
... und ihre Kinder

Du bist (oder fühlst dich) alleinerziehend und willst dich austauschen und vernetzen? Zusammen sind wir stark! Zweimal im Monat gibt es für dich die Möglichkeit, andere Ein-Eltern-Familien kennenzulernen und sich auszutauschen. Für Spiel und Spaß bietet das Mama Mia unseren Kindern viel Freiraum.

Ansprechperson: Bartholomäus, Tel. 0160/ 92570984

Termin: jeden 1. Montag im Monat von 16.00 - 18.00 Uhr

Meeting for single parents

Open meeting for single parents and their children

Are you (or do you feel like) a single parent and want to network? Together we are strong! Twice a month you have the opportunity to meet other single parent families. The Mama Mia offers our children a lot of space.

Contact person: Bartholomäus 016092570984

Date: every 1. Monday of the month from 4 - 6 pm

Offene Treffs für Eltern und Kinder

Spielzeit

offener Krabbel- und Spieltreff für Babys und Kinder bis zum Kindergartenalter

Wir treffen uns zum freien Spiel in ruhiger und entspannter Atmosphäre, zum Singen, Tanzen, Klatschen und einfach Freude haben. Zwischendurch kann selbstmitgebrachtes Essen und Trinken verzehrt werden.

Bei Fragen wendet euch gerne an Steffi unter sonnenschein_steffi@web.de oder unter 0176/72441234.

Termin: dienstags von 9.30 - 11.00 Uhr

Ansprechperson: Steffi, Tel. 0176/ 72441234

Familiencafé am Nachmittag

Offener Treffpunkt für alle Familien, zum Austausch und zur Vernetzung in gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee/Tee (und Kuchen).

dienstags von 15.00 - 18.00 Uhr

Offener Spieltreff- en español

Dies ist ein Treff für alle Familien die Freude an der Sprache und der hispanischen Kulturenvielfalt haben. Gemeinsam wollen wir spanische Kinderlieder und Reime singen und Spaß haben. Während der „merienda“ können die Kinder spielen und die Erwachsenen sich austauschen und ein entspanntes Beisammensein genießen.

Wir treffen uns jeden 1. Und 3. Dienstag im Monat von 15.30 bis 17.30 Uhr.

encantados de recibiros

Kontakt: Maria Belen Garcia, Tel. 0178/ 6642488

Familiencafé am Vormittag

Offener Treffpunkt für alle Familien, zum Austausch und zur Vernetzung in gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee/Tee (und Kuchen).

donnerstags von 9.00 - 11.30 Uhr

Offene Treffs für Eltern und Kinder

Familiencafé am Nachmittag

Offener Treffpunkt für alle Familien, zum Austausch und zur Vernetzung in gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee/Tee (und Kuchen).
donnerstags von 15.00 - 18.00 Uhr

Spieltreff „Musikzeit“



Singen macht nicht nur Spaß, sondern hält auch gesund: Während des Singens kann sich die Anzahl unserer Antikörper nämlich nachweislich mehr als verdoppeln!
Und wer sich für „unmusikalisch“ hält, sollte das folgende afrikanische Sprichwort beherzigen: „Wenn du sprechen kannst, kannst du auch singen!“
Wir treffen uns mit unseren kleinen und großen Kindern zum gemeinsamen Singen, Musizieren und zum Austausch über das Leben in unseren Familien. Liedvorschläge, Texte, Noten und Instrumente dürfen gerne mitgebracht werden.

Termin: jeden 1. und 3. (und evtl. 5.) Freitag im Monat von 14.15 - 15.45 Uhr
Leitung & Infos: Flori Hopp (4-fache Mutter), Tel. 0175/ 252 30 30

Kinderatelier und offenes Familiencafé

Ein Raum für Kreativität. Es kann frei gemalt, gebastelt, konstruiert werden. Verschiedene Techniken können ausprobiert und Materialien verwendet werden. Um Kreativimpulse zu setzen lesen wir Geschichten vor, hören Musik an oder stöbern in Büchern. Materialien dürfen mit vielen Sinnen erforscht werden.

Dabei ist es wichtig, dass die Kinder sich Zeit lassen können und auch ziellos und ohne Erfolgsdruck tätig sein dürfen. So entstehen kreative Prozesse und die Kinder können sich im Tun „verlieren“.

Dies ist ein Angebot ohne Erwachsene. Die Begleitpersonen der Kinder sind in dieser Zeit herzlich eingeladen zusammen in unserem Familiencafé bei Tee/Kaffee zu verweilen.

Termin: freitags von 15.00 - 16.30 Uhr

Januar: 17.01.25; 24.01.25; Februar: 21.02.25; 28.02.25; März: 28.03.25;

April: 04.04.25; Mai: 16.05.25; 23.05.25; Juni: 27.06.25;

Juli: 18.07.25; 25.07.25

Ansprechperson: Janina Fauska-Binder Tel. 0174/ 8298251

Offene Treffs für Eltern und Kinder

Freitag

Pokémon (Spiel-)Nachmittag mit Familiencafe`

Du sammelst Pokémonkarten und liebst die Fantasiewesen?

Dann kannst du jetzt monatlich deine Karten zum Anschauen, Tauschen und Spielen mitbringen.

Gerne können auch weitere Sachen rund zum Thema Pokemon mitgebracht werden wie z.B. Rätsel, Spiele, Bastelideen, Bücher. Freut euch auf bunte Pokemonnachmittage.

Parallel dazu ist unser Familiencafe für alle geöffnet um die Zeit bei Kaffee/Tee und Kuchen zu genießen.

Termine: freitags von 15.00 - 17.00 Uhr

14. Februar 25; 14. März 25; 11. April 25; 09. Mai 25; 06. Juni 25; 04. Juli 25

Ansprechperson: Janina Fauska-Binder Tel. 0174/ 8298251

KidsEmpowerment

Spieltreff für BIPOC-Kinder jeden Alters & ihre Bezugspersonen

Hereinspaziert! Wir sind KidsEmpowerment - Spielgruppe für Schwarze, Indigene und Kinder of Color und ihre Familien. Jeden ersten Samstag im Monat schaffen wir im Mama Mia einen Raum abseits der weißen Mehrheitsgesellschaft und treffen uns zu stärkendem, gemeinschaftlichem Spiel, Spaß und Austausch. Wir freuen uns auf euch!

Ansprechperson: Tanja Löcker, Tel. 0157/ 85255351 oder

kidsempowerment.bt@gmail.com

Termin: 1. Samstag im Monat von 10 bis 13 Uhr

KidsEmpowerment

Playtime for BIPOC kids of all ages & their caregivers

Come on in! We are KidsEmpowerment - playgroup for Black, Indigenous and Children of Colour and their families. Every first Saturday of the month we create a space away from the white majority society at Mama Mia and meet for empowering community play, fun and chat. We look forward to seeing you!

Contact person: Tanja Löcker, Tel. 015785255351 oder

kidsempowerment.bt@gmail.com

Date: every first Saturday of the month from 10 am to 1 p.m.

Samstag

Mama Mia Wochenplan

Montag	Dienstag	Mittwoch
<p data-bbox="213 383 440 495">9.30 - 11.00 Uhr Milch Café Offener Treff</p> <p data-bbox="162 1003 491 1144">15.00 - 16.30 Uhr Offener Treff for english speaking families (2. und 4. Montag im Monat)</p> <p data-bbox="186 1384 475 1532">16.00 - 18.00 Uhr Offener Treff Für Alleinerziehende (1. Montag im Monat)</p>	<p data-bbox="608 286 900 371">Bürozeit 8.00 - 12.00 Uhr</p> <p data-bbox="568 461 940 573">9.30 - 11.00 Uhr Spielzeit- Offene Krabbel- gruppe</p> <div data-bbox="593 987 916 1205"><p data-bbox="676 1039 815 1151">Familien- café 15 - 18.00</p></div> <p data-bbox="592 1272 948 1379">15.30 - 17.30 Uhr Offener Treff en español (1. und 3. Dienstag im Monat)</p>	<p data-bbox="1018 584 1394 696">11.30 - 15.30 Uhr Sprachtandems & Deutsch- kurs</p>

Mama Mia Wochenplan

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>Bürozeit 8.00 - 12.00 Uhr</p> <p>Familiencafé am Vormittag 9 - 11.30 Uhr</p> <p>Familiencafé 15 - 18.00</p> <p>ab 18.00 Uhr English Book Club (1. Donnerstag im Monat)</p> <p>20.15 - 21.30 Uhr Mind & Body</p>	<p>10.00 - 11.15 Uhr Rückbildungsgymnastik</p> <p>14.15 - 15.45 Uhr Offener Spieltreff „Musikzeit“ (1., 3. (und 5.) Freitag im Monat)</p> <p>15.00-16.30 Uhr Familiencafé mit Kinderatelier (1-2x monatl.)</p> <p>15.00-17.00 Uhr Familiencafé mit Pokémon (Spiel-)Nachmittag (1 x im Monat)</p>	<p>10.00 - 13.00 Uhr KidsEmpowerment (1. Samstag im Monat)</p> <p>10.00 - 12.00 Uhr deutsch-arabischer Eltern-Kind-Treff (letzter Samstag im Monat)</p> <p>14.00 - 17.00 Uhr Offener Treff für queere Familien (1. Samstag im Monat)</p> <p>15.00 - 17.00 Uhr Offener Treff in italiano (letzter Samstag im Monat)</p>	<p>18.30 - 19.45 Uhr Yoga-Kurs</p>

Offene Treffs für Eltern und Kinder

Bilingualer Eltern-Kind-Treff Deutsch-Arabisch

Jeden letzten Samstag im Monat treffen wir uns von 10-12 Uhr, um unsere Kinder in ihrer Zweisprachigkeit zu fördern und auf die gesellschaftliche Wertschätzung von Mehrsprachigkeit und die Förderung von Familiensprachen aufmerksam zu machen.

Kinder und deren deutsch- und/oder arabischsprachigen Eltern sind herzlich eingeladen zum offenen Spieltreff mit Getränken und Snacks (gerne selbst mitbringen). Für die Eltern gibt es die Möglichkeit, sich über bilinguale Sprachförderung und Mehrsprachigkeit in Familien auszutauschen.

Termin: jeden letzten Samstag im Monat von 10.00 - 12.00 Uhr

Ansprechperson: Ida, Tel. 0177/ 8783883 oder ida.blick@gmx.de

Offener Treff für queere Familien

Wir laden zum ersten queeren Familientreff in Bayreuth ein!

Du bist LGBTQIA+? Oder dein Kind ist es?

Dann sei herzlich eingeladen! Selbstverständlich auch mit Geschwisterkindern.



Wir freuen uns auf euch!

Termin: jeden 1. Samstag im Monat von 14.00 - 17.00 Uhr

Ansprechperson: Ezra, Tel. 01522/ 6863782

Offener Familientreff- in italiano

In questo gruppo vorremmo creare un punto d'incontro a Bayreuth per le famiglie in cui viene parlato l'italiano, dove i nostri bambini possano ascoltare e parlare la lingua in modo autentico e familiare e fare nuove amicizie. Siamo aperti ad ogni tipo di proposta e siamo felici di conoscervi! **Ci incontriamo l'ultimo sabato di ogni mese dalle 15 alle 17.** Se lo desiderate, potete essere aggiunti al gruppo Whatsapp per ricevere un promemoria dei nostri incontri.

In dieser Gruppe möchten wir in Bayreuth einen Treffpunkt für alle italienisch sprechenden Familien sowie Familien, die an der italienischen Sprache und Kultur interessiert sind, ins Leben rufen zum Erfahrungsaustausch und zur Vernetzung. Einfach vorbeikommen - wir sind für alle Vorschläge offen und freuen uns aufs Kennenlernen. Wir treffen uns jeden letzten Samstag im Monat von 15 bis 17 Uhr. Ihr könnt gerne in die Whatsapp-Gruppe aufgenommen werden, um an die Termine erinnert zu werden.

Termin: jeden letzten Samstag im Monat von 15.00 bis 17.00 Uhr

Ansprechperson ist Elena, Tel. 0162/ 4742887

Angebote des



FREIWILLIGEN Bayreuth
ZENTRUM

Sprachtandems & Deutschkurs (mit Kinderbetreuung)

Termin: Mittwochs von 11.30 bis 15.30 Uhr

Leitung und Information: Hind Askoul, askoul@freiwilligen-zentrum-bayreuth.de

Offene Treffs für Erwachsene

English Book Club

Eine Gruppe für Bücherliebhaber*innen

Jeden Monat lesen wir ein Buch auf Englisch und treffen uns zu einer informellen Gesprächsrunde.

Termin: jeden 1. Donnerstag im Monat ab 18.00 Uhr

Bei Fragen oder Interesse bitte an Caitlin Campbell wenden, Tel. **015736787917**



Mittwoch

Donnerstag

Kurse

Mind&Body...

... ist viel mehr als ein normales Workout.

Ganzkörpertraining wird hier wörtlich genommen. Neben klassischem Herz- und Kreislauftraining und der Verbesserung der muskulären Ausdauer erarbeitest du dir mehr Mobilität in deinen Gelenken und baust dort mehr Kraft auf.

Das Besondere an Mind&Body, es vereint physisches und psychisches Training auf eine einzigartige Weise. Häufig vergessen wir nämlich, dass für einen gesunden Lebensstil auch unsere mentale Kraft eine entscheidende Rolle spielt. Wir sprechen über Achtsamkeit und Dankbarkeit, damit du fit und gesund durch deinen Alltag gehen kannst.

Du suchst also nach einem neuen Workout für dich, weil dir trainieren allein kein Spaß macht oder du in einer festen Gruppe trainierst, dann bist du bei mir genau richtig

Genau wie beim Kangatraining gilt für mich auch hier probieren geht über studieren und das bedeutet, ich lade dich herzlich ein es einmal kostenlos und unverbindlich auszuprobieren.

Termin: Sonntag 20.15 Uhr - 21.30 Uhr

Gebühren: 120 € für 10 x 75 Minuten / 10er Karte zum abhaken

Leitung, Info und Anmeldung: Kristina Chowanietz (Kangatrainerin und Trageberaterin), Tel. (Whats App) **0175/ 7828168** oder kristina.c@Kangatraining.de / kristina.chowanietz@gmx.de oder direkt über die Homepage www.Kangatraining.de

Rückbildungsgymnastik

...für alle Mütter ab acht Wochen nach der Geburt.

Der Kurs vermittelt wichtiges Wissen über den Aufbau des Beckenbodens und mittels Wahrnehmungsübungen ein Gespür für den eigenen Körper. Zudem werden wir alle Muskeln trainieren und den Körper langsam wieder straffen.

Ihr könnt am Kurs mit und ohne Baby teilnehmen.

Für Informationen zur Rückbildungsgymnastik und zu den nächstmöglichen Terminen kontaktiert bitte direkt die kursleitende Hebamme.

Rebecca Freyer, Tel.: **0921/ 16829085**

Termin: freitags von 10.00 - 11.15 Uhr

Kursgebühr für die Rückbildungsgymnastik übernimmt die Krankenkasse (daher zum ersten Termin bitte die Krankenkassenkarte mitbringen).

Kurse

Yoga (nicht nur) für Mütter und Väter



- ...harmonisiert Körper, Seele und Geist
- ...verhilft zu Körpergefühl und mehr Gelassenheit
- ...ist eine Insel im Alltag
- ...macht Freude!

Kursgebühr: 60€, für Mama Mia-Mitglieder 54€ für 10x 60 Minuten
(Gebühr wird teilweise von Krankenkassen erstattet)

Termin: sonntags von 18.30 - 19.30 Uhr

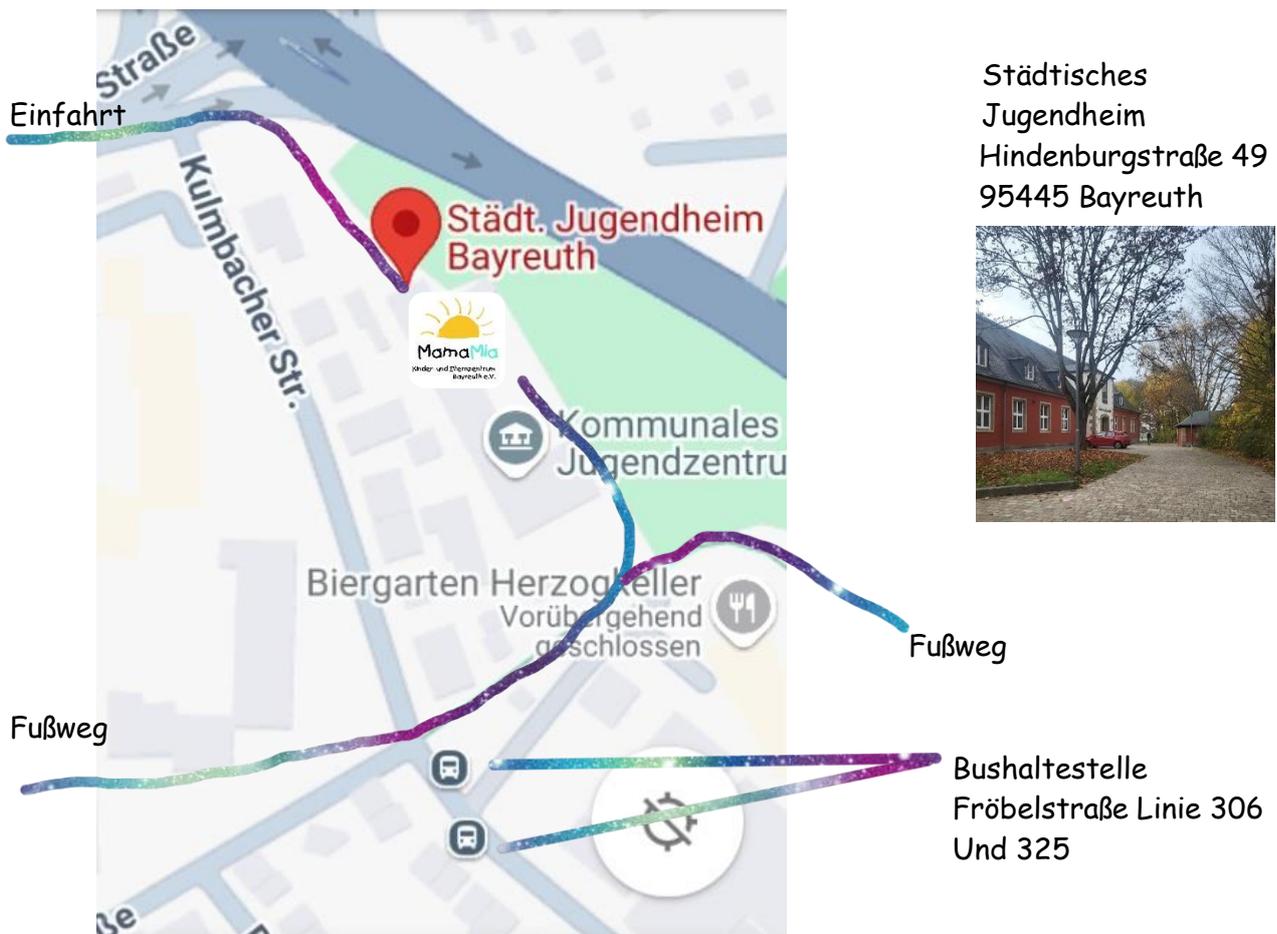
Leitung, Info und Anmeldung: Barbara (Yogalehrerin) unter 0162/ 4345647 oder dahlbergecke@web.de



Feste, Workshops & Veranstaltungen

im ersten Halbjahr 2025 werdet ihr zeitnah auf unserer Homepage und den anderen Sozialen Medien sowie über Aushänge im Café informiert.

Und So findet ihr uns ab 7. Januar 2025:





Hiermit beantrageN ich/wir die **Mitgliedschaft** beim Verein:

Mama Mia

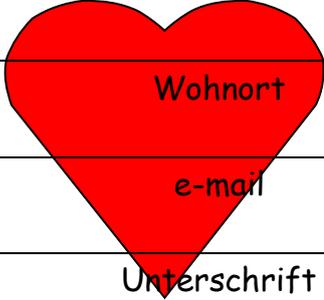
Kinder- und Elternzentrum
Bayreuth e.V.

Werde Mitglied
im Kinder- und El-
ternzentrum
Mama Mia!

Wir freuen uns, wenn die Mitglieder Interesse an der inhaltlichen und räumlichen Gestaltung des Mama Mia haben und ihre Fähigkeiten in den verschiedenen Bereichen mit einbringen. Wenn Du Interesse hast, die Vorteile der Mitgliedschaft in Anspruch zu nehmen oder Du gerne mitmischen und/oder das Zentrum unterstützen willst, dann fülle doch das nebenstehende Formular aus. Spenden und Mitgliedsbeiträge können von der Steuer abgesetzt werden. Spendenquittungen sind im Büro erhältlich.

**IBAN: DE24773501
100009043050
BIC: BYLADEM1SBT
Sparkasse Bayreuth**

Ich/Wir werdeN Mitglied ab 5,50 € im Monat

Vorname	Name
Vorname	Name
Straße	
PLZ	
Telefon	e-mail
Datum	Unterschrift

Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich Mama Mia den fälligen Mitgliedsbeitrag in Höhe von _____ € monatlich _____ € jährlich _____ € vierteljährlich von meinem/unserem Konto abzubuchen.

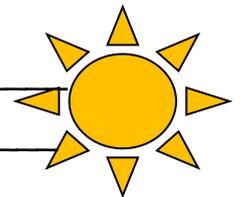
IBAN: _____

BIC: _____

Bank: _____

KontoinhaberIn: _____

Ort, Datum & Unterschrift _____



Schriftliche Kündigung 4 Wochen zum Monatsende

