

No. 2/2024
kostenlos

milkids

Das Familienmagazin für Bielefeld und die Region

FAMILIE
Alltag ohne Auto

BABY
Sport rund um
die Geburt

Ausgabe
April / Mai
www.milkids.de

Babytown

... wo Kinder auf Wolken zur Welt kommen.

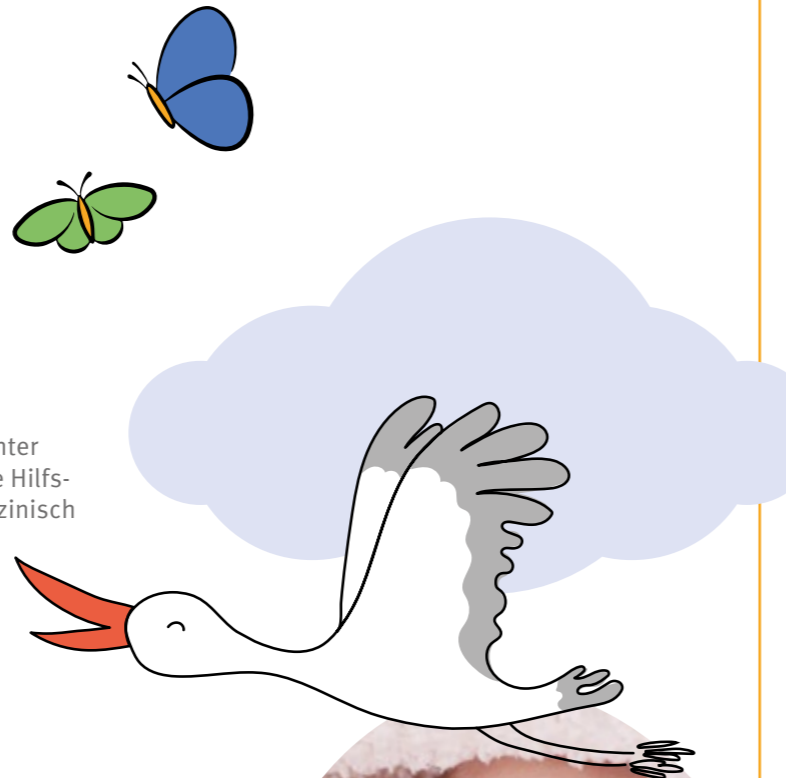
PERSÖNLICH UND GEBORGEN.

Schwangerschaft und Geburt sind für alle Beteiligten bedeutende Ereignisse.

Das integrative Team aus Ärzt*innen, Hebammen und Pflegefachkräften am Klinikum Bielefeld - Mitte möchte werdenden Müttern das Geburtserlebnis zu einem besonderen Ereignis machen.

Wir freuen uns, Sie in Babytown begrüßen zu dürfen:

- **Kreißsaalführung:**
jeden 1. Mittwoch im Monat um 18:00 Uhr und
jeden 3. Dienstag im Monat um 19:00 Uhr,
eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
- **Geburtsvorbereitungskurse:**
regelmäßige Termine über unsere Website
- **Anmeldung zur Geburt, vor Ort bitte mit Termin:**
telefonisch montags bis freitags
von 09:00 bis 13:30 Uhr unter 0521 581-1230
- **Informationen zur vertraulichen oder anonymen Geburt:**
finden Sie bei uns persönlich oder auf unserer Website unter
„Entbindungsangebote“ (siehe unten). Dieses kostenlose Hilfs-
angebot unterliegt der Schweigepflicht und soll Sie medizinisch
sicher vor, während und nach der Geburt begleiten.



125 Jahre Kompetenz
für Ihre Gesundheit

Klinikum Bielefeld - Mitte
Babytown (12. Etage)
Teutoburger Str. 50
33604 Bielefeld
Tel.: 0521 581-1230
www.klinikumbielefeld.de

@ klinikum_bielefeld



Alle Veran-
staltungen in
Babytown



Zu den
Entbindungs-
angeboten



Editorial

Liebe Freunde von milkids,



© minime loveyou.com

„Wenn du mich mit deinem Auto beeindrucken willst, sollte es ein Eiswagen sein.“ Als ich diese Twitterperle las, musste ich so so schmunzeln und dachte sofort: „Das passt so gut zu dieser Ausgabe!“ Nicht nur dass Kindheitserinnerungen aufkamen an den Eismann mit seinem umgebauten Citroen, der sich im Sommer täglich schon von weitem bimmelnd ankündigte. Es passt auch inhaltlich. Wir stellen euch hier Tina und Björn vor, die sich „unbeeindruckt“ von ihrem Auto verabschiedet haben und seit mehreren Jahren schon ihren Alltag mit zwei Kindern bewusst mit Rad, Bus und Bahn bewältigen. Einkaufen mit dem Fahrrad, zur Arbeit mit dem Fahrrad, in Urlaub mit Bahn und Fahrrad. Nur im äußersten Notfall greifen sie mal auf ein Auto zu. Sie erzählen, wie sie ihr Familienleben – zumeist auf zwei Rädern - organisieren. Respekt! Vor allem, wenn man sich erinnert, wie kalt und nass die zurückliegenden Wochen bei uns waren.

Doch jetzt geht es hoffentlich bergauf. Kalendarisch haben wir ja schon Frühling und der zieht auch in die neue milkids ein. Nicht nur optisch. Die Aktivitäten verlagern sich zunehmend wieder nach draußen. Das lässt sich auch am Veranstaltungskalender ablesen. Und hej, es ist wieder jede Menge los in der Region. Auf eine Veranstaltung sei besonders hingewiesen: das Kinderliteraturfest LeseFrühling. Was wo überall los ist, findet ihr wie gewohnt im Heft und auf der Homepage.

So und jetzt erst mal ein Eis...

Es grüßt herzlichst

Juana Esser

milkids – mit Leidenschaft für Kinder und Menschen, denen Kinder wichtig sind
PS. Folgt uns auch auf Facebook und Instagram

PAPPOPS

handgemachtes Eis am Stiel aus frischen Früchten, ohne Konservierungs- oder Farbstoffe in Bioqualität.

© Schleck dich durch unser Sortiment und hol dir das regionale Eis am Stiel in deine Tiefkühltruhe.

© Ab einer Bestellung von 40 Eis personalisieren wir deine Stiele für Hochzeiten, Kindergeburtstage oder Familienfeste.

Ruf an oder schreib eine Mail an:
hallo@frausauerwald.de / → 05231 9437624



Frau Sauerwald
aus OWL



20



05



28



42



INHALT

03 ERFASSEN

- 03 Editorial
- 04 Inhaltsverzeichnis
- 04 Impressum

05 ERWÄHNEN

- 05 Neues aus der Region und der Welt der Familie
- 16 Lesefrühling

18 ERFAHREN

- 18 Autofrei leben – eine Familie steigt im Alltag lieber aufs Rad
- 20 Sport während und nach der Schwangerschaft
- 23 Stefanie Heitkamp über ihre Arbeit als Still- und Laktationsberaterin

28 ERZÄHLEN

- 28 Für Steffen Böning ist die Weberei Gütersloh ein besonderer Ort

30 ERLEBEN

- 30 Tipps aus der Welt der Bücher
- 32 Diese Filme kommen neu ins Kino

33 EREIGNEN

- 33 Veranstaltungstipps für Klein und Groß

42 ERNÄHREN

- 42 Rhabarber-Crumble schmeckt warm wie kalt

Titel: Marina Wolkowa - stock.adobe.com

IMPRESSUM

milkids Verlag
Lakemannstraße 22
33613 Bielefeld
www.milkids.de

Telefon
0521 98 90 370 5
E-Mail
info@milkids.de
Redaktion
redaktion@milkids.de
Anzeigen
anzeigen@milkids.de

Redaktion
Susanne Esser V.i.S.d.P

Anzeigen
Sonja Petra Büker
01590 63 13 95 8

Grafik und Layout
maiwerk –
Katrin Kürbis-Meise

Druck
Eusterhus Druck,
Herzebrock-Clarholz

Auflage: 10 000

Es gilt die Anzeigenpreisliste von Dezember 2022.

Hinweis
Alle redaktionellen Angaben erfolgen nach bestem Wissen, aber ohne Gewähr. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließ-

lich deren Betreiber verantwortlich.

Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Termine kann nicht übernommen werden.

Die Zeitschrift, alle in ihr veröffentlichten Abbildungen und Beiträge sind urheberrechtlich geschützt.

Ein Nachdruck auch auszugsweise ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages und mit Quellenangabe gestattet. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos kann keine Haftung übernommen werden.

milkids ist Mitglied der Familienbande, des Medienverbundes der regionalen Familienmagazine in Deutschland, www.familienban.de



WAS WASSER ALLES KANN

Wird eine Bowlingkugel leichter, wenn sie im Wasser liegt? Lässt sich ein Modellschiff mit Luftblasen versenken und wie entstehen eigentlich die kleinen Rippel im Sandstrand? Auf all diese Fragen gibt es im Naturkunde-Museum ganz praktische Antworten – in der neuen Sonderausstellung „Was Wasser alles kann“. Sie zeigt verblüffende Phänomene des nassen Elements.

Die Ausstellung, die bis 18. August gezeigt wird, lädt ein, sich intensiver mit dem Wasser zu beschäftigen. Mit ihren 17 interaktiven Experimentierstationen ist die Ausstellung eine Spielwiese zum selbst Experimentieren. Dabei erfahren Besucher:innen jeden Alters ganz direkt die vielen wundersamen Eigenschaften des Wassers. Konzipiert wurde die Ausstellung von der Firma EuroScience, die mit ihren interaktiven Ausstellungen zu verschiedensten Themen aus dem Bereich Naturwissenschaft und Technik immer ein Garant für „Lernen mit Spaß“ ist. Begleitet wird die Ausstellung mit einer Reihe von Experimentier-Workshops für Kinder und Führungen für Familien. Öffnungszeiten des namu Bielefeld sind: Dienstag-Sonntag von 10-17 Uhr.

www.namu-ev.de



KLOSTERGESCHICHTE MIT PLAYMOBIL

Die Geschichte der altherwürdigen Benediktinerabtei Liesborn erzählen zur Zeit Hunderte von PLAYMOBIL-Figuren. Bis zum 26. Mai ist die Playmobil-Landschaft - geschaffen von dem Diorama-Künstler Oliver Schaffer - im Museum Abtei Liesborn zu sehen. In den zwölf Stationen reisen die Besucherinnen und Besucher durch die Zeit von der Gründung des Klosters im 9. Jahrhundert bis zur Rückkehr des Liesborner Evangelians in die Dauerausstellung im Jahr 2023. Kindern und deren Familien wird Regionalgeschichte spielerisch vermittelt. „Für uns bietet diese Form der Darstellung die Möglichkeit, eher schwierige Themen wie die Abteigeschichte und mittelalterliche Klosterkultur an ein breites Publikum zu vermitteln“, freut sich Museumsleiter Dr. Sebastian Steinbach. Seit drei Jahren bieten die Ausstellungsmacher immer wieder Präsentationen, die sich speziell an ein jüngeres Publikum richten. Daneben gibt es passend zum 50-jährigen Jubiläum von PLAYMOBIL einen Einblick in die Entwicklung der Marke von 1974 bis heute.

Öffnungszeiten sind Dienstag- Sonntag von 10 – 18 Uhr.
Der Eintritt ist frei.

www.museum-abtei-liesborn.de



HEUTE
AN DAS
MORGEN
DENKEN

Maas

MAAS-NATUR.DE
ÖKOLOGISCHE MODE – FAIR PRODUZIERT
SEIT 1985

BIELEFELD

Obernstraße 51, Mo-Fr 10-18.30 Uhr | Sa 10-16 Uhr
0521 55 75 292 | bielefeld@maas-natur.de

BIELEFELD OUTLET

Neustädter Straße 4, Mi-Fr 13-18 Uhr | Sa 10-15 Uhr

GÜTERSLOH

Werner-von-Siemens-Straße 2, Mo-Fr 10-18 Uhr | Sa 10-13 Uhr
05241 967716 | guetersloh@maas-natur.de

PARAISO: NEUE SHOW DES CIRQUE BOUFFON

Die Zeit entschleunigen und das Herz berühren: Der Cirque Bouffon kommt mit seiner neuen Show Paraiso wieder nach Bielefeld. PA-RAISO entführt in eine poetische Traumwelt voller Magie. Das Künstlerensemble wird vom 8. Mai bis 2. Juni mit seiner poetischen Show - ganz im Stil des französischen Nouveau Cirque mit Elementen aus Artistenzirkus, Komik, Musik, Theater und Tanz verzaubern. Das Chaiteau steht wieder im Bielefelder Ravensberger Park.

Inspiziert vom Werk des niederländischen Malers Hieronymus Bosch hat der französische Regisseur Frédéric Zipperlin eine Show erschaffen, in der es um illustre Figuren und Fabelwesen geht, die zudem viele ungewöhnliche Bildelemente enthält. Alles ist stets ein wenig anders als man denkt: Die Protagonisten überraschen mit Eindrücken, Bildern und Emotionen, skurrilen Situationen, viel Humor und traumhafter Magie. Mal bunt, mal düster, mal gleißend-hell. Mal laut, mal lustig, mal leise.

Paraiso zeigt den modernen Wunsch nach Aufbruch und gesellschaftlicher Erneuerung. Akrobatik, Körperkunst, Komik und Live-Musik sind die tragenden Elemente der neuen Show des Cirque Bouffon. Ein schillerndes Kaleidoskop und Erlebnis für die ganze Familie. Der Vorverkauf läuft bereits. Karten gibt's online unter

www.cirque-bouffon.com



GEWINNSPIEL

Paraiso entführt Groß wie Klein in eine poetische Traumwelt. Wir verlosen für das Bielefelder Gastspiel 3 x Familienkarten (2 Erwachsene und 2 Kinder). Wer diesen Nouveau Cirque erleben möchte, schreibt bitte an redaktion@milkids.de, Stichwort Zirkus. Einsendeschluss ist der 20. April. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Tolle Preise gewinnen und für den guten Zweck malen



Weltkindermaltag am 6. Mai

Unter dem Motto „Wunderbarer Wald“ ruft STAEDTLER Kinder von 3 bis 12 Jahren zum Malen auf! Aktionszeitraum ist vom 1.3. bis 31.5.2024. Die 80 kreativsten Bilder gewinnen große Kreativpakete!

Das Motto soll auf die Wichtigkeit der Wälder als grüne Lunge der Erde aufmerksam machen und zum Malen inspirieren. Mit jedem Bild, das STAEDTLER unter dem Motto erreicht, fließt ein Euro in ein Projekt von Plan International Deutschland nach Laos.

Bereits das siebte Jahr in Folge unterstützt STAEDTLER die Kinderhilfsorganisation. Mehr als 185.000 Euro flossen so bereits in verschiedene Projekte der Kinderhilfsorganisation.

Die Bilder können per Post oder online eingereicht werden:

www.staedtler.de/kindermalwettbewerb

**E
BI**

**30. Infobörse
Frau und Beruf**

**Donnerstag
25. April 2024**

www.bielefeld.de/gleichstellungsstelle



SPASS FÜR DIE GANZE FAMILIE

Der GartenschauPark Rietberg ist ein tolles Ausflugsziel für die ganze Familie: Neben der Blumenpracht und den vielfältigen Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten im Park gibt es auch einen umfangreichen Veranstaltungskalender.

Neu ist ein großes Hüpfkissen im Parkteil Mitte, das zum Springen und Toben einlädt neben der 18-Loch-Minigolfanlage, dem 23 Meter hohen Rutschenturm, der Doppelseilbahn, tausenden Großbausteinen und vielen weiteren Spielplätzen, die können bespielt werden. Die Besucher können auch Tretboot fahren, mit dem Rieti-Express durch den Park tuckern und eine Vielzahl an Veranstaltungen genießen. Der Mai wird mit zwei Events eröffnet: dem Ritter- und Prinzessinnenfest im Parkteil Mitte und dem parallel stattfindenden Groove Garden im Parkteil Nord am 1. Mai. Während die Musikfreunde zu elektronischer Musik tanzen, können kleine Prinzen, Prinzessinnen und Rittersleute einen wahrhaft märchenhaften Tag erleben. Ab Christi Himmelfahrt, 9. Mai, macht der Hüpfburgenpark wieder Station mit einem Dutzend bunter Luftkissen und erneut auch im Oktober. Am 12. Mai findet wieder das Muttertagspicknick statt und beim Weltspieltag am 26. Mai verwandelt sich der GartenschauPark in einen großen Abenteuerspielplatz.



Hier darf nach Herzenslust getobt und getollt, gespielt und gebastelt werden. Freuen dürfen sich die Besucher auch wieder auf das Mondscheinkino am 19. und 20. Juli und das Mondscheinpicknick für die ganze Familie am 2. August. Vormerken dürfen sich junge Musikfreunde den 17. August: Kinderliedermacher herrH gibt ein kostenloses Mitmachkonzert. Der Park ist täglich von 10 bis 18 Uhr geöffnet.

www.gartenschauPark-rietberg.de

INFOBÖRSE FRAU UND BERUF

Die Fraueninformationsbörse rund um das Thema „Frau und Beruf“ findet zum 30. Mal in der Ravensberger Spinnerei statt. Am 25. April können sich die Frauen von 11 bis 17 Uhr einen vielfältigen Überblick verschaffen: Informations- und Unterstützungsangebote zu Fragen rund um Weiterbildung und Umschulung, zum beruflichen Wiedereinstieg, zur beruflichen Orientierung und zu finanziellen Fördermöglichkeiten. Durch das breite Angebot und die direkten Kontaktmöglichkeiten zu einer Vielzahl von Anbieter*innen können Besucherinnen wichtige Schritte auf ihrem individuellen beruflichen Weg erfahren.

„Die Infobörse ist eine gute Möglichkeit für neue Impulse und Kontakte“, wirbt Monika Kurse von der Gleichstellungsstelle der Stadt Bielefeld. Ein besonderes Augenmerk legen die Veranstalterinnen in diesem Jahr auf das Thema „Mein Weg. Meine Chancen.“

Zukunft gestalten!“ „In einer sich ständig wandelnden Welt ist es hilfreich, sich bewusst zu machen, wie wir uns unser zukünftiges Leben vorstellen und welche Träume und Ziele wir verfolgen möchten. Wir möchten Frauen ermutigen und Wege aufzeigen“, so Kruse weiter.

Bei den lokalen Anbieter:innen gibt es Informationen aus erster Hand. Verschiedene Weiterbildungsträger, Job-Coaches und Beratungsstellen sind vor Ort. Das ist noch nicht alles: Das Rahmenprogramm umfasst unterschiedliche Workshops und Vorträge. Für alle Besucher:innen, die mit Kindern vorbeischauchen: Es wird auch eine Kinderbetreuung angeboten! Der Besuch und die Teilnahme an den Workshops und Vorträgen sind kostenlos und ohne Voranmeldung möglich. Details zum Programm unter

www.bielefeld.de/fraueninfoeboerse

Klar geht das auch mit Kind.

Das Leben steckt voller Chancen. Nutzen Sie sie und kehren Sie erfolgreich aus der Elternzeit zurück – mit unserer Beratung.



Ob alleinerziehend oder mit Großfamilie, wir beraten Sie gern zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Entweder online oder direkt vor Ort. Mehr unter www.arbeitsagentur.de/vor-ort/bielefeld/bca



bringt weiter.

MIT TANZ IN DIE FERIEEN STARTEN



Beim Tanzfestival Bielefeld werden auch in diesem Jahr wieder Workshops für Kids und Teens verschiedener Stilrichtungen angeboten. So gibt es wieder einen Ballett-Kurs für Kids von 10 bis 14 Jahren. Der pädagogisch versierte Dozent Matthew Thomas, der in Oxford und London Ballett studierte und für das weltbekannte Scapino Ballett tanzte, vermittelt Techniken des klassischen Balletts. Diese werden in der Woche vom 8. -13. Juli in der Zeit von 15-16 Uhr angeboten. Spielerisch und kreativ geht es im Kurs für Modern Jazz zu: In den Altersstufen 6-11 (8. -13. Juli von 13- 14.30 Uhr) und 9-14 (15. -20. Juli, von 14.45-16.16.15 Uhr) lernen und schulen Kinder und Jugendliche unter Anleitung der erfahrenen Dozentin Ulla Agbetou ihre Körperwahrnehmung. Der Spaß am Tanz steht hier im Vordergrund.



Im Kurs von Dhélé Agbetou tauchen Kinder und Jugendlichen in die Welt des Hip Hop ein. Er bietet Kurse zu Old School Hip Hop für 8-10-jährige (8.-13. Juli von 14.45-15.45 Uhr) und 10-14-jährige (15.-20. Juli von 13-14.30 Uhr). Dhélé möchte hier Präzision, vor allem aber Freude am Hip Hop und Gemeinschaftssinn vermitteln. Anmeldung und Infos unter



www.tanzfestival-bielefeld.de

www.bielefelderbaeder.de

meinBäderAbo

für uns

Für meine Familie und mich.

Deine **Flatrate** für grenzenlosen Badespaß mit der ganzen Familie in allen Bielefelder Bädern!

Infos und Buchung ▶



Ab 40 € im
Vorteilspreis
für Club-
Mitglieder!



FRUCHTALARM-TAG DER OFFENEN TÜR

Lebensfreude und Unterstützung krebserkrankten Kindern und Jugendlichen schenken ist die Mission von Fruchtalarm. In Bielefeld gegründet feiern die Teams mittlerweile an über 40 Standorten in Deutschland jede Woche Cocktail-Partys auf Kinderkrebstationen und in Kinder- und Jugendhospizen. Sie bringen damit nicht nur eine bunte und fröhliche Abwechslung in den oft fremdbestimmten Klinikalltag der jungen Patienten. Sie fördern durch das Mixen von Cocktails aus Säften, Nektaren und Sirupsorten direkt am Krankenbett auch die Aktivität und Selbstbestimmung der Kinder und Jugendlichen. Und die selbstgemischten Drinks motivieren sie mehr zu trinken. Beim Tag der Offenen Tür am 18. April lädt Fruchtalarm in der Zeit von 12 bis 19 Uhr in die Büroräume an der Ziegelstr. 86 in Bielefeld ein. Dort können sich die Besucher über das Projekt und Ehrenamt informieren, aber auch erfrischende Fruchtcocktails probieren.

www.fruchtalarm.de

Bielefelder
Bäder



EXPERIMENTIEREN UND MITMACHEN

Wie können Fische unter Wasser eigentlich auf- und abtauchen? Und wie wird Sonnenlicht in elektrische Energie umgewandelt? Diesen und weiteren Fragen können Familien mit Kindern in Experimenten und Mitmachaktionen beim Tag der offenen Tür an der Hochschule Bielefeld (HSBI) am 4. Mai auf den Grund gehen. Die Fachbereiche Gestaltung (Mode, Fotografie, Kommunikationsdesign, Digital Media and Experiment), Campus Minden mit Architektur und Bauwesen, Ingenieurwissenschaften und Mathematik, Wirtschaft, Sozialwesen und Gesundheit, die Bibliothek und die Verwaltung beteiligen sich am Programm. Der Tag der offenen Tür (11-17 Uhr) richtet sich an alle Studieninteressierte, die einen spannenden Tag an der HSBI verbringen möchten, sind willkommen.

Im gesamten Gebäude sind Versuche und Stände zu finden, an denen auch Kinder so einiges ausprobieren und entdecken können: Wo kann man schon gegen einen Roboter beim „heißen Draht“ antreten, einen Einblick bekommen, wie ein Flipper funktioniert oder wie man einer Maschine beibringt, einen Zauberwürfel zu lösen? Wer bei der Schnitzeljagd durchs Gebäude alle Rätsel löst, wird mit tollen Gewinnen belohnt. Auf dem Außengelände gibt es eine riesige Tobeschlange (und Liegestühle für die Eltern) sowie Kinderschminken. Größere Kinder dürfen in einem von Studierenden zum Elektrofahrzeug umgebauten Strand-Buggy auf dem Vorplatz mitfahren. Wer keine Höhenangst hat, kann sich im Kranballon Bielefeld aus luftiger Höhe ansehen. Auch im Schüler*innenlabor darf den ganzen Tag über getüftelt werden. Und im Skills Lab der Hebammenwissenschaft können sich nicht nur werdende Mütter umsehen: Auch die Wissenswerkstatt, die in der Bielefelder Innenstadt öffnen wird, ist mit einem Escape Game dabei. Der Eintritt ist frei.

www.hsbi.de/offenetuer

Den Frühling genießen...
...mit einer Draisineintour von Rinteln bis ins Extertal

Bitte aufsteigen!

Sie suchen als Familie, Gruppe, Verein oder Firma eine attraktive Freizeitgestaltung mit Aktivsportcharakter? Erleben Sie einen unvergesslichen Tag auf unseren Draisinen. Eine außergewöhnliche Tour: auf Schienen durch die Natur!

www.draisinen.de

WENN GEFÜHLE ZU VIEL WERDEN

Die Zahl der Menschen, die aufgrund von psychischen Problemen Hilfe suchen, steigt – auch im Jugendalter. Ein zentrales Thema: Schwierigkeiten im Umgang mit Gefühlen. Diese Probleme tragen häufig dazu bei, dass psychische Erkrankungen bestehen bleiben wie z. B. Depressionen, Ängste oder ADHS. In dem Forschungsprojekt „EmoStim“ untersucht ein Forschungsteam der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie am Evangelischen Klinikum Bethel (EvKB), wie sehr schwache Stromstimulation des Gehirns sich auf den Umgang mit Gefühlen von Jugendlichen auswirkt. Dafür werden Jugendliche im Alter von 12 bis 18 Jahren mit (Verdacht auf) AD(H)S und Schwierigkeiten im Umgang mit Gefühlen gesucht.

Im Kindes- und Jugendalter zählt ADHS zu einer der häufigsten psychiatrischen Erkrankungen. Bisherige Behandlungsangebote wie z. B. die für ADHS typische medikamentöse Behandlung scheinen nicht allen Betroffenen bei Schwierigkeiten im Umgang mit Gefühlen zu helfen. Einen alternativen Forschungsansatz verfolgt das Projekt „EmoStim“, bei dem neben einer ausführlichen psychologischen Diagnostik eine Kernspintomographie (MRT) und eine Aufzeichnung von hirnelektrischen Strömen (EEG) durchgeführt werden. MRT- und EEG-Untersuchung ermöglichen, die Aktivität des Gehirns während der Regulation von Emotionen sichtbar zu machen. So können die Reaktionen des Gehirns auf empfundene Gefühle untersucht werden. Die Erkenntnisse sollen helfen, Behandlungsangebote für Jugendliche weiterzuentwickeln, die unter erheblichen Schwierigkeiten im Umgang mit Gefühlen leiden.

Mehr Informationen unter

www.evkb.de/emostim

EVANGELISCHES
KLINIKUM Bethel

UNIVERSITÄTSKLINIKUM OWL
der Universität Bielefeld
Campus Bielefeld-Bethel

HIRNSTIMULATION UND DER UMGANG MIT GEFÜHLEN
Innovative Forschung zum Anfassen und Mitmachen
JUGENDLICHE FÜR STUDIENTEILNAHME GESUCHT

Für ein innovatives Forschungsprojekt zum Einfluss von Hirnstimulation auf den Umgang mit Gefühlen suchen wir Jugendliche im Alter von 12 bis 18 Jahren mit (Verdacht auf) AD(H)S und Schwierigkeiten im Umgang mit Gefühlen. Wir bieten: Aufwandsentschädigung (50 Euro), psychologische Diagnostik und Beratung, 3 Termine à 2 Stunden.

evkb.de/emostim

Kontakt: Evangelisches Klinikum Bethel, Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Isabel Wrachtrup Calzado (M. Sc. Psychologin) | Tel. 0521 772-76965 | E-Mail: forschung-kjp@evkb.de

Bethel

Diorama Artist Oliver Schaffer

PLAYMOBIL
Abteigeschichte(n) bis 26.05.2024

Eine spannende Reise durch 1.000 Jahre Klostergeschichte(n) für die ganze Familie!

Abteiring 8 • 59329 Wadersloh • Tel.: 02523 - 98 24 0 • www.museum-abtei-liesborn.de
Öffnungszeiten: Di - So von 10 - 18 Uhr / An Feiertagen geschlossen

Der Eintritt ist frei!



BIELEFELDER NACHTANSICHTEN

Licht aus, Spot an für die Bielefelder Kultur! Mehr als 50 Kulturorte beteiligen sich in diesem Jahr an den Bielefelder Nachtansichten. Museen, Kirchen und Galerien legen am 27. April eine Spätschicht ein und bieten ein buntes Programm von 18 bis 1 Uhr nachts. Die Besucher erwartet Ausstellungen, Konzerte und Live-Performances. Zu den Highlights zählen wieder die interaktiven Erlebnisstationen im Wiesenbad. Tickets gibt es im Vorverkauf in der Touristinformation, im ServiceCenter moBiel oder online unter

www.nachtansichten.de

ES WIRD MUSIK GEMACHT

In der Musikschule POW! gleich neben der Kunsthalle am Adenauerplatz beginnen die neuen Kinderkurse zwar erst im August, doch schon im April können sich Eltern informieren und ihrem Kind einen Platz im passenden Kurs sichern. Der "Musikgarten" bringt Musik in die Familie. Die Kinder besuchen die Kurse zusammen mit Eltern- oder Großelternanteil. In Phase I (18 Monate bis 3 Jahre) wird mit Liedern, Sprechversen, Fingerspielen und Tänzen auf den Erlebnisraum der Kinder wie z.B. „Zuhause“ oder „Tierwelt“ eingegangen. Im Musikgarten II (ab 3 Jahren) orientieren sich die Themen an den Jahreszeiten und der Natur. Es gibt neue Lied- und Spielideen zum Mit-nach-Hause-nehmen und erstes elementares Instrumentenspiel.

Infotermin Musikgarten 24. April 16.00 Uhr

Die Früherziehungskurse gehen weiter – von nun an ohne Eltern – mit den POWlinis (ab 4), POWlchen & POWline I (ab 5) und II (ab 6). Passend zur fortschreitenden Entwicklung entdecken die Kinder neue Klänge und Rhythmen, Tanz- und Bewegungsspiele, lernen Musikinstrumente und erste Elemente der Musiklehre kennen.

Infotermine POWlinis 23. April 17.30 Uhr, POWlchen I und II 22. April 17.30 Uhr. Dauer ca. je 30 Minuten in der Musikschule, Artur-Ladebeck-Str. 7. Um telefonische Anmeldung wird gebeten unter 0521.63366.



Und viel Livemusik von den „Großen“, den jugendlichen und erwachsenen Gesangs- und Instrumentalschüler:innen von POW! gibt es z.B. bei den Bielefelder Nachtansichten am 27. April. Die 13-15-jährigen Talente der KIDS BAND unterhalten am Naturkundemuseum in der Kreuzstraße. Beim POW! SPEZIAL im Bunker Ulmenwall 21. Juni und dem 30-Jahre-Jubiläumfest in der Musikschule am 22. Juni gibt es auch noch ganz viel Musik. Mehr zu den Konzerten und den Kinderkursen auf

www.musikschule-pow.de



GFS Vielfalt leben.
Mit Herz. Von hier.

Zeit für Freiräume

Wir vom Familienunterstützenden Dienst helfen Familien, die mit einem Kind, Jugendlichen oder Erwachsenen mit Behinderung zu Hause leben. Durch unsere stundenweise Einzelbetreuung an allen Wochentagen sorgen wir für Abwechslung und schaffen Freiräume zum Krafttanken.

T 05 21 . 52 001-402
E florian.duespohl@gfs-bielefeld.de

Gesellschaft für Sozialarbeit Bielefeld e.V. Am Zwinger 2-4, 33602 Bielefeld

www.gfs-bielefeld.de

IM LAND DER DRACHEN

Im Maximilianpark Hamm wird's mystisch. Die neue Familien-Ausstellung „Im Land der Drachen“ entführt die Besucher:innen in die magische Welt des Mittelalters. Sie sind eingeladen mit Ritter Wendel, dem tapfersten Drachenmeister, eine Mission zu erfüllen und viele Abenteuer zu bestehen.

Im Jubiläumsjahr (40 Jahre) geht's auf eine Reise in das geheimnisvolle Zeitalter der Drachen. Sieben lebensgroße Exemplare sind eingezogen und freuen sich auf kleine und große Abenteurer, die riskante Aufgaben lösen und mutige Wagnisse eingehen. Am Ende des Weges steht die große Prüfung zum Drachenmeister.

Die Exponate, ca. drei Meter hoch, messen bis zur Schwanzspitze bis zu fünf Meter. Wenn sie ihre Flügel ausgebreitet haben, kann ihre Spannweite stattliche vier Meter erreichen. Sie können sich bewegen und können auch gefährlich knurren. An der Seite von Ritter Wendel ist die Drachenmeister-Challenge ein Kinderspiel. Jeder kann am Eingang ein Rätselheft bekommen, einen Wegweiser, um an allen Stationen die Prüfung zu meistern und als mutiger, tapferer Drachenmeister nach Hause zu gehen. Wer mag, der geht noch auf einen spektakulären Drachennritt oder vertreibt sich die Zeit an den Spieltischen.



Der Mythos von Drachen und die Faszination des Mittelalters werden in der Elektrozentrale des Parks bis 3. November auf eindrucksvolle Weise lebendig. Die Ausstellung ist in der Schulzeit von Montag bis Freitag von 14 bis 18 Uhr geöffnet, am Wochenende, an Feiertagen und in den Ferien bereits ab 10 Uhr.

www.maximilianpark.de

NOSTALGISCH UNTERWEGS

Die Museumseisenbahnen nehmen wieder ihre Stahlrösser hervor und starten in die Saison. Damit können Erwachsene und Kinder wieder nostalgisch in der Region unterwegs sein. So startet die Dampfkleinbahn Mühlenstroh in Gütersloh am 1. Mai. Auch an Pfingsten ist sie wieder unter Dampf. Die Landeseisenbahn Lippe lädt am 5. Mai zum Familienfahrttag ein und die Museumseisenbahn Minden ist am 14. April sowie am 12. Mai unterwegs. Eine etwas andere Art der Fortbewegung auf Schienen bietet eine Draisinenfahrt. Interessierte können durch das Lippische Bergland strampeln. Ein Spaß für die ganze Familie.

www.museumseisenbahn-minden.de / www.dkbm.de /
www.landeseisenbahn-lippe.de / www.draisinen.de



GENIEßEN SIE MIT IHREN LIEBSTEN INDIVIDUELLE BEAUTY-ZEIT



ALCINA
KOSMETIK CAFÉ

SIE WOLLTEN SCHON IMMER EINMAL:

- ♥ ein kompetentes und vertrauenswürdiges Kosmetikunternehmen hautnah erleben?
- ♥ die Besonderheiten wissenschaftlich fundierter Kosmetik erfahren?
- ♥ einen optimalen Pflegeexperten an Ihrer Seite haben?
- ♥ kleine, schnelle Tricks, welche Ihre Ausstrahlung unterstreichen, kennenlernen?

DANN SIND SIE BEIM ALCINA KOSMETIK CAFÉ RICHTIG!



GANZ EINFACH: Wählen Sie Ihr **ALCINA KOSMETIK Café Guten Morgen, Nachmittag, After Work** oder **Hair Friends**. Buchen Sie einfach **online** oder rufen Sie uns unter **0521/8808234** an.

Wir freuen uns auf Sie.
Ihr ALCINA KOSMETIK Café Team

Die Klimaerlebniswelt Oerlinghausen öffnet Anfang Mai ihre Türen

Der Klimawandel und dessen Folgen sowie das gestiegene Bewusstsein für den Erhalt der Umwelt und dem Wunsch nach einem aktiven Naturerleben in der Freizeit sind Megathemen unserer Zeit.

Die „Klimaerlebniswelt Oerlinghausen“ (KEW) will unter ihrem Schwerpunkt „Klimawandel und Klimaanpassung“ das Umweltbewusstsein einerseits und das Bedürfnis naturnaher Freizeitgestaltung andererseits miteinander verknüpfen. Die daraus entstehenden Synergien sollen zudem touristisch genutzt werden – im Sinne einer wertschöpfenden Weiterentwicklung der Region. Der Standort macht die Klimaerlebniswelt zum Bindeglied verschiedener Destinationen in unmittelbarer Nähe.



„Die KEW widmet sich der Darstellung des Klimawandels, den zugrundeliegenden Ursachen und den drängenden Zukunftsfragen, die sich mit der notwendigen Anpassung an den Klimawandel ergeben“, fasst Landrat Dr. Axel Lehmann zusammen. „Mit diesen Themen wurde in den zurückliegenden drei Jahren eine Einrichtung aufgebaut, die ein deutschlandweites Alleinstellungsmerkmal aufweist. Darauf bin ich stolz, denn die KEW ist richtungsweisend

für niedrigschwellige und spielerische Umweltbildung, die in unserer heutigen Zeit so wichtig ist“, ergänzt er.

Nun steht die Fertigstellung des Gebäudes, der Ausstattung und der Außenanlagen bevor. Anfang Mai soll die „Klimaerlebniswelt Oerlinghausen“ in Anwesenheit von Mona Neubaur, Ministerin für Wirtschaft, Industrie, Klimaschutz und Energie des Landes Nordrhein-Westfalen sowie dem Landrat des Kreises Lippe, Dr. Axel Lehmann, und dem Bürgermeister der Stadt Oerlinghausen, Dirk Becker, feierlich eröffnet werden.

Verteilt auf mehrere zellenartig entworfene Räume geht es darum, auf technisch höchstem Niveau Aufmerksamkeit zu erzeugen, Menschen zu überzeugen, sie dazu zu bewegen, etwas zu tun. Es geht um Aktion. Durch Erkenntnisse, durch Fühlen, Hören und Sehen wird aus einem Besuch ein aktives Mitmach-Erlebnis.

Die KEW wird die drängenden Fragen der Anpassung an den Klimawandel aufzeigen und beantworten. Phänomene wie Hitze oder Dürre stellen Natur, Wohnen, Stadtplanung und Gesundheit vor große Herausforderungen. „Das Projekt macht dies hautnah erfahrbar und stellt Strategien vor, um darauf zu reagieren – und zwar in den Handlungsfeldern wie Architektur, Bauwesen, Raumplanung, Wasserwirtschaft, Land- und Forstwirtschaft, Biodiversität wie auch in den Bereichen von Gesundheit, Lebensstil, Konsum, Freizeit und Tourismus“, sagt Dr. Ute Röder, zuständige Verwaltungsvor-

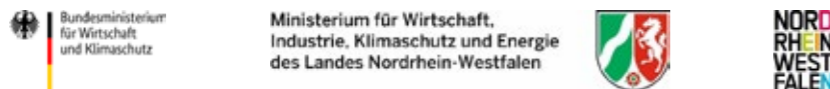
ständin beim Kreis Lippe.



Der innovative Präsentationsansatz des Projekts setzt dabei gezielt auf die Möglichkeiten moderner Medientechnik und Digitalisierung, um die komplexen Entwicklungsprozesse anschaulich und verständlich abzubilden: „Es baut auf sinnliche Erfahrung, etwa durch die Simulation von Hitze, Kälte und Stürmen in den Räumen, auf technisch beeindruckende Präsentationen digitaler Elemente und auf die Möglichkeiten zum Mitmachen durch die Gäste“, verrät Projektleiter Dr. Ingo Möller vom Kreis Lippe. Nicht die frontale Wissensvermittlung steht im Vordergrund, sondern die Besucher sollen selbst Teil des Geschehens werden, indem sie wie in einem realen Labor mittels verschiedener Werkzeuge mögliche Zukunftsszenarien durchspielen und Lösungen entwerfen können.

Dank der räumlichen Nähe und Verbindung zum Naturschutzgroßprojekt Senne (NGP) bietet sich den Gästen die Möglichkeit, das Gelernte konkret in der Landschaft zu erleben. Das in unmittelbarer Nähe befindliche Archäologische Freilichtmuseum (AFM) schlägt den Bogen zur Klimafolgenanpassung unserer Vorfahren. Mit diesem Gesamtangebot werden insbesondere junge Menschen und Familien angesprochen, sodass zusätzliche Übernachtungsgäste für OstWestfalen-Lippe gewonnen werden können. Die drei touristischen Highlights KEW, AFM und NGP sollen zukünftig unter der Dachmarke „UrLand“ digital und analog einheitlich vermarktet werden.

Das Vorhaben „Klimaerlebniswelt Oerlinghausen“ wird aus Mitteln der Bund-/Länder-Gemeinschaftsaufgabe „Verbesserung der regionalen Wirtschaftsstruktur“ gefördert.



ARMINIS IN FEIERLAUNE

Die Arminis feiern wieder: Am 1. Mai laden sie zum Sommerfest an die Schücoarena ein. Von 12 bis 17 Uhr erwartet die Besucher ein actionreiches Programm. Nicht nur Lohmann wird sich wieder unter die Gästeschar mischen. Die Besucher erwartet ein stierisch starker Familientag. Die Kinder- und Familienabteilung des DSC Arminia Bielefeld bietet ein umfangreiches Freizeitangebot für Kinder von 0 bis 14 Jahren an.

www.arminia.de



WANDERTAG FÜR FAMILIEN

Das FamilienServiceCenter und das Kinder- und Jugendbüro der Stadt Paderborn laden jedes Jahr im Mai zu einem Familienwandertag ein. Am 5. Mai führt die Wanderstecke vom historischen Rathaus in der Innenstadt zum Wasserspielplatz „Am Merschweg.“ im Auenpark Schloß Neuhaus. Treffpunkt ist um 9.30 Uhr am historischen Rathaus. Die Veranstaltung geht bis etwa 15 Uhr. Die Teilnahme ist kostenlos.

www.familien-servicecenter.de

Auch hier gibt's Geld-zurück aufs Konto!

Elite Bowling

- Besonders günstig für:
- Schulklassen
- Kindergeburtstage
- Vereine



Und wenn das Wetter besser wird:

Bökenkamp Spielwaren
Auch für den Sandkasten ©



Jetzt informieren:
www.bielefeld-vorteil.de



HIER IST IMMER WAS LOS

365 TAGE SPIEL UND SPASS

VERANSTALTUNGEN FÜR DIE GANZE FAMILIE
IMMER EINE GUTE ZEIT

Jahreskarte sichern!



Hier anmelden für unsere monatlichen Veranstaltungen



Jetzt auch online! Melde dich über unseren WhatsApp-Channel



EIS AM STIEL – MADE IN OWL

Eis geht immer! Und wenn es auch noch bio, vegan, nur aus natürlichen Zutaten und Obst vom Hof nebenan ist, kommt gleich die Frage: Wer macht das? Antwort: Frau Sauerwald. Henriette Sauerwald betreibt seit zwei Jahren die gleichnamige Eismanufaktur und stellt Eis am Stiel her, das dann als „Pipapops“ in die Truhe wandert.

Die Idee, Eis am Stiel zu fertigen, kam ihr vor drei Jahren. Ihr Mann hatte eine Stieleis-Maschine gekauft, aber neben dem laufenden Betrieb seines Eiscafé's nie die Zeit, sie selbst zu nutzen. Frau Sauerwald, deren Name ist eine Reminiszenz an ihre Zeit als Lehrerin, nahm sich ihrer an. „Meine Kinder und deren Freunde waren meine besten TesterInnen.“ Sechs Sorten sind auf Frucht- und das Schokoladeneis auf Kokosmilchbasis, alle gluten- und laktosefrei. Auf Wunsch gibt es Pipapops auch in kleinerer Größe und für Erwachsene auch mit Alkohol. Zudem können die Eisstiele personalisiert und Kühltruhen mit Pipapops für Veranstaltungen zur Verfügung gestellt werden. Frau Sauerwald ist mit ihrem Verkaufshänger auf Veranstaltungen unterwegs und ihr Eis mittlerweile auch in den Truhen regionaler Hof- und Bioläden zu finden.

www.frausauerwald.de

RALLYE DURCH SECHS MUSEEN

Am Internationalen Museumstag, 19. Mai, haben Familien und Interessierte wieder die Möglichkeit, die Bielefelder Museen spielerisch zu entdecken. Dann findet erneut die Rallye durch sechs Museen statt. Wir fragen nach bei Dagmar Nowitzki vom Arbeitskreis Bielefelder Museen.



Vor drei Jahren haben Sie die Museumsrallye ins Leben gerufen. Was war die Idee und Intention dahinter?

Wir wollten die Vielfalt der Bielefelder Museen auf spielerische Art und Weise und durch eigene Anschauung sichtbar werden lassen. Die Rallye ist so konzipiert, dass man sich nicht ausgiebig in jedem der beteiligten Museen aufhält, sondern lediglich einen ersten Einblick erhält, der zu späteren vertiefenden Besuchen einladen soll.

In welchen Museen findet die Rallye statt und welche Themenbereiche werden abgedeckt?

Wie auch bei den letzten beiden Museumsrallyes nehmen insgesamt sechs Bielefelder Museen teil: das Naturkunde-Museum Bielefeld, das Historische Museum, das Museum Huelsmann sowie das Kunstforum Hermann Stenner, der Kunstverein Bielefeld und die Kunsthalle Bielefeld. Die Rallye wird so eine abwechslungsreiche Entdeckungstour durch Kunst, Geschichte, Architektur und Naturwissenschaften.

An wen richtet sich die Museumsrallye und wie läuft die Teilnahme ab?

Die Rallye will insbesondere Familien erreichen, aber auch Neu-Bielefelder und alle Menschen, die Spaß an Spiel und Quiz sowie an den Kulturangeboten der Stadt haben. Für die Teilnahme ist in allen sechs Museen am 19. Mai ein Rallye Heft erhältlich, das sechs Fragen pro Museum enthält. Am Aktionstag haben die Museen von 11 bis 18 Uhr geöffnet. Der Eintritt als auch die Teilnahme an der Rallye sind kostenfrei und es gibt auch tolle Preise zu gewinnen.



MITTELALTERFLAIR AUF DER BURG

Mittelalterliches Flair auf der Burg Ravensberg: Das können Besucher an dem Wochenende 20. und 21. April in Borgholzhausen erleben. Die Darstellung von damaligem Lagerleben, die Möglichkeit, sich beim Langbogenschießen zu üben sowie das Kräfteressen mit einem frühmittelalterlichen Kämpfer gehören ebenso so dazu wie das Mitmachtheater zur Geschichte der Burg. Es gibt Bastelangebote und am Sonntag ist das Holzi Lehmstein-Projekt zu Gast, das mit den Kindern Krawattendrachen bastelt, so lange das Drachennest welche hergibt.

www.burg-ravensberg.de



FÜNF TAGE TRUBEL

Familien sollten sich dieses Event schon mal im Kalender vormerken: Vom 29. Mai bis 2. Juni findet in Bielefeld der Leineweber-Markt statt. Fünf Tage Remmi-Demmi. Bei diesem ältesten, traditionellen Stadtfest präsentiert sich die Innenstadt wieder als Open-Air-Bühne mit Live-Musik, Straßentheater, Rummel und Gastronomie-Angeboten. Nostalgischer Jahrmarkttrubel und Kinderaktionen ergänzen das Bühnenprogramm. Und ganz viele Angebote davon gibt es an den fünf Tagen zum Nulltarif. Am Sonntag sind dann auch die Geschäfte geöffnet.

www.bielefeld.jetzt/leinewebermarkt



ET LABORA! FAMILIENTAG

Das Mühlrad klappert, Späne und Funken fliegen und der Backofen glüht: Beim Familientag „Et labora! Handwerk im Kloster“ im Kloster Dalheim wird am Sonntag, 14. April von 11 bis 17 Uhr historische Handwerkskunst lebendig. Von der Bäckerei bis zur Weberei machen traditionelle Gewerke historische Handwerkskunst auf dem riesigen Klostergelände erlebbar. Während die Besucherinnen und Besucher den Handwerkern bei ihrer Arbeit an den historischen Standorten über die Schulter schauen, gehen Kinder auf Entdeckertour und üben sich selbst in klösterlicher Handwerkskunst. Kutschfahrten über das Klostergelände und den Ort runden das Familienerlebnis ab. Kinder und Jugendliche bis 17 Jahre haben freien Eintritt.

www.stiftung-kloster-dalheim.lwl.org

GRATIS
Prämienaktion
mit der Warburger Waldquell App

Download on the App Store
GET IT ON Google Play

2024 GRATIS Prämien
März - Dezember

JAKO

WARBURGER WALDQUELL
So schmeckt Natur.

warburgerwaldquell
www.warburger-waldquell.de

springfree
TRAMPOLINE
THE SMART TRAMPOLINE™

Spaß ohne Verletzungen
Das revolutionäre Design, das springen wieder sicher macht.

TESTSIEGER
Stiftung Warentest GUT (1,6)
test Im Test: 10 Trampoline
Ausgabe 4/2019
www.test.de

www.springfree.de

Lesefrühling

Kinder-Literaturtage 2024

EINTAUCHEN IN DIE WELT DER KINDER-LITERATUR

Lesen, lachen, live: Bei der Kinderliteraturreihe Lesefrühling treffen Kinder ihre Lieblingsautoren, lernen aktuelle Bücher kennen und erleben gemeinsam die Freude an Geschichten. Bekannte und beliebte Autorinnen und Autoren stellen in den Zentralbibliotheken in Bielefeld und Gütersloh ihre Bücher persönlich vor. Karten (1 Euro Eintritt) für die Veranstaltungsreihe für neugierige Kinder im Alter von 4 bis 12 Jahren sind in den beiden Bibliotheken und online erhältlich unter www.lesefruehling.net

09. April / Di

10.00 Uhr Stadtbibliothek Gütersloh
16.30 Uhr Stadtbibliothek Bielefeld
Fin-Ole Heinrich
»Bosco Rübe rast durchs Jahr«
ab 4 Jahren

10. April / Mi

16.30 Uhr Stadtbibliothek Bielefeld
Ute Krause
»Die Muskeltiere und die verflixte 13«
ab 6 Jahren

11. April / Do

10.00 Uhr Stadtbibliothek Gütersloh
Ute Krause
»Die Muskeltiere und die verflixte 13«
ab 6 Jahren

16.30 Uhr Stadtbibliothek Bielefeld
Katharina Weiss-Tuider
»Expedition Polarstern«
ab 10 Jahren

12. April / Fr

10.00 Uhr Stadtbibliothek Gütersloh
Katharina Weiss-Tuider
»Expedition Polarstern«
ab 10 Jahren

16. April / Di

10.00 Uhr Stadtbibliothek Gütersloh
16.30 Uhr Stadtbibliothek Bielefeld
Alexandra Fabisch
»Juna - Waldwandler«
ab 7 Jahren

19. April / Fr

10.00 Uhr Stadtbibliothek Gütersloh
16.30 Uhr Stadtbibliothek Bielefeld
Armin Kaster
»Ferd, Lutz und ich in der Schule«
ab 8 Jahren

20. April / Sa

10.00 Uhr Stadtbibliothek Bielefeld
13.30 Uhr Stadtbibliothek Gütersloh
Frauke Angel
»Tagebuch eines Überfliegers«
ab 8 Jahren

23. April / Di

10.00 Uhr Stadtbibliothek Gütersloh
16.30 Uhr Stadtbibliothek Bielefeld
Nicole Röndigs
»Battle of schools«
ab 10 Jahren

25. April / Do

10.30 Uhr Stadtbibliothek Gütersloh
13.30 Uhr Stadtbibliothek Bielefeld
Anna Lott
»Kralle & Co. – Agentur der fiesen Viecher«
ab 7 Jahren

30. April / Di

10.00 Uhr Stadtbibliothek Gütersloh
16.30 Uhr Stadtbibliothek Bielefeld
Regina Schwarz
»Knallfrosch«
ab 4 Jahren

07. Mai / Di

16.30 Uhr Stadtbibliothek Bielefeld
Sarah Welk
»Ich und meine Chaos-Brüder«
ab 7 Jahren

08. Mai / Mi

10.00 Uhr Stadtbibliothek Gütersloh
Sarah Welk
»Ich und meine Chaos-Brüder«
ab 7 Jahren



KUH-LES SPEKTAKEL

Beim Weideaustrieb auf Gut Wilhelmsdorf erwartet die Besucher ein kuh-les Spektakel. Die Kühe kommen am 13. April aus ihrem Winterlager wieder raus auf die Weide. Dieses Treiben können die Besucher miterleben. Pünktlich um 10.30 Uhr werden sich die Stalltüren für die Tiere öffnen. Die Besucher:innen können sich am Rand der Weide positionieren. Im Anschluss haben sie die Möglichkeit zur Hofführung und Treckertouren über das Gut zu unternehmen. Auch hat der Hofladen für die Gäste geöffnet. „Der Weideaustrieb ist eine tolle Veranstaltung, bei dem Kinder, Familien und einfach alle interessierten Besucher:innen ein besonderes Highlight aus dem landwirtschaftlichen Jahr miterleben können“, so Caroline Barth. Doch Achtung: Aufgrund der Witterungsbedingungen sind kurzfristige Änderungen bei diesem Termin nicht ausgeschlossen. Deshalb vorher nochmals auf der Homepage vergewissern.

www.gut-wilhelmsdorf.de



MUSEUMSFEST ZIEGELEI LAGE

Das Programm zum Museumsfest in der Ziegelei Lage verspricht einen Tag für die ganze Familie. Am Sonntag, 19. Mai erwartet die Besucher in der Zeit von 10 bis 18 Uhr ein buntes Programm. Für die Kinder gibt es eine Museumsrallye. Auch dürfen sie sich auf Kindertheater mit BackenBartBernd, Musik von der Kinder-Rockband Krawallo und Rudeltrommeln mit Drumbob freuen. Den ganzen Tag befeuern die Museumsmitarbeiter den Ringofen und brennen 15.000! Ziegel. Die Feldbahn ist ebenfalls im Einsatz und fährt Kinder und Erwachsene rund um das Museumsgelände. Der Eintritt frei.

www.ziegelei-lage.lwl.org



JETZT WOHNMOBIL MIETEN
UND ROADTRIP STARTEN
www.dein-caravan.de



URLAUB NEU ERLEBEN



DEIN-CARAVAN.DE

24/7 für dich da!

DEIN CARAVAN GMBH
BECKHAUSTRASSE 20 - 33611 BIELEFELD

IM HERZEN VON BIELEFELD

FDN 0521 - 96 78 56 40
MAIL info@dein-caravan.de

I want to ride my bicycle



Autofrei unterwegs – eine Bielefelder Familie meistert ihren Alltag mit Rad, Bus und Bahn



„Ach, da hüpfte ich doch lieber fix ins Auto, um den Einkauf zu erledigen.“ Das wären MEINE Gedanken an einem Regentag, wenn ich noch ein paar Dinge in der nahen Umgebung besorgen muss. Für Tina haben solche Gedanken gar keinen Platz. Die Option Auto gibt es schlichtweg nicht. Denn die vierköpfige Familie besitzt gar kein Auto – sie sind autofrei glücklich! Bei Wind und Wetter, Sommer wie Winter sind sie mit ihren Fahrrädern (keine E-Bikes!) unterwegs. Bei längeren Strecken wird mit Bus und Bahn gefahren oder kombiniert. Als ich mit Tina spreche, wird ganz schnell klar, als Verzicht empfindet sie das autofreie Leben nicht! Vielmehr ist es eine bewusste, rationale Entscheidung, die sie schon vor Jahren für sich gefällt haben.

Sie leben im Bielefelder Westen und als vor knapp sechs Jahren ihr gutes, altes Auto eine kostenintensive Reparatur benötigt hätte, haben sie und ihr Mann Björn Nägel mit Köpfen gemacht: „Der Gedanke autofrei zu leben, hatte uns schon eine ganze Weile begleitet, das kaputte Auto war dann der Auslöser. Wir waren einfach nicht bereit, einen Haufen Geld zu investieren.“ Da war ihre Tochter Jette gerade geboren und ihr Sohn Max sechs Jahre alt. „Für die U-Untersuchungen unserer Tochter haben wir noch das Auto genutzt und es dann an unseren Nachbarn, einen Autotüftler, verkauft.“

Und bis heute bereuen sie ihre Entscheidung nicht. Im Gegenteil. „Das Geld das ein Auto im Monat im Schnitt verschlingt, investieren wir lieber in andere, schöne Dinge.“ Hinzu kommt für sie auch noch der Aspekt der Nachhaltigkeit. Die Entscheidung ist die eine Seite der Medaille, die andere ist den Alltag autofrei zu bewältigen. Auch hier gilt für sie: Nichts ist unmöglich. Der Einkauf wird mit einem umgebauten Fahrradanhänger erledigt. Darin wurden früher die Kids kutschiert. Aber klar, gibt es auch mal Herausforderungen, die ohne eigenes Auto schwer zu meistern sind. Aber auch da hat die Familie eine Lösung geschaffen: Wenn ein Möbelkauf ansteht oder ein Kind krankheitsbedingt ganz schnell zum Arzt muss, leihen sie sich entweder ein Auto von befreundeten Nachbarn oder fahren Taxi.

Und mussten sie bis dato häufiger auf Plan B & C zurückgreifen als ihnen vielleicht lieb war? Nein! „Ein Taxi brauchen wir im Schnitt 2 x im Jahr und das geliehene Auto vielleicht 5 x im Jahr.“ Tina und Björn sind einfach fest davon überzeugt, dass ein autofreies Leben eine Sache der Organisation, der Prioritäten und des Willens ist. Auch ihre Arbeitsplätze erreichen sie nicht mal eben in fünf Minuten. Björn arbeitet an einer Förderschule in Brackwede und Tina ist täglich an unterschiedlichen Stationen, in der Kinder-frühförderung, in ganz Bielefeld unterwegs. Ihre Kinder fahren, ebenso wie die Eltern, mit dem Rad zur Schule und gehen auch ihren Freizeitbeschäftigungen mit dem Rad nach. Mama- oder Papataxi gibt es nicht. Und: Alle vier sind auch keine „Schönwetterfahrer:innen“. Wenn es regnet, wird die Regenklamotte übergeworfen und Abfahrt!

Und ich möchte es ehrlicherweise kaum glauben und habe in unserem Gespräch bestimmt dreimal nachgehakt: ohne Genörgel! „Klar, wenn unsere Tochter auf einer längeren Radstrecke kaputt ist, schieben wir sie mit der Hand auf dem Rücken ein Weilchen an. Alles in allem machen die zwei das ziemlich gut mit! Unsere Tochter Jette kennt ja eigentlich gar kein Leben mit Auto. Sie ist so groß geworden. Bei Max, unserem Ältesten, sieht das anders aus. Der kann sich schon noch an die Zeit mit dem Auto erinnern, aber er vermisst es nicht.“

INFO

Die laufenden monatlichen Unterhaltskosten, die ein Auto verursacht, liegen bei durchschnittlich etwa 300 bis 350 Euro. (Quelle: vehiculum.de)



Klar, wenn wir Eltern am Wochenende vorschlagen, eine Fahrradtour zu machen, ist das für unsere Kids kein Highlight und sie lehnen dankend ab!“

Max, mittlerweile zwölf Jahre alt, fährt auch schon längere Distanzen in der Stadt alleine. Wenn es eine neue Strecke zu bewältigen gibt, fahren Björn oder Tina den Weg 1-2mal vorher gemeinsam mit ihm ab. „Das ist unsere Aufgabe als Eltern! Wir zeigen ihm den sichersten Weg, besprechen gefährliche Übergänge oder Ähnliches. Haben wir das Gefühl, es klappt, kann er die Strecke dann alleine meistern.“

„Bisher hatten wir noch keine Situation, in der wir ernsthaft darüber nachgedacht haben, unser Autofrei-Projekt zu überdenken.“

Unser Sohn hat ein neues Hobby für sich entdeckt. Dafür muss er einmal quer durch die Stadt. Jetzt fährt er alleine mit Bus und Rad.“ Ein autofreies Leben als Familie fördert also auch die Selbstständigkeit der Kinder.

Lastenräder für die Familie von
BULLITT®
und
De Originale
Bakfiets.nl
für dich & dein Rad
VELOTOP
Apfelstr. 85 | Bielefeld | 0521 - 4481 2401
Bielefelds Lastenrad-Experten seit 2015
mit zertifizierter Werkstatt

VERANSTALTUNGSTIPP

„ohne auto mobil“

Am Sonntag, 21. April erobern zwischen 10 und 18 Uhr Menschen per Rad, Inlinern oder zu Fuß die Bundesstraße B 61 zwischen Bielefeld und Herford. Gemeinsam greifen die beiden Nachbarstädte das Thema "Mobilität" auf und ermöglichen die Strecke ohne Auto(-mobil) und Motorenlärm zu erleben – dafür aber mit viel Bewegung, Spaß und einem Programm für die ganze Familie. Außerdem informieren zahlreiche Aktionsstände zum Thema ökologische Mobilität, Gesundheit und Freizeit.



Es gibt kaum Situationen, in denen Tina ein Auto ernsthaft vermisst: „Wenn, dann mal bei dem Thema „Urlaub“. Die meisten Urlaube campen wir. Den ganzen Kram mitzuschleppen, ist echt eine organisatorische Meisterleistung. Oder auch, wenn ich eine schöne Unterkunft gefunden habe und dann checke, dass wir sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln nicht erreichen, weil sie z.B. hoch oben in den Bergen liegt. Da ärgere ich mich dann schon mal kurz über unser autofreies Leben.“ Der Sommerurlaub wurde gerade gebucht, es geht nach Holland: „Wir fahren von Bielefeld aus mit dem Zug nach Hailo. Vor Ort leihen wir uns Räder und radeln zu unserer Unterkunft.“

Als Tina mir das erste Mal erzählte, dass sie mit ihrer Familie autofrei lebt, war ich ehrlicherweise beeindruckt und fasziniert. Und da bin ich nicht die Einzige: Björn und Tina sind keineswegs Typen für den „moralischen Zeigefinger“. Sie leben dieses Leben aus Überzeugung. Wenn sie auf das Thema angesprochen werden, erzählen sie gerne von ihrem Alltag ohne Auto. Und ihnen wird widerspiegelt, dass ihre Art von Mobilität inspiriert: „Wir erleben immer wieder, dass wir Menschen animieren, selbst einen Tag auf das Auto zu verzichten oder die eigene Autonutzung zu überdenken. Das freut uns natürlich!“

Ein Gedanke, der Tina bei ihrer Entscheidung mit der Familie autofrei zu leben, sehr geholfen und auch Druck genommen hat: Es ist nichts Endgültiges. „Wenn es für uns nicht mehr funktioniert, können wir von heute auf morgen die Situation anders gestalten und auf Carsharing umsteigen oder wieder ein Auto kaufen. Wenn wir es wollen.“ Doch davon sind sie derzeit noch meilenweit entfernt. Denn für sie ist es gut so wie es jetzt ist.

Fame Bickley



Sport *in* der Schwangerschaft

Sport und Schwangerschaft schließen sich keineswegs aus. Bewegung in der Schwangerschaft tun Mutter und Baby gut und können sogar Krankheiten vorbeugen. Darauf verweist Marion Sulprizio vom Arbeitskreis Sport und Schwangerschaft an der Deutschen Sporthochschule Köln. Dies werde auch durch die umfassende Studienlage belegt. Es zeige sich auch, dass körperliche Beschwerden bei aktiven Schwangeren geringer waren und die Geburt komplikationsfreier verlief. Doch vorab müsse auch von ärztlicher Seite immer erst grünes Licht gegeben werden.

Welche Sportarten sind demnach geeignet?

Das sind vor allem Ausdauersportarten, bei denen nicht gesprungen und gehüpft wird. Als da wären Laufen, Schwimmen, Radfahren und Nordic Walking. Empfehlenswert sind auch Yoga und Pilates.

Mit Babybauch radeln

„Darf ich in der Schwangerschaft Fahrrad fahren?“, fragen sich viele werdende Mütter. Für sie gibt es eine gute Nachricht: Radfahren eignet sich ideal, um sich und dem Baby etwas Gutes zu tun. Der pressedienst-fahrrad gibt Tipps für eine sichere und komfortable Fahrt.

Fahrradfahren bietet Schwangeren gewisse Vorteile gegenüber anderen Sportarten. So belastet das zusätzliche Gewicht genauso wie beim Schwimmen nicht die Gelenke. Das Tempo kann die werdende Mutter selbst bestimmen und es einfach mal rollen lassen, kreislaufschonend wie gemütlich. Ob im Einzelfall etwas gegen das Radfahren spricht, beurteilt am besten schon in der kritischen Frühphase der Schwangerschaft der Arzt. Ansonsten ist erlaubt, was Mutter und Kind guttut. Dabei sollten Schwangere buchstäblich „auf ihren Bauch hören“. Die Motivation darf nicht sein, möglichst fit zu werden, sondern sich wohlfühlen. Frauen, die bisher sportlich gefahren sind, brauchen sich nicht völlig zurückzunehmen, sollten aber die Belastungsintensität reduzieren. Eine Sportuhr mit Herzfrequenzmessung hilft, das Training zu steuern und eine Überlastung zu vermeiden.

Ein Tabu gibt es aber: Ruppige Trails auf dem Mountainbike sollte die werdende Mutter meiden. Auch Schwangere, die weniger Ehrgeiz beim Radfahren an den Tag legen, sollten immer etwas zu essen bzw. ein Stück Traubenzucker dabei haben. Die Bewegung unterstützt zwar die Regulierung des Blutzuckerspiegels, allerdings kann dieser schon bei relativ kurzen Fahrten unvermittelt absinken. Ansonsten gilt eine erhöhte Aufmerksamkeit im Straßenverkehr. Stürze gehen nach der Erfahrung von Fachmedizinern zwar meist glimpflicher aus, als man vermuten würde, trotzdem ist es besser, nichts zu riskieren und sofort zum Arzt zu gehen.



Und welche Sportarten sollten vermieden werden?

Sportarten mit Wucht, Stoß, Schlag oder anderen heftigen Auswirkungen sollten prinzipiell gemieden werden. Generell sollte auch das Sturzrisiko vermieden und Sprungelemente möglichst gering gehalten werden. Außerdem sind Tieftauchen und Aufenthalte in über 2500 Metern Höhe für Schwangere tabu. Laufen oder Joggen sollten nur trainierte Frauen.

In einem Flyer hat der Arbeitskreis die häufigsten Fragen zum Thema Sport in und nach der Schwangerschaft zusammengefasst.

Dieser kann heruntergeladen werden unter:

www.dshs-koeln.de/sport-und-schwangerschaft/coaching/die-10-haeufigsten-fragen/

Sport *nach* der Schwangerschaft & Geburt

Während einer Schwangerschaft und einer Geburt erbringt der weibliche Körper Höchstleistungen. Danach heißt es: vorsichtig an den Sport wieder herantasten. Worauf Mütter achten sollten.

Um zu verstehen, welcher Sport nach der Geburt für euch richtig ist, benötigt ihr anatomisches Hintergrundwissen. Wie hat sich der Körper durch die großen Ereignisse Schwangerschaft und Geburt verändert? Die zentralen Bereiche, um die es geht, sind der Beckenboden und die Bauchmuskulatur.



Ein belasteter Beckenboden und eine Rektusdiastase

Der Beckenboden ist eine Muskelplatte, die den Bauch- und Beckenraum nach unten hin abschließt. Er umfasst auch die Schließmuskeln von Blase und Darm – und sorgt damit dafür, dass wir diese kontrollieren können. Der Beckenboden stützt die inneren Organe und ermöglicht uns eine aufrechte Haltung. Liefere der Mensch noch auf allen Vieren, dann hätte es unser Beckenboden deutlich leichter. Mit dem aufrechten Gang allerdings muss er dank der Schwerkraft einiges stützen – vor allem in einer Schwangerschaft. Je größer und schwerer das Kind wird, desto mehr Last muss der Beckenboden tragen.

Um dem Baby Platz zu geben, weichen zudem die geraden Bauchmuskeln in der Schwangerschaft auseinander. Es entsteht eine Bauchspalte unterhalb des Bauchnabels, die sogenannte Rektusdiastase. Wer eine Rektusdiastase hat, kann sie in Rückenlage selbst ertasten oder von der Hebamme im Rahmen einer kurzen Untersuchung ermitteln lassen.

Rückbildung – und dann?

Dass Mütter sechs bis acht Wochen nach einer natürlichen Geburt und acht bis zwölf Wochen nach einem Kaiserschnitt einen von der Krankenkasse zertifizierten und bezahlten Rückbildungskurs absolvieren sollten, erfahren sie spätestens in einem Informationsgespräch mit ihrer Hebamme. Durch spezielle, sanfte Übungen lernen die Teilnehmerinnen, ihren überdehnten Beckenboden wieder zu kräftigen und an dem Verschluss ihrer Rektusdiastase zu arbeiten. Hinweis: Übungen wie Sit-Up's und Crunches sind mit einer Bauchspalte absolut tabu, da dabei die inneren Organe durch die Spalte nach außen drücken und die Rektusdiastase noch verschlimmert wird.

Doch wie geht es weiter, wenn der Rückbildungskurs abgeschlossen ist? Nur in wenigen Fällen ist der Körper dann bereits wieder in der alten Form. Der Beckenboden ist womöglich immer noch geschwächt, die Bauchspalte noch nicht ganz geschlossen. „Diese Phase muss man selbst in die Hand nehmen“, sagt Marion Sulprizio vom Arbeitskreis „Sport und Schwangerschaft“ der Deutschen Sporthochschule Köln. Die Diplom-Sportpsychologin empfiehlt, die Übungen aus dem Rückbildungskurs zu Hause weiter fortzuführen und am besten ein Aufbautraining zu absolvieren – auch wenn dieses erfahrungsgemäß von den Krankenkassen nicht finanziert wird.

Der Einstieg in den Sport verläuft individuell

Doch wann und wie können Mütter wieder richtig in den Sport einsteigen? „Die Antwort darauf ist ganz individuell und hängt davon ab, wie die Geburt verlaufen ist“, betont Sulprizio. Bei einem Kaiserschnitt zum Beispiel dauert die Phase der körperlichen Erholung oft länger als nach einer natürlichen Geburt. „Am besten bleiben Frauen eng mit der Hebamme in Kontakt, weil sie bezogen auf den Beckenboden und die Bauchmuskulatur Feedback geben kann“, rät die Sportpsychologin. Eine grobe Faustregel: Neun Monate kommt das Baby, neun Monate muss es gehen – individuelle Abweichungen eingeschlossen!

Welche Sportarten sind geeignet?

In der ersten Zeit nach dem Rückbildungstraining eignen sich Sportarten, die auch während einer Schwangerschaft empfohlen werden: Fahrradfahren, Wandern, Nordic Walking oder mit dem Baby-Buggy stramm durch Wald und Park gehen. Schwimmen und Wassergymnastik sind gelenkschonend und unter der Voraussetzung, dass alle Narben verheilt sind, ideal. Von Sportarten, die Sprünge erfordern, rät Sulprizio nach einer Entbindung zunächst ab. Beim Springen muss der Beckenboden dagegenhalten und wird somit besonders belastet. Wer hier zu früh wieder zu viel Druck ausübt, riskiert Inkontinenz, vor allem in den Wechseljahren, wenn altersbedingte Erschlaffungsprozesse einsetzen. „Aus Sicht der Prävention ist es deshalb wichtig, auf den Beckenboden zu achten“, weiß Sulprizio. Also lieber erst einmal auf Volleyball, Handball, Basketball oder Trampoltraining verzichten. Spätestens, wenn der Körper Signale von Überforderung sendet wie Schmerzen, Blutungen oder das Verlieren von Urin, heißt es: Stopp!

Joggen: für die einen ja, für die anderen nein!

Häufig in der Diskussion, wenn es um Sport nach der Entbindung geht, ist Joggen. Wann dürfen Frauen nach einer Geburt wieder joggen? Oder sollten sie es lieber ganz sein lassen? Dazu Sulprizio: „Die Frage ist: Wie gut kann ich joggen? Bei einer erfahrenen Joggerin, die bereits vor der Schwangerschaft einen guten Laufstil hatte, sage ich: ja!“. Ausschlaggebend ist hier ein ökonomischer Laufstil: Wer die Füße gut abrollt und eine gute Beinhaltung beim Joggen wahr, belastet seinen Beckenboden weniger und kann drei bis vier Monate nach einer natürlichen Geburt wieder einsteigen. „Doch in der Schwangerschaft oder kurz nach einer Geburt mit dem Joggen anzufangen, ist keine gute Idee“, so Sulprizio. Wichtig ist somit, dass ihr ehrlich zu euch selbst seid und gewissenhaft prüft, wie fit ihr seid. Dazu gehört, dass Mütter ihren Körper kennen und verstehen lernen, auf körperliche Signale achten und wirklich hinhören. Dabei hilft auch Erfahrungswissen. „Manche Frauen sind nach der zweiten Geburt fitter als nach der ersten“, weiß Sulprizio. „Durch die Erfahrung wissen sie, wie sie an dem Beckenboden und den Bauchmuskeln ziehen.“ Was der Beckenboden ist, wie sie ihn spüren und bewusst anspannen können, lernen viele Frauen erst nach einer Geburt in ihrem ersten Rückbildungskurs.

Yoga – gut für Körper und Geist

Dabei ist falscher Ehrgeiz fehl am Platz. Vielmehr geht es darum, die körperlichen Veränderungen zunächst einmal zu akzeptieren. Erlaubt es eurem Körper, nicht mehr in der alten Form zu sein, denn er hat Großes geleistet. Um eine gesunde Einstellung zum eigenen Körper zu entwickeln, kann Yoga hilfreich sein. Mit Yoga steigern Menschen aller Altersgruppen ihre Beweglichkeit sowie Muskelkraft und üben sich in einer achtsamen Haltung dem eigenen Körper gegenüber: Perfektionismus loslassen, die eigenen körperlichen Grenzen akzeptieren, um in einem gesunden Maße die Komfortzone zu verlassen und sich langsam zu steigern.

Anja Janßen



Sie benötigen Entlastung durch eine Haushaltshilfe über Ihre Krankenkasse:

- in der Schwangerschaft
- nach der Entbindung
- während einer Krankheit
- nach einer Operation
- u.a.m.

Gerne prüfen wir Ihren Anspruch, übernehmen den kompletten Beantragungsprozess und die direkte Abrechnung mit Ihrer Krankenkasse.



Christiane Balwanz
Nolteskamp 9, 33619 Bielefeld
balwanz@haushaltshilfe-mit-herz.com
www.haushaltshilfe-mit-herz.de

Mobil 0178.836 742 9
Fon 0521.145 487 21
Fax 0521.759 830 41
Kostenlose Beratung 0800.519 419 4

Die Stillberaterin

Zahlreiche Studien empfehlen Muttermilch als optimale Ernährung fürs Baby. Und nicht nur das, Stillen gibt auch Nähe und Geborgenheit. Aber es funktioniert nicht bei allen gleich gut. Still- und Laktationsberaterin Stefanie Heitkamp hilft in ihrer Stillberatung im Klinikum Gütersloh Müttern und Babys bei einer entspannten Stillbeziehung.



Jedes Baby hat andere Bedürfnisse: Das eine liegt lieber auf dem Arm, das andere lieber auf dem Stillkissen. Das eine trinkt kurz und intensiv, das andere lieber öfter. „Für mich steht im Vordergrund, dass Mutter und Baby sich beim Stillen wohlfühlen. Die eine Lösung, die für alle passt, gibt es nicht“, erklärt Still- und Laktationsberaterin Stefanie Heitkamp (Foto). Sie unterstützt Mütter und Babys deshalb dabei, ihren eigenen Rhythmus zu finden.

Der kleine Lukas hat zu Beginn nur langsam zugenommen. „Ich hatte Schmerzen beim Stillen und Verdacht auf Milchstau“, erklärt Mama Carolin. Stillberaterin Stefanie Heitkamp konnte helfen. Mit wechselnden Stillpositionen und Wärmewickeln, um den Milchfluss anzuregen. Ganz wichtig aus Sicht der Stillberaterin: „Ich nehme den Druck beim Thema Stillen und versuche den Frauen viele Hilfen für eine stressfreie Stillumgebung zu geben. Dazu gehört Gelassenheit, also auch den Haushalt mal liegen zu lassen und sich keinen Druck durch zu hohe Ansprüche beim Stillen zu machen.“

Festes Ritual zu Beginn der offenen Stillgruppe unter ihrer Leitung ist deshalb eine Runde, in der jede Mutter erzählt, was bei ihr in dieser Woche gut und was weniger gut gelaufen ist. „Hier können die Mütter ohne Schamgefühl erzählen, dass nicht immer alles rosarot ist, aber auch die vielen schönen Momente mit ihrem Baby teilen.“ Neben den praktischen Tipps rund um Themen wie Milchstau oder die richtige Stillposition geht es in der Stillgruppe am Klinikum Gütersloh deshalb auch um den Austausch und die gegenseitige Unterstützung. „Ganz viel Kompetenz kommt von den Müttern selber. Einige haben Babys, die gerade erst auf die Welt gekommen sind, andere Kinder, die schon ein Jahr oder älter sind.“ Mit dem Alter des Kindes

ändern sich auch die Themen in der Stillberatung. Die Babys entwickeln sich täglich weiter. „Deswegen sind Veränderungen beim Stillen auch kein Grund, sich Sorgen zu machen. Es treten immer wieder Wachstumsschübe auf, die das Stillverhalten des Babys verändern und damit auch die Milchproduktion beeinflussen.“ Das ist bei vielen Säuglingen zum Beispiel im Alter von zwei bis drei Wochen, von sechs Wochen und von drei Monaten der Fall.

Stillen hat viele Vorteile, wenn es unkompliziert funktioniert: Die Muttermilch ist immer dabei und hat die perfekte Temperatur. In der Regel verträgt sie der kindliche Darm auch besser als Fertignahrung. Das Stillen stillt nicht nur den Hunger, sondern auch das Bedürfnis des Kindes nach Nähe und Geborgenheit und ist somit auch ein wichtiger Baustein in der Mutter-Kind-Bindung. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, Säuglinge in den ersten sechs Lebensmonaten voll mit Muttermilch zu ernähren, danach dann parallel mit Beikost zu starten. Der Zeitpunkt ist aber von Kind zu Kind unterschiedlich. Wichtige Signale sind laut Stillberaterin Stefanie Heitkamp zum Beispiel, dass das Kind aufrecht auf dem Schoß sitzen und Nahrung mit der Hand zum Mund führen kann. „Wann stille ich ab, wann starte ich am besten mit der Beikost? Auch das sind Themen, bei denen wir in der Stillberatung unterstützen.“

Bei Lukas und seiner Mama klappt das Stillen inzwischen ganz entspannt, trotzdem freut sich Mama Carolin jede Woche auf die Stillgruppe: „Lukas ist mein erstes Kind, jede Woche passieren neue spannende Dinge und es tut einfach gut, die mit anderen Mamas und einem Profi besprechen zu können.“



Superfood für die Immunabwehr

Muttermilch ist ein Wunderwerk der Natur. Sie versorgt ein Kind mit dem, was es nach der Geburt braucht und unterstützt ideal den Start ins Leben. Die Muttermilch ist nicht nur jederzeit verfügbar, sondern enthält auch Abwehr- und Schutzstoffe, die das Risiko für Infektionskrankheiten nicht nur in der Erkältungszeit senkt. Gestillte Säuglinge saugen mit der Muttermilch einen natürlichen Immunschutz auch gegen saisonale Infektionskrankheiten auf. Darauf verweist das Netzwerk Gesund ins Leben*. Gestillte Babys bis 6 Monate haben ein deutlich geringeres Risiko an Durchfall zu erkranken als gleichaltrige nichtgestillte Babys. Das gesenkte Risiko gilt für voll-, überwiegend und niemals gestillte Säuglinge. Kinder bis 24 Monate, die sechs Monate lang ausschließlich gestillt wurden, haben auch ein viel geringeres Risiko an einer akuten Mittelohrentzündung zu erkranken als nichtgestillte Gleichaltrige. Das Risiko eines Kindes, innerhalb der ersten fünf Lebensjahre an einem Atemwegsinfekt wie einer akuten Bronchitis zu erkranken, kann durch Stillen ebenfalls gesenkt werden. Dabei ist es unwesentlich, ob ausschließlich, überwiegend oder auch nur jemals gestillt wurde.

Muttermilch wirkt sich dank verschiedener Inhaltsstoffe auf mehrere Arten positiv auf das Immunsystem des Babys aus. Zum Beispiel fördern die Humanen Oligosaccharide (HMO) – nach Laktose und Fett der drittgrößte Bestandteil von Muttermilch – das Wachstum nützlicher Darmbakterien, die Krankheitserreger verdrängen und Darmbarriere und Immunabwehr stärken. Auch das in der Muttermilch enthaltene Immunglobulin A kleidet die Darmwand aus und schützt das Neugeborene so vor Infektionen. Immunzellen wie die Leukozyten dagegen schützen das Kind im konkreten Krankheitsfall, indem ihre Konzentration in der Muttermilch steigt, wenn Mutter oder Baby erkrankt sind. Darin enthaltene Zytokine wirken außerdem entzündungshemmend. Besonders hoch konzentriert sind diese Immunstoffe in der ersten Milch, dem Kolostrum. Studien belegen, dass es wie ein „Immun-Shot“ wirkt und die Abwehrkräfte des Babys stärkt – auch wenn nach der Gabe des Kolostrums nicht weiter gestillt wird.

Industriell hergestellte Säuglingsanfangsnahrung bietet Babys alle Nährstoffe, die sie für ihre Entwicklung brauchen. Dennoch bleibt die Muttermilch in ihrer Zusammensetzung unnachahmlich. Besonders aber passt nur Muttermilch sich den individuellen Bedürfnissen des Säuglings an, ändert kontinuierlich ihre Zusammensetzung und reagiert auf den Gesundheitszustand von Mutter und Kind. Und wirkt somit wie ein natürlicher Immunbooster.

*Gesund ins Leben ist ein Netzwerk von Institutionen, Fachgesellschaften und Verbänden zur Förderung der frühkindlichen Gesundheit.

Die Geburtskliniken in der Region bieten unterschiedliche Angebote zum Thema Stillen an.

TIPP

Neben der persönlichen Beratung gibt es unter anderem auch **Milchcafés**, wo sich Mütter und Väter mit ihrem Babys bis zum ersten Lebensjahr zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch treffen können.

In **Stillvorbereitungskursen** erhalten die Schwangeren Tipps rund ums Stillen und die Ernährung in der Stillzeit, aber auch vor der Geburt.

In **Stillgruppen** geben erfahrene Stillberater:innen Tipps rund ums Stillen und bieten gegenseitigen Austausch.

Eine **Stillambulanz** bietet Unterstützung bei Stillschwierigkeiten wie zum Beispiel der Stillposition oder Probleme und Pflege der mütterlichen Brust.

IKK Meine Familie

Mit **IKK Meine Familie** der **IKK classic** erhalten Versicherte ein vielseitiges Paket an Unterstützungsleistungen, mit dem sie gut versorgt und unbesorgt ihre gemeinsamen Momente als Familie genießen können. Ob Unterstützung vor, während und nach der Schwangerschaft, Vorsorgeleistungen für die Kinder oder regelmäßige Gesundheits-Check-ups – mit **IKK Meine Familie** profitieren Versicherte von einem umfangreichen Angebot für Jung und Alt. Neben Leistungen für die Gesundheit können sie mit dem Bonusprogramm der **IKK classic** auch bares Geld sparen.
www.ikk-classic.de/meine-familie



Mami-App

Mimder - Finde achtsame Mamis in deiner Nähe



So manche Produktidee resultiert oftmals aus einer Problemlösung heraus. Bei Anne Schmidt war der Impuls aber keinswegs negativ geprägt, sondern aus einer positiven Erfahrung heraus. „Ich wurde Mama und drei Tage zuvor hatte meine Freundin entbunden. Wir hatten uns super intensiv ausgetauscht über unseren Alltag mit Kind. Das war für uns beide alles ganz neu und spannend.“ Diese Erfahrung war für sie so positiv, dass sie sich überlegte: „Das hat uns beiden sehr geholfen. Jede Mami sollte eine andere Mami in gleicher Lebenssituation haben.“ Und so war Mimder geboren. Tinder für Mütter sozusagen. „Es ist doch viel schöner, wenn man eine andere Mama oder auch mehrere in seiner Nähe findet, um sich auszutauschen, sich zu unterstützen und so die Zeit als Mama gemeinsam noch mehr genießen zu können.“

Das genaue Geburtsdatum des Babys bietet die Möglichkeit, eine Mama zu finden, die ein gleichaltriges Baby hat. In den ähnlichen Entwicklungsphasen der Babys können Erfahrungen ausgetauscht werden. Bei Mimder können Lebensmotto, Freizeitaktivitäten und weitere Infos hinterlegt werden. So finden Gleichgesinnte besser zusammen. Durch die Angabe des Wohnortes und der Ortungsgenehmigung der App, können die Frauen auch sehen, wer in unmittelbarer Nähe ist. Ein Spielplatztreff oder Spaziergang mit dem Kinderwagen können spontan realisiert werden. Mimder gibt es im App-Store und für Android. Match, Chat, Meet.



Babyland Bünde

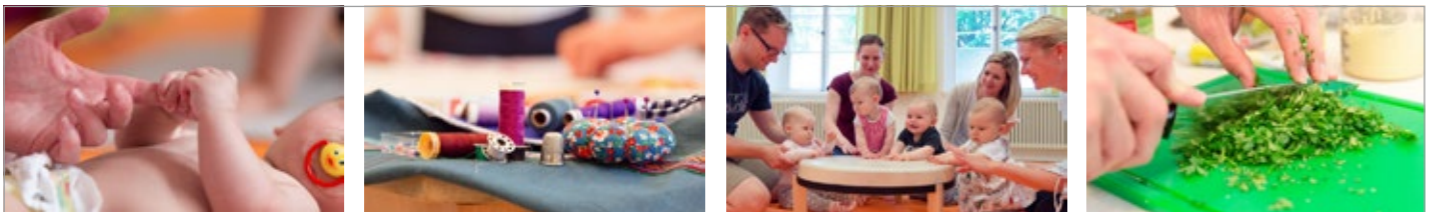
- Kinderwagen · Autositze
 - Grundausstattung · Möbel
 - Bekleidung bis Gr. 128 · Spielwaren
- Ihr Fachmarkt auf über 600 m²**
32257 Bünde · Zur Wilhelmshöhe 1-3
Telefon 0 52 23 - 1 89 79 15
www.babyland-buende.de

ÖFFNUNGSZEITEN
MO, DI, DO, FR 9 - 18
MI geschlossen
SA 9 - 15

Babyland OUTLET

- Lagerverkauf zu Sonderpreisen**
32257 Bünde · Borriesstraße 61
Telefon 0 52 23 - 7 92 58 17
www.babyland-outlet.de

ÖFFNUNGSZEITEN
MO, DO, FR 10 - 18
DI, MI geschlossen
SA 10 - 14



Familienbildung in Bielefeld

- Angebote aus den Fachbereichen**
- Beratungsangebote & Vorträge
 - Schwangerschaft & Geburt
 - Eltern-Kind-Familie
 - Bewegung-Entspannung-Gymnastik
 - Treffpunkt Küche
 - Kreativ & Aktiv

wellcome in Bielefeld
„wellcome – Praktische Hilfe für Familien nach der Geburt“ unterstützt junge Mütter und Familien und hilft, die Anforderungen im ersten Lebensjahr zu bewältigen.
Kontakt: 0521 / 9826097



Hedwig Dornbusch-Schule e.V.
Familienbildungsstätte
An der Stiftskirche 13 · 33611 Bielefeld
Tel.: 0521 / 9826090



H2O Kurse

Babyschwimmen

Geborgen bei Mama oder Papa wird Ihr Baby spielerisch in der Bewegung gefördert, die motorischen Fähigkeiten sowie die sensorische Wahrnehmung werden gestärkt und es wird eine positive Bindung zum Element Wasser aufgebaut. Dabei stehen der Spaß am Wassererlebnis sowie die Sicherheit gleichermaßen im Vordergrund. Vereinbaren Sie einen Schnuppertermin! hzo-herford.de

HIGHTECH UND HERZ

Nicht jedes Kind hat von Anfang an einen unbeschwerten Start ins Leben. Dr. Marc Robin Mendler, der die chefarztliche Leitung der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin des Klinikum Lippe in Detmold übernommen hat, weiß das nur zu gut, kennt viele solcher Beispiele aus seinem beruflichen Alltag. Der Kinderarzt und erfahrene Neonatologe hat zuvor an einem der renommiertesten Perinatalzentren Deutschlands – am Universitätsklinikum Ulm sein Handwerk gelernt und geforscht. Durch seine Tätigkeit in der pädiatrischen Intensivmedizin aber auch in der Allgemeinpädiatrie ist er mit den Krankheitsbildern ganz, ganz junger und älterer Kinder wie jugendlicher bestens vertraut.



„Die Pädiatrie am Klinikum Lippe bietet hervorragende Entwicklungsperspektiven. Zu meinen vorrangigen Aufgaben gehört es zunächst, das Perinatalzentrum – das heißt die Versorgung von früh geborenen Kindern – gemeinsam mit dem Team der Kinderklinik weiterzuentwickeln und das Vertrauen der Schwangeren und Familien in die Leistungsfähigkeit unserer Klinik für Kinder- und Jugendmedizin auszubauen und auch die Netzwerke in der Region wieder zu aktivieren“, so der Privatdozent, der sich freut, auf ein sehr engagiertes Team getroffen zu sein. Neben der Neonatologie gelte es weitere Angebote und Schwerpunkte in der Kinderklinik im Klinikum Lippe für die Gesundheitsversorgung von Kindern und Jugendlichen aus- und aufzubauen. „Da möchte ich meine ganze Arbeitskraft hineinlegen.“

In der Kinder- und Jugendmedizin spielen immer Emotionen mit – auf vielen Ebenen. Da sind zum einen die jungen Patienten, die gesund werden möchten, aber auch die Eltern, die in Sorge um ihre Tochter oder ihren Sohn sind. „Dem Kind, das nachts mit Ohrenscherzen in die Klinik kommt, gilt genau so unsere ganze Fürsorge und Aufmerksamkeit wie dem Frühchen, das mit nur ein paar hundert Gramm Gewicht und Notkaiserschnitt zu früh zur Welt kam.“, so der dreifache Familienvater. Hightech und Herz – man wolle schlichtweg gute Medizin leisten. Gerade die Allererleinsten, die eigentlich noch nicht richtig gerüstet sind für das Leben außerhalb des Mutterleibs, begleite man sehr intensiv ein längeres Stück ihres Weges.

„Für uns ist es Teil unserer Arbeit. Aber für die Eltern ist das eine ganz besondere Situation. Sie sollen sich auf uns als guten Partner verlassen können. Da baut sich eine starke Bindung zwischen Personal und Familie auf“, weiß der 45-jährige: „Es ist auch ein sehr schöner Job, wenn unsere jungen Patienten - Säugling oder Jugendlicher – die Klinik gesund verlassen können.“

Neben der Versorgung von Früh- und Neugeborenen im Perinatalzentrum Level 1, der allgemeinen Pädiatrie bis zur spezialisierten Kinderchirurgie und Behandlung psychosomatischer Erkrankungen, bietet die Klinik für Kinder- und Jugendmedizin am Klinikum Lippe ein breites Leistungsspektrum an. Pro Jahr werden in der Kinderklinik am Standort Detmold rund 3.000 Kinder und Jugendliche stationär und weitere 11.000 junge Patienten ambulant versorgt. Innerhalb der Familienklinik Lippe ist die Kinderklinik auch an der medizinischen Versorgung von mehr als 2.000 Babys jährlich beteiligt.

Das Klinikum Lippe feiert am 11. Mai von 10.30 bis 15.30 Uhr am Klinikstandort Detmold das 175-jährige Jubiläum der Klinik. Beim Tag der offenen Tür findet auch das Familienfest der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin statt - mit Blaulicht-Meile, Hüpfburg sowie Kinder-Disko, Kinder-Schminken und weiteren Aktionen. Infos unter www.klinikum-lippe.de

**IHRE
FRAGEN.
UNSER
24/7-SERVICE.**



IKK Digital Plus

Von der IKK Onlinefiliale über die IKK Online-Gesundheitskurse bis zur IKK classic-App: ikk-classic.de/digital-plus



ELTERNABEND IM KLINIKUM

Veranstaltungsreihe für werdende Mütter, Väter & Paare

1 Mein Baby wächst heran

Vortragsabend
mit dem Team der Geburtshilfe

2 Mein Baby kommt bald

Vortragsabend
mit dem Team der Geburtshilfe

3 Mein Baby hat Hunger

Vortragsabend & Stillberatung
mit dem Hebammen-Team

4 Mein Baby im neuen Zuhause

Vortragsabend
mit dem Team der Kinderklinik

5 Mein Baby bringt Veränderung

Vortragsabend
mit dem Team der Frühen Hilfen

Liebe Eltern,

Schwangerschaft und Geburt sind ganz schön aufregend. Wir wollen Sie gern dabei begleiten – mit Informationen, hilfreichen Tipps & unserer langjährigen Erfahrung. Kommen Sie zum kostenlosen Elternabend mit anschließender Kreißsaalführung.

**mittwochs von 18 bis 19.30 Uhr
im Medicum Detmold**

Wir freuen uns auf Sie & Ihr Baby!



Termine & Infos:
familienklinik-lippe.de



Familienklinik Lippe
Röntgenstraße 18 | Detmold

familienKLINIK
IM KLINIKUM LIPPE

KLINIKUM LIPPE
VON MENSCH ZU MENSCH

U K O W L
UNIVERSITÄTSKLINIKUM OWL
der Universität Bielefeld
Campus Klinikum Lippe

Die Weberei in Gütersloh:
Seit 40 Jahren ein Ort für Austausch und Begegnung

Kultur im BÜRGERKIEZ



Bunte Graffiti auf rotem Backstein, Kultur und Kreativität in einem alten Industriegebäude – das macht den Charme der Weberei in Gütersloh aus. Seit 40 Jahren wird der denkmalgeschützte Komplex als Kulturzentrum genutzt. Höhen und Tiefen gab es in der Geschichte immer wieder. „Aktuell sorgt eine dringend notwendige Sanierung leider für Ärger“, sagt Steffen Böning, Geschäftsführer der Bürgerkiez gGmbH, die das soziokulturelle Bürgerzentrum seit elf Jahren betreibt. Für ihn ist die Weberei ein Ort für Begegnung, Kultur und Austausch. Ein Treffpunkt für alle – Jung und Alt, Singles, Paare, Gruppen. Und auch für Familien gibt es ein breites Angebot, das immer wichtiger wird.

Beruf, Erziehung, Freizeit – „Eltern sind stark gefordert“, weiß der Vater eines neunjährigen Sohnes. Mit seinem Programm will der Bürgerkiez ein wenig dazu beitragen, das Leben für Familien leichter und bunter zu machen. Im Kids Club zum Beispiel kann der Nachwuchs spielen und in der Kinderdisco Spaß haben, während die Eltern im Nebenraum entspannt Kaffee trinken oder klönen. Jeden Dienstag treffen sich die Weberei-Minis im Alter von vier bis sieben Jahren zum Spielen, Malen, Basteln. Zwei Stunden kostenfreie Nachmittagsbetreuung! Eine feste Größe ist auch das Kindertheater an jedem ersten Sonntag im Monat. Für wenig Geld können Familien eine Aufführung besuchen, niedrigschwellig und unkompliziert. Lerntreffes, Konzerte, Ferienspiele oder die erste Schulparty werden interessant, wenn die Kleinen größer werden.

Auch in seiner Jugend spielte die Weberei für Steffen Böning eine wichtige Rolle. Als er zehn Jahre alt war, rettete 1984 eine Bürgerinitiative die alte Fabrik vor dem Abriss. Einige Jahre später tauchte er als Jugendlerner dort in die freie Kulturszene ein, erlebte Auftritte von Künstlern wie Helge Schneider oder Hans-Dieter Hüsck. In der Oberstufe organisierte er dann selbst Partys für seine Schule. „Heute wäre so etwas gar nicht mehr möglich“, sagt er schmunzelnd und ist dankbar für die Freiräume, die er damals nutzen konnte. So sammelte er erste Erfahrungen im Eventmanagement, bevor er Betriebswirtschaft studierte. Anschließend arbeitete er für Großkonzerne wie Vodafone und Bertelsmann. Der Weg in die alternativ geprägte Weberei war nicht vorgezeichnet. Doch als das Kulturzentrum Insolvenz anmeldete, war für ihn und einige Freunde klar: Wir müssen mal eben kurz die Weberei retten.



„Die Weberei soll ein Ort der Begegnung für alle bleiben.“

Zusammen mit seinem Bruder Tim (Konzertmanager) und zwei Gastronomen bewarben sie sich bei der Stadt – und überzeugten 2013 mit ihrem Konzept: „Eigentlich war der Plan, neue Strukturen aufzubauen und nach zwei Jahren wieder zurück in die Wirtschaft zu gehen“, erzählt Böning. Doch er und Gastronom Andreas Oehme wuppen den Laden nach wie vor. Viel Herzblut, Heimatliebe und Verantwortung nennt Böning als Gründe. „Und viele schöne Momente“. Zum Beispiel in sozialen Projekten mit Kindern. Menschen zusammenzubringen, ihnen einen Zugang zu Kultur zu ermöglichen, auch wenn das Geld knapp ist, bürgerschaftliches Engagement zu unterstützen, mit Know-how oder Raumangeboten – all das liegt dem Bürgerkiez-Chef am Herzen, der sich auch im Bundesvorstand des Verbands für soziokulturelle Arbeit engagiert. Armutskonferenz, Yoga-treff oder Bewerbungstraining: „Wir haben rund 1.500 Raumnutzungen im Jahr“, sagt er. Hinzu kommt der prall gefüllte Veranstaltungskalender, von der 80er-Jahre-Party bis zum Nachtflohmarkt.

Umso größer war der Frust, als die Stadt Gütersloh Anfang des Jahres eine lange geplante Sanierung überraschend absagte. Als Eigentümerin ist sie für das Gebäude verantwortlich. Küche, Lüftung, Elektrik müssen dringend erneuert werden – doch das wurde irgendwie vergessen. „Das war ein ziemlicher Klops und für uns ein Riesenproblem“, sagt Böning. Schließlich hatte sich das Team auf elf Monate Umbauzeit im Erdgeschoss eingestellt. Kurzerhand wurde improvisiert, an drei Tagen in der Woche hat die Gastronomie jetzt wieder geöffnet. „Mehr ging nicht, so schnell ist Personal nicht verfügbar.“ Nun wartet der Bürgerkiez auf ein Signal der Stadt und hat vorsorglich den Mietvertrag zum Frühjahr 2026 gekündigt. „Für uns ist die Frage: Was will die Stadt mit dem Gebäude machen?“ Für Böning und sein Team ist klar: „Unser Kulturbetrieb geht erst einmal weiter. Die Weberei soll ein Ort der Begegnung für alle bleiben.“



NIESEN UND LACHEN

Eine gelbe Feder kommt geflogen und kitzelt das Zebra ... Hatschi! Da kommt eine rote Feder und kitzelt die Nase des Hundes ... Hatschi!

Es werden immer mehr und alle Tiere müssen niesen. Aber woher kommen nur all die Federn?

Bei diesem interaktiven Buch sind gemeinsames Niesen und Lachen garantiert. Auf jeder Seite gibt es eine lustige Überraschung.

Sophie Moronval/
Claudia Bielinsky
HATSCHI!

22 Seiten, Minedition
ISBN 978-3-03934-219-8
ab 3 Jahren, 14 Euro



FÜR FORSCHER UND COMIC-FANS

Alia ist gerne die einzige Astronautin in ihrer Raumstation. Sie bestimmt selbst, wann sie abhebt und wohin sie fliegt. Aber die Erforschung des Weltraums kann für eine einzelne Astronautin eine Menge Arbeit sein.

Höchste Zeit für eine neue Mission: einen Assistenten oder eine Assistentin zu finden. Dabei ist ihre Devise: „Eine Astronautin gibt niemals auf!“ Ob ihr diese wichtige Mission gelingt? Allein ins All zu fliegen macht Spaß, aber zusammen ist es noch viel besser!

Mahak Jain, Andrea Stegmaier
Alia Astronautin - Mission Freundschaft
40 Seiten, ars Edition
ISBN 978-3-8458-5803-6
ab 4 Jahren, 16 Euro



HASENMÄDCHEN MIT GROSSEM HERZEN

Hilda Hasenherz lebt in einem großen Kaninchenbau unter dem Möhrenfeld. Wie alle anderen Buddelhasen macht Hilda nichts anderes als Tunnel graben und Möhren ernten, die alle an Baron von Ratzezahl gehen. Der behauptet, all die Möhren seien nötig, damit Prinz Lämpchen und der König keinen Hunger leiden müssten. Was niemand weiß: Der Baron hortet die Möhren für sich. Mit einer Million Möhren kann er den König absetzen und sich selbst zum Anführer des ganzen Baus machen.

Doch die schlaue Hilda glaubt ihm nicht. Außerdem will sie nicht länger buddeln, sondern viel lieber die Welt dort oben entdecken, wo Mond und Sonne leuchten. Sie zieht los in den gefährlichen Wald, um den alten Fuchs Sam Grau zu finden. Er ist der Einzige, vor dem Baron von Ratzezahl Angst hat.

Tobias Goldfarb
Hilda Hasenherz. Das Abenteuer im Fuchswald
160 Seiten, Schneider Buch
ISBN 978-3-5051-5101-9
ab 6 Jahren, 14 Euro



IN DEN SCHÖNSTEN FARBEN

Es gibt nichts Schöneres als einen Regenbogen, der nach einem Gewitter auftaucht! Aber warum erscheint er eigentlich und was macht ihn so bunt? Regenbögen faszinieren uns seit Jahrhunderten, und es gibt so viel über sie zu lernen. In diesem Sachbilderbuch begeben wir uns auf eine kunterbunte Reise durch die Welt der Wissenschaft, Kunst und Kultur – immer dem Regenbogen nach!

Anschaulich erklärte Fakten und farbenfrohe Illustrationen zeigen uns auf wunderbare Weise, wie Regenbögen Licht und Farbe in unsere Welt bringen.

Rachael Davis, Wenja Tang
Regenbogen
64 Seiten, Gerstenberg
ISBN 978-3-8369-6266-7
ab 7 Jahren, 20 Euro



EINFACH SUPER

Viele Tiere besitzen erstaunliche Fähigkeiten, die weit über das hinausgehen, was Menschen möglich ist. Es gibt Tiere wie den Iberiensteinbock, der unglaublich wagemutig ist, den Eisbären, der so stark ist, dass er seine Beute mit nur einem Prankenhieb erlegen kann, oder den Narwal, dessen Tastsinn so fein ist, dass er spüren kann, wann es schneien wird.

In diesem Buch lernen Kinder außergewöhnliche Tiere und ihre besonderen Fähigkeiten kennen. Es werden 19 Superkräfte wie „Superstärke“, „Superimitation“ oder „Superbeine“ vorgestellt und den Tieren zugeordnet. Außerdem hat jedes Tier eine Punktzahl, die anzeigt, wie stark es ist. So entdecken junge Tierforscher*innen spielend 22 erstaunliche Tiere und ihre Eigenschaften.

Soledad Romero Mariño, Sonia Pulido
Tiere und ihre Superkräfte. Entdecke 22 Tiere mit unglaublichen Fähigkeiten
60 Seiten, Prestel Junior
ISBN 978-3-7913-7566-3
ab 8 Jahren, 24 Euro



EINDRINGLICH UND KOMISCH

Niemand weiß, warum es mitten im Dörfchen Elend eine Grenze gibt. Seit Frieda denken kann, machen die Nord- und Südeler sich gegenseitig das Leben schwer. Nun bringt auch noch Kuh Angela aus Südelend genau auf der Grenze ihr Kälbchen zur Welt – und Kalbsvater ist Bronco aus Nordelend! Beide Seiten melden Besitzansprüche an, es kommt zu einer Kalbsentführung, Gülleschlacht und Dauerstress. Friedas Freund Nikki ist total genervt von den Streitereien. Als er eines Tages plötzlich mit dem Kalb verschwindet, müssen sich Nord- und Südeler gemeinsam auf die Suche machen ...

Uticha Marmon, Maja Bohn
Frieda, Nikki und die Grenzkuh
176 Seiten, Carlsen Verlag
ISBN 978-3-551-55943-2
ab 9 Jahren, 14 Euro



BEWEGENDE REISE IN DIE VERGANGENHEIT

Es gibt Momente im Leben, die möchte man unbedingt noch einmal erleben. Und es gibt Momente im Leben, die möchte man ungeschehen machen. Beides ist unmöglich, denkt Cato, bis sie eines Tages eine Visitenkarte auf dem Klavier ihres Vaters findet: „Filme, die nirgends laufen, die du aber schon immer sehen wolltest“, steht darauf. Die Adresse führt Cato zu der mysteriösen Frau Kano, die in ihrem Kino besondere Zeitreisen anbietet. Hat Cato hier vielleicht die Möglichkeit, zum ersten Mal ihre Mutter zu treffen?

Auf der Suche nach der Wahrheit begibt sie sich auf eine gefährliche Reise durch Zeit und Erinnerungen, bis sie vor einer Entscheidung steht, die ihr Leben für immer verändern wird. Ein berührender Kinderroman über Familie, Identität und die Besonderheit der kleinen Momente im Leben.

Yorick Goldewijk
Cato und die Dinge, die niemand sieht
240 Seiten, Dragonfly Verlag
ISBN 978-3-7488-0260-0
ab 10 Jahren, 15 Euro



WECKT NICHT NUR ERINNERUNGEN

Versorgerin, Businesswoman, Mom I'd like to fuck – Mütter sollen heute alles sein. Dass darunter ihr Wohlbefinden leidet, ist kein Wunder. Mareice Kaiser, Journalistin und selbst Mutter, stellt immer wieder fest: Das Mutterideal ist unerreichbar und voller Widersprüche. Nichts kann man richtig machen und niemandem etwas recht.

Mutterschaft berührt dabei, natürlich, jeden Lebensbereich: Denn egal, ob es um Arbeit, Geld, Sex, Körper, Psyche oder Liebe geht – Stereotype, Klischees und gesellschaftlichen Druck gibt es überall, auf Instagram, im Bett und im Büro. Mareice Kaiser zeigt, wo Mütter heute stehen: noch immer öfter am Herd als in den Chefetagen. Und, wo sie stehen sollten: Dort, wo sie selbst sich sehen – frei und selbstbestimmt.

Mareice Kaiser
Das Unwohlsein der modernen Mutter
256 Seiten, Rowohlt Taschenbuch
ISBN 978-3-499-00349-3
16 Euro



NOSTALGIE TRIFFT MODERNE

Zum 100-jährigen Jubiläum: Der Klassiker neu erzählt von Anke Engelke! Diese Häschenschule bringt nicht nur alte Rollenbilder ins Wanken, sondern beendet auch die Feindschaft zwischen Hase und Fuchs und zeigt, wie spannend es sein kann, neue Freundschaften zu schließen. Ein Hörbuch für die ganze Familie und zum Verschenken für alle Fans von Anke Engelke, die die Häschenschule neu entdecken möchten!

Anke Engelke
Die neue Häschenschule
Wie Fuchs und Hase Freunde wurden und weitere Geschichten
23 Minuten Silberfisch
ISBN 978-3-8449-3792-3
ab 4 Jahren, 9,95 Euro

PRINCESS PEACH: SHOWTIME!

Showtime! heißt das neue bühnenreife Abenteuer von Princess Peach auf Nintendo Switch. Vorhang auf für vier neue Verwandlungen der Titelheldin: als Eiskunstläuferin Peach, Meisterdiebin Peach, Meerjungfrau Peach und Superheldin Peach. Jede dieser Verwandlungen verleiht ihr einzigartige Fähigkeiten, um die Vorstellungen vor den Fieslingen der Sauertruppe zu retten. In Princess Peach: Showtime! schließt sich Peach mit Stella, der Wächterin des Funkeltheaters, zusammen, um dieses mithilfe der Funkelkraft vor der fiesigen Grape und ihrer Sauertruppe zu retten. Peach schlüpft dabei in die unterschiedlichsten Hauptrollen – in die einer Schwertkämpferin, Detektivin, Ninja, Patissière, Kung-Fu-Meisterin, eines Cowgirls und mehr. Zusammen mit Princess Peach: Showtime! erscheinen auch passende pastellfarbene Joy-Con. Die Nintendo Switch-Controller sind bei ausgewählten Händlern und im My Nintendo Store erhältlich.

www.nintendo.de





SIEGER SEIN

Start: 11. April

Sieger sein erzählt die Geschichte der 11-jährigen Mona. Sie ist mit ihrer Familie aus Syrien geflüchtet und startet das neue Leben an einer Schule im rebellischen Viertel Wedding. Dort herrscht Anarchie pur. Der Anfang ist hart. Sie kann kaum Deutsch und wird gemobbt. Dafür kann sie eine Sache richtig gut: Fußball spielen. Das entdeckt auch ihr Lehrer. Durch den Beitritt in das Mädchenteam entwickelt sie zusammen mit der Mannschaft Mut, Teamwork und jede Menge Siegerinnenwillen.



MAX UND DIE WILDE 7 – DIE GEISTER-OMA

Start: 1. Mai

In der Seniorenresidenz Burg Geroldseck hat der 10-jährige Max endlich richtige, aber alles andere als stinknormale Freunde gefunden: Die Rentner Vera, Horst und Kilian von Tisch 7 sind immer für ihn da. Nur mit den Gleichaltrigen klappt es nicht so richtig. In der neuen Klasse wird er gemobbt und zu allem Überfluss schließt ihn Sportlehrer Ströhle aus dem Fußballteam aus. Horst will helfen und fordert Ströhle zu einem Duell heraus: Max und die alten Knacker gegen die Schulmannschaft. Wie soll das gut gehen?



SPY X FAMILY CODE: WHITE

Start: 23. April

Er ist ein Spion. Sie ist eine Attentäterin. Gemeinsam behalten Loid und Yor ihr Doppelleben für sich und geben vor, die perfekte Familie zu sein. Doch ihre Adoptivtochter Anya, eine Telepathin, kennt ihre beiden Geheimnisse, ohne dass sie es wissen. Während Loid unter dem Vorwand, mit seiner Familie einen Wochenend-Winterausflug zu machen, versucht, bei seiner Mission Operation Strix voranzukommen, erweist es sich als schwierig, als Anya fälschlicherweise involviert wird und Ereignisse auslöst, die den Weltfrieden bedrohen!



GARFIELD – EINE EXTRA PORTION ABENTEUER!

Start: 9. Mai

Garfield, der weltberühmten Montage hassenden und Lasagne liebenden Wohnungskatze, steht ein wildes Abenteuer in der großen weiten Welt bevor. Nach einem unerwarteten Wiedersehen mit seinem lange verschollenen Vater – der struppigen Straßenkatze Vic – sind Garfield und sein Hundefreund Odie gezwungen, ihr perfektes Zuhause und verwöhntes Leben hinter sich zu lassen und Vic auf einem urkomischen Raubzug, bei dem für sie so einiges auf dem Spiel steht, zu begleiten.



01. April | Sa

Draußen

10.00 - 18.00 Uhr
Hühner-Tag, in einzelnen Etappen die Geschichte der Hühnerzucht erzählt, Küken, museumspädagogisches Programm, Archäologisches Freilichtmuseum Oerlinghausen
www.afm-oerlinghausen.de

11.00 - 16.00 Uhr
Spielen am Dorfrand, Mach mit! Reifen treiben, Stelzen laufen und bolzen, Mitmachprogramm für Familien
www.lwl-freilichtmuseum-detmold.de

11.00 - 18.00 Uhr
Ostereierfest im GartenschauPark Rietberg, Eiersuche, Rätselrallye und Spiele im Parkteil Nord
www.gartenschauPark-rietberg.de

14.00 - 16.00 Uhr
Oster-Stadtrundgang für Familien zu den Sehenswürdigkeiten in der Innenstadt, Kinder unter 14 Jahren kostenfrei, Anmeldung
www.paderborn.de

Dringen
10.00 - 13.00 Uhr
Osterspaß im Kloster Wiedenbrück mit Bewegungsangeboten, Spielzeug und auch was zum Suchen, Reservierung
www.kloster-wiedenbrueck.de

11.30 - 12.30 Uhr
Ostereiersuche im Bauernhaus Museum Bielefeld und Familienführung, (Groß-) Eltern-Kind-Aktion, für Kinder ab 5 Jahren, Anmeldung
www.bielefelder-bauernhausmuseum.de

15.00 Uhr
Doktor Bartolos Geheimnis oder **In Sevilla sind die Mäuse los** Familien-opernspaß für Zuschauer ab 6 Jahren, Stadttheater
www.bielefelder-philharmoniker.de

06. April | Sa

Draußen

9.00 - 13.00 Uhr
Kinderflohmarkt am Lippegarten in Lemgo
www.lemgo-marketing.de

Dringen

10.00 - 15.00 Uhr
Kinderaktion des Kunstvereins Bielefeld, Kreativangebot für Kinder ab 6 Jahren an, in dem sie sich, orientierend an der laufenden Ausstellung, künstlerisch betätigen können, Anmeldung
www.kunstverein-bielefeld.de

11.00 Uhr
Gütersloh liest vor, Kinder ab 5 Jahren tauchen ein in die Welt der Bücher, Teilnahme kostenfrei, Stadtbibliothek Gütersloh, ohne Anmeldung
www.stadtbibliothek-guetersloh.de

11.00 - 13.00 Uhr
Kunstentdecker:innen, offenes Mitmach-Angebot für Kinder ab 6 Jahren, die Ausstellung erkunden und Ideen umsetzen, begrenzte Teilnehmerzahl
www.marta-herford.de

13.00 - 14.30 Uhr
Kleines Bergwerk für Kinder, Kinder ab 6 Jahren fahren mit einem Mitarbeiter ins kleine Bergwerk ein, probieren einen Bohrhammer aus und simulieren eine Sprengung, Anmeldung bis 4., Museum und Besucherbergwerk Kleinenbremen
www.bergwerk-kleinenbremen.de

15.00 Uhr
Wickie & die starken Männer, Kinderkino im Lichtwerk
www.arthousekinos-bielefeld.de

15.30 Uhr
Marys magische Reise, Kinderkino im Lichtwerk Bielefeld
www.arthousekinos-bielefeld.de

07. April | So

Dringen

11.00 Uhr
Die Fischerin – Meer geht immer – Präsentiert von Jeanette Luft, für Zuschauer ab 4 Jahren, Weberei Gütersloh
www.die-weberei.de

11.00 - 14.00 Uhr
Kindheit, Familienzeit in der Werburg-Scheune
www.werburg-museum-spenge.de

11.30 - 13.00 Uhr
Zimmer frei im Haus der Tiere, Erzähltheater für Kinder von 4-8 Jahren, mit und ohne Begleitung, Anmeldung
www.historisches-museum-bielefeld.de

13.00 - 16.00 Uhr
Trickfilmstudio Stop Motion! Jugendliche von 10 - 18 Jahren lassen Bilder in Bewegung kommen und erstellen eigene Kurzfilme, Anmeldung
www.kunstforum-hermann-stenner.de

14.00 - 16.30 Uhr
Offene Runde, das offene Atelier in der Marta-Lobby lädt Kinder und Erwachsene ein, gemeinsam künstlerisch aktiv zu werden, begrenzte Teilnehmerzahl, ohne Anmeldung
www.marta-herford.de

15.00 Uhr
Wickie & die starken Männer, Kinderkino im Lichtwerk
www.arthousekinos-bielefeld.de

15.00 Uhr
WiLD, richtet die Aufmerksamkeit auf die Diagnose ADHS, für Zuschauer ab 10 Jahren
www.theater-paderborn.de

15.00 Uhr
Weg mit dem faden Brei, Familienführung mit Kindern ab 8 Jahren, kulturelle Hintergründe königlicher Empfänge, Tischsitten und mehr, Kinder und Jugendliche bis einschließlich 17 Jahre frei
www.lwl-kaiserpalz-paderborn.de

15.30 Uhr
Marys magische Reise, Kinderkino im Lichtwerk Bielefeld
www.arthousekinos-bielefeld.de

16.00 Uhr
Die drei Freunde, heiteres Handpuppentheater für Zuschauer ab 2,5 Jahren
www.selje-puppenspiele.de

16.00 Uhr
Pirat Pauli & das quietschvergnügte Seeungeheuer, für Zuschauer ab 3 Jahren
www.astoria-theater.de

13. April | Sa

Draußen

10.00 Uhr
Weideaustrieb auf Gut Wilhelmsdorf, die Kühe kommen wieder auf die Weiden, Familienveranstaltung
www.gut-wilhelmsdorf.de

Dringen

10.30 - 12.30 Uhr
Die Museums-Spürnasen auf Expedition ins Reich der Löwen, Kinder von 7-11 Jahren gehen auf Entdeckungstour durchs Museum und werden kreativ, Anmeldung
www.dioezesanmuseum-paderborn.de



Jeden Sa & So um 15h & 15h30
im Lichtwerk Bielefeld
www.arthousekinos-bielefeld.de

ARTHOUSE
KINOS
BIELEFELD



WEIDEAUSTRIEB
Sa, 13.04.2024
10 Uhr

PFLANZMARKT
Fr, 03.05.24 12 - 18 Uhr
Sa, 04.05.24 9 - 14 Uhr

Für dich geöffnet:
Mo - Fr: 09 - 18 Uhr
Sa: 08 - 14 Uhr

HOFLADEN & BOKISTE
gut-wilhelmsdorf.de



11.00 - 13.00 Uhr
Kunsthalle für Kinder, Bilder anschauen, darüber reden und kreativ

sein, für Kinder von 5 - 12 Jahren ohne Begleitung durch Erwachsene, Malstube www.kunsthalle-bielefeld.de

11.30 - 12.00 Uhr
Geschichtenzeit, Kinder von 3-6 Jahren und ihre Eltern lauschen und lachen Vorlesenpaten, Eintritt frei www.stadtbibliothek-bielefeld.de

14.00 - 17.00 Uhr
Gartenstecker aus Ton, Kinder ab 7 Jahren gestalten aus Ton bunte, kreative Objekte, die nach dem Brand den Garten schmücken, Anmeldung www.ziegelei-lage.lwl.org

14.30 - 16.00 Uhr
Speckstein-Workshop, Kinder ab 8 Jahren gestalten das Gestein nach ihren Vorstellungen, Anmeldung bis 11.4. www.bergwerk-kleinenbremen.de

15.00 Uhr
Michel bringt die Welt in Ordnung, Kinderkino im Lichtwerk www.arthousekinos-bielefeld.de

15.00 - 17.00 Uhr
Familienzeit: Vom Flachs zum Leinen, (Groß-)Eltern-Kind-Aktion, für Kinder ab 8 Jahren, Anmeldung www.bielefelder-bauernhausmuseum.de

15.30 Uhr
Marys magische Reise, Kinderkino im Lichtwerk Bielefeld www.arthousekinos-bielefeld.de

16.00 Uhr
Prima Klima, Puppentheater Pulcinella zu Gast, trotz Ernsthaftigkeit des Themas ein spannendes und schönes Stück Figurentheater, für Zuschauer ab 5 Jahren www.selje-puppenspiele.de

14. April | So

Draußen

10.00 - 17.00 Uhr
Et labora! Handwerk im Kloster, Familientag mit Handwerksvorführungen und Mitmachprogramm im ehemaligen Kloster Dalheim www.stiftung-kloster-dalheim.lwl.org

15.00 - 16.00 Uhr
Digitale Stadtrallye für die ganze Familie, mit der App Actionbound gehen Familien gemeinsam mit dem Leineweber auf Entdeckungsreise, Treffpunkt Leineweberbrunnen im Altstädter Kirckpark www.historisches-museum-bielefeld.de

Drinnen

11.00 Uhr
Frühling im Ohr, Fidorino-Kinderkonzert im Studiobühne Theater Gütersloh www.theater-gt.de

11.00, 13.00 und 15.00 Uhr
namu Sonntagskinder – Fischotter, Kinder von 4-7 Jahren lernen einmal im

Monat ein Tier der Dauerausstellung besser kennen, mit Spiel- und Bastelaktion, Naturkundemuseum Bielefeld, Anmeldung

14.00 - 16.30 Uhr
Sonntagsatelier im Marta Herford, Kinder und Erwachsene sind eingeladen mit verschiedenen Techniken zu experimentieren, begrenzte Teilnehmer:innenzahl

15.00 Uhr
Kinderdisco in der Weberei Gütersloh, Bewegungen zu lustiger Musik wird zum Riesenspaß für Kinder von 6-10 Jahren, www.die-weberei.de

15.00 Uhr
Michel bringt die Welt in Ordnung, Kinderkino im Lichtwerk www.arthousekinos-bielefeld.de

15.30 Uhr
Marys magische Reise, Kinderkino im Lichtwerk Bielefeld www.arthousekinos-bielefeld.de

15.30 - 16.30 Uhr
Öffentliche Familienführung mit Kreativteil, Kunstforum Hermann Stenner www.kunstforum-hermann-stenner.de

15.30 - 16.30 Uhr
Frühling im Ohr, Fidorino-Kinderkonzert im Stadthaus Rheda-Wiedenbrück www.rheda-wiedenbrueck.de

milkids 2 | 2024

16.00 Uhr
Pettersson & Findus – Aufruh im Gemüsebeet, Handpuppenspaß mit Live-Musik, für Zuschauer ab 4 Jahren, Astoria Theater www.astoria-theater.de

16.00 Uhr
Randale-Rockmusik für Kinder, Sommertheater Detmold www.detmolder-sommertheater.de

16.00 Uhr
Prima Klima, Puppentheater Pulcinella zu Gast, trotz Ernsthaftigkeit des Themas ein spannendes und schönes Stück Figurentheater, für Zuschauer ab 5 Jahren www.selje-puppenspiele.de

20. April | Sa

Draußen

14.00 - 16.00 Uhr
Das Moor muss nass! Prima Klima im Moor, Wissenswertes über die Geschichte des Moores, die Renaturierung und Wiedervernässung des Großen Torfmoores, Anmeldung www.moorhus.eu

15.00 - 17.00 Uhr
Halte den Dieb, Stadtrallye für Familien für Familien mit Kindern ab 8 Jahren, sie lösen eine historische Kriminalgeschichte, Treffpunkt Historisches Museum, Anmeldung www.historisches-museum-bielefeld.de

Drinnen

10.00 - 13.00 Uhr
Flohmarkt an der Falkenkita, Gustav-Adolf-Str. 17 in Bielefeld, Turnhalle und Wiese hinter dem Alarm Theater, Kinderkleidung und Spielzeug

10.30 Uhr
Frauke Angel: Tagebuch eines Überfliegers, ab 8 Jahren, Kinderliteraturfest Lesefrühling, Stadtbibliothek Gütersloh www.lesefruehling.net

11.00 - 13.00 Uhr
Kunsthalle für Kinder, Bilder anschauen, darüber reden und kreativ sein, für Kinder von 5 - 12 Jahren ohne Begleitung durch Erwachsene, Malstube www.kunsthalle-bielefeld.de

11.00 - 13.00 Uhr
Kunstentdecker:innen, offenes Mitmach-Angebot für Kinder ab 6 Jahren, die Ausstellung erkunden und Ideen umsetzen, begrenzte Teilnehmerzahl www.marta-herford.de

11.00 - 15.00 Uhr
Medienaktiv-Festival Owl, Vorträge zu Medienthemen sowie Workshops, Organisationen im Netzwerk Medienaktiv präsentieren sich, Stadtbibliothek Bielefeld, Teilnahme kostenlos www.medienaktiv-festival-owlgmk-net.de

11.30 - 12.00 Uhr
Geschichtenzeit, Kinder von 3-6 Jahren und ihre Eltern lauschen und lachen Vorlesenpaten, Eintritt frei www.stadtbibliothek-bielefeld.de

11.30 - 13.00 Uhr
Willis Welt, Kinder ab 5 Jahren fahren mit Helm und Grubenlampe ins Bergwerk ein und lernen die Arbeit unter Tage kennen, Anmeldung bis 18.4., Museum Bergwerk Kleinenbremen www.bergwerk-kleinenbremen.de

13.30 Uhr
Frauke Angel: Tagebuch eines Überfliegers, ab 8 Jahren, Kinderliteraturfest Lesefrühling, Stadtbibliothek Bielefeld www.lesefruehling.net

14.00 - 16.30 Uhr
Kreativwerkstatt: Färben mit Pflanzen, Kinder ab 8 Jahrgewinnen Farbe zum Malen und färben Turnbeutel mit leuchtenden Naturfarben, Anmeldung www.bielefelder-bauernhausmuseum.de

14.00 - 17.00 Uhr
Familienzeit in der Kunsthalle Bielefeld, Familien mit Kindern von 5-12 Jahren entdecken Kunst und die Kinder

können in der Malstube aktiv werden, Anmeldung www.kunsthalle-bielefeld.de

14.00 - 18.00 Uhr
Objekte im Keramik-3D-Druck herstellen, Angebot für Jugendliche und Erwachsene, Anmeldung www.ziegelei-lage.lwl.org

15.00 Uhr
Der kleine Maulwurf, Kinderkino im Lichtwerk www.arthousekinos-bielefeld.de

15.00 Uhr
WiLD, richtet die Aufmerksamkeit auf die Diagnose ADHS, für Zuschauer ab 10 Jahren www.theater-paderborn.de

15.30 Uhr
Marys magische Reise, Kinderkino im Lichtwerk Bielefeld www.arthousekinos-bielefeld.de

16.00 Uhr
Das Traumfresserchen, poetisches Tischtheater nach dem gleichnamigen Buch von Michael Ende, für Zuschauer ab 4 Jahren www.selje-puppenspiele.de

Familienreisen
Schweden | Frankreich | Deutschland...
Kanutouren | Camps | Ferienhäuser...
Tel. 0251-87188-0



aktiv. abenteuerlich. außergewöhnlich.

RUCKSACK REISEN
www.rucksack-reisen.de

ONLINE BESTELLEN, LIEFERN LASSEN UND GENESSEN



FERTIG IST DIE BOKISTE!

WIR KOMMEN AUCH GERN ZU IHNEN!

Probieren Sie es selbst aus und entdecken Sie, wie einfach es ist, sich mit guten Produkten aus biologischer Herstellung zu ernähren.

Wir beliefern Unternehmen und Haushalte!

biokiste weissenbach

Familie Weißenbach • Fritz-Niewald-Weg 1 • 32107 Bad Salzuflen
Tel. 05222 795834 • biokiste-weissenbach.de • biokiste.weissenbach



Familiientag
Et labora!
Handwerk im Kloster
14. April
11 bis 17 Uhr
im Kloster Dalheim

großes Mitmachprogramm

DEIN-CARAVAN.DE

SAISONERÖFFNUNG

NEUE WOHNMOBILE | FAMILY & FRIENDS GEWINNSPIEL
BECKHAUSSTRASSE 20 - 33611 BIELEFELD

SAMSTAG - 20. APRIL 2024 | 11 - 17 UHR

URLAUB NEU ERLEBEN






30 Jahre Pow!
1994-2024
Populärmusikschule Osnabrück

MUSIK GARTEN

Eltern-Kind-Kurse für Kinder ab 18 Monaten

Das Instrumenten-Karussell
Kinder finden ihr Instrument

Pow Ichen & Pow line

Elementarer Musikunterricht für 4-7 jährige

www.musikschule-pow.de
Bielefeld, neben der Kunsthalle
Telefon (0521) 6 33 66



WAS WASSER ALLES KANN.

10.3. - 18.8.2024

Sonderausstellung

Naturkunde-Museum
geöffnet: Di - So 10 - 17 Uhr
Kreuzstraße 20, 33602 Bielefeld
fon (0521) 51 67 34 www.namu-ev.de

namu
natur | mensch | umwelt

21. April | So

Draußen

10.00 - 18.00 Uhr
Ohne Auto mobil, Zwischen Bielefeld und Herford per Rad, Inliner oder zu Fuß unterwegs, Infostände und Programm für die ganze Familie
www.natursinn-bielefeld.de

10.30 - 12.30 Uhr
Eseltrekking für Groß und Klein, mit den Eseln Carla und Pedro durch den Senner Wald, Anmeldung
www.natursinn-bielefeld.de

Drinne

11.00 - 14.00 Uhr
Flohmarkt Montessori Kinderhaus Brackwede, Friedhofstr. 169 in Bielefeld
www.montessori-bielefeld.de

11.00 - 14.00 Uhr
3D-Figuren aus Papier, Workshop für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren im Rahmen der Sonderausstellung „Vergänglichkeit – Werke von Oksana Bergen“, Anmeldung
www.wewelsburg.de

12.00 - 16.00 Uhr
Kinder-Musik-Theater. Ein interaktiver Musik-/Theater-Nachmittag für die Familie, Tor 6 Theaterhaus
www.klangfestival-bielefeld.de

12.00 - 16.00 Uhr
Sonntagsatelier in der Kunsthalle Bielefeld, für Erwachsene, Jugendliche und Kinder mit Begleitung, Anmeldung
www.kunsthalle-bielefeld.de

13.00 - 17.00 Uhr
Der Regenbogen-bunteste Flohmarkt rund ums Kind der Kita Ravensberger Regenbogen, Erpestr. 11 in Bielefeld-Ummeln
www.ravensberger-regenbogen.de

13.00 - 14.30 Uhr
Schwimmen, Schweben, Sinken – Experimentieren mit Wasser II, Eigenschaften von Wasser ganz neu kennen lernen, für Teilnehmer von 8-11 Jahren, Naturkundemuseum Bielefeld, begrenzte Teilnehmerzahl, Anmeldung erforderlich
www.namu-ev.de

14.00 - 16.30 Uhr
Offene Runde, das offene Atelier in der Marta-Lobby lädt Kinder und Erwachsene ein, gemeinsam künstlerisch aktiv zu werden, begrenzte Teilnehmerzahl, ohnen Anmeldung
www.theater.herford.de

15.00 Uhr
Der kleine Maulwurf, Kinderkino im Lichtwerk
www.arthousekinos-bielefeld.de

15.00 Uhr
ZauberSalon für Kinder, Reise in den Märchenwald mit Patrick Bernecker, für Zuschauer ab 6 Jahren, Druckerei Bad Oeynhausen
www.dbbo.de

15.00 Uhr
Als die Tiere den Wald verließen, Roadmovie mit Puppen, Video und Musik, für Zuschauer ab 8 Jahren
www.theater.herford.de

15.00 - 15.45 Uhr
Märchen am Herdfeuer: Von der Bienenkönigin, dem Klugen Löwen und dem schlauren Fuchs, für Zuhörer ab 4 Jahren
www.bielefelder-bauernhausmuseum.de

15.00 - 16.00 Uhr
Muster muss man mögen, im Museum wimmelt es von Mustern und Verzerrungen, Kinder von 5-8 Jahren begeben sich auf Mustersuche und experimentieren mit unterschiedlichen Materialien, um eine eigene Musterwelt zu kreieren, Anmeldung
www.museumhuelsmann.de

15.00 - 17.00 Uhr
Selbstportrait im Comic-Stil, Workshop mit Streetart-Künstlerin Marla für Kinder ab 7 Jahren, sie zeichnen sich im Comic-Stil, Anmeldung
www.historisches-museum-bielefeld.de

15.00 - 17.00 Uhr
Schreibwerkstatt, welche Schrift ist deine? Jugendliche ab 12 Jahren sammeln in der Ausstellung erste Ideen und erstellen im Atelier eigene Schrift-Kunst-Werke, Anmeldung
www.kunstforum-hermann-stenner.de

15.00 - 18.00 Uhr
Billet, Ticket, Eintrittskarte – Mach dein Ding! Jugendliche ab 10 Jahren gestalten eine Einladungskarte im Linoldruck, Museum Peter August Bockstiegel, Anmeldung
www.museum-pab.de

15.30 Uhr
Marys magische Reise, Kinderkino im Lichtwerk Bielefeld
www.arthousekinos-bielefeld.de

27. April | Sa

Draußen

11.00 - 15.00 Uhr
Gärten in Kisten und Kästen, Mini-Beete für Gemüse auf Balkon und Terrasse, Workshop, was passt zusammen und wie pflegt man die Minis richtig, Anmeldung bis 20.4.
www.hof-ramsbrock.de

15.00 Uhr
Der kleine Maulwurf, Kinderkino im Lichtwerk
www.arthousekinos-bielefeld.de

Drinne

11.00 - 13.00 Uhr
Kunsthalle für Kinder, Bilder anschauen, darüber reden und kreativ sein, für Kinder von 5 - 12 Jahren ohne Begleitung durch Erwachsene, Malstube
www.kunsthalle-bielefeld.de

11.00 Uhr
Singen für Kinder, neue und alte Kinderlieder für Kinder von 4-8 Jahren, Kinderbibliothek
www.stadtbibliothek-guetersloh.de

11.00 - 16.00 Uhr
Vorsortierter Flohmarkt "Rund ums Kind" der Kita Goldbeckchen, Bokelstr. 25 in Bielefeld

11.30 - 12.00 Uhr
Geschichtenzeit, Kinder von 3 - 6 Jahren und ihre Eltern lauschen und lachen Vorlesenpaten, Eintritt frei
www.stadtbibliothek-bielefeld.de

14.00 - 15.00 Uhr
Taschenlampenführung durch die Schatzkammer, Familien mit Kindern ab 6 Jahren erkunden mit der Taschenlampe den Schatz des Paderborner Doms, Anmeldung erforderlich
www.dioesezanmuseum-paderborn.de

14.30 - 16.00 Uhr
Dinosaurier-Workshop, Kinder ab 6 Jahren formen eigene Dinos aus Ton und begeben sich auf die Spuren der Urzeitgiganten in der Region, Anmeldung bis 25.4., Museum Bergwerk Kleinenbremen
www.bergwerk-kleinenbremen.de

15.00 Uhr
Ein Schaf fürs Leben, für Zuschauer ab 3 Jahren, die Begegnung eines Wolfs mit einem Schafnimmt eine überraschende Wendung
www.theater-paderborn.de

15.00 Uhr
Marys magische Reise, Kinderkino im Lichtwerk Bielefeld
www.arthousekinos-bielefeld.de

15.30 Uhr
Zoonicorn – Traumhafte Abenteuer, Kinderkino im Lichtwerk Bielefeld
www.arthousekinos-bielefeld.de

16.00 Uhr
Pettersson & Findus – Aufruhr im Gemüsebeet, Handpuppenspaß mit Live-Musik, für Zuschauer ab 4 Jahren, Astoria Theater
www.astoria-theater.de

18.00 - 1.00 Uhr
Nachtansichten Bielefeld, Nacht der Bielefelder Museen, Galerien und Kirchen, für Kinder bis einschließlich 14 Jahren in Begleitung Erwachsener Eintritt frei
www.bielefeld.jetzt

28. April | So

Draußen

11.00 Uhr
Grüffolo-Tag in der Gartenschau Bad Lippspringe, mit Grüffolo Puppenspiel und vielen Aktivitäten
www.gartenschau-badlippspringe.de

Drinne

10.00 Uhr
Klassik-Lounge ab 0, ein kurzes Konzert wird mit einem gemütlichen Beisammensein verbunden, Rudolf-Oetker-Halle
www.theater-bielefeld.de

11.00 Uhr
Concertino Piccolina, Sternstunde-Gefühlvolle Reise durch die Galaxie, Konzert für Familien mit Kindern von 4-8 Jahren im Sommertheater Detmold
www.detmolder-sommertheater.de

11.00 - 14.00 Uhr
Ritter, Familienzeit in der Werburg-Scheune
www.werburg-museum-spenge.de

15.00 - 17.00 Uhr
Malzeit! Jede Familie erstellt ein Kunstwerk, an dem alle mitwirken, ohne Altersbeschränkung, Anmeldung
www.kunstforum-hermann-stenner.de

15.00 Uhr
Marys magische Reise, Kinderkino im Lichtwerk Bielefeld
www.arthousekinos-bielefeld.de

15.30 Uhr
Zoonicorn – Traumhafte Abenteuer, Kinderkino im Lichtwerk Bielefeld
www.arthousekinos-bielefeld.de

16.00 Uhr
Die Geschichte von der Schüssel und vom Löffel, frei nach Michael Ende, für Zuschauer ab 6 Jahren
www.selje-puppenspiele.de

04. Mai | Sa

Draußen

9.00 - 13.00 Uhr
Kinderflohmarkt am Lippegarten in Lemgo
www.lemgo-marketing.de

9.00 - 14.00 Uhr
Pflanzmarkt mit Gärtnerei Eckardtsheim auf Gut Wilhelmsdorf
www.gut-wilhelmsdorf.de

9.00 - 18.00 Uhr
Sandwelten in der Gartenschau Bad Lippspringe, Thema: Fußball-Liebe
www.gartenschau-badlippspringe.de



Kinder lieben Bewegung

... wir haben das Zeug dazu!

Ringelreif
Spielzeugfachgeschäft

Obernstr. 15 | 33602 Bielefeld | T 0521 . 138200 | info@ringelreif.de | www.ringelreif.de



SITTIG & NAGEL
IHRE KIEFERORTHOPÄDEN

KIEFERORTHOPÄDIE FÜR DIE GANZE FAMILIE

Kompetent • Innovativ • Digital
Gemeinschaftspraxis für Kieferorthopädie
Fabian Sittig und Theresa Nagel
Hohenzollernstraße 38, 33330 Gütersloh

☎ 05241 15221
✉ info@sittig-nagel.de
🌐 www.sittig-nagel.de



10 Jahre BIELEFELDER PUPPEN SPIELE
DAGMAR SELJE

Herforder Straße 5-7
33602 Bielefeld
Tel. 05 21/17 96 05
info@bielefelder-puppenspiele.de

www.bielefelder-puppenspiele.de

11.00 - 17.00 Uhr
Frühlingsfest im Dorf Sentana Bielefeld
www.sentana-stiftung.com

12.00 - 18.00 Uhr
Frühjahrsmarkt am Bauernhausmuseum, handgearbeitete und individuelle Produkte für Haus und Garten
www.bielefelder-bauernhausmuseum.de

Drinnen

11.00 - 13.00 Uhr
Kunsthalle für Kinder, Bilder anschauen, darüber reden und kreativ sein, für Kinder von 5 - 12 Jahren ohne Begleitung durch Erwachsene, Malstube
www.kunsthalle-bielefeld.de

11.00 - 13.00 Uhr
Überraschungswerkstatt, Workshop für Gestalter:innen jeden

Alters, ohne Anmeldung
www.glashuette-gernheim.lwl.org

11.00 - 13.00 Uhr
Kunstentdecker:innen, offenes Mitmach-Angebot für Kinder ab 6 Jahren, die Ausstellung erkunden und Ideen umsetzen, begrenzte Teilnehmerzahl
www.marta-herford.de

11.00 - 14.30 Uhr
Angepackt: Vom Waschen, weben und Wasser holen! Kinder ab 8 Jahren tauchen ein in die Arbeit im Jahr 1850, sie machen große Wäsche, spinnen Flachs und kochen Suppe über dem Feuer, Anmeldung
www.bielefelder-bauernhausmuseum.de

11.30 - 12.00 Uhr
Geschichtenzeit, Kinder von 3 - 6 Jahren und ihre Eltern lauschen und lachen Vorlesenpaten, Eintritt frei
www.stadtbibliothek-bielefeld.de

15.00 Uhr
Max und die Wilde 7 – die Geister-Oma, Kinderkino im Lichtwerk Bielefeld
www.arthousekinos-bielefeld.de

15.30 Uhr
Zoonicorn – Traumhafte Abenteuer, Kinderkino im Lichtwerk Bielefeld
www.arthousekinos-bielefeld.de

05. Mai | So

Draußen

9.00 - 18.00 Uhr
Sandwelten in der Gartenschau Bad Lippspringe, Thema: Fußball-Liebe
www.gartenschau-badlippspringe.de

9.30 - 15.00 Uhr
Familienwandertag des FamilienServiceCenter und Kinderbüro der Stadt Paderborn mit Eggegebirgsverein zum Wasserspielplatz, am Merschweg in Schloss Neuhaus, Start am historischen Rathaus, ohne Anmeldung, kostenlos
www.paderborn.de

10.00 - 17.00 Uhr
Naturpark-Frühlingsfest am Hermannsdenkmal, Aktionsstände, Kinder-Rallye im Wald
www.naturpark-teutoburgerwald.de

10.30 und 13.00 Uhr
Familienfahrttag der Landeseisenbahn Lippe
www.landeseisenbahn-lippe.de

11.00 - 18.00 Uhr
Frühjahrsmarkt am Bauernhausmuseum, handgearbeitete und individuelle Produkte für Haus und Garten
www.bielefelder-bauernhausmuseum.de

13.00 - 16.00 Uhr
Fahrttag der Feldbahn, mit der

Dieselok rundum das Gelände der ehemaligen Tongrube
www.ziegelei-lage.lwl.org

14.00 - 17.00 Uhr
Rangierlokdiplom, Jung wie alt haben die Möglichkeit, einmal eine Lok zu monövrieren, Kleinbahnmuseum Enger
www.widukind-museum-enger.de

Drinnen

10.00 - 12.30 Uhr
Hallo Frühling! Ferienworkshop im Diözesanmuseum für Kinder von 6-10 Jahren, Anmeldung
www.diözesanmuseum-paderborn.de

11.00 Uhr
Froschkapelle in letzter Minute, ein magisches Abenteuer in den Bergen und Tälern Schottlands mit dem Theater Töfte, für Zuschauer ab 4 Jahren, Weberei Gütersloh
www.die-weberei.de

11.00 Uhr
Ich höre was, was Du nicht hörst! 5. Kinderkonzert, für Zuschauer ab 5 Jahren, Stadttheater
www.bielefelder-philharmoniker.de

14.00 - 16.30 Uhr
Offene Runde, das offene Atelier in der Marta-Lobby lädt Kinder und Erwachsene ein, gemeinsam künstlerisch aktiv zu werden, begrenzte Teilnehmerzahl, ohne Anmeldung
www.marta-herford.de

15.00 Uhr
Weiberspeck und Manneszier, Erlebnisführung für Familien, Kleider machen Leute. Das war auch vor gut 400 Jahren so. Beim Rundgang durchs Schloss können Besucher auch in nachgeschneiderte Renaissance-Kleidung schlüpfen, Anmeldung, für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre Eintritt frei
www.museum-schloss-brake.de

15.00 - 17.00 Uhr
Selbstportrait im Comic-Stil, Workshop mit Streetart-Künstlerin Marla für Kinder ab 7 Jahren, sie zeichnen sich im Comic-Stil, Anmeldung
www.historisches-museum-bielefeld.de

15.00 Uhr
Max und die Wilde 7 – die Geister-Oma, Kinderkino im Lichtwerk Bielefeld
www.arthousekinos-bielefeld.de

15.30 Uhr
Zoonicorn – Traumhafte Abenteuer, Kinderkino im Lichtwerk Bielefeld
www.arthousekinos-bielefeld.de

16.00 Uhr
Schweinerei in Kaspers Garten, lustige Kaspergeschichte ab 3 Jahren
www.selje-puppenspiele.de

16.00 Uhr
Der kleine König und sein Pferd Grete,

für Zuschauer ab 3 Jahren
www.astoria-theater.de

11. Mai | Sa

Draußen

9.00 - 17.00 Uhr
Pflanzenbörse im Botanischen Garten Bielefeld, Tauschbörse sowie An- und Verkauf von Pflanzen, fachliche Beratung: alles über Pflanzen und Garten
www.botanischer-garten-bielefeld.de

9.00 - 18.00 Uhr
Sandwelten in der Gartenschau Bad Lippspringe, Thema: Fußball-Liebe
www.gartenschau-badlippspringe.de

10.00 - 18.00 Uhr
Hüpfburgenspaß im Gartenschau Park Rietberg, Parkteil Nord
www.gartenschau-park-rietberg.de

14.30 - 19.30 Uhr
Paraiso, Cirque Bouffon, Ravensberger Park Bielefeld
www.cirque-bouffon.com

20.00 - 22.00 Uhr
Sinnes-Nachtwanderung für Familien mit Kindern ab 7 Jahren, sie wandern von der Biostation in die Nacht hinein, Spiele und Lichterpfad der Sinne, Anmeldung bis 7.5. Biologische Station
www.biostationgt-bi.de

Drinnen

10.30 - 12.30 Uhr
Die Museums-Spürnasen auf Expedition ins Reich der Löwen, Kinder von 7 - 11 Jahren gehen auf Entdeckungstour durchs Museum und werden kreativ, Anmeldung
www.diözesanmuseum-paderborn.de

11.00 - 13.00 Uhr
Kunsthalle für Kinder, Bilder

anschauen, darüber reden und kreativ sein, für Kinder von 5-12 Jahren ohne Begleitung durch Erwachsene, Malstube
www.kunsthalle-bielefeld.de

11.00 Uhr
Gütersloh liest vor, Kinder ab 5 Jahren tauchen ein in die Welt der Bücher, Teilnahme kostenfrei, Stadtbibliothek Gütersloh, ohne Anmeldung
www.stadtbibliothek-guetersloh.de

11.30 - 12.00 Uhr
Geschichtenzeit, Kinder von 3-6 Jahren und ihre Eltern lauschen und lachen Vorlesenpaten, Eintritt frei
www.stadtbibliothek-bielefeld.de

11.30 - 13.00 Uhr
Ammoniten-Workshop, Ammoniten sind mit Tintenfischen verwandte, ausgestorbene Meereslebewesen, Kinder ab 6 Jahren gießen ihren eigenen Ammoniten, Anmeldung bis 9.5., www.bergwerk-kleinenbremen.de

14.00 - 17.00 Uhr
Feuerdrachen, Kinder ab 8 Jahren bauen aus Ton einen Drachen, der raucht und "Feuer" spukt, Anmeldung
www.ziegelei-lage.lwl.org

16.00 Uhr
Der kleine Wassermann, frei nach O. Preußler, für Zuschauer ab 3 Jahren
www.selje-puppenspiele.de

16.30 Uhr
Taschenlampenführung Expedition Landesmuseum, das Museum im Taschenlampenschein erleben, Anmeldung
www.lippisches-landmuseum.de

12. Mai | So

Draußen

9.00 - 18.00 Uhr
Sandwelten in der Gartenschau Bad Lippspringe, Thema: Fußball-Liebe
www.gartenschau-badlippspringe.de

10.00 - 18.00 Uhr
Hüpfburgenspaß im Gartenschau Park Rietberg, Parkteil Nord
www.gartenschau-park-rietberg.de

PRINZESSIN PEACH RETTET DIE SHOW!
 Verwandle dich und setze umwerfende Fähigkeiten ein, um die Show zu retten!

Princess Peach: Showtime!
Für Nintendo Switch

BESUCHER BERGWERK UND MUSEUM KLEINENBREMEN

Kindergeburtstag im Bergwerk
 www.bb-mk.de · 05722 - 902233

So 19.05.24

3. GROBE BIELEFELDER MUSEUMS RALLYE

Gewinne ein Fahrrad und weitere tolle Preise.

Alle teilnehmenden Museen haben von 11–18 Uhr geöffnet! **Eintritt frei.**
 In jedem der Museen erhältst du dein persönliches Startheft.

10.00 Uhr
Muttertagsspicknick im GartenschauPark Rietberg, große Wiese Parkteil Nord
 www.gartenschau-park-rietberg.de

11.00 - 18.00 Uhr
Kinderfest in der Gartenschau Bad Lippspringe, Hüpfburgen, Bastelaktionen, Showact
 www.gartenschau-badlippspringe.de

Drinnen
 14.00 - 16.30 Uhr
Sonntagsatelier im Marta Herford, Kinder und Erwachsene sind eingeladen mit verschiedenen Techniken zu experimentieren, begrenzte Teilnehmer:innenzahl

14.30 - 19.30 Uhr
Paraiso, Cirque Bouffon, Ravensberger Park Bielefeld
 www.cirque-bouffon.com

15.00 - 16.00 Uhr
Bäregeschichten, Märchen für Kinder ab 4 Jahren
 www.lippisches-landesmuseum.de

15.30 - 16.30 Uhr
Öffentliche Familienführung mit Kreativteil
 www.kunstforum-hermann-stenner.de

16.00 Uhr
Sicher im Straßenverkehr – Livekonzert für Kids mit Faryna, Kinderlieder zur Verkehrserziehung, für Kinder von 4-10
 www.die-weberei.de

18. Mai | Sa

Draußen
 9.00 - 18.00 Uhr
Sandwelten in der Gartenschau Bad Lippspringe, Thema: Fußball-Liebe
 www.gartenschau-badlippspringe.de

10.00 - 18.00 Uhr
Hüpfburgenspaß im GartenschauPark Rietberg, Parkteil Nord
 www.gartenschau-park-rietberg.de

15.00 - 16.30 Uhr
Bienenschule, Kinder beobachten die Bienen am historischen Bienenhaus von 1900, (Groß-)Eltern-Kind-Aktion, Kinder ab 6 Jahren, Anmeldung
 www.bielefelder-bauernhausmuseum.de

Drinnen
 11.30 - 13.00 Uhr
Kunsthalle für Kinder, Bilder anschauen, darüber reden und kreativ sein, für Kinder von 5-12 Jahren ohne Begleitung durch Erwachsene, Malstube
 www.kunsthalle-bielefeld.de
 11.00 - 13.00 Uhr
Kunstentdecker:innen, offenes Mitmach-Angebot für Kinder ab 6 Jahren, begrenzte Teilnehmerzahl
 www.marta-herford.de

11.00 Uhr
Singen für Kinder, neue und alte Kinderlieder für Kinder von 4-8 Jahren,
 www.stadtbibliothek-guetersloh.de

11.30 - 12.00 Uhr
Geschichtenzeit, Kinder von 3-6 Jahren und ihre Eltern lauschen und lachen Vorlesenpaten, Eintritt frei
 www.stadtbibliothek-bielefeld.de

14.30 - 19.30 Uhr
Paraiso, Cirque Bouffon, Ravensberger Park Bielefeld
 www.cirque-bouffon.com

19. Mai | So

Draußen
 9.00 - 18.00 Uhr
Sandwelten in der Gartenschau Bad Lippspringe, Thema: Fußball-Liebe
 www.gartenschau-badlippspringe.de

10.00 - 18.00 Uhr
Museumsfest des Ziegeleimuseums Lage, Eintritt frei
 www.ziegelein-lage.lwl.org

10.00 - 18.00 Uhr
Hüpfburgenspaß im GartenschauPark Rietberg, Parkteil Nord
 www.gartenschau-park-rietberg.de

10.27 - 12.15 Uhr und 14.00 - 17.15 Uhr
Pfingstfahrttage der Dampf-Kleinbahn Mühlenstroth
 www.dkbm.de

10.30 - 12.30 Uhr
Eseltrekking für Groß und Klein, mit den Eseln Carla und Pedro durch den Senner Wald, Anmeldung
 www.natursinn-bielefeld.de

11.00 - 17.00 Uhr
Tag der Biene am Internationalen Museumstag, Einweihung der Streuobstwiese, Bastelaktionen, Wissenswertes rund um Bienen, Eintritt frei
 www.glashuette-gerenheim.lwl.org

Drinnen
 11.00 - 18.00 Uhr
3. Bielefelder Museumsrallye, 6 Museen laden Groß und Klein zur Rallye ein

14.00 - 16.30 Uhr
Offene Runde, das offene Atelier in der Marta-Lobby lädt Kinder und Erwachsene ein, gemeinsam künstlerisch aktiv zu werden, begrenzte Teilnehmerzahl, ohne Anmeldung
 www.marta-herford.de

14.30 - 19.30 Uhr
Paraiso, Cirque Bouffon, Ravensberger Park Bielefeld
 www.cirque-bouffon.com

25. Mai | Sa

Draußen
 9.00 - 18.00 Uhr
Sandwelten in der Gartenschau Bad Lippspringe, Thema: Fußball-Liebe
 www.gartenschau-badlippspringe.de

10.00 Uhr
BMX "100 Jahre-Rennen und Nord-Cup", in allen Altersklassen fliegen die jungen Racer von der Startrampe über den kurvigen Parcours
 www.rc-zugvogel.de

10.00 - 12.00 Uhr
Sand, Schluff & Ton oder wir formen mit Lehm, für Kinder von 4-7 Jahren an Forscherhaus Grundschule Herford, Anmeldung
 www.offenes-forscherhaus.de

10.00 - 18.00 Uhr
Hüpfburgenspaß im GartenschauPark Rietberg, Parkteil Nord
 www.gartenschau-park-rietberg.de

14.00 - 17.00 Uhr
Straßenflohmarkt rund ums Kind des KiLa Wittekindstr. 16 in Bielefeld, Kinderkleidung, Spielzeug
 www.kinderladen-wittekindstrasse.de

Drinnen
 11.00 - 12.00 Uhr
Taschenlampenführung durch die Schatzkammer, Familien mit Kindern ab 6 Jahren erkunden mit der Taschenlampe den Schatz des Paderborner Doms, Anmeldung
 www.dioesezanmuseum-paderborn.de

11.00 - 13.00 Uhr
Kunsthalle für Kinder, Bilder anschauen, darüber reden und kreativ

sein, für Kinder von 5-12 Jahren ohne Begleitung durch Erwachsene, Malstube
 www.kunsthalle-bielefeld.de

13.00 - 14.30 Uhr
Willis Welt, Kinder ab 5 Jahren fahren mit Helm und Grubenlampe ins Bergwerk ein und lernen die Arbeit unter Tage kennen, Anmeldung bis 18.4.,
 www.bergwerk-kleinenbremen.de

14.00 - 17.00 Uhr
Tiere auf der Ziegelei, Kinder ab 7 Jahren formen Tierfiguren, Anmeldung
 www.ziegelei-lage.lwl.org

14.30 - 19.30 Uhr
Paraiso, Cirque Bouffon, Ravensberger Park Bielefeld
 www.cirque-bouffon.com

15.00 Uhr
Max und die Wilde 7 – die Geister-Oma, Kinderkino im Lichtwerk Bielefeld
 www.arthousekinos-bielefeld.de

15.30 Uhr
Zoonicorn – Traumhafte Abenteuer, Kinderkino im Lichtwerk Bielefeld
 www.arthousekinos-bielefeld.de

16.00 Uhr
Die drei Freunde, heiteres Handpuppentheater nach H. Heine, für Zuschauer ab 2,5 Jahren
 www.selje-puppenspiele.de

26. Mai | So

Draußen
 9.00 - 18.00 Uhr
Sandwelten in der Gartenschau Bad Lippspringe, Thema: Fußball-Liebe
 www.gartenschau-badlippspringe.de

10.00 Uhr
BMX "100 Jahre-Rennen und Nord-Cup", in allen Altersklassen fliegen die jungen Racer von der Startrampe über den kurvigen Parcours
 www.rc-zugvogel.de

10.00 - 18.00 Uhr
Hüpfburgenspaß im GartenschauPark Rietberg, Parkteil Nord
 www.gartenschau-park-rietberg.de

11.00 Uhr
Kater Kati, Familienkonzert im Garten des Klosters Wiedenbrück, Kinderrock und Elternpop
 www.kloster-wiedenbrueck.de

11.00 - 18.00 Uhr
Weltspieltag im GartenschauPark Rietberg, Parkteil Nord
 www.gartenschau-park-rietberg.de

11.00 - 18.00 Uhr
Tag der offenen Tür Feuerwehr Bielefeld, Hauptfeuerwache Am Stadtholz, Programm für die ganze Familie
 www.feuerwehr-bielefeld.de

15.00 - 17.00 Uhr
Haltet den Dieb, Stadtrallye für Familien für Familien mit Kindern ab 8 Jahren, sie lösen eine historische Kriminalgeschichte, Treffpunkt Historisches Museum, Anmeldung
 www.historisches-museum-bielefeld.de

Drinnen
 14.30 - 19.30 Uhr
Paraiso, Cirque Bouffon, Ravensberger Park Bielefeld
 www.cirque-bouffon.com

15.00 - 15.45 Uhr
Märchen am Herdfeuer: Türkische Märchen, für Zuhörer ab 4 Jahren
 www.bielefelder-bauernhausmuseum.de

15.00 - 17.00 Uhr
Malzeit! Jede Familie erstellt ein Kunstwerk, an dem alle mitwirken, ohne Altersbeschränkung, Anmeldung
 www.kunstforum-hermann-stenner.de/

16.00 Uhr
Die drei Freunde, heiteres Handpuppentheater nach H. Heine, für Zuschauer ab 2,5 Jahren
 www.selje-puppenspiele.de

Weinrich's
 finest chocolate since 1895

SCHOKOLADE AUS DEINER NACHBARSCHAFT

10% RABATT MIT DEM CODE BIEschoki

shop.weinrich-schokolade.de

art + image
 GmbH & Co. KG

INNOVATIV | ERFAHREN | KREATIV
 PRÄZISE | ZUVERLÄSSIG

STARTE EINEN RUNDGANG DURCH UNSER GEBÄUDE

Dresdener Str. 4 | 32423 Minden
 Tel.: +49 571-82898-0 | www.art-image.de | info@art-image.de

Rhabarber-Crumble

Saure Stangen kombiniert mit süßen Streuseln –
schmeckt warm und kalt



Meine
Lieblings-
Rezepte

ZUTATEN

RHABARBERFÜLLUNG:

- 500 g Rhabarber
- 3 EL Puderzucker
- 1 EL Dr. Oetker Gustin Feine Speisestärke

STREUSELTEIG:

- 150 g Weizenmehl
- 100 g Zucker
- 1 Msp. gemahlener Zimt
- 1 Pck. Dr. Oetker Bourbon Vanille-Zucker
- 1 Pr. Salz
- 100 g weiche Butter

ZUM BESTREUEN:

- etwas Puderzucker
- Dr. Oetker gehackte Pistazien

ZUBEREITUNG

Rhabarber vorbereiten

Rhabarber waschen, putzen und in knapp 2 cm große Stücke schneiden. Mit Puderzucker und Gustin gut vermischen und in der Form verteilen. Backofen vorheizen. Ober- und Unterhitze: etwa 200 °C/Heißluft: etwa 180 °C

Streuselteig zubereiten

Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit Rührgerät zu Streuseln verarbeiten. Streusel auf den Rhabarberstücken verteilen. Auflaufform in den Backofen (Mitte) schieben. Backzeit: 25 - 30 Min.

Den Rhabarber Crumble aus dem Ofen nehmen, kurz stehen lassen.

Dann mit Puderzucker und Pistazienkernen bestreuen und warm servieren. Die Menge entspricht etwa 4 Portionen. Wer möchte, kann den Crumble noch mit Vanillesoße oder Vanilleeis toppen.

Bethel



PFLEGEFAMILIEN GESUCHT!

Kinder brauchen einen zuverlässigen Lebensort, in dem sie sich geborgen fühlen und emotionale Zuwendung erhalten.

WIR SUCHEN Familien, Paare oder auch Einzelpersonen mit oder ohne pädagogische Ausbildung, die aufgrund ihrer Lebenserfahrung persönlich und erzieherisch geeignet sind, Kinder in ihre Familie aufzunehmen und sie langfristig zu betreuen und zu begleiten.

IHRE AUFGABE wird es sein, Kindern eine ihren individuellen Bedürfnissen angemessene Förderung und Begleitung zu ermöglichen.

WIR BIETEN angemessene finanzielle Leistungen, eine aufgabenbezogene Vorbereitung sowie kontinuierliche Beratung.

Nähere Informationen erhalten Sie bei:

v. Bodelschwingsche Stiftungen Bethel
Bethel.regional * Jugendhilfe Bethel Bielefeld
Westfälische Pflegefamilien (WPF)
Klaus Närdemann · Tel: 0521 144-2418 · E-Mail: klaus.naerdemann@bethel.de
Internet: www.pflegefamilie-werden.de



BLUMENTHAL
IMMOBILIEN
www.immobilien-blumenthal.de

IHRE
IMMOBILIE
LIEGT
UNS AM
HERZEN!



ANDERE VERKAUFEN.
WIR STELLEN RUNDUM ZUFRIEDEN.
Vertrauen Sie unserer Leidenschaft und Erfahrung! Wir stehen Ihnen bei dem Verkauf Ihrer Immobilie zur Seite. Sprechen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne.

An der Stiftskirche 4 · 33611 Bielefeld
Telefon 0521.96 78 49-94
www.immobilien-blumenthal.de

KITA &
GRUND-
SCHULE

Probieren
und **25%**
sparen!*

Kinder lieben es
frisch gekocht

- Keine Vertragsbindung und kein Mindestbestellzeitraum
- Täglich 2 verschiedene Menüs zur Auswahl, davon eines ausschließlich vegetarisch
- Lieferung bereits ab 10 Portionen pro Menü möglich
- Lieferung und Bereitstellung von Warmhaltemöglichkeiten
- Knackfrische Rohkost- und Obstbeilagen
- **optimiX**-zertifizierte Menüs regelmäßig im Angebot

Meyer Menü
LIEFERT LECKER

Überzeugen Sie sich selbst – testen Sie uns zusammen mit den Kindern. Nehmen Sie völlig unverbindlich an unseren extra günstigen Testwochen teil und sparen Sie 25%. Vereinbaren Sie gleich einen Termin unter **0800-150 150 5**.

* Die Proberaktion kann sich maximal über die Dauer von 3 Wochen erstrecken, alle in dem Zeitraum getätigten Bestellungen werden mit 25% rabattiert. Gift nur für Meyer Menü Neukunden!

Alle Infos zur Aktion erhalten Sie **gebührenfrei** telefonisch unter **0800-150 150 5** oder im Internet unter **www.meyer-menue.de**



WEIL GESUNDHEIT DAS WICHTIGSTE IST

Von der kostenlosen Familienversicherung mit starken Zusatzleistungen und tollem Bonusprogramm für Groß und Klein bis zur zusätzlichen Vorsorge mit deinem 250 Euro Vorteils-Paket – bei uns steht die Gesundheit deiner Familie im Mittelpunkt: www.bkkgs.de/wirsindfamilie

#wirsindfamilie

Und wir sind für euch da. Mit Leistungen,
so individuell und bunt wie euer Leben.



BKK GILDEMEISTER
SEIDENSTICKER

Einfach. Gut. Für Alle.