

No. 2/2026
kostenlos

milkids

Das Familienmagazin für Bielefeld und die Region

FREIZEIT

Hinaus ins Grüne

BABY

Team Eltern

Ausgabe
April/Mai
www.milkids.de

Möchten Sie einem Kind ein **Zuhause** geben?
Wir suchen **Pflegefamilien & Erziehungsstellen**.

Nicht jedes Kind kann in seiner Herkunftsfamilie aufwachsen. Manche brauchen schnellen Schutz, andere ein dauerhaftes Zuhause oder eine besonders intensive Begleitung.

Jetzt scannen & informieren!

Vielleicht ist genau das **Ihr Weg**.
Wir begleiten Sie!

www.ejh-schweicheln.de/lebeninfamilien | Instagram Facebook lebeninfamilien

Ev. Jugendhilfe Schweicheln BY JUVANDIA

LEBEN FAMILIEN

GFS Vielfalt leben. Mit Herz. Von hier.

Persönliche Schulbegleitung

Wenn der Schulbesuch für Kinder und Jugendliche aufgrund einer Behinderung, Krankheit oder Entwicklungsverzögerung gefährdet ist, unterstützt die Persönliche Schulbegleitung. Wir begleiten Ihr Kind individuell und in Abstimmung mit Lehrkräften und Sonderpädagogen.

T 05 21. 52 001-500
E ps-verwaltung@gfs-bielefeld.de

Gesellschaft für Sozialarbeit Bielefeld e.V.
Am Zwinger 2-4, 33602 Bielefeld
www.gfs-bielefeld.de

NATURPARK FRÜHLINGSFEST am Hermannsdenkmal

3. Mai 2026
11 - 17 Uhr
Grotenburg 52 · 32760 Detmold

Zuhause in Deinem Naturpark:
Mitmachaktionen im Wald,
auf der Wiese und am Flussmodell ·
Naturpark-Partner mit Info- und
Projektständen · Kinderprogramm

Naturpark Teutoburger Wald Eggegebirge
Ministerium für Umwelt, Naturschutz und Verkehr des Landes Nordrhein-Westfalen

Editorial

Liebe Freunde von milkids,



©minimeloveyou.com

jedem Anfang wohnt ein Zauber inne – diesen Zauber genießen wir mit dem Frühling, der gerade die Natur wachkitzelt und uns draußen von trist zu farbig beamt. So bunt und vielfältig ist auch das Veranstaltungsprogramm im Frühling, denn viele Freizeitangebote starten jetzt wieder neu in die Saison. Wir haben euch jede Menge Tipps für Unternehmungen zusammengestellt: von Osterangeboten über Familienfeste und tollen Ausstellungen, bei denen Kinder und Erwachsene selbst aktiv werden können – inklusive eines Ausflugsstripps nach Lipstadt.

Doch während draußen alles teils leicht und selbstverständlich wirkt, wissen wir: Echte Anfänge sind oft komplizierter. Vor allem, wenn es um Familie geht. Wir erzählen in dieser Ausgabe die Geschichte von Christina und ihrem langjährigen Leidensweg mit Endometriose. Sie kämpfte gegen Schmerzen, gegen Unverständnis und mit der Diagnose gegen die Angst nie Mutter werden zu können. Ihr Anfang war kein Zauber, hinter ihr liegt vielmehr ein harter Weg. Aber in ihrem Fall mit Happy End, einem doppelten sogar.

Außerdem geht es um die ersten Monate mit Kind, um das Austarieren gleichberechtigter Partnerschaft im Alltag und darum, wie wir uns gegenseitig den Rücken stärken können. Es geht auch hier – wie so oft im Familienalltag - nicht um Perfektion, sondern um Momente. Denn der Alltag in all seinen vielen Facetten wartet nicht darauf, dass wir alles perfekt machen, sondern darauf, dass wir ihn leben.

Wir wünschen euch frohe Ostern und eine wundervolle Frühlingszeit.

Herzlichst,



Juana Esser

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

SUPER Bio MARKT

Fröhliche Ostertage und einen bunten Frühlingsanfang

SuperBioMarkt | Teutoburger Str. 65, Bielefeld
www.superbiomarkt.de

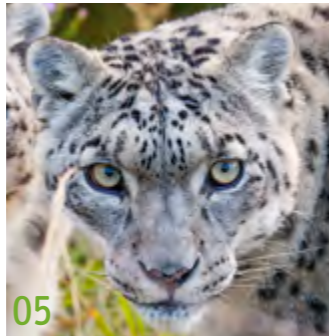
immer 100% Bio



16



18



05



38

INHALT

03 ERFASSEN

- 03 Editorial
- 04 Inhaltsverzeichnis
- 04 Impressum

05 ERWÄHNEN

- 05 Neues aus der Region und der Welt der Familie
- 13 Hühner, Hasen, Ostereier Allerlei

16 ERFAHREN

- 16 Ausflug inach Lippstadt
- 18 Wie Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit unterstützt
- 20 Gleichberechtigte Partnerschaft
- 22 Endometriose – das Chamäleon der Gynäkologie
- 25 Kinder brauchen Höhlen

26 ERLEBEN

- 26 Tipps aus der Welt der Bücher
- 28 Diese Filme kommen neu ins Kino

29 EREIGNEN

- 29 Veranstaltungstipps für Klein und Groß

38 ERNÄHREN

- 38 Oster Whoopie Pies

Titel: Djemphoto/depositphotos.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
Mei collective –
Katrin Kürbis-Meise

Druck
art+image GmbH &
Co.KG, 32423 Minden

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



ET LABORA! HANDWERK IM KLOSTER

Es fliegen die Funken, die Bienen summen und der Backofen glüht: Am Sonntag, 19. April lädt die Stiftung Kloster Dalheim zum Familientag "Et labora! Handwerk im Kloster" in das LWL-Landesmuseum für Klosterkultur in Lichtenau-Dalheim (Kreis Paderborn) ein.

Ob Bäckerei, Imkerei oder Weberei: Traditionelle Gewerke machen historische Handwerkskunst in der Zeit von 11 bis 17 Uhr für die ganze Familie erlebbar. Viele präsentieren sich auf dem rund 7,5 Hektar großen Klostergelände an den historischen Stätten.

Während Besucher:innen den Handwerkern bei ihrer Arbeit an den historischen Standorten über die Schulter schauen, gehen Kinder auf Entdeckertour und üben sich selbst in klösterlicher Handwerkskunst. An zwölf Stationen auf dem Klostergelände ist ihr Einsatz gefragt: Von der Bäckerei bis Zimmerei können sie sich in verschiedenen Gewerken ausprobieren. Regelmäßige Kutschfahrten über das Klostergelände und den Ort runden das Familienerlebnis ab.

www.stiftung-kloster-dalheim.lwl.org



FAMILIENFEST AN DER BIFURKATION

Die Bifurkation in Melle-Gesbold ist etwas Besonderes: Hier gabelt sich der Fluß Hase, und jeder Arm nimmt dann als Hase und Else seinen ganz eigenen Weg – einmal Richtung Ems und einmal Richtung Weser. Und an diesem besonderen Ort sind am 3. Mai Familien zu einem Fest eingeladen, die Natur zu erleben und Neues zu entdecken.

Rund um die Bifurkation können die Besucher:innen ihr Wissen über Natur und Umwelt erweitern. Insbesondere für Kinder gibt es viel zu entdecken: Spielstationen und ein Programm, das Spaß und Abenteuer verspricht wie ein Kinder-Hochseilgarten, Kinderschminken und das Bemalen von Flusststeinen. Außerdem gibt es eine Pflanzaktion, bei der kleine Gärtner:innen aktiv werden können.

Am Wochenende darauf, am 9. Mai findet in der Innenstadt der Meller Geranienmarkt statt. Ab 10 Uhr erwartet die Gäste des Stadtfestes ein abwechslungsreiches Programm mit Musik, Tanz, Unterhaltung und Angeboten für die ganze Familie.

www.bifurkation.de

Maas.
NACHHALTIG
VON ANFANG AN

ÖKOLOGISCHE MODE, FAIR PRODUZIERT SEIT 1985
GÜTERSLOH: WERNER-VON-SIEMENS-STR. 2, MO-FR 10-18 UHR | SA 10-13 UHR
BIELEFELD: OBERNSTR. 51, 33602 BIELEFELD, MO-FR: 10-18.30 UHR, SA: 10-16 UHR
BIELEFELD OUTLET: NEUSTÄDTER STR. 4, 33602 BIELEFELD, MI-FR: 13-18 UHR, SA: 10-15 UHR

MAAS-NATUR.DE
NACHHALTIGKEIT DURCH ZERTIFIZIERTE STANDARDS BELEGT. MEHR UNTER MAAS-NATUR.DE

ACHTUNG, KOPF IM AUSNAHMEZUSTAND



Animationsfilm warnt vor Folgen einer Gehirnerschütterung. Ein kurzer Moment der Unachtsamkeit, ein Sturz, ein Schlag – und plötzlich fühlt sich alles anders an. Was von außen oft harmlos aussieht, kann im Inneren große Nachwirkungen haben. Eine Gehirnerschütterung bringt das empfindlichste Organ unseres Körpers aus dem Gleichgewicht. Warum ist es so wichtig, diese Verletzung ernst zu nehmen? Antworten darauf gibt der neue Animationsfilm „Achtung, Kopf im Ausnahmezustand“, der in der Beratungsstelle „weiterleben“ der v. Bodelschwingschen Stiftungen Bethel entstanden ist. Mit viel Kreativität und Einfühlungsvermögen zeigt der Film, was im Körper und im Erleben Betroffener passiert, wenn der Kopf „durchgeschüttelt“ wird. Die Beratungsstelle weiterleben für Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen unterstützt Betroffene und Angehörige nach einem Unfall, einer Erkrankung oder einem traumatischen Erlebnis. „Gehirnerschütterungen gehören zu den häufigsten Verletzungen des zentralen Nervensystems“,

erklärt Katrin Klaphake, Projektleiterin der Beratungsstelle weiterleben. „Die Ursachen sind Stürze, Verkehrs- oder Sportunfälle – besonders bei Kontaktsportarten.“ Während viele Menschen schnell wieder genesen, kämpfen andere über Wochen oder Monate mit Symptomen. Der Film richtet sich sowohl an Betroffene als auch an Angehörige, Fachkräfte und Interessierte. Er erklärt, wie sich eine Gehirnerschütterung anfühlen kann, warum Heilung Zeit braucht – und wie wichtig dabei Geduld und Ruhe sind. Der Film „Achtung, Kopf im Ausnahmezustand“ ist auf YouTube verfügbar unter: https://youtu.be/9MKxxo6Wh_4

HELMLIEBE – ZEIG MIR DEINE HELMFRISUR

Die Beratungsstelle „weiterleben“ möchte mit einer Social-Media-Challenge Menschen jeden Alters sensibilisieren, einen Helm zu tragen – egal ob auf dem Rad oder dem Roller. Helm tragen ist kein Drama. Keinen Helm schon. So soll die Aufmerksamkeit für das Thema „erworbene Hirnschädigung“ erhöht und die Arbeit der Beratungsstelle bekannter gemacht werden. Und zwar auf humorvolle Weise. Denn es soll genau dann ein Foto oder Reel gemacht werden, wenn der Fahrradhelm abgenommen wird: Helmfrisur, Abdruck, Chaos auf dem Kopf – alles erlaubt. Die Challenge startet am 15. April. Details auf

www.helmliebe.de

NEUE ARMINIACARD – GEMEINSAME OFFENSIVE FÜR FANS

Die Volksbank in Ostwestfalen und Arminia Bielefeld vertiefen ihre Partnerschaft: Ab sofort gibt es die ArminiaCard- eine Bankkarte mit Motiv der SchücoArena. Damit können alle Fans ihre Verbundenheit nicht nur im Stadion, sondern auch im Alltag zeigen: am Bankautomat, der Supermarktkasse oder im Arminia Fanladen.

Thomas Mühlhausen, Vorstandsmitglied der Volksbank in Ostwestfalen, betont: „Arminia und die Volksbank in Ostwestfalen verbinden

Teamplay, Fairness und die Verbundenheit zur Region. Mit der ArminiaCard wird jeder Bezahlvorgang zum Heimspiel.“ Die Karte kann in den Geschäftsstellen der Volksbank in Ostwestfalen oder online beantragt werden. Voraussetzung ist, dass Antragstellende Kunde und Mitglied der Bank sind. Zusätzlich zur Karte gibt es einen schwarz-blauen Fanschal.

www.volksbankinostwestfalen.de



DR. ISABEL DRERUP | MARLEN SEIDE*
FACHZAHNÄRZTINNEN FÜR KIEFERORTHOPÄDIE

Ob jung, ob alt, ob groß, ob klein -
ein schönes Lächeln ist immer fein.

Wir bieten Ihnen das komplette Spektrum der Kieferorthopädie:
Funktionskieferorthopädie, Behandlung mit festsitzenden, mit herausnehmbaren
und mit innenliegenden Zahnspangen, Schienentherapie, uvm.

www.kfo-drerup.de

* angestellt



DER UHR AUF DER SPUR



Die Zeit wahrzunehmen und zu verstehen – darum dreht sich die interaktive Mitmach-Ausstellung „Der Uhr auf der Spur“, die am 10. Mai im Paderborner Heinz Nixdorf MuseumsForum eröffnet wird. Gemeinsam tauchen Kinder von drei bis zwölf Jahren in vielfältige Zeitthemen ein.

Im kleinen Städtchen „Jederzeit“ entdecken Kinder von drei bis sieben Jahren spielerisch verschiedene Zeitkonzepte und begleiten unterschiedliche Personen in ihrem Arbeitsalltag. Dabei erfahren sie, dass jeder seinem eigenen zeitlichen Rhythmus folgt. An interaktiven Stationen lernen die Kinder, was Zeit ist und warum sie für alle so wichtig ist. Kinder ab acht Jahren begeben sich mit einem Uhrenarmband auf eine abenteuerliche Zeitexpedition. An spannenden Zeitorten begegnen sie Expert:innen aus Physik, Mathematik, Geschichte und Biologie, die ihnen unterschiedliche Dimensionen der Zeit näherbringen.

www.hnf.de/uhr

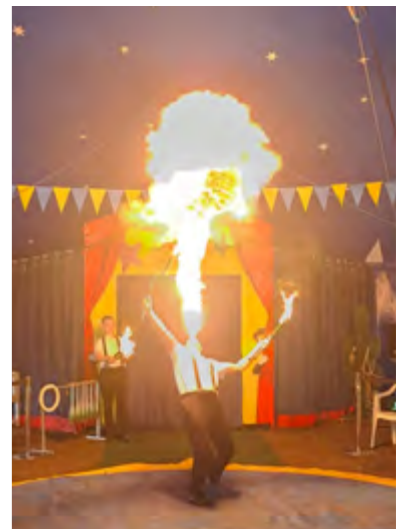
VIEL LOS IM GARTENSCHAUPARK RIETBERG



Der Gartenschaupark Rietberg erwacht: Neben der Gartenanlage, den Spielplätzen und der Minigolfanlage dürfen sich die Besucher:innen wieder über eine Reihe von Veranstaltungen freuen. Los geht es in den Osterferien im Parkteil Nord mit Zirkus und Puppentheater. Die Abenteuer von Bluey wechseln sich in der Woche um 15 Uhr mit den Zirkusshows ab. An den Samstagen, Sonn- und Feiertagen gibt es beides: um 11 Uhr Puppentheater, um 15 Uhr Zirkus. An Ostersonntag und Montag werden wieder tausende bunte Ostereier für die Besucher:innen versteckt. Dazu gibt's es während der Ferien auch eine Parkrallye.

Neu im Programm ist ein Frühlingsfest für die Familie (19. April) im Parkteil Nord. Weiter geht es im Mai im Parkteil Mitte mit dem Märchenfest (1. Mai) mit vielen Spielmöglichkeiten und märchenhaften Angeboten sowie mit Rietis Käfer- und New-Beetle-Treffen, dem Muttertagspicknick und dem Hüpfburgenpark. Puppenspieler:in Birgit „Luxi“ Lux nimmt die Jungen und Mädchen in der Sommersaison

mit in den Zauberwald – zum ersten Mal am Sonntag, 17. Mai. Weiter dürfen sich die Besucher:innen auf beliebte Angebote wie das Konzert mit Kinderliedermacher herrH, das Radio-Güterlosh-Sommerfest, das Mondscheinpicknick, der Wasserspaß in den Sommerferien sowie das Drachenfest freuen. Viele der Veranstaltungen sind im regulären Eintrittspreis inbegriffen.



www.gartenschaupark-rietberg.de

Suche Familie

Pflegefamilien geben Kindern
Zuwendung, Förderung und
eine verlässliche Beziehung.

Willst du mehr darüber erfahren?
Dann melde dich gerne bei uns!

☎ 0521 - 95 03 94 90 🌐 netzwerk-pflegefamilien.de ✉ vse.owl@netzwerk-pflegefamilien.de

Digitale Infoabende
Pflegefamilie werden.

Donnerstag, 16.04. | 19:00 Uhr
Mittwoch, 10.06. | 18:00 Uhr
Dienstag, 22.09. | 18:30 Uhr
Donnerstag, 12.11. | 19:00 Uhr
Mittwoch, 02.12. | 18:00 Uhr

Podcast

Höre rein, wie es ist, eine
Pflegefamilie zu sein.

Scan den
QR-Code!





FRÜHLINGSFEST AM HERMANN

Unter dem Motto „Zuhause in Deinem Naturpark“ gibt es am Sonntag, 3. Mai, auf der Bismarckwiese am Hermannsdenkmal viel zu entdecken. Der Naturpark Teutoburger Wald/Eggegebirge lädt von 11 bis 17 Uhr zum Frühlingsfest ein, bei dem Familien ein buntes Programm mit vielen Mitmachaktionen erwartet. Mehr als ein Dutzend Infostände aus dem Natur- und Umweltbereich informieren nicht nur rund um die Themen Wasser, Flusslandschaften, Wald und Naturschutz, sondern laden auch zum Entdecken ein. Kinder und Erwachsene können beispielsweise in der Holzwerkstatt von ComNatura kreativ werden oder am Stand des Naturparks mit Linolfarben Postkarten drucken.



www.naturpark-teutoburgerwald.de

KINDER-UMWELT-TAG

Beim Kinder-Umwelt-Tag in Bielefeld dreht sich alles um Natur, Kreativität und Mitmachen. Am 21. Mai lädt der Bielefelder Jugendring Kinder im Grundschulalter von 14:45 bis 19 Uhr auf den Abenteuerspielplatz Schelpmilser Weg ein. Das inklusive Angebot richtet sich an Kinder mit und ohne Behinderung. Ob Naturschmuck basteln, Papier schöpfen oder Vogelfutterhäuser gestalten - hier wird Umweltbildung spielerisch erlebbar. Auch Filzen, Bogenschießen, Baumklettern und eine Matschcke zählen zum Angebot. Ein Highlight: Kinder können beim Projekt „Netzlichter-TV“ eine kleine Fernsehsendung produzieren. Wichtig für Familien: Die Aufsichtspflicht liegt bei den Begleitpersonen.



www.bielefelder-jugendring.de/kinder-umwelt-tag

ARMINIS IN FEIERLAUNE



Die Arminis feiern wieder: Am 14. 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, sondern auch die Profimannschaft und das Trainerteam sind vor Ort für eine Autogrammstunde. 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. Der Eintritt ist frei.

www.arminia.de

FÜR ELTERN MIT FERNWEH

Ob Kurztrip oder Fernreise mit Langstreckenflug: Mit Baby, Kleinkind oder Teenager erfordert Urlaub mehr Planung, wird aber unvergesslich. Autorin Stephanie Sautter, die seit Jahren mit ihren Töchtern die Welt bereist, zeigt in dem Ratgeber „Fernreisen mit Kindern. Mit der Familie entspannt die Welt entdecken“, wie Familienreisen mit der richtigen Vorbereitung entspannt und sicher gelingen. Neben praxisnahen Tipps zur Planung, Vorbereitung und Organisation teilen

zwölf bekannte Bloggerfamilien persönliche Erfahrungen ihrer inspirierenden Abenteuerreisen von Skandinavien bis Japan. Ein Kinderreisemediziner gibt wertvolle Hinweise zu Impfungen, Reiseapotheke und Gesundheit, und praxisnahe Exkurse helfen bei wichtigen Reiseentscheidungen – für die perfekte Reise mit Kind! Der Ratgeber wird vom Bielefelder Reise Know-How Verlag herausgegeben.

www.reise-know-how.de

Reisen mit Know-How
Fernreisen mit Kindern
 Der Ratgeber für Eltern mit Fernweh

- Umfassende Infos zur Reiseplanung
- Inspirierende Einblicke in verschiedenste Reisen mit Kindern
- Tipps zur richtigen Reiseapotheke und Impfungen

Reise Know-How Verlag | www.reise-know-how.de

INFOBÖRSE „FRAU UND BERUF“

Neue Wege entdecken, Perspektiven entwickeln und den eigenen beruflichen Neustart wagen: Am 16. April lädt die Fraueninformationsbörse „Frau und Beruf“ in die Ravensberger Spinnerei ein.

Wer sich über den aktuellen Arbeitsmarkt in Bielefeld informieren, berufliche Orientierung und/oder Qualifizierung sucht oder Interesse an neuen Impulsen und Kontakten hat – ist hier genau richtig. (Weiter-) Bildungseinrichtungen, Beratungsstellen, Institutionen wie Arbeitsagentur und Jobcenter stehen für Fragen rund um den Beruf zur Verfügung. Sie informieren zu Themen wie beruflicher Wiedereinstieg, Umschulung, Teilzeitausbildung sowie zu Förder- und Unterstützungsangeboten.

Unter dem Motto „Entdecken – Anpacken – Leben gestalten“ ermutigt die Infobörse Frauen, ihre Fähigkeiten neu zu entdecken, berufliche Alternativen zu prüfen und eigene Ziele zu entwickeln. Ob Handwerk, Technik, Dienstleistung, Gesundheit oder andere Berufsfelder – die Infobörse zeigt Wege auf, wie ein beruflicher Neustart gelingen kann.

Das Rahmenprogramm mit Workshops, Vorträgen, Expert*innen-Gesprächen zu beruflichen Fachthemen bietet zusätzliche Impulse. „In unserem „Blickpunkt in 2026! beleuchten wir die Angebote und Chancen für Frauen im Handwerk“, so Monika Kruse von der Gleichstellungsstelle der Stadt Bielefeld. Mithilfe virtueller Anwendungen können Besucherinnen handwerkliche Tätigkeiten erleben und realistische Einblicke in verschiedene Berufsbilder gewinnen. Viele Betriebe suchen händeringend Fachkräfte. Auch hier ist ein Quereinstieg möglich. Das Handwerk kennt kein Geschlecht – nur Talent, Leidenschaft und Können.

Die Infobörse „Frau und Beruf“ versteht sich als Unterstützungsangebot für Frauen, die ihren individuellen beruflichen Weg finden oder weiterentwickeln möchten. Die Gleichstellungsstelle in Kooperation mit der Volkshochschule der Stadt Bielefeld und dem Netzwerk „Frau und Beruf“ laden Frauen ein, den ersten Schritt zu gehen. Der Besuch der Infobörse und die Teilnahme an den Angeboten sind kostenlos und ohne vorherige Anmeldung möglich. Wie immer wird auch in diesem Jahr wieder eine Kinderbetreuung angeboten. Weitere Informationen erhältlich unter Tel. 0521 51 6592. Das Programm ist abrufbar unter

www.bielefeld.de/node/3874

LRS Deutschland Sandra Schneider
www.lernhilfe-detmold.de
 Lesen und Schreiben leicht gemacht
 7-Tage-Intensivkurs in den NRW-Ferien täglich von 9 - 13 Uhr
 LRS Deutschland Methode nach Sigrid Walter
 Informationen und Beratung gerne telefonisch unter 0155 66 00 66 44

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.
 Wie beliefern Unternehmen und private Haushalte.
biokiste weissenbach
 Familie Weissenbach • Fritz-Niewald-Weg 1 • 32107 Bad Salzuflen • Tel. 05222 795834
biokiste-weissenbach.de

HOF-SPIELPARK
 EIN TOLLES ERLEBNIS FÜR GROß UND KLEIN AUF DEM HOF LÖBKE

- Wasserspielplatz
- Rutschenturm
- 8-fach-Trampolinanlage
- Niedrigseilgarten
- Tarzanseilwinger 10 m hoch
- Riesen Hüpfkissen klein & groß
- 6-fach Schaukel
- Tiergehege
- Go-Kart-Bahn
- Picknickplätze
- und mehr

Öffnungszeiten
 Montag - Freitag: 14:00 - 18:30 Uhr
 Samstag, Sonn- & Feiertage: 10:30 - 18:30 Uhr
 Ferien (NRW) täglich: 10:30 - 18:30 Uhr

EINTRITTSPREISE
www.hof-spielpark.de

Hof-Spielpark Löbke Alstedder Straße 148 49479 Ibbenbüren www.hof-spielpark.de

32. Infobörse Frau und Beruf
 Donnerstag 16. April 2026
 11.00 bis 17.00 Uhr
 VHS Bielefeld
 Ravensberger Park 1
www.bielefeld.de/gleichstellungsstelle



**Die MA^{CH}T
der Regeln**
zwischen Freiheit und Kontrolle

Sonderausstellung
20.5.2026 bis 30.5.2027
Kloster Dalheim

**PAU^{CH}TBESUCH
für Familien**

gefördert durch:
LWKULTURSTIFTUNG
PROVINZIAL
Stiftung der
Sparkasse
Paderborn-Detmold
für den Kreis Paderborn

Stiftung Kloster Dalheim
LWL-Landesmuseum für Klosterkultur

LWL
Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.



FAMILIENTAG AN DER WEWELSBURG

Noch bis Ende Mai sind im Kreismuseum Wewelsburg in der Sonderausstellung „Das Fußball-abc“ Karikaturen zum Thema Fußball zu sehen. Begleitend dazu wird das Thema Fußball auf unterschiedlichste Weise beleuchtet. Am Sonntag, 3. Mai findet ein Familientag „Holle meets Falko“ statt. In der Zeit von 11–16 Uhr heißt es rund um die Wewelsburg: Spiel und Spaß für die ganze Familie – bei freiem Eintritt! Groß und Klein erwarten jede Menge Aktionen: von der SCP 07 Fußball-Dartscheibe über einen Bewegungsparcours bis zu Bastel- und Malaktionen, Quiz und Gewinnbox mit tollen Preisen. Highlight: Eine Runde kickern gegen Maura Pormann, die Kicker-Weltmeisterin

www.wewelsburg.de



Mit modernster Kieferorthopädie und nach ganzheitlichen Grundsätzen – einschließlich Dentosomie – behandeln wir Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene. Dabei achten wir nicht nur auf gerade Zähne, sondern auch auf einen guten Biss, der für Gesundheit, Balance und Wohlbefinden entscheidend ist. Unser Ziel: Dein schönes Lächeln!



Praxis Dr. Blümchen
Fachzahnarzt für Kieferorthopädie

0521.63166 | dr-bluemchen.de



LIEBE ODER LAST

Für die einen sind sie Heimat und Wahrzeichen. Für die anderen einfach ein Dorn im Auge. Dem Thema Denkmalschutz widmet sich vom 3. März bis 5. Juli das Weserrenaissance-Museum Schloss Brake in der Sonderausstellung „Liebe oder Last – Baustelle Denkmal“. In sechs interaktiven Stationen werden unter anderem Fragen geklärt, wie ein Denkmal entsteht, welchen Gefahren es ausgesetzt ist und welche Aufgaben Eigentümer:innen sowie Handwerksbetriebe übernehmen. Multimediale Elemente und Mitmachangebote ergänzen die Präsentation.

Die Ausstellung ist eine Kooperation des Weserrenaissance-Museums Schloss Brake mit der Deutsche Stiftung Denkmalschutz. Der Eintritt ist frei. Begleitend werden Führungen und für Kindergärten und Grundschulen das Mitmachprogramm „SCHAUmal, DENKmal, MACHmal“ angeboten. Anmeldungen für Gruppen sind telefonisch unter Tel. 05261 2502192 oder per E-Mail an info@museum-schloss-brake.de möglich.

www.museum-schloss-brake.de



EXPERIMENTIEREN UND MITMACHEN!

Was haben ein automatisch spielender Billardtisch, ein Pancake-Design-Roboter, eine selbstgebaute Rollenrutsche und ein Kranballon gemeinsam? Sie können am Tag der offenen Tür an der Hochschule Bielefeld bestaunt und getestet werden! Am Samstag, 25. April, von 11 bis 16 Uhr heißt es wieder „Macht mit!“. Der Tag der offenen Tür richtet sich nicht nur an Studieninteressierte: Alle, auch Familien mit Kindern, die einen spannenden Tag an der HSBI verbringen möchten, sind willkommen.

Die Fachbereiche Gestaltung, Campus Minden, Ingenieurwissenschaften und Mathematik, Wirtschaft, Sozialwesen und Gesundheit, die Bibliothek und die Verwaltung beteiligen sich am Programm. Neben Informationen zum Studienangebot bietet die Zentrale Studienberatung erstmals auch eine Infoveranstaltung speziell für Eltern an.

Im gesamten Gebäude an der „Interaktion 1“ sind Versuche und Stände zu finden, an denen auch Kinder so einiges ausprobieren können: Beim Pinball können sie herausfinden, wie ein Flipper funktioniert. Außerdem gibt es eine Schnitzeljagd sowie studentische Projekte wie einen automatisch spielenden Billardtisch oder einen Pancake-Design-Roboter. Schwindelfreie können in den Kranballon steigen. Der Eintritt ist frei. Die Hochschule ist mit der Stadtbahnlinie 4 (Haltestelle Wellensiek) erreichbar.

www.hsbi.de/offenetuer

KATTAS KINDERFESTIVAL



Das größte Kinderfestival Deutschlands geht in die nächste Runde: Am Sonntag, 14. Juni (13 – 18 Uhr) verwandelt sich das Freigelände der Rudolf Weber-Arena in Oberhausen wieder in eine ultimative Partyzone für Kinder: Bei „Katta & seine Freunde“, dem Familienfestival der Markus Krampe Entertainment Group und schauinsland-reisen. Auf der Bühne stehen unter anderem Volker Rosin, Pietro Lombardi, Simone Sommerland und herrH. Neben den musikalischen Highlights sorgen weitere Angebote wie Hüpfburgen, Kinderschminken, Spielbereiche und Karussells für durchgehende Action. Auch der Sneaker-Künstler TiSe (@tiscustomdesign) wird vor Ort sein und die Sneaker der kleinen und großen Besucher live individualisieren. Ziel der Veranstaltung: Familien einen Tag voller Musik, Lachen und unvergesslicher Erlebnisse zu ermöglichen. Neben Einzeltickets sind auch vergünstigte Familientickets buchbar.

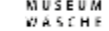
www.kattaskinderfestival.de

So 17.05.26

5. 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.



Katta & seine Freunde
von schauinsland-reisen

DEUTSCHLANDS GRÖSSTES
KINDERFESTIVAL

14. Juni
2026

SONNTAG | 13–18 UHR
OBERHAUSEN | FREIGELÄNDE
RUDOLF WEBER-ARENA

PIETRO LOMBARDI
SIMONE SOMMERLAND
NILSEN SENTA HERRH
VOLKER ROSIN LENA.KINDERFRAGEN

Tickets & Infos auf kattaskinderfestival.de



40 JAHRE LERNPUNKT: KONTINUITÄT UND SPEZIALISIERTE FÖRDERUNG

Seit 1986 begleitet der Lernpunkt Familien in Bielefeld auf ihrem Bildungsweg. Gegründet von angehenden Lehrern im Stadtteil Brackwede setzte das Institut von Anfang an auf fachliche Qualität statt auf langfristige Verträge. Bereits Jahre vor Einführung des Bildungs- und Teilhabepakets bot der Lernpunkt preiswerte Gruppenstunden, um allen Kindern gleiche Chancen zu ermöglichen.

Während viele Anbieter heute erfolgreich das klassische Begleiten abdecken, das in etwa 80 % der Fälle zu stabilen Noten führt, setzt der Lernpunkt seine 40-jährige Erfahrung heute gezielt für jene Schüler:innen ein, die durch das herkömmliche Raster fallen. Dazu zählen Kinder und Jugendliche, die mit starren Schulstrukturen brechen oder Anzeichen von schulischem Burnout zeigen. Und solche, die bereits in der Grundschule eine besonders intensive, individuelle Begleitung benötigen oder aufgrund fehlender Ressourcen im häuslichen Umfeld den Anschluss zu verlieren drohen. Ziel ist nicht nur Wissensvermittlung, sondern auch das Wiederfinden von Selbstvertrauen und Freude am Lernen.

Um diesen spezialisierten Fokus zu schärfen, hat der Lernpunkt seine Struktur angepasst. Die Studios in Bielefeld Mitte und Brackwede wurden in das Angebot eines Kooperationspartners integriert.



Die Kernkompetenz und die jahrzehntelange Expertise konzentrieren sich nun auf das Lernstudio in der Teutoburger Straße 10, unweit des Klinikums Bielefeld Mitte. Die Philosophie bleibt: individuelle Beratung, kostenlose Probestunden und Verzicht auf Mindestvertragslaufzeiten. 40 Jahre Lernpunkt stehen für Kontinuität, Fachkompetenz und gezielte Förderung dort, wo Standardlösungen oft an ihre Grenzen stoßen.

www.lernpunkt.de

FÄASCHTBÄNKLER KINDERKONZERT

Der Name der Band lässt die Herkunft errahnen: die Schweiz. Die Band Fäaschtbänkler macht nicht nur Musik für Erwachsene, sondern auch für Kinder. Sie stehen am 25. April nachmittags (14.30 Uhr) für die jungen Musikfans im Lokschuppen Bielefeld auf der Bühne und am Abend (19.30 Uhr) für erwachsene Musikfreunde. Ihre Musik lässt sich nirgendwo einordnen, ist ein Mix aus Pop, Blasmusik, Ska, Oberkrainer-Sound, Elektrobeat und Techno – bei der auch mal ein Alphorn zu hören ist. Fäaschtbänkler-Konzerte sind eine Party, bei der Spaß an erster Stelle steht und Kinder mitsingen und mittanzen können. Und nach dem Konzert haben die kleinen Fans noch Gelegenheit, Fotos mit den Musikern zu machen.

www.lokschuppen-bielefeld.de



KIRMES AN DER RADRENNBAHN

Was haben „Feueralarm“, „Time Traveler“ und „Mad Max“ gemeinsam? Sie sind Neuheiten der Bielefelder Frühjahrskirmes, die am 4. April (bis 12. April) an der Radrennbahn eröffnet wird. Von 14 bis 17 Uhr heißt es an diesem Tag: 1x zahlen, aber 2x fahren. Beim Familientag, am Mittwoch 8. April, dürfen sich die Besucher:innen auch auf Preisnachlässe freuen. Das Höhenfeuerwerk, das auch zur Kirmes gehört, wird am Freitag, 10. April gezündet. Geöffnet ist die Kirmes täglich:

Montag - Freitag ab 15 Uhr und Samstag & Sonntag ab 14 Uhr.

www.kirmes-bielefeld.de



HÜHNER, HASEN, OSTEREIER ALLERLEI



Weserrenaissance-Museum Schloss Brake Lemgo

„Das Gelbe vom Ei“: Ostereiersuchspiel für Familien. Daneben sind auch noch bunte Dürerhasen in der Dauerausstellung versteckt, für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre ist der Eintritt frei.

Termine: Samstag, 28. März bis Sonntag, 12. April, Öffnungszeiten: dienstags bis sonntags von 10 - 18 Uhr, auch Ostermontag

Historisches Museum Bielefeld

In der Vorfreude auf das Osterfest sind im Museum ein paar Eier versteckt! Sie sind noch ganz weiß und werden in der Osterwerkstatt bemalt, beklebt oder marmoriert. Für Kinder ab 4 Jahre, mit und ohne Begleitung, Anmeldung

Termine: 29. März, 11.30-13 und 14.30 – 16 Uhr

Spielerei Rheda-Wiedenbrück

Osteraktion für Kinder, Meet & Greet mit dem Osterhasen

Termin: 4. April, 11 bis 15 Uhr

Selje Puppenspiele

Owei Owei – nur ein Osterei, österliches Kasperstück für Zuschauer:innen ab 3 Jahren

Termin: 4. April 14 und 16 Uhr

Burg Ravensberg Borgholzhausen

Ostersamstag auf der Burg bedeutet Eierlaufen für die Kleinen und Klöten-Schleudern für die Großen, Aufstieg auf den Bergfried

Termin: 4. April, 13 – 17 Uhr

Ziegeleimuseum Lage

Ostern im Industriemuseum. Motto: „Ein Ei aus der Ziegelei“: Kinder können Ton-Ostereier bemalen. Die Feldbahn fährt. Ostereiersuche auf dem Gelände

Termin: 5. April, 10-18 Uhr



Bauernhaus Bielefeld

Osterhase kommt ins Museum. Überall im Museum hat der Osterhase Hühnereier versteckt. Familienführung mit Ostereiersuche, nur mit Anmeldung

Termin: 5. April, 11.30–12.30 Uhr

Museum Schloss Fürstenberg

Der Hase ist los in Fürstenberg. Die Besucher können Hasen gießen oder mit Pinsel und Farbe einem bereits gebrannten, weißen Hasen ein buntes Gewand aufmalen. Ein Vergnügen für Groß und Klein – eine eigene Hasenfamilie gestalten.

Termin: 5. April und 6. April, jeweils 10.30 – 16.30 Uhr

Gartenschau Park Rietberg

An Ostersonntag und Ostermontag können sich die kleinen Besucher wieder auf die Suche begeben: An beiden Tagen sind zwischen 12 und 16 Uhr tausende bunte Ostereier versteckt.

Termin: 5. April und 6. April, jeweils 12-16 Uhr

Landeseisenbahn Lippe

Am Ostersonntag und Ostermontag pendelt der Osterhasenexpress der Landeseisenbahn Lippe zwischen Bösingfeld und Alverdissen und mit etwas Glück wird der Osterhase auf unterwegs mitgenommen

Termin: 5. April und 6. April, 12 – 16 Uhr

Archäologisches Freilichtmuseum Oerlinghausen

Dass der Osterhase die Eier nicht selber legt, weiß jedes Kind. Wer aber weiß, wann und wie der Mensch auf das Huhn kam? Infos rund ums Huhn, Kinder-Hühnertheater, Kükenschlüpfstation, Bastelaktionen für die ganze Familie

Termin: Montag, 6. April, 10–18 Uhr



IHRE BEWERTUNGSEXPERTEN:

CHRISTIANE HABIGHORST
Geschäftsführerin und Gründerin

TIM THIESBRUMMEL
Geschäftsführer und Immobilienfachwirt (IHK)

MARIUS JAGIELLO
Sachverständiger für Immobilienbewertung (DEkra D1, D2 & D3) und Immobilienkaufmann (IHK)

Am Buschkamp Immobilien GmbH & Co. KG
Zx in Bielefeld
• Osingstraße 481, 33659 Bielefeld
• Kellenbecker Straße 256, 33613 Bielefeld



MUSEUMS-MEUTEREI IM MARTA



Im Juni wird das Museum Marta in Herford für zwei Wochen zum Schauplatz eines Kinder- und Jugendfestivals: Vom 9.–20. Juni übernehmen Kinder und Jugendliche das Marta HOCH 2 mit Workshops, Aktionen und zwei Festivals für unterschiedliche Altersgruppen. In dieser Zeit füllen sie das Museum mit ihren ganz eigenen Ideen und verwandeln es in einen kreativen Lern- und Erlebnisort - ob vor dem Marta, auf dem Parkplatz, im Eingangsbereich oder in den Räumen des Marta HOCH 2.

In den zwei Wochen gibt es täglich für Kinder und Jugendliche, Schulklassen sowie Familien ein vielfältiges Workshop- und Mitmachprogramm. Die Ideen dafür entstehen im Vorfeld gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen. In getrennt voneinander stattfindenden Ideenwerkstätten



DIE KLEINE MEERJUNGFRAU

Familien-Musical

23.05. – 12.07.2026

Tauche ein in ein magisches Familien-Musical voller Emotionen und rockiger Songs! Die Uraufführung begeistert die ganze Familie.

Texte von Marco Knille & Sebastian-Andreas Ciminski-Knille
Musik von Michael Potthast

Infos & Tickets



entwickeln sie ihr Programm für diese zwei Wochen und natürlich den Festivaltag als krönenden Abschluss. Weitere Planungstreffen finden für Kinder von 6 bis 12 Jahre am 20. April und 11. Mai sowie für Jugendliche von 13 bis 21 Jahre am 13. April und 4. Mai statt, jeweils ab 17 Uhr im Marta HOCH 2. Highlight ist der jeweils eigene Festivaltag.

„ZUCKERSCHOCK – DAS FEST VON UND FÜR KINDER“ findet am Samstag, 13. Juni, ab 11 Uhr im Marta HOCH 2 statt und „CRASH – FESTIVAL VON UND FÜR JUNGE MENSCHEN“ geht am Samstag, 20. Juni, ab 15 Uhr im Marta HOCH 2 über die Bühne.

Es wird viel Raum für Bühnenauftritte und Mitmachstationen geben. Wer mitwirken möchte – sei es als Gruppe oder Solo (z.B. Schulband, Tanz- oder Theater-Gruppe, Chor, Poetry-Slam, Zirkus- oder Sportperformance) kann sich für die beiden Festtage „ZUCKERSCHOCK“ und „CRASH“ bewerben. Mail an Anna Peplinski und Wiebke Hagemeier an hoch2@marta-herford.de

www.marta-herford.de/marta-hoch-2

WILD, SCHÖN, GEFÄHRDET

Schneeleoparden zählen zu den seltensten Großkatzen weltweit. Schätzungen zufolge leben noch etwa 4.000 bis 6.400 Tiere in freier Wildbahn. Mit „Expedition Schneeleo“ lenkt der NABU, der sich für deren Schutz engagiert, den Fokus auf diese besonders seltene Tierart, die als Hochgebirgsbewohner zu den Leidtragenden der Klimakrise gehört – und still und unbemerkt zu verschwinden droht.

Die interaktive Ausstellung, die im Naturkundemuseum Bielefeld gezeigt wird, führt Besucher:innen in den Lebensraum der Schneeleoparden. An zwölf Länder-Stationen gibt es Informationen, Aufgaben und Rätsel rund um den sogenannten „Geist der Berge“. Und am Ende ermöglicht Augmented Reality sogar eine virtuelle Begegnung mit dem Schneeleoparden. Die Ausstellung ist Di-So von 10 bis 17 Uhr zu sehen.

www.namu-ev.de



MITTELALTERFEST FÜR KINDER

Nachwuchs-Ritter und Prinzessinnen aufgepasst! Das Mittelalterfest für Kinder auf der Burg Ravensburg in Borgholzhausen findet in diesem Jahr am Wochenende 2. (11-19 Uhr) und 3. Mai (11-18 Uhr) statt. Im Vordergrund des Festes steht die Darstellung von damaligem Lagerleben. Es finden Spiele und Aktivitäten statt, die auch heute noch genauso viel Spaß machen wie damals im Mittelalter.

So können sich Interessierte im Langbogenschießen üben sowie ihre Kräfte mit einem frühmittelalterlichen Kämpfer messen. Einmal täglich wird mit den Kindern auch eine Burg(rück)eroberung nachgestellt. Auf dem Programm stehen außerdem ein Mitmachtheater zur Geschichte der Burg sowie Bastelangebote.

www.burg-ravensberg.de



KUH-LES SPEKTAKEL

Beim Weideaustrieb auf Gut Wilhelmsdorf erwartet die Besucher wieder ein kuh-les Spektakel. Die Kühe kommen aus ihrem Winterlager raus auf die Weide. Dieses Treiben können die Besucher:innen am 18. April (10 – 14 Uhr) miterleben. Pünktlich um 10.30 Uhr werden sich wieder die Stalltüren für die Tiere öffnen. Die Besucher:innen können sich am Rand der Weide positionieren. Vom Hof bis zur Weide müssen ein Kühe ein Stück Weg zurücklegen. Im Anschluss haben die Besucher die Möglichkeit zur Hofführung und Treckertouren über das Gut zu unternehmen. Auch hat der Hofladen für die Gäste geöffnet. Doch Achtung: Aufgrund der Witterungsbedingungen sind kurzfristige Änderungen bei diesem Termin nicht ausgeschlossen. Deshalb vorher nochmals auf der Homepage vergewissern.

www.gut-wilhelmsdorf.de



REISEBÜRO GIGANT

WIR SIND FAMILIE

Gemeinsam die Welt entdecken und zusammen wachsen.

Westerfeldstraße 48a • 33611 Bielefeld
Tel. 0521.87 01 01 • Fax 0521.87 01 04 • info@reisebuero-gigant.de

WWW.REISEBUERO-GIGANT.DE

Sicherheit für Deine ganze Familie

WIR KÜMMERN UNS DARUM!

www.dergutemakler.de

Wir beraten Sie gerne!

silke.benter@bethel.de
0521 144-1515

Beratungsstelle

für Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen

- **Wir sind eine Beratungsstelle für** Kinder (ab Vorschulalter), Jugendliche, junge Erwachsene und Erwachsene mit erworbenen Hirnschädigungen (z. B. Schlaganfall, Schädelhirntrauma) sowie deren begleitende Personen.
- **Wir bieten** individuelle, fachliche und kontinuierliche Unterstützung, um ein möglichst selbstständiges, eigenverantwortliches Leben führen zu können und die erforderlichen Hilfen zu erhalten.
- **Wir gestalten die Kontakte** gerne telefonisch, persönlich, per Videokonferenz oder (bei Bedarf) auch aufsuchend. Schwerpunktmäßig für Bielefeld/OWL.

v. Bodelschwingsche Stiftungen Bethel | **Bethel.regional** | Gadderbaumerstraße 41 | 33602 Bielefeld



Besuch in Lippstadt – das Venedig Westfalens

Was sind wir in Bielefeld stolz auf die freigelegte Lutter – und merken dabei immer wieder, welchen Charme Wasser auf uns ausübt. In Lippstadt zeigt sich dieser Reiz auf ganz besondere Weise. Die Stadt, nur etwa eine Stunde von Bielefeld entfernt, trägt ihren Beinamen „Venedig Westfalens“ wirklich nicht ohne Grund.

Die Lippe und ihre Kanäle verleihen Lippstadt ein ganz besonderes Flair und machen die Stadt zu einem attraktiven Ausflugsziel für Familien - nicht zuletzt wegen der kurzen Wege, dem vielen Grün und der lebendigen Innenstadt.

Innenstadt

Die Innenstadt lässt sich wunderbar zu Fuß erkunden. Am besten startet man am Marktplatz mit seinem historischen Flair. Viele der Gebäude stehen heute unter Denkmalschutz und erzählen ihre ganz eigene Geschichte.



Grüne Lunge: Grüner Winkel

Die grüne Lunge im Zentrum ist der Grüne Winkel, der von Lippe und Schiffahrtskanal durchzogen wird. Neben Spazierwegen, einem Café und Spielplätzen gibt es hier zahlreiche Sitzgelegenheiten mit Blick aufs Wasser, Feuchtwiesen und Teiche sowie eine Anlegestelle für Kanuten und Paddler.



© Susanne Esser

Die Stadt zu Fuß entdecken



Abenteuer an der Lippe

Weiter geht es zur Lippepromenade. Wer Lust auf eine kleine Bootsfahrt hat, kann hier eine Rundfahrt buchen. Oder nur entlang spazieren und sich treiben lassen.



Rückweg durch die Altstadt:

Kleine Läden und große Entdeckungen

Zum Abschluss geht es durch die malerischen Gassen der Altstadt zurück zum Marktplatz. Dort gemütlich niederlassen oder sich auf den Weg machen.

Denn wer in Lippstadt ist, sollte auf jeden Fall auch einen Abstecher zu Peters SchokoWelt machen. Dort ist eine Erlebniswelt rund um die Schokolade entstanden - inklusive Pralinenküche und Show-Backstube. Köstlich. Hier wird nicht nur leckere Schokolade hergestellt, sondern auch ein Stück lebendige Industriekultur erlebbar gemacht.

Susanne Esser



Ein Frühlingsabenteuer – unterwegs auf dem Nebelweg

Mit dem Frühling wächst die Lust, wieder mehr Zeit draußen zu verbringen und jeden dieser frischen, leichten Momente in vollen Zügen zu genießen. Und das ist genau das Stichwort.

Wir folgen einem Tipp nach Bad Waldliesborn, das Mineralsoleheilbad liegt nur vier Kilometer nördlich von Lippstadt. Der Nebelweg wartet auf uns und jeden der es mystisch mag. Ohne wirklich eine Vorstellung zu haben, was uns erwarten könnte, ist die Überraschung umso größer in dem weitläufigen Kurpark wunderschöne Grünanlagen, Spielplätze und eine Minigolfanlage zu entdecken. Und den Nebelweg - ein von hohen Stelen gesäumter Weg, der immer zur vollen und zur halben Stunde für 15 Minuten mit dem Sprühnebel seine Magie versprüht. Ab April

Wir gehen den Pfad hin und her. Die Luft um uns ist vernebelt und feucht. Diffuses Licht dringt durch das Blätterdach und die Lichtstrahlen der Sonne brechen sich in Millionen kleinste Teile im Sprühnebel. Der Boden unter unseren Füßen ist matschig und bei jedem Schritt entstehen lustige, schmatzende Geräusche. Wir gehen und springen hin und her, immer wieder. Unsere Gesichter und Arme werden nass und die feinen Nebeltropfen legen sich wie ein zarter Schleier auf unsere Haare.



© Simone Brüggenthies-Peitz

Denn hier können Menschen, die mit von Asthma oder Pollenallergien geplagt sind, durchatmen. Die versprühte Sole wirkt sich positiv auf die Atemwege aus und sorgt dafür, dass die Pollenbelastungen reduziert wird. Nach unserem "Bad im Nebel" gehen wir den weiteren Attraktionen im Kurpark entgegen. Es warten noch die Milchbar und eine Runde Minigolf auf uns und wer weiß was noch ...

Öffnungszeiten/ Saison: Ostern - Ende Oktober

Kostenlose Parkplätze

Halbstündige Attraktionen von 10 - 18 Uhr täglich

Nahegelegene Angebote: Gastronomie, Minigolfanlage, Liegewiese, Spielplätze, Wanderwege

INFO

Der Weg ist gut ausgebaut und auch für Kinderwagen oder kleinere Kinder gut geeignet. Die Strecke ist nicht zu lang (ca. 3–4 km), sodass auch jüngere Familienmitglieder problemlos mitlaufen können.

Der Weg ist kurz, sehr kurz keine Frage, hat aber dennoch was. Denn je nach Wetterlage und Jahreszeit bietet er eine willkommene Abkühlung oder eben magischen Zauber. Doch bei alledem hat er auch positive Auswirkungen auf das eigene Wohlbefinden.

Simone Brüggenthies-Peitz



Starke Mamas

Wie Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit Frauen unterstützt statt verunsichert

Es ist 7:30 Uhr. Das angebissene Marmeladen-Brot steht auf dem Tisch, der Kaffee wird kalt. Irgendwo zwischen Müdigkeit, Morgenübelkeit und schlechtem Gewissen fragt sich eine Schwangere: War das jetzt gut für mein Baby?

Die einen sagen „bloß kein Zucker“, die anderen „Hauptsache, du isst überhaupt etwas“. Dazwischen liegt ein Gefühl, das viele (werdende) Mütter kennen – Unsicherheit.

Wenn gute Ratschläge nicht guttun

Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit ist ein sensibles Thema. Kaum eine Lebensphase ist so stark begleitet von Empfehlungen, Warnungen und Verboten. Was dabei oft verloren geht, ist der Blick auf die Frau selbst.

Denn viele typische Beschwerden, wie Übelkeit, Verdauungsprobleme, Erschöpfung, Heißhunger, sind keine „Fehler“, sondern Signale. Der Körper arbeitet auf Hochtouren und braucht Energie und Nährstoffe. Und vor allem: Verlässlichkeit.

Stärken statt optimieren

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gilt Schwangerschaft und Stillzeit als eine Zeit, in der der Körper besonders geschützt werden sollte. Nicht durch das Befolgen strenger Vorschriften und Perfektion, sondern durch Wärme, Regelmäßigkeit und einfache Nahrung. Warme, gekochte Mahlzeiten aus frischen und vertrauten Zutaten stehen im Vordergrund.

Was die Wissenschaft bestätigt

Auch die moderne Ernährungswissenschaft zeigt: In dieser Phase steigt der Bedarf an Energie, Eiweiß und bestimmten Mikronährstoffen deutlich. Gleichzeitig reagieren viele Frauen sensibler auf kalte, schwer verdauliche oder hastig gegessene Mahlzeiten.

Interessant ist, wo sich beide Sichtweisen treffen: Wenn wissenschaftliche Erkenntnisse auf alltagstaugliche Essgewohnheiten treffen, die nicht zusätzlich belasten.

Alltag schlägt Ideal

Im turbulenten Alltag bleibt oft wenig Raum für ausgefeilte Ernährungspläne. Umso wichtiger sind Lösungen, die machbar sind. Ein warmes Frühstück. Eine Suppe, die auch am nächsten Tag noch schmeckt. Essen, das nährt, ohne zu (über)fordern.

Die 5-Elemente-Küche der TCM setzt genau hier an: mit unkomplizierten Gerichten, die gut vorzubereiten sind und meist ohne exotische Zutaten auskommen.

Mehr Vertrauen, weniger Regeln

Viele Frauen wünschen sich in dieser Zeit weniger Vorschriften und mehr Orientierung. Weniger „richtig oder falsch“, mehr Vertrauen in den eigenen Körper. Ernährung kann dabei helfen – nicht als weiteres Projekt, sondern als echte Ressource.

HINWEIS

Wer tiefer in das Thema einsteigen und sich mit anderen Müttern austauschen möchte, findet dazu Raum im Workshop „Starke Mamas“ an der Hedwig-Dornbusch-Schule in Bielefeld-Schildesche. Dort geht es um integrative Ernährung, praktische Tipps und gemeinsames Kochen ohne Leistungsanspruch.

Warmes Frühstück für müde Mamas

beruhigend, sättigend, schnell vorbereitet

Zutaten (2 Portionen):

- 80 g Haferflocken
- 400 ml Wasser oder Haferdrink
- 1 reife Birne oder ein Apfel
 - 1 Prise Zimt
 - 1 TL Nussmus

Zubereitung:

Alles zusammen 5-8 Minuten sanft köcheln lassen. Warm genießen.

Warum es gut tut:

Warme Getreidegerichte gelten in der TCM als stärkend für die Verdauung, Nussmus liefert hochwertige Fette und sättigendes Eiweiß. Ein ruhiger Start in einen oft turbulenten Tag.

3 Dinge, die (werdenden) Müttern im Alltag helfen

- **Regelmäßigkeit vor Perfektion:** Lieber einfache Mahlzeiten zu festen Zeiten als anspruchsvolle Pläne, die Stress machen.
- **Warm essen, wenn möglich:** Viele Frauen empfinden gekochte Speisen als angenehmer und bekömmlicher.
- **Orientierung statt Verbote:** Modelle wie die 5-Elemente-Küche können Struktur geben, ohne starre Regeln.

Kati Lüttke*

* Integrative Ernährungsexpertin
Sie interessiert weniger das einzelne Lebensmittel als vielmehr wie Ernährung im System wirkt und wie bekömmlich Essen ist.

Das Motto der integrativen Ernährung lautet:

»Du bist, was du verdauen kannst.«

Gleichberechtigte Partnerschaft

Als Eltern seid ihr ein Team im Wandel

Bald ist es so weit: Ihr werdet eine Familie sein – oder die Familie wird größer. Wie wird es sein? Wie verläuft der Alltag? Vielleicht habt ihr schon geplant, wie Haushalt und Kindererziehung gleichberechtigt aufgeteilt werden können und sollen? Kann paritätische Partnerschaft funktionieren?

„Die allermeisten Eltern möchten eine gleichberechtigte Partnerschaft leben“, weiß Dr. Sabine Diabaté, wissenschaftliche Mitarbeiterin beim Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung BiB. Sie hat in einem Projekt zum Thema „Familienleitbilder“ geforscht. „Doch ist das Baby dann auf der Welt, machen viele Eltern eine Rolle rückwärts: Die meisten Frauen bleiben dann doch zu Hause und sind mit der Carearbeit beschäftigt. Die Maßstäbe verschieben sich, wenn das Kind da ist, die anfängliche Arbeitsteilung verfestigt sich.“

Rollenbilder im Familienalltag

Die sogenannten „Familienleitbilder“ sind ganz bestimmte Vorstellungen, wie wir Beruf, Kindererziehung und Haushalt paritätisch vereinbaren können. Hier spielen aber auch Vorstellungen unserer Umwelt eine Rolle: Was hält die Gesellschaft für üblich? Was hat sich bewährt? Welche Erwartungen werden an Männer und Frauen gestellt? „Wir haben herausgefunden, dass gerade die finanzielle Absicherung eine große Rolle spielt – und in der aktuellen Zeit der Polykrisen vermutlich noch zunehmen wird“, erklärt Sabine Diabaté. Deshalb sichert dann doch meistens der Vater die Familienfinanzierung ab. „Dennoch hat sich etwas geändert: Viele Väter sind zwar tagsüber unterwegs, sie sind aber im Vergleich zur früheren Vätergeneration häufiger vor dem Abendessen zu Hause, holen ihr Kind von der Kita ab und wollen vor allem auch unter der Woche ein aktiver Papa sein.“ So ist in der Rollenverteilung eine

positive Bewegung zu beobachten. Väter spielen in ihrer Freizeit liebevoll mit dem Kind und suchen nach einer Auszeit, die sie dann sinnvoll mit dem Sohn oder der Tochter nutzen.

Erwartungsdruck auf Frauen

Bezogen auf die Mutter heißt das aber auch: Die meisten von ihnen üben einen Beruf in Teilzeit aus, nicht in Vollzeit. „Das Bild der Mutter als Familienmanagerin ist immer noch gültig: Sie übernimmt meistens die gesamte Organisation. Passen die Schuhe noch, ist das Geschenk für den Kindergeburtstag organisiert, was essen wir heute, wann plane ich den Arzttermin, ist die Fahrkarte noch gültig – all diese Aufgaben liegen nach wie vor bei den Müttern.“

Dadurch ist der Erwartungsdruck bei Frauen besonders hoch, denn sie sollen einerseits hingebungsvolle und aufopferungsvolle Mütter sein, die aber andererseits dem Arbeitsmarkt zur Verfügung stehen. „Die Forschungsergebnisse zeigen aber auch: Die Mutter eines Klein-kinds, die in Vollzeit arbeitet, wird immer noch eher als Rabenmutter angesehen. Es wird infrage gestellt, ob sie eine gute Mutter sein kann.“

Strukturen für eine faire Verteilung

Auf dem Weg hin zu einer gleichberechtigten Partnerschaft ist deshalb die gesamte Gesellschaft gefordert. Carearbeit muss gemacht werden, doch es bedarf einer entsprechenden Wertschätzung. Und die Expertin weiter: „Die Strukturen müssen stimmen, um paritätisch leben zu können. Es beginnt ja schon im Kita-Bereich, wo es einen Fachkräftemangel gibt, und geht weiter bis zur Ganztagsbetreuung.“



Dennoch betont die Expertin: „Alles gleich machen und gleich sein – das halte ich für eine Illusion und auch für nicht notwendig, wenn man in einer paritätischen Partnerschaft leben möchte.“ Wir sollten uns nicht verbiegen. Jeder soll die Fähigkeiten einbringen. Es darf dabei nur kein Machtgefüge, keine Asymmetrie in der Partnerschaft entstehen.“ Deshalb rät sie, immer im Dialog miteinander und aufmerksam zu bleiben und gegebenenfalls „nachjustieren“. „Hier können wir übrigens auch schon Kinder mit einbeziehen und sie fragen, ob sie zufrieden sind, oder was wir als Familie ändern können.“

Denn eines sollten wir bei dem Thema der paritätischen Partnerschaft nicht vergessen: „Bei all diesen Debatten geht es immer um die Bedürfnisse der Eltern. In verschiedenen repräsentativen Befragungen wurden Kinder gefragt, was sie sich von ihren Eltern wünschen. Ihre Antwort: **Zeit.**“

Eva Rüther

Babyfreundliche Apotheke

Medicum Apotheke

FÜR EINEN GESUNDEN START INS LEBEN!

Als „Babyfreundliche Apotheke“ sind wir Ihre erste Adresse in der Schwangerschaft, Stillzeit und den ersten Baby- und Kleinkindjahren Ihres Kindes. Wir bieten Ihnen hohe Fachkompetenz durch speziell geschulte Mitarbeiterinnen, einfühlsame Beratung sowie ein großes Sortiment an Markenartikeln für Mutter und Kind.

Medicum Apotheke | Röntgenstraße 16 | 32756 Detmold | Fon 05231 9102-000
 Öffnungszeiten: Mo – Fr 8:00 – 21:00 Uhr | Sa 8:00 – 18:00 Uhr

www.schmidts-apotheken.de

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
 FAMILIENBILDUNG

Hedwig Dornbusch-Schule e.V.
 Familienbildungsstätte

An der Stiftskirche 13 · 33611 Bielefeld
 Tel.: 0521 / 9826090

info@hedwig-dornbusch-schule.de · www.hedwig-dornbusch-schule.de



Endometriose das Chamäleon der Gynäkologie

Christina Schake (37) war Anfang zwanzig, als ihr Körper ihr erstmals klar machte, dass etwas nicht stimmt. Nicht leise oder schleichend – sondern mit Schmerzen, die sie bis zur Ohnmacht brachten. Es folgten mehrere Operationen und die Diagnose: Endometriose.

Heute – 15 Jahre später – kann Christina ruhig über alles sprechen. Über Narben, Kinderwunsch, Angst. Und über den Moment, in dem sie begriff, dass es nicht darum ging, wieder „funktionieren“ zu müssen, sondern ein Leben zu führen, das sich für sie richtig anfühlt. Sie hat gelernt, sich selbst ernst zu nehmen und daraus „ihr“ Leben gestaltet.

Was ist Endometriose?

„Endometriose bedeutet, dass gebärmutterähnliches Gewebe außerhalb der Gebärmutter wächst“, erklärt Christina sachlich. Sie hat es mit Grad vier (Schweregrade 1-4) besonders heftig erwischt – mit dichten Verwachsungen auch durch Gewebe und Organe hindurch.

Wie es dazu kommt, weiß man bis heute nicht. „Es gibt zwei Theorien“, sagt sie. Entweder wird Schleimhaut fehlgeleitet oder sie ist „schon im Embryo falsch angesiedelt“. Beides sind Hypothesen. Fakt ist: Endometriose verursacht extreme Schmerzen. „Teilweise so stark, dass sie nicht auszuhalten sind. Wie heftige Geburtswehen“, vergleicht Christina.

Der lange Weg zur Diagnose

Christina ist 22, als sie die Diagnose Endometriose bekommt. Die Schmerzen begannen viel früher. „In der Schule fiel ich oft aus. Aber es hieß immer: Das ist halt deine Periode.“ Der Klassiker. Mit ihren starken Schmerzen sitzt sie immer wieder beim Frauenarzt. Sechs Jahre hörte sie: „Da müssen sie durch.“ Sie erhält zwar Medikamente, doch keine Diagnose, geschweige denn Verständnis. Schließlich wechselt sie den Arzt. Ein Gynäkologen, der ihr zuhört und sie ernst nimmt: „Endlich hatte ich das Gefühl, dass mich jemand wirklich versteht.“

Der erste große Eingriff

Die erste Diagnose lautet: Ein gutartiger Tumor, fast faustgroß, in der Blase, verursacht durch Endometriose. Es folgt eine sechs-stündige Operation, in der auch Herde im Bauchraum, an Blase, Gebärmutter, den Leisten und am äußeren Darm entfernt werden. Die Organe waren miteinander verwachsen, ein Eierstock bereits zerstört.

Nach der Operation glaubt Christina, das Schlimmste überwunden zu haben. Operiert. Geheilt. Das Leben geht weiter – im alten Tempo wie bisher. Um ein Wiederauflammen der Endometriose zu verhindern, beginnt sie eine Hormontherapie: sechs Monate Wechseljahrspritzen, die den weiblichen Hormonhaushalt auf Null setzen. Danach die Pille im Langzeitzyklus, um die Periode zu unterdrücken und die Krankheit zu bremsen.

Kinderwunsch und Rückschläge

Mit dem Kinderwunsch wird alles komplizierter. Durch den fehlenden Eierstock und sehr schlechte Hormonwerte gilt Christina medizinisch als unfruchtbar. Zwei IVF-Behandlungen verlaufen erfolglos. Ein doppelter Verlust, der verarbeitet werden muss. Die Hormone verschlimmern ihre Situation und treiben die Endometriose weiter voran – die Schmerzen nehmen zu.

2016: Der Tiefpunkt

Eine weitere Operation ist unumgänglich. Der sechste und bislang schwerste Eingriff: Teile des Darms müssen entfernt werden. Ein künstlicher Darmausgang kann zwar vermieden werden, doch die Schmerzen danach sind kaum auszuhalten. Es folgen wieder zwei Wochen Krankenhaus und drei Wochen Anschlussheilbehandlung. Nach drei Monaten ist sie wieder arbeitsfähig. Im selben Jahr erhält sie einen Schwerbehindertenausweis mit 50 Prozent Grad Behinderung.

Die Wende: Körper, Seele und Geist in Einklang bringen

Dann der Zusammenbruch. Schmerzen, Angst, Trauer – Christina braucht Hilfe und Erholung. In einer Reha mit Endometriose-Schwerpunkt trifft sie zum ersten Mal andere Betroffene. „Da musst du dich nicht rechtfertigen. Da wirst du verstanden. Das tut einfach nur gut“, erzählt sie.

Nach der Reha krepelt sie ihr Leben um. „Ich habe aufgehört, meinen Körper zu übergehen.“ Sie zieht für sich einen radikalen Schlusstrich, setzt alle künstlichen Hormone ab und beginnt, ihrem Körper auf andere Weise zu begegnen: mit veränderter Ernährung, Yoga, Heilkräutern, Akupunktur, Physiotherapie, Osteopathie und gezielter Körperarbeit. Ihr Weg geht über reine Symptombekämpfung hinaus.

Der Kinderwunsch – ein letzter Versuch

An diesem Punkt beschließen Christina und ihr Partner, es noch ein letztes Mal mit dem Kinderwunsch zu versuchen. Die Klinik, in der sie behandelt wird, geht vorsichtiger vor: sanftere Stimulation, engmaschige Kontrolle, keine Überdosis Hormone. Mit Erfolg. Ein positives Ergebnis, ihr Wunder. Doch das sollte nicht ihr letztes Wunder bleiben: Vor zwei Jahren kündigte sich ihre Tochter ganz von selbst an – völlig unerwartet und ohne jede Hilfe der Kinderwunschklinik.





BKK_DÜRKOPP ADLER

DIE KRANKENKASSE AUS BIELEFELD

DAMIT IHR KIND SICHER SCHWIMMT:

- ✓ 250 € für Schwimmkurse
- ✓ vom Babyschwimmen bis zum Seepferdchen
- ✓ für alle Kinder bis 5 Jahre*

250 €
Zuschuss
pro Jahr



ALLE FAMILIENVORTEILE

bkk-da.de/familie



JETZT MITGLIED WERDEN UND PROFITIEREN!

*Alle Details zu Voraussetzungen und Teilnahme unter [bkk-da.de](https://www.bkk-da.de)




BKK_DürkoppAdler | Stieghorster Str. 66 | 33605 Bielefeld | info@bkk-da.de | [bkk-da.de](https://www.bkk-da.de)

Vom Leid zur Aufgabe: Selbsthilfe statt Stillsein

Auf ihrem Weg gründet Christina eine Endometriose-Selbsthilfegruppe und eine Kinderwunsch-Gruppe. „Ich musste irgendwas Gutes aus dieser Erkrankung rausholen.“

Sie klärt auf und hört zu. Die Selbsthilfegruppen sind ein Ort Gleichgesinnter, an dem sie sich nicht erklären muss. Dieses Gefühl von Verstanden werden war für sie eine große psychische Entlastung – etwas, das ihr im Alltag oft fehlte, weil Familie, Freunde und selbst Ärzte ihre Krankheit nicht immer nachvollziehen konnten.

Was Endometriose sie gelehrt hat

Sie sagt Nein. Sie geht nicht mehr an Orte, die ihr nicht guttun. Sie hat ihren sicheren Beamtenjob gekündigt und macht jetzt das, was sie erfüllt: Die zweifache Mama arbeitet selbstständig, berät Menschen zu Gesundheit und Achtsamkeit. „Auch wenn es komisch klingt: Ich bin dankbar, dass die Endometriose da war“, sagt sie. „Sie hat mich zu dem Menschen gemacht, der ich heute bin.“ Ihre wichtigste Lektion aus der Krankheit: Man kann lernen, sich selbst ernst zu nehmen – auch wenn es weh tut.

Fame Bickley

Was ist Endometriose?

Endometriose ist eine gutartige, aber chronisch verlaufende gynäkologische Erkrankung. Schätzungsweise sind 10-15 Prozent der Frauen im gebärfähigen Alter betroffen. Bei Endometriose wächst Gewebe, das der Gebärmutter-schleimhaut ähnelt, außerhalb der Gebärmutter – zum Beispiel an Eierstöcken, Darm oder Bauchfell. Dieses Gewebe reagiert auf Hormone und kann sich wie die Gebärmutter-schleimhaut auf- und abbauen, was zu Entzündungen, Schmerzen und Vernarbungen führt.

Endometriose äußert sich sehr unterschiedlich, weshalb sie auch als „Chamäleon der Gynäkologie“ bezeichnet wird. Die Symptome sind vielgestaltig, was eine Diagnose erschwert. Bis zur gesicherten Diagnose vergehen häufig vier bis zwölf Jahre. Gründe dafür sind unspezifische Symptome und die aufwendige Diagnostik.

Mögliche Symptome: starke Regelschmerzen mit deutlicher Alltagsbeeinträchtigung, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, Schmerzen beim Stuhlgang oder Wasserlassen (zyklusabhängig), Blähbauch („Endo Belly“), chronische Unterbauchschmerzen, Müdigkeit und Erschöpfung, unerfüllter Kinderwunsch

Die Beschwerden können sehr unterschiedlich ausgeprägt sein. Nicht immer tritt jedes Symptom auf. Häufig ist es die Kombination mehrerer Anzeichen.

Eine weit verbreitete Folge der Endometriose ist die eingeschränkte Fruchtbarkeit. Bei 40 bis 50% der Frauen, die ungewollt kinderlos bleiben, ist sie die Ursache. Endometriose ist nicht heilbar. Allerdings gibt es Behandlungsmöglichkeiten, die Beschwerden lindern und die Lebensqualität deutlich verbessern können. Dazu gehören Medikamente, Operationen, Physiotherapie und ganzheitliche Ansätze.

Quelle: Endometriose-Vereinigung Deutschland



Kinder brauchen Höhlen

Warum Rückzugsräume für die Entwicklung so wichtig sind

Vor rund 60 Jahren stand ein Wald neben jenem Dorf, in dem ich als kleiner Junge lebte. Wann immer wir Kinder Zeit fanden, zogen wir uns dorthin zurück. Es gab hohe Bäume, auf die man eigentlich nicht klettern durfte, und Verstecke im Unterholz, die eigentlich niemand kennen durfte außer uns. Und irgendwo dazwischen gab es sogar eine Höhle, in der wir unser Lager aufgeschlagen hatten. Dorthin konnten wir uns zurückziehen, wenn das Wetter mal schlecht wurde oder wir einfach nur unter uns sein wollten. Die Höhle liebten wir, weil uns dort niemand etwas sagen konnte – sie war ein Ort der Freiheit.

Kinder brauchen Höhlen. Sie brauchen einen Ort, an den sie sich zurückziehen können, wenn sie von der Welt um sie herum einmal nichts wissen wollen. Fast alle Kinder bauen sich in ihrem Kinderzimmer irgendwann einmal eine Höhle, und sei es nur mit Hilfe einer Decke über umgekippte Stühle oder mit einem Vorhang vor dem Bett. Manche haben das Glück, in einem Haus mit Garten zu wohnen, in dem es einen Baum gibt. In dem Wohngebiet, in dem ich heute lebe, gibt es solche Grundstücke. Auf etlichen davon kann man Baumhäuser bewundern, die heimwerkende Väter für ihren Nachwuchs gezimmert haben. In manchen davon schlafen in warmen Sommermonaten die Kinder sogar, oft gemeinsam mit Spielkameraden.

Für sich sein können – das ist ein grundlegendes Bedürfnis des Menschen. Wir spüren es nicht ständig, aber immer wieder einmal. Kinder fühlen es häufiger als Erwachsene, weil die sehr oft etwas von ihnen wollen. Kleine Menschen möchten, so wie die großen auch, immer wieder einmal für sich sein können - ohne Kontrolle, heimlich, in Ruhe. Viele Eltern wollen jedoch ihren Kindern gerne so viel an Gutem tun, wie ihnen nur möglich ist.

Darum gibt es heutzutage Kinder, die kaum noch Zeit finden, mit anderen ungeplant und spontan zu spielen. Entsprechend gering sind ihre Möglichkeiten, sich zurückzuziehen und nur für sich zu sein.

Dieser Trend hat Folgen: Wer sich nicht ab und zu zurückziehen kann, verliert viel an Kreativität. In der Einsamkeit einer Höhle oder eines Baumhauses kann man träumen – es gibt keinen kreativeren Wachzustand, denn das ist Fantasie pur! Träume sind der Ursprung von Ideen. Nicht alle sind umsetzbar, aber manche schon. Aus Träumen entwickeln sich Wünsche, aus Wünschen Perspektiven, aus Perspektiven (vielleicht) eine Karriere.

Kreativität entsteht in der Stille

Wer sich in seine private Höhle zurückziehen kann, wird dort mit Sicherheit immer wieder einmal Langeweile verspüren. Aber auch die fördert Kreativität, denn aus der Langeweile heraus kommen wir Menschen gleichfalls auf Ideen, und zwar auf unsere eigenen. Für eigene Ideen bringen wir mit Leichtigkeit so viel Energie auf, wie erforderlich ist, um sie in die Tat umzusetzen. Das verbuchen wir für gewöhnlich als Erfolg, und derlei Erfolgserlebnisse bilden eine der wichtigsten Quellen für starke Leistungsmotivation. Wer jedoch permanent von einem „pädagogischen Angebot“ zum nächsten kutschiert wird, vermag kaum noch eigene Ideen zu entwickeln.

Übrigens, in Höhlen oder Baumhäusern, an versteckten heimlichen Orten, haben Kinder kein Bedürfnis nach Fernsehen oder anderen Bildschirmmedien. Es sind besondere Orte – Orte der Ruhe. In der lauten und oftmals hektischen Welt von heute sind sie wichtiger denn je.

Detlef Träbert

FÜR SIE IN OSTWESTFALEN

Unser Kursangebot

- Eltern-Kind-Kurse in Kooperationen mit Familienzentren und Kindertagesstätten
- Kurse und Veranstaltungen für Familien in unseren Räumlichkeiten in der Bielefelder Innenstadt, um wertvolle Zeit miteinander zu verbringen (Pekip, kidix, Elternstart NRW)
- Aus- und Fortbildungen für Tagespflegepersonen und Erzieher:innen oder Mitarbeiter:innen in Kita
- Sprach- und Integrationskurse für Menschen mit Migrationshintergrund und Geflüchtete
- Ernährungs- und Gesundheitskurse und Vorträge zu diesem Themenbereich
- Vorträge zu aktuellen Themen der Gesundheitsbildung und der Bildung zur nachhaltigen Entwicklung



Sprechen Sie uns an.
Gerne entwickeln wir
Bildungsangebote
nach Ihrem Bedarf!



Turnerstraße 4
33602 Bielefeld

Giersmauer 21
33098 Paderborn

0521 / 528 152 0
Bielefeld@kefb.de

05251 / 689858 0
Paderborn@kefb.de

www.kefb.de/ostwestfalen



WITZIGE REIME ZUM TIERE ZÄHLEN

Zehn freche Mümmelhasen hüpfen über grünen Rasen, Möhrchenduft in ihren Nasen, wollten grad zum Angriff blasen: Kam der Gärtner schon ums Eck – husch, da waren alle weg! Na, so was! Erst Blödsinn aushecken und dann einfach verduften! Ob neun Zottelziegen, acht Ringeltauben, sieben Wiesenkröten, sechs Silberreiher, fünf Weinbergschnecken, vier Piekse-Mücken, drei Grizzlybären und zwei Honigbienen genauso frech sind? Und was sagt der eine Lieblingsjunge dazu? Ein witzig gereimtes Bilderbuch zum Immer-wieder-Tiere-Zählen

Maïke Harel
Zehn freche Mümmelhasen
32 Seiten, Tulipan Verlag
ISBN 978-3-86429-648-2
ab 3 Jahren, 16 Euro



ANDERSSEIN IST NICHT FALSCH

Spinnennetze sind zum Fliegenfangen da. Selma hat mit ihren Netzen aber anderes im Sinn. Ihre Netze sind Kunst! Die anderen Spinnen können damit wenig anfangen. Aber Selma hat eine Vision: Sie möchte die Pracht des Universums einfangen! Doch dafür muss sie erst einmal hoch hinaus ...

Tini Malina verleiht ihrer liebenswerten Bilderbuchfigur eine Superkraft, die wir uns alle hin und wieder wünschen: die Kraft der Vision, die uns hilft, das vermeintlich Unmögliche möglich zu machen. Los geht's!

Tini Malina
Selma, du machst das falsch!
48 Seiten, NordSüd Verlag
ISBN 978-3-314-10736-8
ab 4 Jahren, 18 Euro



TOTAL LÄSSIGE HÜHNERFAMILIE

Küken hat wahnsinnig viel zu erzählen und plappert pausenlos. Aber niemand hört ihm zu! Mama ist im Garten beschäftigt, Papa bei der Arbeit und die große Schwester steckt lieber die Nase in ein Buch. Doch dann stößt Küken beim Spielen auf ein riesiges Ei und erlebt nicht nur eine große Überraschung, sondern findet endlich einen Spielkameraden, mit dem es sich richtig gut versteht.

Janie Bynum
Das Plapperküken
40 Seiten NordSüd Verlag
ISBN 978-3-314-10513-5
ab 4 Jahren, 15 Euro



LEIDENSCHAFT FÜRS FLIEGEN

Als Élise Deroche das erste Mal eine Flugshow besuchte, wurde sie direkt von dem unbedingten Wunsch gepackt, selbst das Fliegen zu lernen. Diese Faszination fürs Fliegen teilte sie unter anderem mit Melli Beese, Bessie Coleman, Harriet Quimby und Amelia Earhart. Diese Frauen haben die Welt verändert, mit ihrem Mut, einen Beruf zu ergreifen, der oft nur Männern zugehört wurde. Wie haben sie gelebt? Was trieb sie an? Ob Kunstfliegerin, Flugpionierin oder Fluglehrerin – sie alle einte die Leidenschaft fürs Fliegen und die große Abenteuerlust.

Gareth Harmer, Katja Spitzer
Die Abenteuer der ersten Pilotinnen
56 Seiten, Tulipan Verlag
ISBN 978-3-86429-694-9
ab 6 Jahren, 18 Euro



KLUGE GESCHICHTE VOLLER HUMOR

Juni ist 8 Jahre und 299 Tage alt und wohnt mit ihrem Bruder Bodo und ihren Künstlereltern in einem winzigen Dorf. Sie sprüht nur so vor Ideen und ihre Superpläne sind legendär! Allerdings gehen sie nie ganz so auf wie gedacht – sondern besser! Als plötzlich neue Nachbarn in ihre Straße ohne Namen einziehen, wittern Juni und Bodo ein Abenteuer. Wer sind die neuen Bewohner? Ein Superplan muss her! Bald darauf beginnt ein Sommer voller spannender Rätsel, lustiger Überraschungen und unvergesslicher Verliebtheitschecks.

Nathalie Buchholz
Juni von der Farbe und ein Sommer voller Superpläne
160 Seiten, arsEdition
ISBN 978-3-8458-6691-8
ab 8 Jahren, 14 Euro



BESTSELLER IN JUNGEM GEWAND

Schon 1967 erklärte der englische Zoologe und Verhaltensforscher Desmond Morris in seinem Bestseller »Der nackte Affe« eindrucksvoll, wie der Mensch im Laufe der Evolution aus dem Tierreich hervorging – eine Primatenart, die ihre Wälder verließ, ihr Fell verlor und sich weiterentwickelte, ohne ganz ihre tierischen Ursprünge abzulegen.

Jetzt erscheint das wegweisende Buch in einer kindgerechten Version. Es vermittelt auf verständliche und spannende Weise, wie der Mensch zu dem wurde, der er heute ist. Gerade in einer Zeit, in der Kinder mit Fragen nach Identität, Umwelt, Zusammenleben und ihrer Rolle in der Welt aufwachsen, ist ein Buch wie dieses aktueller denn je.

Desmond Morris
Der kleine nackte Affe. Eine kurze Geschichte der Menschen für junge Menschen
48 Seiten, Jacoby & Stuart
ISBN 978-3-96428-310-8
ab 10 Jahren, 16 Euro



SUCHE NACH EINEM ZUHAUSE

Martin hat einen einzigen großen Traum: endlich seinen Vater zu finden. Als der alte sprechende Hund Jack vom Hof gejagt wird, auf dem Martin bei einem hartherzigen Bauern lebt, beschließt der Junge, Jack zu folgen. Denn der Hund ist der Einzige, der den Hof noch nie verlassen hat und nicht mal lesen kann. Eine abenteuerliche Reise beginnt. Weitere Gefährten schließen sich ihnen an. Doch dann stellt sich heraus, dass sie verfolgt werden ...

Frida Nilsson
Martin & Jack. Von Hundebesitzern, Katzenjägern und der Suche nach dem Glück
384 Seiten dtv Verlag
ISBN 978-3-423-62831-0
ab 11 Jahren, 12 Euro



RATGEBER ÜBER DAS LOSLASSEN

Wie absurd: Jahrelang tun wir alles dafür, dass unsere Kinder irgendwann allein klarkommen. Doch wenn es so weit ist, wird uns bang ums Herz. Während wir alle ersten Male ausgiebig feiern, erwischen uns die letzten Male oft kalt. Kindergeburtstag, gemeinsame Spiele, das große Kuscheln – was lange so wichtig war, wird jetzt lässig abgewunken. Mit Beginn der Pubertät lösen sich unsere Kinder Schritt für Schritt von uns, bis wir irgendwann vor der verschlossenen Zimmertür stehen und froh sind, unsere Teenies wenigstens beim Abendessen zu sehen. Was fangen wir jetzt mit uns an? Get your own life, ruft uns Journalistin und Dreifachmutter Nathalie Klüver aufmunternd zu. Mut statt Wehmut, Chance statt Krise! Ihr zugewandter, warmherziger und mit klugen Ideen und Fakten gespickter Ratgeber zieht uns weg vom Kinderzimmer und zeigt uns die Räume, die von nun an wieder uns gehören.

Nathalie Klüver
Sag zum Abschied leise ... yippee!
Was wir feiern können, wenn unsere Kinder langsam groß werden
160 Seiten, Kösel Verlag
ISBN 978-3-466-31233-7
18 Euro



WAHRE FREUNDE

Hase und Igel sind zwar sehr unterschiedlich, aber doch die besten Freunde. Am liebsten machen sie alles gemeinsam! Zusammen erleben die beiden drei berührende Abenteuer. Sie vermissen einander und freuen sich über ihr Wiedersehen, sie streiten und versöhnen sich und sie finden heraus, was Freundschaft alles bedeuten kann. Das Hörbuch enthält die folgenden Geschichten: »Wir zwei sind unzertrennlich«, »Wir zwei vertragen uns« und »Sagst du mir, was Freundschaft ist?«

Michael Engler
Wir zwei – Neue Freundschaftsgeschichten mit Hase und Igel
ca. 41 Minuten, Der Audio Verlag
ISBN 978-3-7424-3741-9
ab 3 Jahren, 12 Euro

GRUNDIDEE VON DEMOKRATIE

Alexander bekommt von den Einwohnern seiner Heimatstadt Kaliste den Auftrag, »gute Gesetze« zu finden. Nie mehr soll eine Tyrannei möglich sein, und nur einem Kind traut man zu, frei von Vorurteilen gerechte Regeln fürs Zusammenleben zu finden. Alexander spricht mit unterschiedlichen Menschen: einem Orakel, einem Modeschöpfer, einem Soldaten und einem echten Philosophen. So kommt er den Prinzipien der Demokratie auf den Grund. Aber die Zeit drängt, denn der König des Nachbarreiches droht, die Stadt zu überfallen – und nur Alexander kann das mit guten Gesetzen verhindern.

Ferdinand von Schirach
Alexander
2 Std. 20 Minuten, der Hörverlag
ISBN 978-3-8445-5585-1
ab 10 Jahren, 18 Euro





© Wild Bunch Germany

ARCO

Start: 9. April

Arco, ein Junge aus einer fernen Zukunft, wächst hoch über den Wolken in einer Welt auf, in der Menschen fliegen und Zeitreisen möglich sind. Bei seinem ersten heimlichen Flug in einem schillernden Regenbogenmantel verliert er die Kontrolle und stürzt in die Vergangenheit – direkt in die Welt der zehnjährigen Iris aus dem Jahr 2075, die auf einer von Umweltkatastrophen geprägten Erde lebt. Mit Einfallsreichtum, Mut und Hilfe ihres treuen Haushaltsroboters versucht Iris, Arco wieder zurück in seine Zeit zu bringen. Die beiden erleben gemeinsam ein fantastisches Abenteuer zwischen Gegenwart und Zukunft.



© Wild Bunch Germany

MEINE FREUNDIN CONNI – GEHEIMNIS UM KATER MAU

Start: 14. Mai

Im Haus der Klawitters herrscht Aufbruchsstimmung. Conni ist aufgeregt. Ihre Eltern fahren mit ihrem Bruder zu Onkel Albert. Conni wäre nur zu gerne mitgefahren, aber dann würde sie Semires Geburtstagsparty verpassen. Natürlich bleiben Conni und Kater Mau nicht allein zu Hause, denn Opa Willi ist gekommen und Anna und Simon dürfen sogar bei ihr übernachten. Doch dann landet ein verletzter Kranich, namens Klaus, bei ihnen und braucht ihre Hilfe. Werden Conni und ihre Freunde es gemeinsam schaffen, dass Klaus rechtzeitig gesund wird, um mit den Zugvögeln nach Süden zu fliegen?



© Port au Prince Pictures

PFERD AM STIEL - EIN HOBBY-HORSING-ABENTEUER

Start: 23. April

Sonja Maria Kröner erzählt in Pferd am Stiel die Geschichte von Sarah und Dilek, deren enge Freundschaft ins Wanken gerät, als Sarah die finnische Trendsportart Hobby Horsing für sich entdeckt. Sarah bastelt sich ein Hobby Horse und überredet Dilek, mit ihr zu trainieren. Als einige Jungs aus der Klasse ein heimlich gefilmtes Video von den beiden online stellen, lacht die ganze Schule sie aus, und es kommt zum Bruch zwischen den beiden. Dilek schließt sich den coolen Girls der Tanzgruppe „New Pearls“ an, während Sarah unermüdlich weiter auf ihrem Hobby Horse trainiert.



© Splendid Film

TOM UND JERRY – DER VERLORENE KOMPASS

Start: 30. April

Hauskatze Tom will sich als Trainee-Security-Katze im Museum beweisen, als sich ausgerechnet Maus Jerry in die neue Ausstellung rund um den mythischen Astral-Kompass schleichen will. Durch die unweigerlich folgende Jagd öffnen die beiden versehentlich ein Portal, das Tom und Jerry ins China einer längst vergangenen Ära transportiert. Dort wird Tom für einen vom Himmel gesandten Helden gehalten und von den Bewohnern der goldenen Stadt verehrt. Doch gleich zwei Gruppierungen sind hinter dem magischen Kompass her, den Tom um den Hals trägt.

Schaut unbedingt auch auf der Homepage www.milkids.de unter Termine nach. Dort findet ihr alle Veranstaltungen der ganzen Woche und ganz ausführlich.



04. April | Sa

Draußen

12.00 Uhr
Osterbastelaktion
buntes Rahmenprogramm auf dem Kolbeplatz, Eintritt frei
www.guetersloh-marketing.de

10.30 Uhr
Stallgeflüster - Osterspezial
die kleinen Lämmer am Hof erleben. Nach dem Stallgeflüster startet die Ostereiersuche, Entdeckungsreise für Kinder von 3 – 8 Jahren mit ihren (Groß-)Eltern, Anmeldung
www.hof-ramsbrock.de/veranstaltung/

11.00 Uhr
Osteraktion für Kinder in der Spielerei
Suche nach dem Goldenen Ei und Spielangebote für Kinder, Meet & Greet mit dem Osterhasen, kostenfrei
www.rheda-wiedenbrueck.de

13.00 Uhr
Ostersamstag auf der Burg, Eierlaufen für die Kleinen und Klöten-Schleudern für die Großen, Bergfriede ersteigen
www.burg-ravensberg.de

13.00 Uhr
Ostern im Dorf Sentana
www.sentana-stiftung.com

11.00 Uhr
Osterfeuer auf dem Campingplatz „Am Furlbach“, für die ganze Familie, Basteln für Kinder. Ab 19 Uhr Fackelumzug und um 19:30 Uhr Anzünden des Osterfeuers
www.CampingplatzAmFurlbach.de

Drinne

11.00 Uhr
Kunsthalle für Kinder, Bilder anschauen, darüber reden und selbst kreativ werden, für Kinder von 5 - 12 Jahre
www.kunsthalle-bielefeld.de/programm/veranstaltungen/

11.00 Uhr
Osterkörbchen flechten für Kinder ab 6 J. mit Begleitperson, ab 8 J. auch alleine
www.lwl-freilichtmuseum-detmold.de

11.00 Uhr
Führung durch die Ausstellung „Liebe oder Last?! – Baustelle Denkmal“
Betreten der Baustelle erwünscht! Interaktiv und multimedial
www.museum-schloss-brake.de/sonderausstellung/

11.30 Uhr
Geschichtenzeit, Lauschen und lachen in gemütlicher Runde, für Kinder von 3 - 6 Jahren und ihre Eltern, kostenfrei
www.stadtbibliothek-bielefeld.de

14.00 Uhr
Schnitzen für Familien, Familien mit ihren Kindern ab 6 Jahre lernen Techniken des Schnitzens kennen und anzuwenden, Anmeldung
www.namu-ev.de

14.00 Uhr
Osternester flechten, aus Naturmaterialien wie Weide ein eigenes Nest gestalten
www.afm-oerlinghausen.de

16.00 Uhr
Drachenreiter, FSK 0
www.arthousekinos-bielefeld.de/kinderkino/kinderfilme/

05. April | So

Draußen

10.00 Uhr
Ein Ei aus der Ziegelei, die Feldbahn fährt, Kinder malen Ton-Eier an und Ostereiersuche auf dem Gelände
www.ziegelei-lage.lwl.org

11.00 Uhr
Ostereierfest im Gartenschauпарк
Ostereiersuche findet in den Mustergärten im Parkeil Nord statt zwischen 12 und 16 Uhr
www.gartenschau-park-rietberg.de

11.30 Uhr
Kinderführung: Ostereier-Suche im Museum, im Museum sind überall bunte Eier versteckt, Anmeldung
www.bielefelder-bauernhausmuseum.de

12.00 Uhr
Mit dem Osterhasen auf großer Fahrt
Osterhasen-Express der Landeseisenbahn Lippe ist unterwegs, Erlebnis für die ganze Familie. Am Ostersonntag und Ostermontag unterwegs zwischen Bösingfeld und Alverdisen
www.landeseisenbahn-lippe.de

14.00 Uhr
Oster-Stadtrundgang, zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten in der Innenstadt
www.paderborn.de

14.00 Uhr
Osterräderlauf Lügde, Umzug der Räder durch die Altstadt, ca. 21 Uhr Start des Osterräderlaufs und nach Höhenfeuerwerk
www.Osterräderlauf.de

Drinne

10.00 Uhr
Feuer und Licht, Besucher:innen erfahren u.a., wie das Feuermachen in den Zeiten ohne Streichhölzer und

Feuerzeuge funktioniert hat
www.afm-oerlinghausen.de

11.00 Uhr
Mit freundlichen Grüßen: Die Alternative zu SMS & Co., Handgemachte Grußkarten mit Passepartout, Angebot für Kinder, Ort: Textilwerkstatt
www.lwl-freilichtmuseum-detmold.de

16.00 Uhr
Drachenreiter, FSK 0
www.arthousekinos-bielefeld.de/kinderkino/kinderfilme/

11. April | Sa

Draußen

10.00 Uhr
Kinderflohmarkt, für Kinder im Alter von 6 bis 14 Jahren auf dem Kolbeplatz
www.veranstaltungen-gt.de

10.30 Uhr
Stallgeflüster, die kleinen Lämmer am Hof erleben, Entdeckungsreise für Kinder von 3 – 8 Jahren mit ihren (Groß-)Eltern, Anmeldung
www.hof-ramsbrock.de/veranstaltung/

Drinne

11.00 Uhr
Kunsthalle für Kinder,



Foto: Sebastian Hennigs

22.3. - 20.9.2026
Dienstag bis Sonntag
10 - 17 Uhr

BI

natur | mensch | umwelt
Naturkunde-Museum
www.namu-ev.de

12. April | So

Draußen

10.00 Uhr
Schmieden für Kinder, Kinder ab 11 Jahre können mit Unterstützung Eisen schmieden, kostenfreies Angebot, nur Museumseintritt
www.afm-oerlinghausen.de

11.00 Uhr
"Das Tier von hier" - Enten
 Naturbegeisterte Kinder von 4 bis 7 Jahren entdecken heimische Tiere, diesmal Enten, Anmeldung
www.biostationgt-bi.de

Dringen

10.30 Uhr
Fossilienforscher für Familien
 Familien mit Kindern ab 6 Jahren machen Entdeckungsreise durch die Urgeschichte Bielefelds, fertigen einen Gipsabdruck eines echten Fossils an, Anmeldung
www.namu-ev.de

11.00 Uhr
Familienführung, Interaktive Führung über das Gelände und durch die Schauproduktion, Kinder Eintritt frei, ohne Anmeldung
www.glashuette-gerenheim.lwl.org

11.30 Uhr
Schnupper-Tea-Time, Reise durch

die Ausstellung und die Kannen, mit Kreativangebot, für Familien mit Kinder ab 6 Jahre
www.museumhuelsmann.de

12.00 Uhr
Sonntagsatelier, künstlerische Techniken selbst ausprobieren, für Erwachsene, Jugendliche und Kinder mit Begleitung, ohne Anmeldung
www.kunsthalle-bielefeld.de/programm/veranstaltungen/

14.00 Uhr
Mitmachführung für Groß und Klein
 Diese Führung lädt Kinder ab 3 Jahren in Begleitung von Erwachsenen ein, die Ausstellung aus einer kindlichen Perspektive zu erleben
www.museumpab.de

15.00 Uhr
Von Rittern und Burgen
 Erlebnisführung für Familien, sie erfahren wie das Leben eines Ritters aussah, Teilnehmer:innen können sich verkleiden und im Schlossinnenhof ein Ritterturnier nachspielen, Anmeldung
www.museum-schloss-brake.de

15.00 Uhr
Mitmachführung Abenteuer, Steinzeit in die Welt der Jäger und Sammler eintauchen, Anmeldung
www.lippisches-landmuseum.de

17.00 Uhr
Swing Symphonies: Bernstein bis Marsalis, Bundesjugendorchester und

das Bundesjazzorchester konzertieren gemeinsam, für Zuhörer:innen ab 10 Jahre, Rudolf-Oetker-Halle
www.buo-bielefeld.de

18. April | Sa

Draußen

9.00 Uhr
Kinderflohmärkte am Lippegarten
 organisiert von Lemgo Marketing können Kinder ihre Waren zum Verkauf anbieten
www.lemgo-marketing.de

10.00 Uhr
Kuhles Spektakel: Weideaustrieb auf Gut Wilhelmsdorf, Aktionstag zum Start in die Weidesaison
www.gut-wilhelmsdorf.de

15.00 Uhr
Mit angefasst: Fachwerk!
 Teamarbeit ist gefordert, um das Richtig für den Nachbau der historischen Bleichhütte zu feiern, für Kinder ab 9 Jahre, Anmeldung
www.bielefelder-bauernhausmuseum.de

Dringen

10.00 Uhr
Fantastisch Bauen, generationsübergreifender Workshop für Kinder ab 8 und Erwachsene, sie erschaffen Traumhäuser mit Hilfe von Künstlicher Intelligenz und gestalten es anschließend,

Anmeldung
www.ziegelei-lage.lwl.org

11.00 Uhr
Bunte Frühlingswerkstatt, Kunterbunte Frühlingsideen aus Wolle, Papier und Farbe Anmeldung
www.poeppelmannhaus.de

11.00 Uhr
Kunsthalle für Kinder, Bilder anschauen, darüber reden und selbst kreativ werden, für Kinder von 5 - 12 Jahre
www.kunsthalle-bielefeld.de/programm/veranstaltungen/

11.30 Uhr
Geschichtenzeit, Lauschen und lachen in gemütlicher Runde, für Kinder von 3 bis 6 Jahren und ihre Eltern, kostenfrei
www.stadtbibliothek-bielefeld.de

16.00 Uhr
Der kleine Wassermann, nach Kinderbuchklassiker von Otfried Preußler, für Kinder ab 3 Jahren
www.selje-puppenspiele.de

19. April | So

Draußen

11.00 Uhr
Et labora! Handwerk im Kloster
 Familientag mit Handwerksvorführungen und Mitmachprogramm für Kinder
www.stiftung-kloster-dalheim.lwl.org

Dringen

11.00 Uhr
Führung durch die Ausstellung „Liebe oder Last?! – Baustelle Denkmal“
 Betreten der Baustelle erwünscht! Interaktiv und multimedial
www.museum-schloss-brake.de/sonderausstellung/

14.00 Uhr
Conni – Das Musical!, Musicalspaß für Zuschauer:innen ab 3 Jahre
www.veranstaltungen-gt.de

15.00 Uhr
Randale im Bunker Ulmenwall
 2004 – 2024 20 Jahre Randale, Rockmusik für Kinder...Benefizkonzert
www.bunker-ulmenwall.org/randale-solikoncert/

15.00 Uhr
Märchen im Bauernhausmuseum
 für Zuhörer:innen ab 4 Jahre
www.bielefelder-bauernhausmuseum.de

16.00 Uhr
Familienzeit: Färben mit Pflanzen
 aus Naturmaterialien werden Farben zum Malen und Färben für einen Turnbeutel hergestellt, Anmeldung
www.bielefelder-bauernhausmuseum.de

16.00 Uhr
Der kleine Wassermann, nach Kinderbuchklassiker von Otfried Preußler, für Kinder ab 3 Jahren
www.selje-puppenspiele.de

werden, für Kinder von 5 - 12 Jahre
www.kunsthalle-bielefeld.de/programm/veranstaltungen/

11.30 Uhr
Geschichtenzeit, Lauschen und lachen in gemütlicher Runde, für Kinder von 3 bis 6 Jahren und ihre Eltern, kostenfrei
www.stadtbibliothek-bielefeld.de

11.30 Uhr
Kleines Bergwerk für Kinder, mit Helm und Geleucht das Bergwerk erkunden, Bohrerhammer ausprobieren und Sprengung simulieren, ab 6 Jahre, Anmeldung
www.bergwerk-kleinenbremen.de

13.30 Uhr
Aus Holz gemacht - Schnitzkurs, Kinder ab 8 Jahre lernen Grundtechniken des Schnitzens und verschiedene Hölzer kennen, Anmeldung
www.biostationgt-bi.de

14.00 Uhr
Vögel filzen, Buntspecht, Rotkehlchen und Kohlmeise haben ein so zauberhaftes Federkleid, das sieht aus Wolle gefilzt mindestens genauso schön aus. Du lernst die Grundlagen der Nadelfilztechnik kennen
www.dorfkrug-kirchdornberg.de/kalender

14.00 Uhr
Pferdefreunde im Galopp, Workshop für Kinder ab 8 Jahre, sie modellieren aus Ton alles rund ums Thema Pferd, Anmeldung
www.ziegelei-lage.lwl.org

16.00 Uhr
Räuber Ratte, Aufführung des Puppentheaters Pulcinella, für Kinder ab 4 Jahre
www.selje-puppenspiele.de

26. April | So

Draußen

11.30 Uhr
Mini-Hermann, 2,5 km Lauf für Kinder von 6-13 Jahren um die Sparrenburg-Promenade
www.hermannslauf.de

Dringen

11.00 Uhr
Meller Kids Kultur - Die drei Schweinchen und der Wolf, Figurentheater Ginggan
www.melle-kids-kultur.de

15.00 Uhr
Die Werkstatt der Schmetterlinge
 an seine Träume zu glauben bis sie Wirklichkeit werden, für Zuschauer:innen ab 5 Jahre
www.theater.herford.de

In Holz sind wir einfach gut

Rumpelstilzchen

Oerlinghausen Rathausstr. 3 • Telefon 052 02/1470
 Lage-Hörste Murnerweg 9 • Telefon 05232/9803580

18.04.2026

Weideaustrieb

Wir lassen die Kühe raus – seid dabei!

Um 10 Uhr starten wir kunterbunt in die Weidesaison auf Gut Wilhelmsdorf. Bis 14 Uhr gibt's neben den Luftsprüngen unserer Kühe **viel zu erleben**:

Treckerfahrten, leckeres Essen und Getränke sowie viele kleine Hofmomente für die ganze Familie. Entdeckt, wo unsere Milch herkommt. Wir freuen uns auf euch 😊

Hinweis: Bei schlechtem Wetter kann es kurzfristige Änderungen geben.

weitere Veranstaltungen

Familientag
Et labora!
Handwerk im Kloster
 19. April
 11 bis 17 Uhr
 im Kloster Dalheim

großes Mitmachprogramm

Stiftung Kloster Dalheim
 LWL-Landesmuseum für Klosterkultur

LWL
 Für die Menschen.
 Für Westfalen-Lippe.

25.4.
Tag der offenen Tür

Hochschule Bielefeld
 Interaktion 1
 11–16 Uhr

hsbi.de

HS'BI
 Hochschule Bielefeld
 University of Applied Sciences and Arts

15.00 Uhr
Ding, Materialtheater ohne Worte,
 für Kinder ab 2 Jahre
www.theater-gt.de

12.00 Uhr
Räuber Ratte, Puppentheater Pulcinella
 zu Gast, für Kinder ab 4 Jahre
www.selje-puppenspiele.de

02. Mai | Sa

Draußen

09.00 Uhr
Kinderflohmarkt am Lippegarten
 organisiert von Lemgo Marketing können
 Kinder ihre Waren zum Verkauf anbieten
www.lemgo-marketing.de



LACKMANN Green Invest

GARTENSCHAU BAD LIPPSPRINGE
 Blumenpracht & Waldidylle

Das große Krabbeln

8. MAI - 28. JUNI

SANDWELTEN

www.gartenschau-badlippspringe.de

20.00 Uhr
Sinnes-Nachwanderung, Familien mit
 Kindern ab 7 Jahre wandern in die Nacht
 und erfahren, wie die Sinne bei der
 Orientierung helfen, Anmeldung
www.biostationgt-bi.de

03. Mai | So

Draußen

11.00 Uhr
Bifurkationstag 2026,
 Familienfest, Umweltwissen teilen,
 Eröffnung der neuen Wissensinseln
www.melle.info/Bifurkationstag

10.27 Uhr
**Fahrtag der Dampf-Kleinbahn
 Mühlenstroth**, In diesem Jahr starten und
 enden die Züge im Kleinbahnhof.
www.dkbm.de

13.00 Uhr
Fahrtag der Feldbahn, Mit der Diesellok
 rund um das Gelände der ehemaligen
 Tongrube
www.ziegelei-lage.lwl.org

14.00 Uhr
Rangierlokiplom, einmal selbst eine Lok
 manövrieren in Kleinbahnmuseum Enger
www.enger.de

Drinne

11.00 Uhr
**namu-Kids: Wer kann denn sowas?
 Sehen!** Mit Spielen sowie Mal- und
 Bastelaktionen wird das Sehen in der
 Natur erforscht, für Kinder von
 4-7 Jahre, Anmeldung
www.namu-ev.de

Drinne

11.00 Uhr
**Führung durch die Ausstellung
 „Liebe oder Last?! – Baustelle
 Denkmal“** Betreten der Baustelle
 erwünscht! Interaktiv und multimedial
www.museum-schloss-brake.de/sonderausstellung/

11.00 Uhr
Kunsthalle für Kinder
 Bilder anschauen, darüber reden und
 selbst kreativ werden, für Kinder von
 5 - 12 Jahre
www.kunsthalle-bielefeld.de/programm/veranstaltungen/

11.30 Uhr
Geschichtenzeit, Lauschen und lachen in
 gemütlicher Runde, für Kinder von 3 bis
 6 Jahren und ihre Eltern, kostenfrei
www.stadtbibliothek-bielefeld.de

14.00 Uhr
Stadt aus Ton, Workshop für Kinder ab 7
 Jahre, Anmeldung
www.ziegelei-lage.lwl.org

11.00 Uhr
**„Das Tier von hier“ - Hummeln und
 andere Wildbienen**, Naturbegeisterte
 Kinder von 4 bis 7 Jahren entdecken
 heimische Tiere und erfahren spannende
 Details zum Leben dieser kleinen
 Gliederfüßer, Anmeldung
www.biostationgt-bi.de

11.00 Uhr
Familihtag Holli meets Falko
 Spiel und Spaß rund um die
 Wewelsburg, Eintritt frei
www.wewelsburg.de

12.15 Uhr
Familiensonntag, In einer Kurzführung
 lernen Kinder gemeinsam mit
 Erwachsenen das Museum oder das
 Künstlerhaus kennen und stellen
 anschließend ein eigenes Kunstwerk her.
www.museum-pab.de

16.00 Uhr
Die drei ??? Kids – Der singende Geist
 Theaterstück nach dem gleichnamigen
 Buch von Ulf Blanck und Boris Pfeiffer,
 für Kinder ab 6 Jahre
www.theater-gt.de

Drinne

11.00 Uhr
Kunsthalle für Kinder, Bilder anschauen,
 darüber reden und selbst kreativ werden,
 für Kinder von 5 - 12 Jahre
www.kunsthalle-bielefeld.de/programm/veranstaltungen/

11.00 Uhr
Räuber Hotzenplotz, Otfried Preußlers
 Kinderbuchklassiker „Der Räuber
 Hotzenplotz“ als Stabfigurentheater
www.detmolder-sommertheater.de

11.30 Uhr
Geschichtenzeit, Lauschen und lachen in
 gemütlicher Runde, für Kinder von 3 bis
 6 Jahren und ihre Eltern, kostenfrei
www.stadtbibliothek-bielefeld.de

14.00 Uhr
Dinowelten - Erwecke die Dinosaurier!
 Workshop mit Ton und Lehm für Kinder
 ab 6 Jahre, Anmeldung
www.ziegelei-lage.lwl.org

14.00 Uhr
**Ich schenke dir Zeit: Rettet die
 Wildbienen**, Kinder ab 6 Jahre mit
 Begleitung töpfern Häuser und Tränken
 für Wildbienen, Anmeldung
www.ziegelei-lage.lwl.org

16.00 Uhr
Kasper und Lumpi auf Räuberjagd,
 handfeste Kasperklamotte für Kinder ab
 3 Jahren
www.selje-puppenspiele.de

09. Mai | Sa

Draußen

09.00 Uhr
Sandwelten "Das große Krabbeln"
 mit zehn großen Sandskulpturen von der
 Spinne über Grashüpfer bis Marienkäfer
www.gartenschau-badlippspringe.de

11.00 Uhr
Maidorf Sentana, Hoffest mit Tomola und
 Ständen für Mensch und Tier
www.sentana-stiftung.com

13.00 Uhr
Frühjahrsmarkt, Handgearbeitete und
 individuelle Produkte für Haus und
 Garten
www.bielefelder-bauernhausmuseum.de

10. Mai | So

Draußen

09.00 Uhr
Sandwelten "Das große Krabbeln"
 mit zehn großen Sandskulpturen von der
 Spinne über Grashüpfer bis Marienkäfer
www.gartenschau-badlippspringe.de

11.00 Uhr
Bientag - Kinderfest, Kinderfest im
 Rahmen der Sandwelten, hier dreht sich
 alles um die Biene
www.gartenschau-badlippspringe.de

13.00 Uhr
Frühjahrsmarkt, Handgearbeitete
 und individuelle Produkte für Haus
 und Garten
www.bielefelder-bauernhausmuseum.de

14.00 Uhr
Lebendige Museumstage „living history“
 das Leben der Menschen von vor 2000
 Jahren miterleben
www.bibeldorf.de

Drinne

11.00 Uhr
Familienführung, Interaktive Führung
 über das Gelände und durch die
 Schauproduktion, Kinder Eintritt frei,

ohne Anmeldung
www.glashuette-gerneim.lwl.org

11.00 Uhr
Räuber Hotzenplotz, Otfried Preußlers
 Kinderbuchklassiker „Der Räuber
 Hotzenplotz“ als Stabfigurentheater
 auf der Bühne
www.detmolder-sommertheater.de

11.00 Uhr
Eröffnungsfeier „Der Uhr auf der Spur“
 Johannes Büchs (Sendung mit der
 Maus) moderiert und gewährt mit Mini-
 Experimenten und Beispielfragen einen
 kindgerechten Ausblick auf



HIER IST IMMER WAS LOS
 365 TAGE SPIEL UND SPASS FÜR DIE GANZE FAMILIE

- Osterzirkus in den Osterferien
- Frühlingsfamilienfest, Märchentag, Hüpfburgenpark, uvm
- Wasser- und Abenteuer-spielplätze
- Minigolf, Tretbootfahren
- Grünes Klassenzimmer und Kindergeburtstage
- Camping Pods, Grillplätze

jetzt Dauer- oder Tageskarten sichern

GARTENSCHAUPARK RIETBERG - IMMER EINE GUTE IDEE!

weitere Infos unter www.gartenschau-park-rietberg.de



10. Mai 26 – 30. Mai 27

Geschichte der Zukunft

Der Uhr auf der Spur

Eine Mitmach-Ausstellung für Kinder

Eine Ausstellung von **rem** und **Kinderschau**

Ermöglicht durch **Klaus Tschira Stiftung**

Heinz Nixdorf MuseumsForum Paderborn www.hnf.de



BIFURKATIONSTAG 2026

Umwelt Wissen Teilen

Eröffnung der neuen Wissensinseln

SONNTAG, 3. MAI, 11 BIS 17 UHR

ALLE INFORMATIONEN UNTER WWW.MELLE.INFO/BIFURKATIONSTAG

Melle



Meller Geranienmarkt

09. Mai 2026

Alle Infos hier

Beginn 10 Uhr

Party auf dem Rathausplatz ab 21 Uhr

Melle

die Sonderausstellung
www.hnf.de

Kindern ab 8 Jahre
www.museumhuelsmann.de

11.30 Uhr
Einmal um die Welt - Tee verbindet
viele spannende Teetraditionen werden
in der Sonderausstellung spielerisch
entdeckt, Kreativangebot: Teegläser
werden angemalt, für Familien mit

12.00 Uhr
Wir feiern Geburtstag! Festtag zum
125-jährigen Jubiläum der Bielefelder
Philharmoniker mit Programm für Groß
und Klein
www.buo-bielefeld.de

Peter Menne Das Fußball-abc

Karikaturen und die Liebe zum Fußball
Sonderausstellung mit Begleitprogramm
Eintritt frei

12. April – 31. Mai



Weitere Infos unter
wewelsburg.de
oder QR-Code scannen

In Kooperation mit



14.00 Uhr
Mitmachführung für Groß und Klein
Im Künstlerhaus und im Museum gibt es
viele spannende Sachen zu entdecken:
Diese Führung lädt Kinder ab 3 Jahren
in Begleitung von Erwachsenen dazu
ein, die Ausstellung aus einer kindlichen
Perspektive zu erleben
www.museumfab.de

15.00 Uhr
Don't Panic – Die Mäuse trauen sich in fremde Welten, 4. Kinderkonzert taucht
ein in die dramatische und bewegende
Welt der Filmmusik!, ab 6 Jahre
www.buo-bielefeld.de

16.00 Uhr
Kasper und Lumpi auf Räuberjagd
handfeste Kasperklamotte für Kinder ab
3 Jahren
www.selje-puppenspiele.de

16. Mai | Sa

Draußen

09.00 Uhr
Sandwelten "Das große Krabbeln"
mit zehn großen Sandskulpturen von der
Spinne über Grashüpfer bis Marienkäfer
www.gartenschau-badlippspringe.de

Drinne

10.30 Uhr
Aktionstag: Auf der Suche nach der Zeit!, Kinder von 8-10 Jahren gehen in
der Sonderausstellung auf Spurensuche
nach der Zeit und basteln ein
Zeitnotizbuch, Anmeldung
www.hnf.de

11.00 Uhr
Führung durch die Ausstellung „Liebe oder Last?! – Baustelle Denkmal“
Betreten der Baustelle erwünscht!

Interaktiv und multimedial
www.museum-schloss-brake.de/
sonderausstellung/

11.00 Uhr
Kunsthalle für Kinder, Bilder anschauen,
darüber reden und selbst kreativ werden,
für Kinder von 5 - 12 Jahre
www.kunsthalle-bielefeld.de/programm/
veranstaltungen/

11.30 Uhr
Geschichtenzeit, Lauschen und lachen in
gemütlicher Runde, für Kinder von 3 bis
6 Jahren und ihre Eltern, kostenfrei
www.stadtbibliothek-bielefeld.de

14.00 Uhr
Verrückte Schreibtischhelfer,
Kinder ab 7 Jahre kreieren
Utensilienhelfer für den Schreibtisch,
Anmeldung
www.ziegelei-lage.lwl.org

17. Mai | So

Draußen

09.00 Uhr
Sandwelten "Das große Krabbeln"
mit zehn großen Sandskulpturen von der
Spinne über Grashüpfer bis Marienkäfer
www.gartenschau-badlippspringe.de

10.00 Uhr
Museumsfest, Ziegelbrand,
die Feldbahn fährt rund um Gelände,
Vorführungen und Museumsrallye für
Kinder, Eintritt frei
www.ziegelei-lage.lwl.org

15.00 Uhr
Märchen rund um die Ochsenheide
Elfenwald-Wanderung mit Gedichten
und Geschichten, ab 4 Jahre
www.bielefelder-bauernhausmuseum.de

Drinne

11.00 Uhr
5. Große Bielefelder Museumsrallye
Zum Internationalen Museumstag mit
dem Rallyeheft auf Entdeckertour durch
die teilnehmenden Museen gehen,
Fragen beantworten und Chance zu
gewinnen, Eintritt frei

12.00 Uhr
**Offenes Museum zum Internationalen
Museumstag**, Familien-Abenteuer
im Museum mit Instrumentenbau für
Kinder, Hüpfburg, Kinderschminken und
Kinderrundgänge. Eintritt frei
www.lwl-preussenmuseum.de/

15.00 Uhr
Frederick, Die bekannte Mäuse-
Geschichte über die Kraft der Fantasie
wird in dieser neuen Fassung begleitet
von den warmen Tönen der Tuba, für
Kinder ab 4 Jahre
www.landestheater-detmold.de

23. Mai | Sa

Draußen

09.00 Uhr
Sandwelten "Das große Krabbeln"
mit zehn großen Sandskulpturen von der
Spinne über Grashüpfer bis Marienkäfer
www.gartenschau-badlippspringe.de

09.30 Uhr
Kinderklettertag, für Kinder von
7-12 Jahren, Klettern und Kraxeln an
Seil und Baum ausprobieren und
Sicherheitstechnik kennenlernen,
Anmeldung
www.natursinn-bielefeld.de

17.00 Uhr
**Die kleine Meerjungfrau - Familien-
Musical**, Musicalerlebnis für
die ganze Familie
www.kahlewart.de

Drinne

11.00 Uhr
Kunsthalle für Kinder, Bilder anschauen,
darüber reden und selbst kreativ werden,
für Kinder von 5 - 12 Jahre
www.kunsthalle-bielefeld.de/programm/
veranstaltungen/

11.30 Uhr
Geschichtenzeit, Lauschen und lachen
in gemütlicher Runde, für Kinder von 3
bis 6 Jahren und ihre Eltern, kostenfrei
www.stadtbibliothek-bielefeld.de

13.00 Uhr
Kleines Bergwerk für Kinder
mit Helm und Geleucht das Bergwerk
erkunden, Bohrhammer ausprobieren
und Sprengung simulieren, ab 6 Jahre,
Anmeldung
www.bergwerk-kleinenbremen.de

14.00 Uhr
**Ich schenke dir Zeit: Ein Zuhause für
Ohrenkneifer**, Kinder ab 7 Jahre mit
Begleitung formen für Ohrenkneifer ein
Zuhause, Anmeldung
www.ziegelei-lage.lwl.org

24. Mai | So

Draußen

09.00 Uhr
Sandwelten "Das große Krabbeln"
mit zehn großen Sandskulpturen von der
Spinne über Grashüpfer bis Marienkäfer
www.gartenschau-badlippspringe.de

10.27 Uhr
**Pfingstfahrt der Dampf-Kleinbahn
Mühlenstroth**, In diesem Jahr starten
und enden die Züge wie gewohnt im
Kleinbahnhof. Mittagspause von Personal
und Maschine von 12.15 Uhr bis 14 Uhr
www.dkbm.de

17.00 Uhr
**Die kleine Meerjungfrau - Familien-
Musical**, Musicalerlebnis für die ganze
Familie
www.kahlewart.de

30. Mai | Sa

Draußen

09.00 Uhr
Sandwelten "Das große Krabbeln"
mit zehn großen Sandskulpturen von der
Spinne über Grashüpfer bis Marienkäfer
www.gartenschau-badlippspringe.de

15.00 Uhr
Kidical-Mass Bielefeld
www.kidical-mass-bielefeld.de
17.00 Uhr
**Die kleine Meerjungfrau - Familien-
Musical**, Musicalerlebnis für die ganze
Familie
www.kahlewart.de

Drinne

11.00 Uhr
Kunsthalle für Kinder Bilder anschauen,
darüber reden und selbst kreativ
sein, für Kinder von 5 – 12 Jahre ohne
Begleitung durch Erwachsene,
ohne Anmeldung
www.kunsthalle-bielefeld.de

11.00 Uhr
Tassen bemalen, Entdecke die Muster
unserer Museumsvilla Anmeldung
erforderlich unter Tel. 05221 189689
oder info-stadtmuseum@herford.de
www.poeppelehaus.de

11.30 Uhr
Geschichtenzeit, Lauschen und lachen
in gemütlicher Runde, für Kinder von 3 bis

BESUCHER BERGWERK
UND MUSEUM KLEINENBREMEN



Kindergeburtstag im Bergwerk

www.bb-mk.de · 05722 - 902233

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

Gönn dir
discount-günstige
Preise!

Engerstr. 65
33824 Werther

Montag – Samstag
von 7 bis 22 Uhr



REWE
Benjamin Adam
Dein Markt



rewe.de

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



BLUMENTHAL IMMOBILIEN
www.immobilien-blumenthal.de

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

6 Jahren und ihre Eltern, kostenfrei
www.stadtbibliothek-bielefeld.de

14.00 Uhr
Figürliches Experimentieren
Jugendliche ab 12 Jahre töpfen
fantasievolle Figuren aus Ton,
www.ziegelei-lage.lwl.org

14.00 Uhr
Kettenanhänger aus Horn schnitzen
Mitmachangebot, Teilnehmer:innen
schnitzen einen eigenen Ketten-
anhänger aus Horn
www.afm-oerlinghausen.de

16.00 Uhr
Kasper und der Drachenhund
turbulentes Kaspertheater für Kinder
ab 3 Jahren
www.selje-puppenspiele.de

31. Mai | So

Draußen
09.00 Uhr
Sandwelten "Das große Krabbeln"
mit zehn großen Sandskulpturen von der
Spinne über Grashüpfer bis Marienkäfer
www.gartenschau-badlippspringe.de

17.00 Uhr
Die kleine Meerjungfrau - Familien-

Musical, Musicalerlebnis für die ganze
Familie
www.kahlewart.de

Drinnen
11.00 Uhr
Kindertheater - Hans im Glück
www.die-weberei.de/event/
kindertheater-rietberg/

11.00 Uhr
Glitzer, Glas & Farbenpracht, Familien
mit Kindern ab 10 Jahren gestalten
Anhänger aus Glas in Tiffany-Technik
www.museumhuelsmann.de

11.30 Uhr
**Familienkonzert: Bilder einer
Ausstellung**, Bilder des Malers Viktor
Hartmann inspirierten den Komponisten
Modest Mussorgsky dazu, diese zu
vertonen.
www.landestheater-detmold.de

14.00 Uhr
WaldWichelWerkstatt, Geschichte
hören, eigenen Wichtel basteln und beim
Mützensuchen helfen, für Kinder von 4
bis 6 Jahren, Anmeldung
www.bielefelder-bauernhausmuseum.de

16.00 Uhr
Kasper und der Drachenhund
turbulentes Kaspertheater für Kinder
ab 3 Jahren
www.selje-puppenspiele.de



ALLE Baufinanzierer
im Vergleich &
unter einem Dach

**Eine Beratung –
alle Konditionen!**

Ein transparenter Überblick über das gesamte
Marktangebot. Für eine objektive und
vertrauensvolle Finanzierungslösung.

Jetzt bei uns informieren.

Weil's um mehr als Geld geht.

Sparkasse
Bielefeld

LIEBE ODER LAST?! BAUSTELLE DENKMAL

Die Ausstellung der Deutschen Stiftung Denkmalschutz



03.03. – 05.07.2026

Weserrenaissance-Museum
Schloss Brake
Schlossstr. 18 · 32657 Lemgo

Öffnungszeiten:
Di-So und feiertags 10-18 Uhr

**Betreten
der Baustelle
erwünscht!**
LIEBE ODER LAST?! -
BAUSTELLE DENKMAL

Mehr Informationen und kostenlose Führungen:
www.denkmalschutz.de/ausstellung

In Kooperation mit: WESERRENAISSANCE-MUSEUM
SCHLOSS BRAKE
LENGO

DEUTSCHE STIFTUNG
DENKMALSCHUTZ
Wir bauen auf Kultur.



**BLUMENZAUBER
ZUM AUSMALEN.**

Das sieht ja noch
so gar nicht nach
Frühling aus. Dann mal los
und taucht die lustigen
Gießkannen in die schönsten
Farben. Viel Spaß
beim Ausmalen.



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 Bedürfnis-
sen 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



Druckerei art+image GmbH & Co. KG

**VERWURZELT
IN DER REGION,
GESCHÄTZT ÜBER IHRE
GRENZEN HINAUS.**

**Weil Nähe
Vertrauen
schafft!**

INNOVATIV | ERFAHREN | KREATIV | PRÄZISE | ZUVERLÄSSIG

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

STARTE EINEN
RUNDGANG DURCH UNSER GEBÄUDE

Oster Whoopie Pies

SÜSSE DOPPELDECKER ZUM FEST

Meine Lieblings-Rezepte



© Dr. August Oetker Nahrungsmittel

ZUTATEN

ZUBEREITUNG

Rührteig

125 g weiche Butter oder Margarine
125 g Puderzucker
1 Pck. Dr. Oetker Bourbon Vanille-Zucker
3 Eier (Größe M)
180 g Weizenmehl
2 gestr. TL Dr. Oetker Original Backin
30 g Dr. Oetker Kakao

Füllung

200 g Doppelrahm-Frischkäse
60 ml Karamellsoße
200 g kalte Schlagsahne
2 Pck. Dr. Oetker Sahnesteif

Zum Verzieren

Dr. Oetker Pastell Zuckerschrift
Dr. Oetker The Joy of Easter Sugar Decorations

- Backblech mit Backpapier belegen. Backofen vorheizen. Ober- und Unterhitze: etwa 180 °C, Heißluft: etwa 160 °C
- Butter oder Margarine in einer Rührschüssel mit einem Mixer (Rührstäbe) geschmeidig rühren. Nach und nach Zucker und Bourbon Vanille-Zucker hinzufügen, bis eine gebundene Masse entsteht. Jedes Ei etwa 1/2 Min. auf höchster Stufe unterrühren. Mehl mit Backin und Kakao mischen und in 2 Portionen kurz auf mittlerer Stufe unterrühren.
- Den Teig in einen Einwegspritzenbeutel oder Gefrierbeutel füllen und eine etwa 1 cm breite Ecke abschneiden. Insgesamt etwa 24 ovale Eier (6-8 cm) aufspritzen, dabei genug Abstand halten, da das Gebäck etwas auseinanderlaufen kann. Anschließend backen.
- Einschub: Mitte, Backzeit: etwa 10 Min. Whoopie Pies mit dem Backpapier auf einen Kuchenrost ziehen und erkalten lassen.
- Frischkäse mit Karamellsoße in einem Rührbecher mit dem Mixer (Rührstäbe) verrühren. Sahne und Sahnesteif dazugeben und steif schlagen. Die Creme in einen Einwegspritzenbeutel oder Gefrierbeutel füllen und eine etwa 1 cm breite Ecke abschneiden. Die Hälfte der Gebäcke umdrehen und die Creme gleichmäßig auf die Unterseiten spritzen. Die übrigen Gebäcke als Deckel darauf setzen.
- Die Whoopie Pies mit der Zuckerschrift und Dekor beliebig verzieren.



Zeig, wofür du stehst.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Hier geht es zur ArminiaCard:



Starke Verbindung: Die ArminiaCard*.

Ob Mitglied bei der Volksbank in Ostwestfalen oder treuer Fan unserer Arminia: Dahinter steht eine starke Gemeinschaft, die zusammensteht. Sichere dir jetzt die ArminiaCard* und den Fanschal!

*girocard im Arminia Bielefeld Design für Mitglieder und für junge Kundinnen und Kunden unter 18 Jahren (nur mit Zustimmung der Erziehungsberechtigten), Voraussetzung: Girokonto bei der Volksbank in Ostwestfalen.

**Volksbank
in Ostwestfalen**



Babytown

... wo Kinder auf Wolken zur Welt kommen.



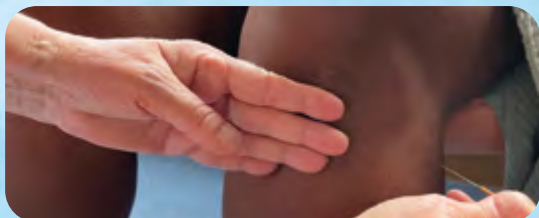
Hebammenkreißsaal

Natürlich und selbstbestimmt gebären.
Und trotzdem sicher!



Geburtsvorbereitungskurse, Babyschwimmkurse und mehr

Regelmäßige Termine über unsere Website.



Akupunktur für Schwangere

30-minütige Behandlung durch erfahrene
Hebammen mit Akupunktur-Ausbildung.



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.



Milch-Lounge

Montags von 10:00 bis 12:00 Uhr,
kostenlos und ohne Anmeldung.



Informationen zum
Hebammenkreißsaal



Alle Veranstaltungen
in Babytown