



**SOS
KINDERDORF**

Dortmund

ZEBRA

Zentrum für Begegnung, Rat und Austausch

Aktuelles Programm in Kooperation mit
dem Familienzentrum Krönchen

**Programm
2. Halbjahr
2026**



Liebe Leserin, lieber Leser,

herzlich willkommen in unserem Familienzentrum Krönchen und ZEBRA!

Wir freuen uns sehr über den Kontakt zu Ihnen und sind gespannt, welche bunten Momente und Erinnerungen Sie bei uns sammeln werden.

Mit unserem **umfangreichen Programm** und vielfältigen Angeboten sind wir Ihre **zuverlässige Ansprechperson** im Kaiserstraßenviertel – für Sie, Ihre Kinder, die ganze Familie und Ihre FreundInnen.

Nach einer kurzen Sommerpause vom 17. - 28.8.26 startet das Programm des zweiten **Halbjahres 2026** am **31.08.2026** mit unserem Café und endet mit Beginn der Weihnachtsferien am **19.12.2026**.

In den Herbstferien wird es ein kleines Ferienprogramm geben, welches rechtzeitig per Aushang im **ZEBRA**, auf **Instagram, Facebook** und auf unserer **Website** veröffentlicht wird. Über Veranstaltungen, die kurzfristig entstehen, informieren wir Sie rechtzeitig auf ebendiesen gängigen Wegen.

Das Programm des **1. Halbjahres 2027** startet am **07.01.2027**.

Herzliche Grüße und bis bald im Familienzentrum Krönchen

Christiane Wulff (Leiterin Familienzentrum Krönchen, links)
Lea Rapsch (ZEBRA-Koordinatorin)



Inhaltsverzeichnis

Montag

Offenes Café.....	4
Impulsreihe für SeniorInnen.....	5
Motopädische Spielgruppe	6

Dienstag

Kreativwerkstatt	7
Rückbildungsgymnastik	8

Mittwoch

Offenes Café.....	9
Offene Beratung.....	10
Babymusik.....	11
KIDS Kunst und Musik.....	12
Vorleseangebot.....	13
Yoga für Erwachsene	14

Donnerstag

Essenswerkstatt	15
Kindertanzen.....	16
Yoga (Präventionskurs).....	17

Freitag

FIP-Elterncafé	18
Offene Hebammensprechstunde	19

Sonntag

Selbsthilfegruppe für Alleinerziehende	20
--	----

Außer der Reihe / Weitere Infos

Elterninfo-Veranstaltungen	21
Beratungsangebote	22
Büchertauschregal und Bücherei	23
Rätsel und Ausmalbild	24+25
Ehrenamtliche Mitarbeit.....	26
So erreichen Sie uns	27
Kontakt und Impressum.....	28

Montag

Offenes Café

Ob jung oder alt, allein oder als Familie:

Alle sind herzlich dazu eingeladen, unser Herzstück im ZEBRA zu besuchen. Hier können Sie es sich jeden Montag von 14:00 - 16:00 Uhr und jeden Mittwoch von 15:00 - 17:00 Uhr bei Kaffee und Kuchen gemütlich machen – Freunde und Bekannte mitbringen und andere Menschen aus dem Stadtteil treffen. Es gibt genügend Gesellschaftsspiele, Rückzugsmöglichkeiten und eine Leseecke. Alles in gemüthlicher Atmosphäre und zu kleinen Preisen!

Bei gutem Wetter ist der Außenbereich des Cafés ebenfalls geöffnet.

Das Angebot ist kostenlos!

Hinweis: Aktuell ist nur Barzahlung möglich.

Offenes Angebot

Termine:

jeden Montag, 14:00 - 16:00 Uhr

jeden Mittwoch, 15:00 - 17:00 Uhr

Nicole Birkwald von der Kitasozialarbeit wird an einigen Terminen beim Offenen Café dabei sein und bietet individuelle Beratungen an.

Ort:

ZEBRA – Zentrum für Begegnung, Rat und Austausch
Kronprinzenstraße 89
44135 Dortmund

Ansprechperson:

Für alle Fragen zum Programm oder zur Organisation wenden Sie sich gern an die Koordinatorin unseres ZEBRAS.

Lea Rapsch

Telefon: 0231 5347199-0

Mail: zebra.kd-dortmund@sos-kinderdorf.de

Montag

Impulsreihe für SeniorInnen

Das Team des Seniorenbüros Innenstadt-Ost ist eine Beratungsstelle für Menschen 50+. Sie informieren wohnortnah zu Themen rund ums Älterwerden, unterstützen und vernetzen. Die Beratung erfolgt persönlich, kostenlos, auf Wunsch auch bei Ihnen zu Hause und an zwei Terminen auch im ZEBRA. Allen Impulsvorträgen schließt sich ein Austausch zu dem Vorgestellten an. Ebenso können individuelle Termine für eine Beratung ausgemacht werden.

Um 14:30 Uhr eröffnet unser Café, dass zum Verweilen bei Kaffee und Kuchen im Anschluss einlädt.

Offenes Angebot, ohne Anmeldung

Termine

- 28.09.26 13:30 – 14:30 Uhr: **Patientenverfügung und das Thema Vorsorge**

Wer hilft bei Finanzen, Gesundheit oder Behördengängen, wenn man es selbst nicht mehr kann? Ab wann handelt die eigene Vertrauensperson? Wie bereitet man sich gut vor? Das Seniorenbüro Innenstadt-Ost beantwortet diese Fragen, gibt Infos, ermöglicht persönliche Rückfragen und die Vereinbarung weiterer Beratungstermine.

- 16.11.26 13:30 – 14:30 Uhr: **gemütliches vorweihnachtliches Beisammensein**

Wir möchten die vorweihnachtliche Atmosphäre nutzen, um Zeit für Austausch zu haben. Wie verbringe ich meine Freizeit? Was sind meine Hobbies? Wo fühle ich mich wohl? Welche Orte möchte ich empfehlen? Haben Sie schon mal was vom Silbertelefon gehört?

Ort

Bewegungsraum Familienzentrum Krönchen
Kronprinzenstraße 89
44135 Dortmund

Ansprechperson:

Lea Rapsch

Telefon: 0231 5347199-0

Mail: zebra.kd-dortmund@sos-kinderdorf.de

Montag

Motopädische Spielgruppe für Eltern & Babies

Bei diesem Angebot haben Sie die Möglichkeit, Ihr Kind im ersten Lebensjahr in jeder Entwicklungsphase bewusster zu erleben und es durch Spiel und Bewegung anzuregen. Die Kinder machen ihre ersten Erfahrungen im Umgang mit Gleichaltrigen. Das Angebot wird von Sabine Jücker-Lerch, Motopädin, durchgeführt.

Bitte bringen Sie eine eigene Krabbeldecke/Decke mit.

Angebot für: Säuglinge (4 Monate - 1 Jahr) und mindestens ein Elternteil

Teilnahme mit Anmeldung (Anmeldung telefonisch oder per Mail bei Lea Rapsch, s.u.)

Zwei Kurse mit jeweils 7 Einheiten:

Termine

Block (Aug. – Okt.)

Block (Nov. - Dez.)

- | | |
|------------|----------|
| • 31.08.26 | 02.11.26 |
| • 07.09.26 | 09.11.26 |
| • 14.09.26 | 16.11.26 |
| • 28.09.26 | 23.11.26 |
| • 05.10.26 | 30.11.26 |
| • 12.10.26 | 07.12.26 |
| • 19.10.26 | 15.12.26 |

Kursgebühr: 11 Euro pro Termin

Kursleitung

Sabine Jücker-Lerch

Ort

Turnhalle Familienzentrum Krönchen
Kronprinzenstraße 89
44135 Dortmund

Ansprechperson:

Lea Rapsch

Telefon: 0231 5347199-0

Mail: zebra.kd-dortmund@sos-kinderdorf.de

Dienstag

Kreativwerkstatt

In der Kreativwerkstatt können Kinder ab 7 Jahren ihrer Fantasie und Kreativität freien Lauf lassen. Es wird gemalt, gebastelt und gewerkelt, mit ganz verschiedenen Materialien. In unserem gut ausgestatteten Werkraum entstehen mit viel Spaß und Geschick großartige Kunstwerke. Egal ob mit Papier, Farbe oder anderem Material – hier wird kreativ gearbeitet!

Angebot für: Kinder ab 6 Jahren

Wir bitten pro Termin um einen Unkostenbeitrag von 3 Euro. Wenn Ihnen dies nicht möglich ist, können Sie gerne auf uns zukommen – wir finden einen Weg.

Teilnahme mit Anmeldung (Anmeldung telefonisch oder per Mail bei Lea Rapsch, s.u.)

Termine

Ab September jeden ersten Dienstag im Monat:

- 8. September, 15:30 – 16:30 Uhr
- 6. Oktober, 15:30 – 16:30 Uhr
- 3. November, 15:30 – 16:30 Uhr
- 1. Dezember, 15:30 – 16:30 Uhr

Kursleitung

Andreas Weiß und Constanze Wiemann

Ansprechperson

Lea Rapsch

Telefon: 0231 5347199-0

Mail: zebra.kd-dortmund@sos-kinderdorf.de

Ort

ZEBRA - Zentrum für Begegnung, Rat und Austausch
Kronprinzenstraße 89
44135 Dortmund

Dienstag

Rückbildungsgymnastik (ohne Kind)

Im Kurs Rückbildungsgymnastik wird die Muskulatur, die während der Schwangerschaft und der Geburt beansprucht wird, wieder in Balance gebracht. Besonderes Augenmerk wird dabei auf die schräge Bauchmuskulatur und die Beckenbodenmuskulatur gelegt. Am Ende jeder Stunde gibt es einen kurzen Entspannungsteil. Die Rückbildungsgymnastik wird von der erfahrenen Hebamme Kati Tiegel durchgeführt.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Decke und Getränk.

Angebot für: Frauen nach Schwangerschaft und 2 - 6 Monate nach der Geburt

Teilnahme mit Anmeldung (Anmeldung telefonisch oder per Mail bei Lea Rapsch, s.u.)

Termine

dienstags von 18:00 - 19:15 Uhr, ab dem 01.09.2026

Kursgebühr

Die Kosten für den Kurs werden in der Regel von der Krankenkasse übernommen. Informationen dazu gibt es vor Beginn des Kurses von Hebamme Kati Tiegel.

Kursleitung

Kati Tiegel

Ansprechperson

Lea Rapsch

Telefon: 0231 5347199-0

Mail: zebra.kd-dortmund@sos-kinderdorf.de

Ort

Turnhalle des Familienzentrums Krönchen
Kronprinzenstraße 89
44135 Dortmund

Mittwoch

Offenes Café

Ob jung oder alt, allein oder als Familie:

Alle sind herzlich dazu eingeladen, das offene Café in unserem ZEBRA zu besuchen. Hier können Sie es sich jeden Montag von 14:00 - 16:00 Uhr und jeden Mittwoch von 15:00 - 17:00 Uhr bei Kaffee und Kuchen gemütlich machen, Freunde, Bekannte und andere Menschen aus dem Stadtteil treffen, musizieren und spielen. Alles in gemütlicher Atmosphäre und zu kleinen Preisen!

Das Angebot ist kostenlos!

Teilnahme ohne Anmeldung

Termine:

jeden Montag, 14:00 - 16:00 Uhr

jeden Mittwoch, 15:00 - 17:00 Uhr

Nicole Birkwald von der Kitasozialarbeit wird an einigen Terminen beim Offenen Café dabei sein und bietet individuelle Beratungen an.

Achtung: Am letzten Mittwoch im Monat startet das Offene Café erst um 15:30 Uhr, weil vorher im ZEBRA das Vorleseangebot stattfindet.

Ort:

ZEBRA – Zentrum für Begegnung, Rat und Austausch
Kronprinzenstraße 89
44135 Dortmund

Informationen:

Bei Fragen zum Programm oder zur Organisation in unserem ZEBRA wenden Sie sich gern an

Lea Rapsch

Telefon: 0231 5347199-0

Mail: zebra.kd-dortmund@sos-kinderdorf.de

Mittwoch

Offene Beratung

In der offenen Beratung haben Sie die Möglichkeit, Alltags- und Erziehungsherausforderungen, Behördenangelegenheiten oder andere individuelle Themen zu besprechen. Wir beraten und unterstützen auch gerne rund um das Thema „Bildung und Teilhabe“.

Die Traumapädagogin und (zert.) systemische Beraterin Lea Rapsch hat ein offenes Ohr und ist methodisch ausgestattet, um Sie auf dem Weg zu für Sie richtigen Antworten/ Lösungen zu unterstützen. Sie können gern auch außerhalb dieser festen Beratungsstunde einen Termin mit ihr vereinbaren, wenn Ihnen der regelmäßige Termin zeitlich nicht passt.

Das Angebot ist kostenlos!

Offenes Angebot

Termine

jeden Mittwoch von 10:00 - 11:00 Uhr, ab dem 3.9.2026

Ansprechperson

Lea Rapsch

Telefon: 0231 5347199-0

Mail: zebra.kd-dortmund@sos-kinderdorf.de

(Das Büro befindet sich hinter der ersten Glastür links nach dem Haupteingang auf der rechten Seite.)

Ort

ZEBRA - Zentrum für Begegnung, Rat und Austausch
Kronprinzenstraße 89
44135 Dortmund

Mittwoch

Babymusik

Bekannte Melodien in verschiedenen Sprachen, sowie neue Lieder aus verschiedenen Ecken der Welt, begleitet von Bewegungen und Tänzen, die das Verständnis und das Gedächtnis fördern. Mehr denn je sind wir heute alle Weltbürger und Sprachen sind ein wichtiger Schlüssel, um effizienter zu interagieren. Besonders in unserem geliebten multikulturellen Dortmund.

Marisa Alvarez bringt ihre Erfahrung als Sprachlehrerin, Sängerin und Community-Musikerin ein, um eine spaßige und gemütliche Atmosphäre zu schaffen, die ideal zum Lernen ist.

Zielgruppe: 0-18-monatige Babies und ihre Eltern
Das Angebot ist kostenlos. Eine Spende ist aber jederzeit möglich.

Anmeldung: Es gibt 15 Plätze (+Eltern). Die Anmeldung erfolgt telefonisch oder per E-Mail bei Lea Rapsch.

Anmeldeschluss: 08.09.2026

Termine

- 9.9. von 9:30 – 10 Uhr
- 16.9. von 9:30 – 10 Uhr
- 23.9. von 9:30 – 10 Uhr
- 30.9. von 9:30 – 10 Uhr
- 7.10. von 9:30 – 10 Uhr
- 4.11. von 9:30 – 10 Uhr
- 11.11. von 9:30 – 10 Uhr

Kursleitung

Marisa Alvarez

Ansprechperson

Lea Rapsch

Telefon: 0231 5347199-0

Mail: zebra.kd-dortmund@sos-kinderdorf.de

Ort

ZEBRA - Zentrum für Begegnung, Rat und Austausch
Kronprinzenstraße 89
44135 Dortmund

Mittwoch

KIDS Kunst & Musik

Wortschatz, Aussprache und Kultur durch die Sprache der Musik lernen. Zudem fördern wir die Kreativität durch Bastelarbeiten, um Begleitmaterial für die gelernten Lieder herzustellen. So festigen wir schon im frühen Kindesalter die Bedeutungen und interkulturellen Zusammenhänge – auf altersgerechte spielerische Weise.

Auch in diesem Kurs bringt die Kursleitung, Marisa Alvarez ihre Erfahrung als Community-Künstlerin, Sängerin und Sprachlehrerin mit und schafft so eine spaßige, gemütliche und lehrreiche Atmosphäre für die Kinder und ihre Eltern.

Zielgruppe: 3-6-jährige Kinder (und ihre Eltern)

Das Angebot ist kostenlos. Eine Spende ist aber jederzeit möglich.

Anmeldung: Es gibt 8 Plätze (+ Eltern). Die Anmeldung erfolgt telefonisch oder per E-Mail bei Lea Rapsch.

Anmeldeschluss: 17.11.2026

Termine

- 18.11. von 15:30 – 17 Uhr
- 13.1. von 15:30 – 17 Uhr
- 27.1. von 15:30 – 17 Uhr
- 10.2. von 15:30 – 17 Uhr

Kursleitung

Marisa Alvarez

Ansprechperson

Lea Rapsch

Telefon: 0231 5347199-0

Mail: zebra.kd-dortmund@sos-kinderdorf.de

Ort

Werkraum des SOS-Kinderdorf

Treffpunkt: Foyer vor dem ZEBRA

Kronprinzenstr. 89-93

44135 Dortmund

Mittwoch

Vorleseangebot im ZEBRA

Lesen macht Spaß! Ob groß oder klein, alt oder jung – wir alle lieben gute Geschichten. (Vor-)Lesen macht aber nicht nur Spaß, sondern unterstützt auch die kindliche Entwicklung auf vielfältige Weise: Es hilft Kindern, ihren Wortschatz zu erweitern, regt die Fantasie an und fördert die Entwicklung des Gehirns, der Neugier und der Emotionen.

Lesen ist essenziell für das Lernen und den gesamten Bildungsweg. Wenn Kindern regelmäßig vorgelesen wird, gewinnen sie eine positive Verbindung zum Lesen und zu Büchern.

Bring gerne dein Lieblingsbuch mit und stell' es den anderen vor. Natürlich darfst du auch parallel für dich dein Buch lesen.

Angebot für: Kinder und ihre Eltern

Das Angebot ist kostenlos!

Teilnahme ohne Anmeldung

Termine

jeden letzten Mittwoch im Monat, von 15:00 - ca. 15:30 Uhr

Kursleitung

Petra Rüdiger-Eggers

Ansprechperson

Lea Rapsch

Telefon: 0231 5347199-0

Mail: zebra.kd-dortmund@sos-kinderdorf.de

Ort

ZEBRA - Zentrum für Begegnung, Rat und Austausch
Kronprinzenstraße 89
44135 Dortmund

Mittwoch

Yoga für Erwachsene

Unser Kooperationspartner Strahlkraft Dortmund bietet Vinyasa Yoga für Erwachsene (AnfängerInnen und Fortgeschrittene) an. Beim Vinyasa Yoga werden die Bewegungen mit der Atmung synchronisiert. Ein dynamischer Flow, der den Körper fordert und den Geist beruhigt.

Bitte in bequemer, sportlicher Kleidung kommen und idealerweise eine eigene Matte mitbringen.

Angebot für: Erwachsene

Teilnahme nur mit Anmeldung (Anmeldung telefonisch oder per Mail bei Lea Rapsch, s.u.)

Termine

mittwochs von 19:00 - 20:15 Uhr:

- 9.9. – 14.10.26
- 4.11. – 16.12.26

Kursgebühr

15 Euro pro Termin (gesamt: zehn Termine = 150 Euro)

Kursleitung

Luisa Kern, Strahlkraft Dortmund

Ansprechperson

Lea Rapsch

Telefon: 0231 5347199-0

Mail: zebra.kd-dortmund@sos-kinderdorf.de

Ort

Turnhalle Familienzentrum Krönchen

Kronprinzenstraße 89

44135 Dortmund

Donnerstag

Essenswerkstatt

Kindern Ernährung näher bringen ist das Motto der Essenswerkstatt. Es wird gespielt, gelacht, geschnibbelt und gegessen. Und natürlich viel gelernt. Speziell gesündere Ernährung ist den Kursleitungen ein Herzensanliegen. Gemeinsam mit den Kindern wird überlegt, was sie als nächstes kochen oder zubereiten möchten. Dieses Angebot findet einmal monatlich statt. Ebenfalls nähern die Kinder sich alltagspraktischen Themen wie dem Einkauf, Aufräumen, Hygiene und Sicherheit im Umgang mit Besteck.

Für dieses Angebot bitten wir um einen Beitrag von 2-3€. Wenn Ihnen dies nicht möglich ist, können Sie gerne auf uns zukommen. Wir finden einen Weg.

Teilnahme bitte nur nach Anmeldung (telefonisch oder per E-Mail) bitte mit Ihren Kontaktdaten, da dieses Angebot für Kinder ohne ihre Eltern ist. Gerne dürfen Eltern aber bei den ersten Malen teilnehmen, bis die Kinder sich sicher fühlen.

Termine

- 03.09.26 15:30 – 16:30 Uhr
- 15.10.26 15:30 – 16:30 Uhr
- 19.11.26 15:30 – 16:30 Uhr
- 10.12.26 15:30 – 16:30 Uhr

Kursleitung

Volker Gütte, Helena Abtmeyer

Ansprechperson

Lea Rapsch

Telefon: 0231 5347199-0

Mail: zebra.kd-dortmund@sos-kinderdorf.de

Ort

ZEBRA (Zentrum für Begegnung, Rat und Austausch)
Kronprinzenstraße 89
44135 Dortmund

Donnerstag

Kindertanzen (Kurs I und Kurs II)

Dieses Angebot ist für Kinder von 4 - 10 Jahren, die gerne tanzen. Hier lernen sie spielerisch erste Tanz-Bewegungen und üben altersentsprechende Choreografien ein. Das Körperbewusstsein, die Körperhaltung und die Koordination werden dabei gefördert. Es gibt zwei Kurse, die nach dem Alter der Kinder aufgeteilt sind und jeweils zwei Mal monatlich stattfinden.

Die Kinder sollen bitte in bequemer, sportlicher Kleidung kommen und genügend Wasser mitbringen.

Das Angebot ist kostenlos!

Teilnahme nur mit Anmeldung (Anmeldung telefonisch oder per Mail bei Lea Rapsch, s.u.), bitte mit Ihren Kontaktdaten

Termine

- Kurs I (4 - 6 Jahre): donnerstags ab dem 3.9. im Wechsel mit den älteren Kindern (außer in den Schulferien), jeweils 15:30 - 16:15 Uhr
- 3.9., 17.9., 1.10., 15.10., 12.11., 26.11., 10.12.
- Kurs II (7 - 10 Jahre): donnerstags ab dem 10.9. im Wechsel mit den jüngeren Kindern (außer in den Schulferien), jeweils 15:30 - 16:25 Uhr
- 10.9., 24.9., 8.10., 5.11., 19.11., 3.12., 17.12.

Kursleitung

Sonia Gonzalez Perrez Torrado

Ansprechperson

Lea Rapsch

Telefon: 0231 5347199-0

Mail: zebra.kd-dortmund@sos-kinderdorf.de

Ort

Turnhalle des Familienzentrums Krönchen
Kronprinzenstraße 89
44135 Dortmund

Donnerstag

Hatha Yoga (zertifizierte Präventionskurse)

Eine Yogastunde beinhaltet Übungen für den Rücken, Nacken und eine gesunde Körperhaltung; Atemübungen und eine effektive Tiefenentspannung.

Die Positionen werden individuell an die Teilnehmer angepasst, so dass jeder mitmachen kann.

Zum Abschluss gibt es Anregungen, um im Alltag gelassener und entspannter zu bleiben.

Teilnahme mit Anmeldung

Termine

donnerstags 16.30 - 18.00 Uhr und 18.15 - 19.45 Uhr (10 Termine für 150,-€)

- Zuschuss von der Krankenkasse bis zu 80%
- Kostenlose Probestunde nach Anfrage möglich

Der nächste Kurs beginnt am 03.09.2026. (Ein individueller Einstieg ist nach Absprache aber jederzeit möglich.)

Kursleitung

Inke Heines

Ort

Turnhalle - SOS-Kinderdorf Dortmund
Kronprinzenstraße 89
44135 Dortmund

Freitag

Eltern-Café (FIP-Café)

Jeden Freitagvormittag laden wir Sie herzlich zum Eltern-Café (FIP-Café) ein. Hier haben Sie die Möglichkeit, in gemütlicher Atmosphäre andere Eltern kennenzulernen, miteinander einen Kaffee zu trinken und sich auszutauschen. Ihre Kinder können währenddessen in unserer Spielecke spielen. Das Angebot ist bewusst frei gestaltet, sodass Sie kommen und gehen können, wie es Ihnen möglich ist. Getränke stehen Ihnen zur Verfügung.

Nicole Birkwald wird als Kita-Sozialarbeiterin an einigen Terminen beim offenen Café dabei sein und bietet individuelle Beratungen an.

Am letzten Freitag im Monat kommt Hebamme Kati Tiegel zur offenen Hebammensprechstunde ins Eltern-Café (s.a. S. 19).

Gesa Preußner vom Familienbüro wird an folgenden Terminen ebenfalls im Elterncafé, zu Themen rund um Ihr Kind/ Ihre Familie, ansprechbar sein:

- 02.10.26 von 10 – 12 Uhr
- 20.11.26 von 10 – 12 Uhr

Angebot für: Eltern und Großeltern mit Kindern

Das Angebot ist kostenlos!

Offenes Angebot

Termine

- jeden Freitag von 10:00 - 12:00 Uhr,
ab dem 04. September

Ansprechperson

Lea Rapsch

Telefon: 0231 5347199-0

Mail: zebra.kd-dortmund@sos-kinderdorf.de

Ort

ZEBRA - Zentrum für Begegnung, Rat und Austausch
Kronprinzenstraße 89
44135 Dortmund

Freitag

Offene Hebammensprechstunde

Kati Tiegel ist Hebamme und nimmt sich Zeit für alle Fragen rund um die Themen Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach. Für all Ihre Ängste, Sorgen und Anliegen finden Sie hier ein offenes Ohr und können alles besprechen, was Ihnen auf dem Herzen liegt. Egal ob Probleme in der Schwangerschaft, bei der Gewöhnung an den Alltag mit Kind oder Fragen zur Beikost - Kati Tiegel hilft gern und mit viel Fachwissen.

Angebot für: Eltern (gern mit Kindern)

Das Angebot ist kostenlos!

Offenes Angebot

Termine

jeden vierten Freitag im Monat:

- 18.09.26, 10:00 - 12:00 Uhr
- 16.10.26, 10:00 - 12:00 Uhr
- 27.11.26, 10:00 - 12:00 Uhr
- 18.12.26, 10:00 - 12:00 Uhr

Kursleitung

Kati Tiegel

Ansprechpartnerin

Lea Rapsch

Telefon: 0231 5347199-0

Mail: zebra.kd-dortmund@sos-kinderdorf.de

Ort

ZEBRA - Zentrum für Begegnung, Rat und Austausch
Kronprinzenstraße 89
44135 Dortmund

Sonntag

Selbsthilfegruppe für Alleinerziehende

Gemeinschaft, Austausch und gegenseitige Unterstützung stehen im Mittelpunkt unserer Selbsthilfegruppe für Alleinerziehende. Einmal im Monat frühstücken wir gemeinsam und schaffen so einen offenen Raum, in dem Erfahrungen geteilt, neue Kontakte geknüpft und gegenseitige Unterstützung erlebt werden können. Für die Kinder gibt es eine großartige Spielecke.

Neben den regelmäßigen Treffen im ZEBRA sind - je nach Wetterlage - auch gemeinsame Aktivitäten wie Spielplatztreffen geplant.

Die Gruppe ist offen für alle Alleinerziehenden - unterschiedliche Lebenswege, Hintergründe und Perspektiven sind herzlich willkommen. Wer Teil dieser unterstützenden Gemeinschaft werden möchte, ist eingeladen, Kontakt aufzunehmen. Wir freuen uns auf euch!

Das Angebot ist kostenlos!

Termine

Das Angebot findet 1x monatlich statt. Gerne geben wir Ihnen auf Nachfrage den nächsten Termin bekannt.

Ansprechperson

Lea Rapsch

Telefon: 0231 5347199-0

Mail: zebra.kd-dortmund@sos-kinderdorf.de

Außer der Reihe

Elterninfo-Veranstaltungen

In dieser Reihe von Veranstaltungen bekommen Eltern regelmäßig Informationen zu verschiedenen pädagogischen Themen. Dabei besteht außerdem die Möglichkeit zu anderen Eltern Kontakte zu knüpfen. Kommen Sie gerne mit Themenvorschlägen auf uns zu.

Das Angebot ist kostenfrei!

Elterninfoabend „Erste Hilfe am Kind“ mit Doris Schütz von der kefb.

- 22.9.26 18 – 20:15 Uhr im ZEBRA (**Anmeldung bis zum 15.9. bei Lea Rapsch**)

„Gelassenheit im Alltag“ ist einfacher gesagt als getan. Oder nicht? Frank Arndt von der Ev. Beratungsstelle für Erziehungs-, Paar- und Lebensfragen nimmt uns mit in das Thema. Es wird genügend Zeit für Rückfragen und Austausch geben.

- 7.10. 18 – 19:30 Uhr

Frank Arndt bietet ebenfalls eine offene Sprechstunde an:

- 24.11. 8:30 – 10 Uhr im ZEBRA

Weitere Elterninfo-Veranstaltungen befinden sich in der Planung. Sie werden rechtzeitig per Aushang im ZEBRA und auf unserer Homepage bekannt gegeben. Sie erreichen die entsprechende Seite auch über den QR-Code auf der Rückseite dieses Programmheftes.

Achtung: Eine Anmeldung zu dem jeweiligen Termin ist aufgrund von Platzbegrenzung erforderlich.

Ansprechperson

Lea Rapsch

Telefon: 0231 5347199-0

Mail: zebra.kd-dortmund@sos-kinderdorf.de

Ort

ZEBRA - Zentrum für Begegnung, Rat und Austausch
Kronprinzenstraße 89
44135 Dortmund

Beratungs- und Hilfeangebote

Familien- und Erziehungsberatung

Bei unserer offenen Beratung (mittwochs von 10:00 - 11:00 Uhr) haben Sie die Möglichkeit, sich bei Fragen zu den Themen Familie und Erziehung, aber auch persönlichen Fragen, die nur Sie betreffen, beraten zu lassen. Lea Rapsch (Kordinatorin ZEBRA) vermittelt Ihnen außerdem auch gerne kostenlos einen Termin bei einer unserer kooperierenden Erziehungsberatungsstellen im Stadtteil.

Telefon: 0231 5347199-40

Mail: zebra.kd-dortmund@sos-kinderdorf.de

Beratung zu Kindertageseinrichtungen und Familienzentren

Sie haben Fragen rund um Kindertageseinrichtungen oder möchten wissen, was es bedeutet, dass die Kita Krönchen nun Familienzentrum Krönchen heißt?

Christiane Wulff (Leiterin Familienzentrum Krönchen) berät Sie gerne. Mit ihr können Sie telefonisch ebenfalls einen Besichtigungstermin ausmachen.

Telefon: 0231 5347199-0

Mail: fz-kroenchen.kd-dortmund@sos-kinderdorf.de

Weitere Infos

Büchertauschregal

Unser Familienzentrum hat ein Büchertauschregal für Kinder: Der Gedanke gebrauchten Gegenständen ein zweites Leben zu schenken gefällt uns. Deswegen bieten wir die Möglichkeit eines Büchertauschregals im Familienzentrum Krönchen. Die Kinder stellen ihre „alten“ Bücher in unser Büchertauschregal und nehmen sich dafür, wenn sie möchten, ein anderes Buch mit.

Bitte achten Sie darauf, dass die Bücher neben dem schwarzen Brett des ZEBRA's in erreichbarer Höhe für Kinder stehen, sodass sie sich die Bücher auch eigenständig nehmen könnten. Entsprechend altersgerecht sollte der Inhalt der Literatur sein.

Bücherei

Wir freuen uns außerdem sehr, dass wir im März 2026 die Bücherei mit Leseecke im ZEBRA eröffnen durften. Dank großzügiger Spenden steht Ihnen und Ihren Kindern ein breites Repertoire an Kinder-, Jugend- und Erwachsenenliteratur zur Verfügung. Mit einer Liste zum Eintragen nach Ausleihe behalten wir den Überblick und bitten Sie, die Bücher nach 4 bis 6 Wochen zurückzugeben, damit auch andere Gäste sich daran erfreuen können.

Das Angebot ist kostenfrei!

Ansprechperson

Lea Rapsch

Telefon: 0231 5347199-0

Mail: zebra.kd-dortmund@sos-kinderdorf.de

Sollten Sie Literatur spenden wollen, dürfen Sie sich gerne vertrauensvoll an Katrin Heyer wenden, die unsere Öffentlichkeitsarbeit und Spendenannahme verantwortet.

Telefon: 0231 534 719 914

Rätsel und Ausmalspaß

Kannst Du unser ZEBRA ins Kinderdorf führen?



F	Q	N	L	E	T	S	A	B	M	G
R	J	O	P	H	C	W	T	U	L	K
E	V	A	R	N	E	H	C	U	K	S
U	M	G	Q	L	N	D	E	Y	A	P
N	R	S	O	E	T	C	Z	W	F	Y
D	Z	B	S	I	K	A	H	Q	F	T
E	C	E	N	N	O	S	G	P	E	W
H	L	Q	B	E	G	E	G	N	E	N
K	D	F	Z	R	S	L	P	A	U	C
E	N	H	Y	V	A	Q	M	R	C	T
L	A	C	H	E	N	P	O	S	D	U

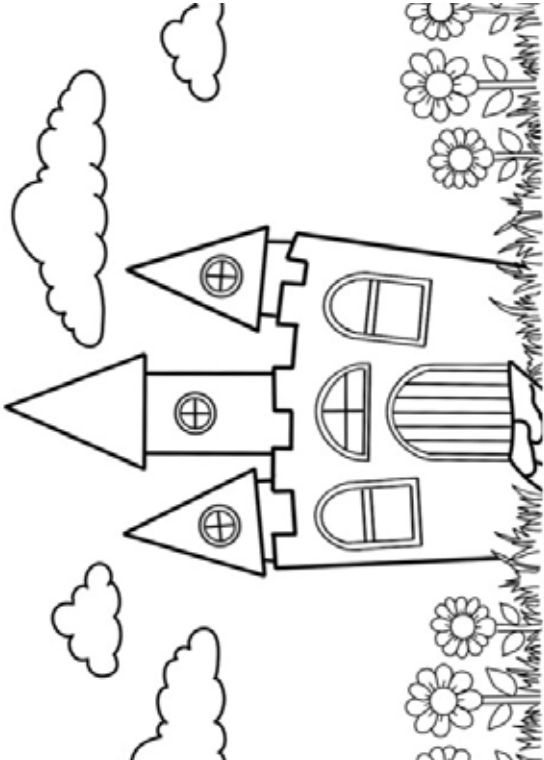
Findest Du die elf Wörter, die sich hier versteckt haben?

Rätsel und Ausmalspaß

Kannst Du dieses Sudoku-Rätsel lösen?

1		4		2	6			7
2	9		5	4		1	8	
			7					2
		9	4			7		
5			3	1		9		4
	8	3			9		1	
	3			8	4		7	1
7				3	5			
	2	1					4	3

Viel Spaß beim Ausmalen!



Haben Sie Interesse an einer ehrenamtlichen Mitarbeit im SOS-Kinderdorf Dortmund?

Dann sind Sie bei uns genau richtig!



Im SOS-Kinderdorf Dortmund gibt es zahlreiche Möglichkeiten, sich ehrenamtlich zu engagieren. Wir suchen immer Unterstützung im Bereich des Offenen Cafés, bei vielen unserer anderen Angebote (z.B. Vorlesen, Kindertanzen, Yoga, unsere Kreativwerkstatt etc.) sowie bei Festen und Veranstaltungen.

Gerne richten wir uns nach Ihren zeitlichen Möglichkeiten und Vorstellungen. Lassen Sie uns gerne über Ihre eigenen Ideen und Talente sprechen, die Sie einbringen möchten und wie Sie sich Ihr Angebot vorstellen.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Ansprechperson

Lea Rapsch

Sozialpädagogin und systemische Beraterin

Koordinatorin des Zentrums für Begegnung, Rat und Austausch am SOS-Kinderdorf Dortmund (ZEBRA)

Telefon: 0231 5347199-0

Mail: zebra.kd-dortmund@sos-kinderdorf.de

So erreichen Sie uns:

Das SOS-Kinderdorf Dortmund befindet sich im Kaiserstraßenviertel in der Dortmunder Innenstadt-Ost. Unser Kinderdorfzentrum in der Kronprinzenstraße ist barrierefrei und verfügt sowohl über eine Rampe am Eingang als auch einen Aufzug und ein WC für Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung.

Die Adresse:

Kronprinzenstraße 89 - 93
44135 Dortmund

Zu Fuß:

Vom Hauptbahnhof aus erreichen Sie uns in etwa 30 Minuten (knapp zweieinhalb Kilometer). Der schönste und kürzeste Weg führt durch die Fußgängerzone in der Innenstadt, über den Westen- und den Ostenhellweg, die Kaiserstraße und die Moltkestraße in die Kronprinzenstraße.

Mit dem Fahrrad:

Mit dem Fahrrad erreichen Sie uns über sämtliche gekennzeichnete Fahrradwege aus der Umgebung. Vor dem Haupteingang stehen Ihnen genügend Fahrradständer zur Verfügung.

Mit Bus und Bahn:

Laufen Sie vom Hauptbahnhof zur Haltestelle „Kampstraße“ (ca. 400m) und fahren mit der U43 drei Haltestellen in Richtung Dortmund-Wickede bis zur Haltestelle „Lippestraße“. Von dort sind es weitere 400m Fußweg durch die „Goebenstraße“ bis zum Kinderdorf.

Oder laufen Sie vom Hauptbahnhof zur Bushaltestelle „Dortmund Hbf. S U“ am Königswall und fahren mit der Buslinie 453 in Richtung „Bergmeisterstraße“ bis zur Haltestelle „Moltkestraße“. Von dort sind es fußläufig 200m die Kronprinzenstraße entlang bis zum Kinderdorf.

Mit dem Auto:

Aus Norden und Süden reisen Sie am besten über die B54 sowie den Heiligen Weg an, von Osten und Westen aus über die B1.



**SOS
KINDERDORF**

Dortmund

Kontakt und Infos

SOS-Kinderdorf Dortmund Kinderdorfzentrum

Kronprinzenstraße 89 - 93
44135 Dortmund

Telefon: 0231 5347 199-0
Mail: kd-dortmund@sos-kinderdorf.de
Homepage: www.sos-kinderdorf.de/dortmund

Spendenkonto:

Dortmunder Volksbank
IBAN: DE54 4416 0014 6569 8673 00
BIC: GENODEM1DOR

Mehr Informationen zum SOS-Kinderdorf
Dortmund und unseren Angeboten finden Sie
über diesen QR-Code:



Zum Programm unseres ZEBRAs in digitaler
Form und zu Besonderheiten wie unserem
Ferienprogramm gelangen Sie mit
Scannen dieses QR-Codes:



Herausgeber:
SOS-Kinderdorf Dortmund

Text: Lea Rapsch, Katrin Heyer

Fotos: Sebastian Pfütze, Tobias Stein

Gestaltung: Katrin Heyer

© 2026 SOS-Kinderdorf e.V.
Amtsgericht München
VR6243