

DRK-Familienbildungswerk Jahresprogramm

2020



Telefonnummer: 02131 / 74 595 -15
E-Mail: familienbildungswerk@drk-neuss.de

Information und Anmeldung:

Hier finden Sie uns:

DRK-Familienbildungswerk

Am Südpark, 41466 Neuss

(Eingang: Veilchenstr. 8)

Leitung: Karin vom Kothen

E-Mail: Karin.vomKothen@drk-neuss.de

Homepage: www.drk-neuss.de

Homepage der Familienbildung:

www.drk-neuss.de/gesundheits-soziales/familienbildungswerk/

Geschäftszeiten:

Mo. - Do.: 08.00 - 17.00 Uhr

Fr.: 08.00 - 13.00 Uhr

Anmeldemöglichkeiten:

Verwaltung: Yvonne Reckhaus

telefonisch: 02131 / 74 595 -15

E-Mail: familienbildungswerk@drk-neuss.de

Bankverbindung:

Sparkasse Neuss

IBAN: DE 06 3055 0000 0000 1204 10

BIC: WELA DE DN

Impressum

DRK- Kreisverband Neuss e.V.

Veilchenstraße 8

41466 Neuss

Impressum:

Herausgeber: DRK-Kreisverband Neuss

e.V. Fotos: DRK-Generalsekretariat Berlin,

DRK-Kreisverband Neuss e.V.,

u.a. Pixabay

Mein Thema-Mein Kurs-Meine Zeit!

6 Gründe warum Sie unsere Kurse besuchen sollten!

1. Ich nehme mir Zeit für mich.
2. Ich nehme mir Zeit für meine Gesundheit.
3. Ich nehme mir Zeit für mein Kind und mich.
4. Ich bewege und entspanne mich.
5. Ich lerne Neues kennen.
6. Ich lerne andere Menschen kennen.

Wir freuen uns, wenn Sie mit uns Kontakt aufnehmen und die Möglichkeit nutzen, in den einen oder anderen Kurs hinein zu schnuppern.



Karin vom Kothen, Leiterin des Familienbildungswerkes
Yvonne Reckhaus, Verwaltungsmitarbeiterin des Familienbildungswerkes



Qualitätsentwicklung und Verbundzertifizierung DRK-Landesarbeitsgemeinschaft
Familienbildung NRW

Wichtige Hinweise!

Anmeldung:

Persönlich, telefonisch oder per Mail erfolgen und ist in jedem Fall verbindlich.

Sie erhalten eine Platzbestätigung mit einer Beitragsmitteilung.

Bitte überweisen Sie den fälligen Betrag vor Beginn des Angebotes.

Bitte tragen Sie unbedingt die Kursnummer und den Namen auf dem Überweisungsträger ein.

Rückerstattung der Teilnehmergebühr:

Eine Beitragserstattung ist nur bei Absage des Kurses durch das Familienbildungswerk möglich.

Bei Nichtteilnahme, die der Teilnehmende selbst zu vertreten hat (z.B.: Krankheit, Urlaub) kann keine Rückerstattung erfolgen.

Ausgefallene Kurseinheiten werden nachgeholt oder verrechnet.

Haftung:

Die Teilnahme an den Veranstaltungen und Kursen geschieht auf eigene Gefahr. Die Aufsichtspflicht obliegt den Eltern. Für Schäden, Verlusten und Unglücksfällen jeder Art kann keine Haftung übernommen werden.

Kurse:

Bei Kursen mit beschränkter Teilnehmerzahl erfolgt die Aufnahme in der Reihenfolge der Anmeldung (bei Eltern-Kind-Kursen nach dem Alter der Kinder).

Eine Unterrichtsstunde dauert 45 Minuten.

Eine Zeitstunde dauert 60 Minuten.

Ausgefallene Kurseinheiten werden nachgeholt oder verrechnet.

In den NRW Schulferien finden keine Kurse statt!

Änderungen:

Programmänderungen und Irrtümer behalten wir uns vor. Druckfehler im Programm, insbesondere bei den Kursgebühren, können eine nachträgliche Berichtigung erfordern.

Datenschutz

Durch die Anmeldung erklärt sich der Teilnehmer mit der Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten einverstanden.

Die Bereitstellung der Daten ist für den Vertragsabschluss und die Dienstleistungserbringung erforderlich.

Eine Nichtbereitstellung hat zur Folge, dass kein Vertrag geschlossen werden kann.

Die Verarbeitung erfolgt auf Grundlage des Art. 6 (1) lit. b DSGVO und ist für die Erfüllung eines Vertrags mit Ihnen erforderlich.

Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte ohne Ihre ausdrückliche Einwilligung erfolgt nicht. Ausgenommen hiervon sind

Dienstleistungspartner, die wir zur Abwicklung des Vertragsverhältnisses benötigen oder Aufsichtsbehörden, die für die Erfüllung des Vertragsverhältnisses erforderlich sind.

Neben den in den jeweiligen Klauseln dieser Datenschutzerklärung benannten Empfängern sind dies beispielsweise Empfänger folgender Kategorien: Ämter, Bezirksregierung, freiberufliche Lehrkräfte, IT-Dienstleistungserbringer. In allen Fällen beachten wir strikt die gesetzlichen Vorgaben. Der Umfang der Datenübermittlung beschränkt sich auf ein Mindestmaß. Soweit wir gesetzlich oder per Gerichtsbeschluss dazu verpflichtet werden, geben wir Ihre Daten an auskunftsberechtigte Stellen weiter.

Wir nutzen Ihre E-Mail-Adresse, die wir im Rahmen des Vertragsschlusses über eine Dienstleistungserbringung erhalten haben, für die elektronische Übersendung von Informationen für weitere Dienstleistungen, die denen ähnlich sind, die Sie bereits bei uns gebucht haben, soweit Sie dieser Verwendung nicht widersprochen haben.

Sie können dieser Verwendung Ihrer E-Mail-Adresse jederzeit durch Mitteilung an uns widersprechen. Bitte senden Sie hierfür eine E-Mail an: familienbildungswerk@drk-neuss.de

Nach vollständiger Vertragsabwicklung werden die Daten zunächst für die Dauer der gesetzlichen Dokumentationszeiträume, z. B. aus Vorgaben der Ausbildungsgesetzgebung oder steuer- und handelsrechtlicher Aufbewahrungsfristen gespeichert und dann nach Fristablauf gelöscht, sofern Sie der weitergehenden Verarbeitung und Nutzung nicht zugestimmt haben.

Verantwortlicher: DRK-Kreisverband Neuss e.V, Veilchenstraße 8, 41466 Neuss Telefon: 02131-74595-0, Fax: 02131-74595-45, Email: info@drk-neuss.de Vereinsregister AG Neuss VR 400, Umsatzsteuer-ID: DE 120688000, Vertretungsberechtigter Vorstand: Marc Dietrich (Sprecher), Solveig Hengst (Mitglied)

Datenschutzbeauftragter: Die Beachtung geltenden Datenschutzrechtes unterliegt einer ständigen Überprüfung durch unseren **Datenschutzbeauftragten Herrn Frank Markowski.**

Ermäßigungen:

Für Menschen in besonderen Lebenssituationen gewährt das das DRK Familienbildungswerk eine Gebührenermäßigung.

Zielgruppen:

- Allein-Erziehenden,
- Familien mit 3 und mehr Kindern,
- Familien in denen Menschen mit Behinderung leben
- Familien in denen Menschen mit Suchtkranken leben
- Sozialhilfeempfängern, Arbeitslosen, Kurzarbeitern und ihren Familien
- Menschen mit Zuwanderungsgeschichte

Diese können nur solange gewährt werden, wie die vom Land NRW zugeteilten Mittel ausreichen.

Sprechen Sie uns an. Ihre Angaben werden vertraulich behandelt.

Inhaltsverzeichnis

Information und Anmeldung	1
Mein Thema-Mein Kurs-Meine Zeit	2
Wichtige Hinweise!	3
Gutschein „Unsere erste Gruppe“	7
Ein guter Start mit „Elternstart NRW“	8
Kooperationen mit den DRK-Familienzentren	9
Eltern und Kinder	11
Familie	23
Eltern	26
Familie und Gesundheit	39
Angebote für Senioren	55
Schwimmen	59
Leitbild der DRK-Familienbildung	61
Telefonverzeichnis	63



Unsere Erste Gruppe

Eine Initiative der Familienbildung in Neuss

Alle Neusser Eltern mit einem Neugeborenen erhalten einen

Gutschein

für einen Eltern Baby Kurs Ihrer Wahl.

Es wird lediglich 1,00 € pro Treffen als Beitrag erhoben.

**Anmeldung
und Information:**

02131 / 74 595 15
familienbildungswerk@drk-neuss.de



Bitte erfragen Sie im Büro, in welchem Kurs der Gutschein eingelöst werden kann.

Ein guter Start mit „Elternstart NRW“



Ein kostenloser Kurs für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr

„Elternstart NRW“ ist ein Familienbildungsangebot für Mütter und Väter mit einem Kind im ersten Lebensjahr.

Der Kurs umfasst 5 kostenfreie Termine mit jeweils 90 Minuten.

Mit „Elternstart NRW können Mütter und Väter

- die Entwicklung ihres Kindes bewusster erleben,
- sich mit anderen Eltern austauschen,
- die „Sprache“ des Säuglings besser verstehen.

Mit „Elternstart NRW bekommen Mütter und Väter

- Anregungen und Tipps für den Familienalltag,
- mehr Sicherheit in ihrer Elternrolle,
- einen Zugang zu weiteren Angeboten der Familienbildung,
- Informationen über andere Unterstützungsleistungen für Kinder und Familien.

Bitte erfragen Sie im Büro, in welchem Kurs der Gutschein eingelöst werden kann.

Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerge“ in Allerheiligen

Das DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerge“ richtet sich an alle Eltern, Kinder und Bürger aus dem Neusser Süden.

Wir stellen Angebote zur Betreuung, Beratung, Bildung, Information, Förderung und Unterstützung von Menschen in unterschiedlichen Lebenslagen bereit.

In unserer Einrichtung werden Kinder im Alter von vier Monaten bis sechs Jahren in ihrer Entwicklung begleitet und gefördert. Im Vordergrund steht dabei eine Arbeit, die sich an den Lebensthemen der Kinder orientiert und ein ganzheitliches Lernen mit „Kopf, Herz und Hand“ zur Grundlage hat.



Kontaktadresse:

DRK-Familienzentrum
„Wurzelzwerge“
August-Macke-Str. 65
41470 Neuss
Leiterin: Sandra Bausch
Tel: 02137 / 92 84 00

E-Mail: kita_allerheiligen@drk-neuss.de

Tag der Offenen Tür im DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerge“

Freitag, den 02.10.2020

von 9.00 - 12.00 und 13.00 - 16.00 Uhr

Neben Informationen im Bereich der Beratung, Unterstützung, Betreuung, Familienbildung und pädagogischen Arbeit werden verschiedene Aktionen für Kinder und ein kleiner Winterbasar angeboten.

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.drk-neuss.de/familienzentren-kitas/familienzentrum-neuss-allerheiligen-wurzelzwerge/

Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum Erfttal

Die Einrichtung arbeitet nach den pädagogischen Grundsätzen der Montessori Pädagogik. Diese Einrichtung war seit 2008 in der Weiterentwicklung zum Familienzentrum und hat mittlerweile das Gütesiegel „Familienzentrum NRW“ erhalten. Das Familienzentrum Erfttal steht allen Familien und Einwohnern in Erfttal zur Verfügung. Bei Fragen rund um die Familie bietet das Familienzentrum Erfttal Unterstützung, Beratung, Hilfe zur Vermittlung von Tagespflege und Vieles mehr....



Kontaktadresse:

DRK-Familienzentrum
„Erfttal“
Harffer Str. 11a
4146 Neuss
Leiterin: Tatjana Schulz
Tel: 02131 / 16 86 40
E-Mail: faze-erfttal@drk-neuss.de

Tag der Offenen Tür im DRK-Familienzentrum „Erfttal“

Montag, den 05.10.2020

von 16.00 – 18.00 Uhr

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.drk-neuss.de/familienzentren-kitas/familienzentrum-neuss-erfttal/kindertagesstaette-neuss-erfttal/



Elba – Eltern und Babys

Kursprogramm für Eltern und Babys im 1. Lebensjahr

Dieses Kursangebot richtet sich an Mütter und /oder Väter mit ihren Babys ab der 4. Lebenswoche bis zum Ende des 1. Lebensjahres. Die Elba-Gruppe ermöglicht Eltern in gemütlicher Atmosphäre neue Kontakte zu knüpfen, unterstützt und begleitet die Babys in ihrer Entwicklung.

Innerhalb des Kurses findet ein Elternabend statt. Ein Termin wird in der Gruppe besprochen.

Bitte bringen Sie eine Decke oder ein Handtuch für ihr Kind mit!



Der Gutschein „Unsere erste Gruppe“ kann in diesen Kursen eingelöst werden.

Bitte erfragen Sie im Büro, welcher Kurs für das Alter Ihres Babys geeignet ist.

DRK-Familienbildungswerk, Tel: 02131 / 74 595 -15

E Mail: familienbildungswerk@drk-neuss.de

Spieko – Spiel- und Kontaktgruppen

für Eltern mit ihren 1-2,5 jährigen Kindern

In diesen Gruppen haben die Eltern mit ihren Kindern, ab einem Jahr, die Möglichkeit gemeinsam zu singen, spielen und neue Anregungen zu sammeln. Die Spiel- und Kontaktgruppen orientieren sich an den Bedürfnissen der Eltern und Kinder. Sie geben den Kindern die Gelegenheit, erste soziale Kontakte und Erfahrungen in einer Gruppe zu sammeln. Hierbei müssen Sie nicht auf die schützende Nähe der Eltern verzichten.

Innerhalb des Kurses findet ein Elternabend statt. Ein Termin wird in der Gruppe besprochen.

Bitte bringen Sie eine Decke oder ein Handtuch für ihr Kind mit!



Bitte erfragen Sie im Büro, welcher Kurs für das Alter Ihres Kindes geeignet ist.

DRK-Familienbildungswerk, Tel: 02131 / 74 595 -15

E Mail: familienbildungswerk@drk-neuss.de

Eltern-Baby-Kurse und Spiel und Kontaktgruppen

Bitte erfragen Sie im Büro, welcher Kurs für das Alter Ihres Babys geeignet ist.

DRK-Familienbildungswerk, Tel: 02131 / 74 595 -15

E Mail: familienbildungswerk@drk-neuss.de

Kursort: DRK-Kindertageseinrichtung Weckhoven
Carlo-Mierendorf Str. 26
41466 Neuss

Kursleitung: Sandra Bombek
Kurstag: Dienstag

P	1111	14.01.	-	24.03.	10x	09.00	-	10.30 Uhr	70,00 €
P	1112	21.04.	-	16.06.	8x	09.00	-	10.30 Uhr	56,00 €
P	1113	18.08.	-	29.09.	7x	09.00	-	10.30 Uhr	49,00 €
P	1114	27.10.	-	08.12.	7x	09.00	-	10.30 Uhr	49,00 €

Kursort: DRK-Kindertageseinrichtung Weckhoven
Carlo-Mierendorf Str. 26
41466 Neuss

Kursleitung: Sandra Bombek
Kurstag: Dienstag

P	1115	14.01.	-	24.03.	10x	10.45	-	12.15 Uhr	70,00 €
P	1116	21.04.	-	16.06.	8x	10.45	-	12.15 Uhr	56,00 €
P	1116	18.08.	-	29.09.	7x	10.45	-	12.15 Uhr	49,00 €
P	1117	27.10.	-	08.12.	7x	10.45	-	12.15 Uhr	49,00 €

Eltern-Baby-Kurse und Spiel und Kontaktgruppen

Bitte erfragen Sie im Büro, welcher Kurs für das Alter Ihres Babys geeignet ist.

DRK-Familienbildungswerk, Tel: 02131 / 74 595 -15

E Mail: familienbildungswerk@drk-neuss.de

Kursort: DRK-Familienzentrum „Wurzelzweige“
August-Macke-Str. 65
Neuss-Allerheiligen

Kursleitung: Katja Schumacher
Kurstag: Donnerstag

P	1118	16.01.	-	19.03.	10x	09.00	-	10.30 Uhr	70,00 €
P	1119	23.04.	-	25.06.	7x	09.00	-	10.30 Uhr	49,00 €
P	1120	27.08.	-	08.10.	7x	09.00	-	10.30 Uhr	49,00 €
P	1121	29.10.	-	10.12.	7x	09.00	-	10.30 Uhr	49,00 €

Kursort: DRK-Familienzentrum „Wurzelzweige“
August-Macke-Str. 65
Neuss-Allerheiligen

Kursleitung: Katja Schumacher
Kurstag: Donnerstag

P	1122	16.01.	-	19.03.	10x	10.45	-	12.15 Uhr	70,00 €
P	1123	23.04.	-	25.06.	7x	10.45	-	12.15 Uhr	49,00 €
P	1124	27.08.	-	08.10.	7x	10.45	-	12.15 Uhr	49,00 €
P	1125	29.10.	-	10.12.	7x	10.45	-	12.15 Uhr	49,00 €

Eltern-Baby-Kurse und Spiel und Kontaktgruppen

Bitte erfragen Sie im Büro, welcher Kurs für das Alter Ihres Babys geeignet ist.

DRK-Familienbildungswerk, Tel: 02131 / 74 595 -15

E Mail: familienbildungswerk@drk-neuss.de

Kursort: N.N.
Kursleitung: Viola Meissner
Kurstag: Mittwoch

P	1125	19.08.	-	30.09.	7 x	9.00	-	10.30 Uhr	49,00 €
P	1126	28.10.	-	09.12.	7x	9.00	-	10.30 Uhr	49,00 €

Kursort: N.N.
Kursleitung: Viola Meissner
Kurstag: Mittwoch

P	1127	19.08.	-	30.09.	7 x	10.45	-	12.15 Uhr	49,00 €
P	1128	28.10.	-	09.12.	7x	10.45	-	12.15 Uhr	49,00 €

Offener Eltern Treff

Kurstag: Dienstag 14.01. – 8.12
Dauer: 32 Wochen x 3 U. Std.
Uhrzeit: 9.00 – 11.15 Uhr
Kursort: N.N.
Kursleitung: N.N.
Beitrag: Kostenfrei

Waldsafari im Frühjahr

Für Eltern mit ihren Kindern ab 2,5 Jahren

Es grünt und blüht und ist wieder voller Leben: Wir machen einen kleinen Spaziergang durch den Mühlenbusch, sammeln und entdecken, und basteln bunte Traumfänger aus Zweigen und Garn.

Bitte einen kleinen Eimer mit Schaufel und einen kleinen Snack mitbringen. Ein bisschen Regen macht uns nichts, bei Unwetter wir natürlich verlegt.

Kursleitung: Viola Meissner
Kursnummer: P 1140 + 1141
Termine: Samstag, den 16. Mai
Samstag, den 20. Juni
Uhrzeit: jeweils 10.00 – 13.00 Uhr
Kursbeitrag: 12,00 €
Treffpunkt: Waldparkplatz, Waldstr., 41470 Neuss-Rosellerheide

Waldsafari im Herbst

Für Eltern mit ihren Kindern ab 2,5 Jahren

Huch, was raschelt da? Während Familie Maus ihre Vorräte sammelt, stolchen wir durch den Mühlenbusch. Gemeinsam beschwören wir die Waldgeister und suchen nach dem Blätterfuchs. Ein bisschen Regen macht uns nichts, bei Unwetter wird natürlich verlegt. Bitte Eimerchen, Schaufel und einen kleinen Snack mitbringen.

Kursleitung: Viola Meissner
Kursnummer: P 1142 + 1143
Termine: Samstag, den 26. September
Samstag, den 7. November
Uhrzeit: jeweils 10.00 – 13.00 Uhr
Kursbeitrag: 12,00 €
Treffpunkt: Waldparkplatz, Waldstr., 41470 Neuss-Rosellerheide

Eine Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerg“ in Allerheiligen

Musik und Bewegung

für Eltern und Kinder ab 16 Monaten

Kinder brauchen Spielräume, in denen sie ihre Fähigkeiten ausprobieren und ihre Grenzen testen können und dürfen. Bei all diesen Aktivitäten stehen ihnen Vater und Mutter zur Seite. Spiel und Spaß stehen für alle im Vordergrund. Die Eltern lernen ihre Kinder in ihrer Bewegungsentwicklung vertrauensvoll zu unterstützen. Durch Lieder, Tänze, Sprechverse, Kniereiter und Bewegungsspiele können die Kinder Klänge erfahren, ihren Körper entdecken und Freude an der Musik entwickeln.

Kursort: DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerge“
August-Macke-Str. 65
Neuss-Allerheiligen

Kursleitung: Astrid Dyllong
Kurstag: Montag

P	2001	13.01.	-	23.03.	10x	15.00	-	16.00 Uhr	46,00 €
P	2002	20.04.	-	15.06.	8x	15.00	-	16.00 Uhr	36,80 €
P	2003	07.09.	-	07.12.	10x	15.00	-	16.00 Uhr	46,00 €

Kein Kurs am 26.10., 09.11

Kursleitung: Astrid Dyllong
Kurstag: Montag

P	2004	13.01.	-	23.03.	10x	16.15	-	17.15 Uhr	46,00 €
P	2005	20.04.	-	15.06.	8x	16.15	-	17.15 Uhr	36,80 €
P	2006	07.09.	-	07.12.	10x	16.15	-	17.15 Uhr	46,00 €

Kein Kurs am 26.10., 09.11

Eine Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerge“ in Allerheiligen

Schwimmkurse in Kooperation mit der DRK-Wasserwacht



Eltern-Kind-Schwimmen

für Eltern mit Kindern ab 5 Jahren

Das Programm ist konzipiert für Eltern mit Kindern ab 5 Jahren. Der Kurs bietet Eltern die Gelegenheit ihr Kind ans Wasser zu gewöhnen. Hierbei sollen sie sich wohl und sicher fühlen, um so die Basis für das Erlernen des Schwimmens zu legen. Die Eltern begleiten das Kind bei den vielfältigen Übungen und lernen, wie sie ihr Kind fördern und unterstützen können.

Für diese Kurse gilt:

Eine Anmeldung zu diesen Kursen ist nicht möglich.

Sie können sich auf einer Sammelkarte vermerken lassen.

Bitte geben Sie **Name, Adresse, Telefonnummer** und vor allem das **Geburtsdatum Ihres Kindes** an. Freiwerdende Plätze werden nach Anmeldedatum und Geburtsdatum der Kinder vergeben

In diesen Kursen kann maximal das Abzeichen **Seeräuber** erlangt werden!

Kursort: Südbad, 41466 Neuss, Jakob-Koch-Str. 1
Kursleitung: Sylke Rohr, Nicole Rudloff
Kurstag: Mittwoch

P	1421	08.01.	-	25.03.	12x	16.00	-	17.00 Uhr	90,00 €
P	1422	22.04.	-	17.06.	9x	16.00	-	17.00 Uhr	67,50 €
P	1423	19.08.	-	25.11	12x	16.00	-	17.00 Uhr	90,00 €

Kein Kurs am 07.10.

Eltern-Kind-Schwimmen

für Eltern mit Kindern ab 5 Jahren

Das Programm ist konzipiert für Eltern mit Kindern ab 5 Jahren. Der Kurs bietet Eltern die Gelegenheit ihr Kind ans Wasser zu gewöhnen. Hierbei sollen sie sich wohl und sicher fühlen, um so die Basis für das Erlernen des Schwimmens zu legen. Die Eltern begleiten das Kind bei den vielfältigen Übungen und lernen, wie sie ihr Kind fördern und unterstützen können.

In diesen Kursen kann nur das Abzeichen **Seepferdchen erlangt werden!
Für diese Kurse gilt:**

Eine Anmeldung zu diesen Kursen ist nicht möglich.

Sie können sich auf einer Sammeliste vermerken lassen.

Bitte geben Sie **Name, Adresse, Telefonnummer** und vor allem das **Geburtsdatum Ihres Kindes** an. Freiwerdende Plätze werden nach Anmeldedatum und Geburtsdatum der Kinder vergeben.

Kursort: Hallenschwimmbad,
41564 Kaarst-Büttgen, Olympiastraße 1
Kursleitung: Mara Dittmann, Andrea Dittmann
Kurstag: Freitag

P	1401	10.01.	-	27.03.	11x	17.00	-	17.45 Uhr	72,60 €
P	1404	24.04.	-	26.06.	8x	17.00	-	17.45 Uhr	52,80 €
P	1407	21.08.	-	27.11.	13x	17.00	-	17.45 Uhr	85,80 €

Kein Kurs am 21.02. 19.06.,

P	1402	10.01.	-	27.03.	11x	17.45	-	18.30 Uhr	72,60 €
P	1405	24.04.	-	26.06.	8x	17.45	-	18.30 Uhr	52,80 €
P	1408	21.08.	-	27.11.	13x	17.45	-	18.30 Uhr	85,80 €

Kein Kurs am 21.02. 19.06.,

P	1403	10.01.	-	27.03.	11x	18.30	-	19.15 Uhr	72,60 €
P	1406	24.04.	-	26.06.	8x	18.30	-	19.15 Uhr	52,80 €
P	1409	21.08.	-	27.11.	13x	18.30	-	19.15 Uhr	85,80 €

Kein Kurs am 21.02. 19.06.,

ANGEBOTE FÜR VÄTER UND KINDER

An diesen Tagen, sollen Väter die Gelegenheit bekommen, mit ihren Kindern gemeinsam aktiv zu werden und andere Väter kennenzulernen. Es sind alle Väter mit ihren Kindern herzlich willkommen!

Erste Hilfe für Väter und Kinder

Kursnummer: P 3102
Referent: Lutz Reichenbach / Stefan Nürnberg
Uhrzeit: 15.00 – 16.30 Uhr
Kursort: DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerge“
August-Macke-Str. 65
41470 Neuss-Allerheiligen

Eine Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerge“ in Allerheiligen

Ringens und Raufen für Väter und Kinder

für Väter und Kinder ab fünf Jahren

Das Ringen und Raufen läuft in einem sicheren Rahmen ab. Es werden davor feste Regeln vereinbart, damit niemand ernsthaft verletzt wird. Außerdem sind die Jungs oder Mädchen keine Feinde, sondern Freunde oder sehen sich zumindest als Partner. Auch geht es eher darum im spielerischen Sinn seine Kräfte & Bewegungsfähigkeiten zu messen und die Absicht ist nicht etwa, den anderen zu verletzen.

Kursnummer: P3103
Referent: Gerd Motes
Termin: Freitag, den 25.09.
Uhrzeit: 15.00 – 16.30 Uhr
Kursbeitrag: kostenfrei
Kursort: DRK-Familienzentrum „Erfttal“
Harffer Str. 11a
41469 Neuss

Eine Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum „Erfttal“

Trommeln für Väter und Kindern

für Väter und Kinder ab acht Jahren

Machen Sie doch mal etwas ganz Außergewöhnliches mit Ihrem Kind. Überraschen Sie sich und vor allem ihr Kind beim gemeinsamen Musizieren und Trommeln. In diesem Trommelkurs spielen Sie mit ihren Kindern Rhythmen aus den Sambaschulen in Rio de Janeiro. Beim gemeinsamen Trommeln lernen die Kinder, sich zu konzentrieren, aufeinander zu hören und sich rhythmisch und kreativ auszudrücken. Hand- und Stocktrommeln sowie andere Rhythmusinstrumente werden ohne Zusatzkosten bereitgestellt.



Kursnummer: P3101

Referent: Wolla Milles

Termin: Freitag, den 04.09.

Uhrzeit: 16.00 – 18.15 Uhr

Kursbeitrag: 16,00 € Erwachsene
8,00 € Kinder

Kursort: DRK-Einsatzzentrum
Veilchenstr. 8
41466 Neuss-Reuschenberg

Boxen für Väter und Kinder

für Väter und Kinder ab fünf Jahren

Der Vater-Kind Box-Workshop beinhaltet ein lockeres Aufwärmtraining mit Spielen oder Geschicklichkeitsübungen. Auch das eigentliche Training dient in erster Linie zur Erlernung der Grundfertigkeiten wie Balance, Ausweichen, Druck- und Gegendruck, sich leichtfüßig zu bewegen und einem allgemeinen Gefühl für die Aktionen des Gegenübers.



Kursnummer: P3104 + 3105

Referent: Aladin Kani

Termin: Freitag, den 13.03.
Freitag, den 18.09.

Uhrzeit: jeweils 16.00 – 17.30 Uhr

Kursbeitrag pro Tag: 8,00 € Erwachsene
4,00 € Kinder

Kursort: DRK-Einsatzzentrum
Veilchenstr. 8
41466 Neuss-Reuschenberg

ANGEBOTE FÜR DIE GANZE FAMILIE

Mit der ganzen Familie im Wald zur Ruhe finden

Für Eltern mit Kindern ab vier Jahren

Entspannen Sie bei leichten Atemübungen und bewusstes Wahrnehmen im Wald vom unruhigen und stressigen Familienalltag.

Wir treffen uns in einer kleinen Gruppe im Wald, um die positiven Auswirkungen des Waldbadens auf unser Herz-Kreislaufsystem und Immunsystem wirken zu lassen.



Referent: Annette Mekelburg
Kursnummer: P 3200- 3203
Termine: Samstag, den 21. 03.
Samstag, den 06. 06.
Samstag, den 26. 09.
Samstag, den 21. 11.

Uhrzeit: jeweils 10.00 – 13.00 Uhr

Kursbeitrag pro Tag: Erwachsene: 12,00 €
Kinder: 8,00 €

mind. 5, max. 10 Teilnehmer

Kursort: Den Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung.

Eine Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerge“ in Allerheiligen

Kräuterwanderung für die ganze Familie

Für Eltern mit Kindern ab fünf Jahren



Kommt mit mir auf Entdeckungsreise durch die Natur! Ich zeige euch, welche Pflanzen wir essen können und welche sogar Heilkräfte haben. Dazu gibt es spannende Geschichten über Wildkräuter, Bäume und Büsche. Die Veranstaltung richtet sich an Eltern mit Kinder ab fünf Jahren.

Die Veranstaltung findet auch bei Regen statt.
Bitte entsprechende Kleidung und Schuhe mitbringen.

Referentin: Birgit Skoczowski
Kursnummer: P3204
Termin: Samstag, den 25.04.
Uhr: 14.00 – 15.30 Uhr

Kursbeitrag: Erwachsene: 10,00 €
Kinder: 5,00 €

mind. 5, max. 10 Teilnehmer

Kursort: Den Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung.

Eine Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerge“ in Allerheiligen

Erste Hilfe für Eltern und Kinder

Kursnummer: P3009
Referent: Lutz Reichenbach / Stefan Nürnberg
Kursort: DRK-Familienzentrum „Erfttal“
Harffer Str. 11a
41469 Neuss

Eine Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum „Erfttal“



ANGEBOTE FÜR ELTERN

Wie schütze ich mein Kind im Netz?

Zum Umgang mit Smartphones etc.

Der Umgang mit den neuen Medien ist für Kinder heutzutage zur Selbstverständlichkeit geworden.

Er bietet zahlreiche Vorteile und Nutzungsmöglichkeiten. Das Internet birgt aber auch viele Gefahren!

Auch Eltern sind verunsichert, was sie den Kindern guten Gewissens erlauben dürfen, bzw. worauf man achten sollte, wenn Kinder beginnen eigenständig im Netz zu surfen, Chat Roms zu besuchen oder bei Facebook etc. aktiv sind. Auch das Verbreiten von Handyfotos und Videos wird immer selbstverständlicher.

Über die Gefahren und den Umgang mit den neuen Medien, und wie Sie ihr Kind begleiten und unterstützen können, informiert Frau Nina Tellmann (Dipl. Heilpädagogin)

Der Abend wird so gestaltet sein, dass neben Fachinformationen und Fallbeispielen aus der Praxis, gerne Fragen von Ihnen gestellt werden dürfen und eine Diskussion angeregt werden kann.

Ausführliches Informationsmaterial wird ebenfalls zur Verfügung gestellt.

Referentin: Nina Tellmann (Dipl. Heilpädagogin)
Kursnummer: P3003
Termin: Montag, den 02.03.
Uhrzeit: 19.30 – 21.45 Uhr
Kursort: DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerge“
August-Macke-Str. 65
41470 Neuss-Allerheiligen

Eine Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerge“ in Allerheiligen

Referent: Nina Tellmann (Dipl. Heilpädagogin)
Kursnummer: P3004
Termin: Montag, den 14.09.
Uhrzeit: 19.30 – 21.45 Uhr
Kursort: DRK-Familienzentrum „Erfttal“
Harffer Str. 11a
41469 Neuss

Eine Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum „Erfttal“

Wenn Kinder nach dem Sterben fragen

Die Dipl. Sozialpädagogin und Mitarbeiterin der Hospizbewegung Kaarst e.V. Frau Isabel Kühn wird Ihnen Anregungen zum Thema „Wenn Kinder nach dem Sterben fragen“ geben und die Möglichkeit bieten sich auszutauschen.

Der Nachmittag soll Hilflosigkeit und Unsicherheit im Umgang mit diesem Thema abbauen, informieren und Orientierung vermitteln.

Kursnummer: P3005
Referent: Isabell Kühn (Dipl. Soz. Pädagogin)
Termin: Freitag, den 07.02.
Uhrzeit: 14.30 – 16.30 Uhr
Kursbeitrag: Kostenfrei
Kursort: DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerge“
August-Macke-Str. 65
41470 Neuss-Allerheiligen

Eine Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerge“ in Allerheiligen

Kursnummer: P3008
Referent: Isabell Kühn (Dipl. Soz. Pädagogin)
Termin: Freitag, den 24.04.
Uhrzeit: 15.30 – 17.30 Uhr
Kursbeitrag: Kostenfrei
Kursort: DRK-Familienzentrum „Erfttal“
Harffer Str. 11a
41469 Neuss

Eine Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum „Erfttal“

Einführung in die Erste Hilfe am Kind

Kursnummer: P3007
Termin: Freitag, den 21.08.
Uhrzeit: 10.00 – 12.15 Uhr
Kursbeitrag: Kostenfrei
Kursort: DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerge“
August-Macke-Str. 65
41470 Neuss-Allerheiligen

„Erste Hilfe im Kinderzimmer“



Dieses Kursangebot richtet sich an Mütter, Väter, Großeltern und Interessierte.

Sie lernen verletzten Kindern schnell und sachgerecht zu helfen.

Schwerpunkte dieses Kurses sind:

- Unfallverhütung
- bedrohliche Blutungen
- Verbrennungen
- Atembeschwerden
- richtiges Verhalten im Notfall -

Uhrzeit: Samstags von 10.00 – 14.00 Uhr
Beitrag: 18,00 € pro Person (Paare: 14,00 € pro Person)

Bitte erfragen Sie im Büro, wann und wo der nächste Kurs stattfindet.

DRK-Familienbildungswerk, Tel: 02131 / 74 595 -15
E Mail: familienbildungswerk@drk-neuss.de

Sprachentwicklung bei Kindern



Kursnummer: P3014

Referent: Stefanie Gnegel

Termin: Mittwoch, den 19.08.

Uhrzeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Kursort: DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerge“
August-Macke-Str. 65
41470 Neuss-Allerheiligen

Eine Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerge“ in Allerheiligen

Familienglück im Alltag

So „entstressen“ Sie Ihren Familienalltag

Manchmal sind die Emotionen so groß, denen wir im Familienalltag begegnen, dass wir sie einfach nicht loswerden, auch wenn sie vielleicht gar nicht unsere eigenen waren.

Stellen Sie sich dabei auch die Fragen?

- Wie wirke ich auf mich selbst, wenn es stressig wird?
- Wie wirke ich auf mein Kind?
- Was ist Stress überhaupt und wie löse ich ihn auf?
- Wie erschaffe ich mir Glücksmomente in stressigen Zeitfenstern?

Sie erhalten an diesem Tag eine Einführung wie Sie Ihre Selbstwirksamkeit und Problemlösungskompetenz im Familienalltag steigern können.

Frau Augenstein stellt Ihnen wirksame, wissenschaftlich belegte „Glückswerkzeuge“ für den Familienalltag vor.

Kursnummer: P3010

Referent: Julia Augenstein

Termin: Freitag, den 24.04

Uhrzeit: 15.00 – 16.30 Uhr

Kursbeitrag: kostenfrei

Kursort: DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerge“
August-Macke-Str. 65
41470 Neuss-Allerheiligen

Eine Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerge“ in Allerheiligen

Kursnummer: P3011

Referent: Julia Augenstein

Termin: Freitag, den 06.11.

Uhrzeit: 15.00 – 16.30 Uhr

Kursbeitrag: kostenfrei

Kursort: DRK-Familienzentrum „Erfttal“
Harffer Str. 11a
41469 Neuss

Eine Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum „Erfttal“

Gesundheit rund ums Kind

Anwendung alter Hausmittel in Theorie und Praxis



Kursnummer: P3006
Referent: Irmgard Mielke
Termin: Donnerstag, den 20.08.
Uhrzeit: 10.00 – 11.30 Uhr
Kursbeitrag: Kostenfrei
Kursort: DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerge“
August-Macke-Str. 65
41470 Neuss-Allerheiligen

Eine Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerge“ in Allerheiligen

Kursnummer: P3012
Referent: Irmgard Mielke
Termin: Dienstag, den 25.08.
Uhrzeit: 10.00 – 11.30 Uhr
Kursbeitrag: Kostenfrei
Kursort: DRK-Familienzentrum „Erfttal“
Harffer Str. 11a
41469 Neuss

Eine Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum „Erfttal“

Wie Eltern die Ausgeglichenheit ihrer Kinder fördern können



Es werden Ihnen sechs Kernbausteine vorgestellt, die Kindern helfen, mit ihren Gefühlen umzugehen und ausgeglichen mit alltäglichen Belastungen zurechtzukommen.

Zu diesen Kompetenzen gehören:

- Gefühle erkennen, verstehen und akzeptieren
- Gefühle angemessen ausdrücken
- Eine positive Grundhaltung einnehmen
- Wirkungsvolle Bewältigungsstrategien entwickeln
- Mit unangenehmen Situationen und Gefühlen umgehen
- Besonders belastende Ereignisse bewältigen

Kursnummer: P3013
Referent: Mechthild Brinkmann
Termin: Dienstag, den 18.08.
Uhrzeit: 10.00 – 11.30 Uhr
Kursbeitrag: Kostenfrei

Kursort: DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerge“
August-Macke-Str. 65
41470 Neuss-Allerheiligen

Eine Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerge“ in Allerheiligen

Schweigewochenende

Zeit für Stille, mit neuer Kraft für den Familienalltag

Bei einem Schweigeseminar komplett auf das Sprechen zu verzichten, klingt für einige zu Beginn beängstigend. Doch am Ende dieses Schweigewochenendes mit Meditation und Achtsamkeit, wollen viele diese wunderbare Erfahrung nicht mehr missen. An diesem Wochenende können Eltern Kraft und Energie sammeln um wieder gestärkt in den Familienalltag zurück zu kehren. Freuen Sie sich auf eine wundervolle Zeit in geborgener Stille.



Kursnummer: P8401

Referent: Karsten Sapderna
Beginn: Samstag, den 05.12.2020, 10.00 Uhr
Ende: Sonntag, den 06.12.2020, ca. 14.00 Uhr

Kursort: Pension Augenblick
Kloster Knechtsteden 9
41540 Dormagen

Weitere Informationen erhalten Sie auf:

www.drk-neuss.de/gesundheits-soziales/familienbildungswerk/

oder

fordern Sie unseren Flyer zum Schweigewochenende an.

telefonisch: 02131 / 74 595 -15
E-Mail: familienbildungswerk@drk-neuss.de

Wenn der Geduldsfaden reißt

Was brauchen Kinder und Eltern für ein gutes Familienklima?

Wie bringe ich es fertig, dass mein Kind mich nicht fertig macht?
Wie schaffe ich es, im Alltag nicht auszurasen und stattdessen das Selbstwertgefühl des Kindes zu stärken, sein Potential zur Entfaltung zu bringen und auch gut für mich zu sorgen?

In diesem Vortrag geht es um die Balance, einerseits sensibel auf die Bedürfnisse der Kinder einzugehen und andererseits nicht zum „Butler“ zu werden, sondern sich ohne schlechtes Gewissen mit Gelassenheit und Humor angemessen vom Kind abzugrenzen.



Referent: Achim & Susanne Schad (Paar- und Familientherapeut)

Kursnummer: P3001

Termin: Mittwoch, den 26.08.
Uhrzeit: 19.30 – 21.45 Uhr
Kursbeitrag: 8,00 €

Kursort: DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerge“
August-Macke-Str. 65
41470 Neuss-Allerheiligen

Eine Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerge“ in Allerheiligen

Umgang mit Wut und Aggressionen bei Kindern

Warum Wut zum Wachstum dazu gehört

Im Alltag gibt es viele Situationen, die Aggression und Wut entstehen lassen, denn Kinder müssen erst lernen, mit ihren Gefühlen umzugehen.

Sie versuchen ihrem Ärger Luft zu machen, indem sie zum Beispiel brüllen, schreien, herumtoben oder gar kratzen, beißen oder schlagen.

Oft stehen Eltern dem aggressiven Verhalten ihrer Kinder hilflos gegenüber. Es ist wichtig zu verstehen, warum sich ein Kind in bestimmten Situationen aggressiv verhält, um gelassen damit umzugehen.

Wie Eltern angemessen auf kindliche Aggressionen reagieren können, ohne mit eigenen Wutimpulsen zu reagieren und wann sie wie eingreifen sollten, wird in diesem Vortrag thematisiert.



Referent: Achim Schad (Paar- und Familientherapeut)

Kursnummer: P3002

Termin: Montag, den 31.08.

Uhrzeit: 19.30 – 21.45 Uhr

Kursbeitrag: 7,00 €

Kursort: DRK-Familienzentrum „Erfttal“
Harffer Str. 11a
41469 Neuss

Eine Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum „Erfttal“

Nähwochenende für den Familienhaushalt

Ein Wochenende lang nähen, lange geplante Nähprojekte umsetzen, andere Nähbegeisterte treffen und sich in netter Gesellschaft austauschen und gegenseitig inspirieren.

Ob Anfänger(-in), Wiedereinsteiger(-in) oder erfahrene Näher(-in), mit Unterstützung einer erfahrenen Schneiderin, kann jede (-r), an diesem Wochenende sein/ ihr Nähprojekt verwirklichen.

Um die Haushaltskasse der Familie zu schonen, noch ein Tipp!

Es muss nicht immer neuer Stoff sein, manchmal lässt sich auch aus einem alten Pullover noch etwas wunderbar Neues zaubern.

Sie bringen Ihre **eigene Nähmaschine** und entsprechendes Werkzeug mit. (Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.)

Kursort: DRK-Einsatzzentrum
Veilchenstr. 8
41466 Neuss-Reuschenberg

Kursleitung: Cordula Meisen-Eggers

Kurstag: Samstag und Sonntag

P	8071	25.01.	+	26.01.	2 x 7 U.E.	10.00	-	15.15 Uhr	56,00 €
P	8072	07.03.	+	08.03.	2 x 7 U.E.	10.00	-	15.15 Uhr	56,00 €
P	8073	25.04.	+	26.04.	2 x 7 U.E.	10.00	-	15.15 Uhr	56,00 €
P	8074	12.09.	+	13.09.	2 x 7 U.E.	10.00	-	15.15 Uhr	56,00 €
P	8075	07.11.	+	8.11.	2 x 7 U.E.	10.00	-	15.15 Uhr	56,00 €

Nähen für den Familienhaushalt

Ob Anfänger(-in), Wiedereinsteiger(-in) oder erfahrene Näher(-in), mit Unterstützung einer erfahrenen Schneiderin, kann jede (-r), in diesem Kurs sein/ ihr Nähprojekt verwirklichen.

Um die Haushaltskasse der Familie zu schonen, noch ein Tipp!
Es muss nicht immer neuer Stoff sein, manchmal lässt sich auch aus einem alten Pullover noch etwas wunderbar Neues zaubern.

Sie bringen Ihre **eigene Nähmaschine** und entsprechendes Werkzeug mit. (Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.)

Kursort: DRK-Einsatzzentrum
Veilchenstr. 8
41466 Neuss-Reuschenberg

Kursleitung: Meisen-Eggers
Kurstag: Donnerstag

P	8080	16.01.	-	13.02.	5 x	19.00	-	21.15 Uhr	60,00 €
P	8081	27.02.	-	26.03.	5x	19.00	-	21.15 Uhr	60,00 €
P	8082	23.04.	-	18.06.	6x	19.00	-	21.15 Uhr	72,00 €
P	8083	03.09.	-	01.10.	5x	19.00	-	21.15 Uhr	60,00 €
P	8084	29.10.		03.12.	6x	19.00	-	21.15 Uhr	72,00 €

Kein Kurs am 30.04.

Kursleitung: Meisen-Eggers
Kurstag: Freitag

P	8085	17.01.	-	14.02.	5x	10.00	-	12.15 Uhr	60,00 €
P	8086	28.02.	-	27.03.	5x	10.00	-	12.15 Uhr	60,00 €
P	8087	24.04.	-	19.06.	6x	10.00	-	12.15 Uhr	72,00 €
P	8088	04.09.	-	02.10.	5x	10.00	-	12.15 Uhr	60,00 €
P	8089	30.10.		04.12.	6x	10.00	-	12.15 Uhr	72,00 €

Kein Kurs am 22.05., 12.06.,

Ganzheitliches Konzentrationstraining für Erwachsene

Ein Angebot in Kooperation mit der GWG

Dieser Kurs findet im Gemeinschaftsraum der GWG in Reuschenberg statt. Mitglieder der GWG erhalten 5% Nachlass auf das Kursangebot.

Kursort: Gemeinschaftsraum der GWG
41466 Neuss-Reuschenberg,
Hubertusweg 5

Kursleitung: Sabine Krückels
Kurstag: Freitag

P	5009	24.01.	-	27.03.	8x	11.00	-	12.00 Uhr	52,80 €
P	5010	08.05.	-	19.06.	6x	11.00	-	12.00 Uhr	39,60 €
P	5011	11.09.	-	09.10.	5x	11.00	-	12.00 Uhr	33,00 €
P	5012	13.11.	-	11.12.	5x	11.00	-	12.00 Uhr	33,00 €

Kein Kurs am 21.02., 20.03., 12.06.,

Gemeinnützige Wohnungs-Genossenschaft e.G.
Markt 36 · 41460 Neuss




**INFO-
TELEFON**
02131.5996-0

HIER BEGINNT UNSER ABENTEUER

mit unserer großen Familie in einem modernen und sicheren Zuhause,
in dem die Kinder viel Raum zum Spielen und Groß werden haben.

www.gwg-neuss.de

FAMILIE UND GESUNDHEIT

Pilates

Pilates ist ein ebenso sanftes wie effektives Fitnessstraining. Pilates formt, kräftigt, dehnt und entspannt den Körper gleichzeitig. Die geschmeidige, konzentrierte Ausführung der Übungen ist verbunden mit einer natürlichen Atmung. Dieses Training ermöglicht eine Verbesserung der Körperhaltung, eine Stärkung des Körperbewusstseins und beseitigt Verspannungen. Sie fühlen sich entspannter und können so gelassener ihren Familienalltag bestreiten.

Kursort: DRK-Einsatzzentrum, Veilchenstr. 8,
41466 Neuss-Reuschenberg

Kursleitung: Anja Schöpfkens
Kurstag: Montag

P	4010	13.01.	-	23.03.	10x	10.15	-	11.15 Uhr	52,00 €
P	4011	20.04.	-	15.06.	8x	10.15	-	11.15 Uhr	41,60 €
P	4012	24.08.	-	07.12.	12x	10.15	-	11.15 Uhr	62,40 €

kein Kurs am 31.08.,Sept?,

Pilates für Mütter

Kursort: DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerge“
August-Macke-Str. 65
Neuss-Allerheiligen

Kursleitung: Bettina Maucher
Kurstag: Montag

P	8110	13.01.	-	23.03.	9x	19.30	-	20.30 Uhr	46,80 €
P	8111	20.04.	-	15.06.	8x	19.30	-	20.30 Uhr	41,60 €
P	8112	17.08.	-	07.12.	12x	19.30	-	20.30 Uhr	62,40 €

kein Kurs am 24.02., 02.03., 31.08.,14.09., 26.10.

Eine Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerge“ in Allerheiligen

Pilates

Kursort: DRK-Einsatzzentrum, Veilchenstr. 8,
41466 Neuss-Reuschenberg

Kursleitung: Adrienne Krumradt
Kurstag: Dienstag

P	4020	07.01.	-	24.03.	11x	9.30	-	10.30 Uhr	57,20 €
P	4021	21.04.	-	16.06.	8x	9.30	-	10.30 Uhr	41,60 €
P	4022	18.08.	-	08.12.	15x	9.30	-	10.30 Uhr	78,00 €

Kein Kurs am 25.02., 02.06.

P	4023	07.01.	-	24.03.	11x	10.40	-	11.40 Uhr	57,20 €
P	4024	21.04.	-	16.06.	8x	10.40	-	11.40 Uhr	41,60 €
P	4025	18.08.	-	08.12.	15x	10.40	-	11.40 Uhr	78,00 €

Kein Kurs am 25.02., 02.06.

Kursleitung: Anja Schöpfkens
Kurstag: Donnerstag

P	4013	16.01.	-	26.03.	9x	11.10	-	12.10 Uhr	46,80 €
P	4014	23.04.	-	18.06.	7x	11.10	-	12.10 Uhr	36,40 €
P	4015	27.08.	-	03.12.	11x	11.10	-	12.10 Uhr	57,20 €

kein Kurs am 05.03.,Sept.?, 26.11.

Yoga für Mütter

Durch methodisch aufgebaute Yogaübungen werden Verspannungen gelöst u. Bewegungseinschränkungen verbessert. Sie lernen Stressfaktoren zu erkennen, abzubauen und gelassener mit ihnen umzugehen. Sie erlangen innere Ruhe und erleben den Wandel ihrer Lebenseinstellung zum Positiven. Diese positive Kraft zeigt Wirkung in der Familie, Freizeit und im Beruf. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Alle sind herzlich willkommen!

Kursort: DRK- Montessori - Kinderhaus
Wahlenstr. 14a
41468 Neuss-Grimlinghausen

Kursleitung: Helga Korbmacher
Kurstag: Dienstag

P	4030	07.01.	-	10.03.	10x	17.45	-	19.15 Uhr	100,00 €
P	4031	24.03.	-	09.06.	10x	17.45	-	19.15 Uhr	100,00 €
P	4032	15.09.	-	08.12.	10x	17.45	-	19.15 Uhr	100,00 €

Kein Kurs am 07.04., 14.04., 06.10., 13.10., 20.10.

P	4033	07.01.	-	10.03.	10x	19.30	-	21.00 Uhr	100,00 €
P	4034	24.03.	-	09.06.	10x	19.30	-	21.00 Uhr	100,00 €
P	4035	15.09.	-	08.12.	10x	19.30	-	21.00 Uhr	100,00 €

Kein Kurs am 07.04., 14.04., 06.10., 13.10., 20.10.

Kursleitung: Helga Korbmacher
Kurstag: Mittwoch

P	4036	08.01.	-	11.03.	10x	17.45	-	19.15 Uhr	100,00 €
P	4037	25.03.	-	10.06.	10x	17.45	-	19.15 Uhr	100,00 €
P	4038	16.09.	-	09.12.	10x	17.45	-	19.15 Uhr	100,00 €

Kein Kurs am 08.04., 15.04., 07.10., 14.10., 21.10.

Kundalini Yoga für Mütter und Väter

Beim Kundalini Yoga werden Haltungen, Bewegung, Konzentration, Atempraktiken und Meditation eingesetzt. Typische Elemente sind dynamische, fließende Übungsfolgen, in Form von leichten Asanas, sowie aber auch ruhige Halteübungen und rhythmische Mantra-Meditationen. Sie fühlen sich mental entspannt, vital, frisch, körperlich angeregt, positiv und voller Lebenskraft. So können Sie auch in stressigen Familienphasen entspannt reagieren.

Kursort: DRK Kindertageseinrichtung am Mühlenbusch
Ueckerather Straße 14
41470 Neuss - Rosellen

Kursleitung: Sabine-Schwab-Limberg
Kurstag: Montag

P	8501	13.01.	-	23.03.	10x	19.30	-	21.00 Uhr	80,00 €
P	8502	20.04.	-	15.06.	8x	19.30	-	21.00 Uhr	64,00 €
P	8503	17.08.	-	30.11.	12x	19.30	-	21.00 Uhr	96,00 €

Kein Kurs am 31.08., 05.10.,

Kursort: DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerge“
August-Macke-Str. 65
Neuss-Allerheiligen

Kursleitung: Sabine-Schwab-Limberg
Kurstag: Donnerstag

P	8504	09.01.	-	26.03.	11x	19.30	-	21.00 Uhr	88,00 €
P	8505	23.04.	-	18.06.	7x	19.30	-	21.00 Uhr	56,00 €
P	8506	20.08.	-	03.12.	13x	19.30	-	21.00 Uhr	104,00 €

Kein Kurs am 08.10.

Eine Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerge“ in Allerheiligen

Yoga

Kursort: DRK-Einsatzzentrum
Veilchenstr. 8
41466 Neuss-Reuschenberg

Kursleitung: Bärbel Schulze
Kurstag: Donnerstag

P	4045	09.01.	-	26.03.	11x	18.45	-	20.15 Uhr	88,00 €
P	4046	23.04.	-	18.06.	5x	18.45	-	20.15 Uhr	40,00 €
P	4047	20.08.	-	03.12.	14x	18.45	-	20.15 Uhr	112,00 €

Faszienworkout für Mütter und Väter

Dieses Ganzkörpertraining stärkt Herz- und Kreislauf, strafft die Muskeln, trainiert das Faszienewebe. 60 Minuten Ganzkörper-Power-Programm, durch angepasste Übungen, die jeder mitmachen kann. Der Kurs trägt so zur Erhaltung der Gesundheit bei, so dass der Familienalltag besser bewältigt werden kann.

Kursort: DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerge“
August-Macke-Str. 65
Neuss-Allerheiligen

Kursleitung: Jasmin Meinen
Kurstag: Samstag

P	8201	11.01.	-	21.03.	10x	9.30	-	10.30 Uhr	40,00 €
P	8202	25.04.	-	13.06.	8x	9.30	-	10.30 Uhr	32,00 €
P	8203	22.08.	-	28.11.	12x	9.30	-	10.30 Uhr	48,00 €

Eine Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerge“ in Allerheiligen

Training für Bauch-Beine-Po

In diesem Kurs wird durch sehr gezielte und intensive Übungen der Bauch-die Oberschenkel und der Po optimal trainiert. Der Körper wird an den Stellen gefestigt, wo es nötig ist. So können diese großen Muskelpartien ihre Halte- und Stützfunktionen wieder besser erfüllen und die Körpersilhouette verändert sich zusehends positiv.

Kursort: DRK-Einsatzzentrum, Veilchenstr. 8
41466 Neuss-Reuschenberg

Kursleitung: Sonja Sommerfeld
Kurstag: Montag

P	4051	06.01.	-	23.03.	11x	17.45	-	18.45 Uhr	44,00 €
P	4052	20.04.	-	15.06.	8x	17.45	-	18.45 Uhr	32,00 €
P	4053	17.08.	-	07.12.	14x	17.45	-	18.45 Uhr	56,00 €

Kein Kurs am 31.08.

Kursort: DRK-Einsatzzentrum, Veilchenstr. 8
41466 Neuss-Reuschenberg

Kursleitung: Sonja Sommerfeld
Kurstag: Mittwoch

P	4054	08.01.	-	25.03.	12x	8.45	-	9.45 Uhr	48,00 €
P	4055	22.04.	-	17.06.	8x	8.45	-	9.45 Uhr	32,00 €
P	4056	19.08.	-	09.12.	14x	8.45	-	9.45 Uhr	56,00 €

Kein Kurs am 03.06., 02.09.

Rücken- und Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer

Bewegungsarmut, falsche Haltung, ständiges Sitzen führt zu Veränderungen und Schmerzen im Rückenbereich. Rückenschulung und eine spezielle Gymnastik soll hier Abhilfe schaffen und die Gesundheit verbessern.

Bitte bringen Sie ein großes Handtuch mit.



Kursort: DRK-Haus, Tückingstr. 18,
Neuss-Innenstadt

Kursleitung: Barbara Kramer
Kurstag: Montag

P	4061	06.01.	-	23.03.	10x	09.00	-	09.45 Uhr	35,00 €
P	4062	20.04.	-	22.06.	7x	09.00	-	09.45 Uhr	24,50 €
P	4063	17.08.	-	07.12.	13x	09.00	-	09.45 Uhr	45,50 €

kein Kurs am 31.08., 07.09.

P	4064	06.01.	-	23.03.	10x	10.00	-	10.45 Uhr	35,00 €
P	4065	20.04.	-	22.06.	7x	10.00	-	10.45 Uhr	24,50 €
P	4066	17.08.	-	07.12.	13x	10.00	-	10.45 Uhr	45,50 €

kein Kurs am 31.08., 07.09.

Rücken- und Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer

Kursort: DRK-Haus, Tückingstr. 18
Neuss-Innenstadt

Kursleitung: Sibylle van Thiel

Kurstag: Montag

P	4401	13.01.	-	23.03.	10x	14.30	-	15.15 Uhr	35,00 €
P	4402	20.04.	-	15.06.	8x	14.30	-	15.15 Uhr	28,00 €
P	4403	17.08.	-	07.12.	14x	14.30	-	15.15 Uhr	49,00 €

kein Kurs am 24.02., 31.08.,

P	4404	13.01.	-	23.03.	10x	15.30	-	16.15 Uhr	35,00 €
P	4405	20.04.	-	15.06.	8x	15.30	-	16.15 Uhr	28,00 €
P	4406	17.08.	-	07.12.	14x	15.30	-	16.15 Uhr	49,00 €

kein Kurs am 24.02., 31.08.,

Kursort: DRK-Einsatzzentrum, Veilchenstr. 8
41466 Neuss-Reuschenberg

Kursleitung: Sibylle van Thiel

Kurstag: Montag

P	4081	13.01.	-	23.03.	10x	19.00	-	20.00 Uhr	40,00 €
P	4082	20.04.	-	15.06.	8x	19.00	-	20.00 Uhr	32,00 €
P	4083	17.08.	-	07.12.	14x	19.00	-	20.00 Uhr	56,00 €

kein Kurs am 24.02., 31.08.,

P	4084	13.01.	-	23.03.	10x	20.00	-	21.00 Uhr	40,00 €
P	4085	20.04.	-	15.06.	8x	20.00	-	21.00 Uhr	32,00 €
P	4086	17.08.	-	07.12.	14x	20.00	-	21.00 Uhr	56,00 €

kein Kurs am 24.02., 31.08.,

Rücken- und Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer

Kursort: DRK-Einsatzzentrum, Veilchenstr. 8
41466 Neuss-Reuschenberg

Kursleitung: Susanne Hoffmann
Kurstag: Dienstag

P	4301	07.01.	-	17.03.	11x	18.45	-	19.45 Uhr	44,00 €
P	4302	21.04.	-	16.06.	8x	18.45	-	19.45 Uhr	32,00 €
P	4303	18.08.	-	08.12.	13x	18.45	-	19.45 Uhr	52,00 €

kein Kurs am 02.06., 01.09., 27.10.

Kursort: DRK-Haus, Tückingstr. 18
Neuss-Innenstadt

Kursleitung: Susanne Hoffmann
Kurstag: Mittwoch

P	4713	08.01.	-	18.03.	11x	18.30	-	19.30 Uhr	44,00 €
P	4714	22.04.	-	17.06.	8x	18.30	-	19.30 Uhr	32,00 €
P	4715	19.08.	-	09.12.	13x	18.30	-	19.30 Uhr	52,00 €

kein Kurs am 03.06., 02.09., 28.10.

Kursort: DRK-Haus, Tückingstr. 18
Neuss-Innenstadt

Kursleitung: Susanne Hoffmann
Kurstag: Donnerstag

P	4057	09.01.	-	19.03.	10x	11.15	-	12.15 Uhr	40,00 €
P	4058	23.04.	-	18.06.	7x	11.15	-	12.15 Uhr	28,00 €
P	4059	20.08.	-	10.12.	14x	11.15	-	12.15 Uhr	56,00 €

Kein Kurs am 29.10.

Rücken- und Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer

Kursort: DRK-Einsatzzentrum, Veilchenstr. 8
41466 Neuss-Reuschenberg

Kursleitung: Sibylle van Thiel
Kurstag: Mittwoch

P	4416	05.02.	-	18.03.	7x	17.30	-	18.30 Uhr	28,00 €
P	4417	06.05.	-	17.06.	7x	17.30	-	18.30 Uhr	28,00 €
P	4418	02.09.	-	25.11.	10x	17.30	-	18.30 Uhr	40,00 €

Kein Kurs am: 28.10.

Kursleitung: Ulrike Kammer
Kurstag: Donnerstag

P	4091	09.01.	-	26.03.	11x	17.00	-	18.30 Uhr	77,00 €
P	4092	23.04.	-	18.06.	7x	17.00	-	18.30 Uhr	49,00 €
P	4093	20.08.	-	03.12.	14x	17.00	-	18.30 Uhr	98,00 €

Kein Kurs am: 20.02.



Rücken- und Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Kursort: DRK-Einsatzzentrum, Veilchenstr. 8
41466 Neuss-Reuschenberg

Kursleitung: Anja Schöpfens
Kurstag: Mittwoch

P	4101	15.01.	-	18.03.	9x	10.00	-	11.30 Uhr	63,00 €
P	4102	22.04.	-	17.06.	8x	10.00	-	11.30 Uhr	56,00 €
P	4103	26.08.	-	25.11.	10x	10.00	-	11.30 Uhr	70,00 €

Kein Kurs am 26.02., 13.05., Sept. ?, 11.11.

Kursort: DRK-Einsatzzentrum, Veilchenstr. 8
41466 Neuss-Reuschenberg

Kursleitung: Anja Schöpfens
Kurstag: Donnerstag

P	4201	16.01.	-	26.03.	9x	9.30	-	11.00 Uhr	63,00 €
P	4202	23.04.	-	18.06.	7x	9.30	-	11.00 Uhr	49,00 €
P	4203	27.08.	-	03.12.	11x	9.30	-	11.00 Uhr	77,00 €

kein Kurs am 20.02., 05.03., Sept?; 26.11.

Kursort: DRK-Haus, Tückingstr. 18,
Neuss-Innenstadt

Kursleitung: Susanne Hoffmann
Kurstag: Mittwoch

P	4716	08.01.	-	18.03.	11x	19.45	-	20.45 Uhr	44,00 €
P	4717	22.04.	-	17.06.	8x	19.45	-	20.45 Uhr	32,00 €
P	4718	19.08.	-	09.12.	13x	19.45	-	20.45 Uhr	52,00 €

kein Kurs am 03.06., 02.09., 28.10.

Rücken- und Wirbelsäulengymnastik für Frauen

„Aktiv bleiben“ ist das Zauberwort für gesundes Älter werden.

Es erwartet Sie ein vielfältiges Übungsangebot zur:

- Sturzprävention (Kraft und Balance)
- Lockerung, Dehnung und Kräftigung
- Entspannung der Muskulatur
- Normalisierung der Herz-Kreislauffunktion

Wir arbeiten mit Musik und Handgeräten

(z. B. Theraband, Tennisring und Overball) und viel Freude.

Kursort: Bethlehem-Gemeinde
Meerbusch, Wichernweg 5

Kursleitung: Sibylle van Thiel
Kurstag: Dienstag

P	4410	07.01.	-	24.03.	12x	9.00	-	10.00 Uhr	54,00 €
P	4411	21.04.	-	16.06.	8x	9.00	-	10.00 Uhr	36,00 €
P	4412	18.08.	-	08.12.	15x	9.00	-	10.00 Uhr	67,50 €

Kein Kurs am 02.06.,

Kursort: Bethlehem-Gemeinde,
Meerbusch, Wichernweg 5

Kursleitung: Sibylle van Thiel
Kurstag: Dienstag

P	4413	07.01.	-	24.03.	12x	10.00	-	11.00 Uhr	54,00 €
P	4414	21.04.	-	16.06.	8x	10.00	-	11.00 Uhr	36,00 €
P	4415	18.08.	-	08.12.	15x	10.00	-	11.00 Uhr	67,50 €

Kein Kurs am 02.06.,

Rücken- und Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Kursort: Bürgerhaus-Erfttal, Neuss-Erfttal
Bedburger Str. 61

Kursleitung: Karin Treptow
Kurstag: Montag

P	4501	13.01.	-	23.03.	10x	11.00	-	12.00 Uhr	40,00 €
P	4502	20.04.	-	15.06.	8x	11.00	-	12.00 Uhr	32,00 €
P	4503	17.08.	-	30.11.	13x	11.00	-	12.00 Uhr	52,00 €

Kursort: Gemeindehaus St. Peter, Neuss-Rosellen
Brunnenstr. 3

Kursleitung: Jasmin Meinen
Kurstag: Mittwoch

P	4601	08.01.	-	25.03.	12x	9.30	-	10.30 Uhr	48,00 €
P	4602	22.04.	-	17.06.	9x	9.30	-	10.30 Uhr	36,00 €
P	4603	19.08.	-	03.12.	13x	9.30	-	10.30 Uhr	52,00 €



Herzlich Willkommen im Lotsenpunkt Allerheiligen

- Wir sind eine Anlaufstelle für alle Senior*innen in Allerheiligen
- Wir möchten, gemeinsam mit Ihnen, Ideen und Projekte für Ihren Stadtteil entwickeln
- Wir sind Vermittler*innen und Koordinator*innen für Angebote und Ressourcen im Quartier
- Wir informieren über Hilfeangebote für Senior*innen
- Das Beratungsangebot ist für Sie kostenlos



Eine Kooperation der Stadt Neuss und  Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Neuss e.V.

Anlaufstelle für Senior*innen in Allerheiligen



In den Räumen des Familienzentrum
Neuss-Allerheiligen „Wurzelzwerge“
August-Macke-Straße 65
41470 Neuss
Tel. 02131-6652822
daniela.boy@drk-neuss.de

Offene Sprechzeit: montags 15:00 - 17:00 Uhr

Hausbesuche nach Vereinbarung



Daniela Boy

Eine Kooperation der Stadt Neuss und  Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Neuss e.V.

Aqua-Fit für Mütter und Väter

Für alle die sich nach dem Familienalltag auspowern möchten

Aqua-Fit ist ein Ausdauerprogramm mit intensiven Belastungen von Herz und Kreislauf. Es dient der Kräftigung der gesamten Muskulatur. Durch großräumige Bewegungen gegen den Widerstand des Wassers, handelt es sich hierbei um eine kraftbetonte Allround-Gymnastik für Aktive.

Kursort: Hallenschwimmbad, 41564 Kaarst Büttgen Olympiastr.1

Kursleitung: Gabriele Möller
Kurstag: Dienstag

P	4938	14.01.	-	24.03.	10x	21.00	-	21.45 Uhr	60,00 €
P	4939	21.04.	-	16.06.	8x	21.00	-	21.45 Uhr	48,00 €
P	4940	18.08.	-	01.12.	14x	21.00	-	21.45 Uhr	84,00 €

Kein Kurs am 25.02., 02.06.,



Wassergymnastik

Kursort: Südbad, 41466 Neuss, Jakob-Koch-Str. 1

Kursleitung: Inge Klaiber
Kurstag: Mittwoch

P	4930	08.01.	-	25.03.	12x	13.00	-	13.45 Uhr	72,00 €
P	4931	22.04.	-	17.06.	7x	13.00	-	13.45 Uhr	42,00 €
P	4932	19.08.	-	25.11.	13x	13.00	-	13.45 Uhr	78,00 €

Kein Kurs am 29.04., 06.05.

Sie können sich 2 Stunden im Bad aufhalten.
Der Badeintritt ist in der Kursgebühr enthalten.

Kursort: Südbad, 41466 Neuss, Jakob-Koch-Str. 1

Kursleitung: Gerda Heinrich
Kurstag: Donnerstag

P	4920	09.01.	-	26.03.	11x	8.30	-	9.15 Uhr	66,00 €
P	4921	23.04.	-	18.06.	7x	8.30	-	9.15 Uhr	42,00 €
P	4922	20.08.	-	26.11.	13x	8.30	-	9.15 Uhr	78,00 €

P	4923	09.01.	-	26.03.	11x	9.15	-	10.00 Uhr	66,00 €
P	4924	23.04.	-	18.06.	7x	9.15	-	10.00 Uhr	42,00 €
P	4925	20.08.	-	26.11.	13x	9.15	-	10.00 Uhr	78,00 €

Sie können sich 2 Stunden im Bad aufhalten.
Der Badeintritt ist in der Kursgebühr enthalten.

ANGEBOTE FÜR SENIOREN

Fitnessgymnastik „60 plus“ für Frauen und Männer

Dieser Kurs bietet Ihnen altersgerechte Übungen von Kopf bis Fuß. Dazu gehören: Verbesserung der Körperhaltung, Herz-Kreislaufanregung, sowie Koordination und Kräftigung der gesamten Muskulatur. Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit und knüpfen Sie gleichzeitig neue Kontakte.

Kursort: DRK-Einsatzzentrum, Veilchenstr. 8
41466 Neuss-Reuschenberg

Kursleitung: Susanne Hoffmann

Kurstag: Montag

P	4704	13.01.	-	16.03.	9x	9.00	-	10.00 Uhr	36,00 €
P	4705	20.04.	-	15.06.	8x	9.00	-	10.00 Uhr	32,00 €
P	4706	17.08.	-	07.12.	12x	9.00	-	10.00 Uhr	48,00 €

kein Kurs am 24.02., 31.08., 14.09., 26.10.

Sitzgymnastik für Senioren

Die Beweglichkeit wird durch Übungen wie richtiges Aufstehen und Sitzen, sowie Gleichgewichtsübungen mit geringem Kraftaufwand verbessert und hilft somit älteren Menschen ihren Alltag länger selbständig zu bewältigen.

Kursort: DRK-Gemeinschaftsraum
Buschhausen 12, 41462 Neuss

Kursleitung: Susanne Hoffmann

Kurstag: Dienstag

P	4701	07.01.	-	17.03.	11x	10.00	-	11.00 Uhr	44,00 €
P	4702	21.04.	-	16.06.	8x	10.00	-	11.00 Uhr	32,00 €
P	4703	18.08.	-	08.12.	13x	10.00	-	11.00 Uhr	52,00 €

kein Kurs am 02.06., 01.09., 27.10.



Rotkreuz+Laden
 Friedrichstr. 33
 41460 Neuss
 Mo., Di., Fr. 9:00 bis 13:00 Uhr
 Mi., Do. 9:00 bis 16:00 Uhr
 Tel.: 02131-6652822
 kleiderstube@drk-neuss.de




Die Abgabe von Kleidernspenden
 ist während unserer Öffnungszeiten
 immer möglich



Das Kleine Rote Café
 Besuchen Sie uns im
 Begegnungscafé
 Friedrichstr. 35 / 41460 Neuss
Montag - Freitag
9:00 bis 13:00 Uhr

Genießen Sie unsere
 Kaffeespezialitäten
 und
 Frühstücksvariationen
 zu fairen Preisen



Ganzheitliches Konzentrationstraining im kleinen roten Café

Hier lernen Sie Übungen zur besseren Merkfähigkeit, Wahrnehmung und Konzentration kennen. Kleine Bewegung und Entspannungselemente runden unser Programm ab.

Kursort: DRK-Kleines rotes Café,
Friedrichstr. 35
41460 Neuss

Kursleitung: Sabine Krückels

Kurstag: Montag

P	5013	27.01.	-	23.03.	8x	14.00	-	15.00 Uhr	36,00 €
P	5014	20.04.	-	08.06.	7x	14.00	-	15.00 Uhr	31,50 €
P	5015	07.09.	-	05.10.	5x	14.00	-	15.00 Uhr	22,50 €
P	5016	09.11.	-	14.12.	6x	14.00	-	15.00 Uhr	27,00 €

Sitzgymnastik für Senioren

Sitzgymnastik kann für Senioren ein sanfter Weg sein um Muskeln zu erhalten, die Beweglichkeit zu steigern und um sich fit zu halten. Bewegungsgeschichten und Sitztänze machen Spaß. Kleine Gedächtnisspiele gehören auch zum Programm.

Kursort: DRK-Familienzentrum „Wurzelzwerge“
August-Macke-Str. 65
Neuss-Allerheiligen

Kursleitung: Astrid Meijerink
Kurstag: Montag

P	8005	13.01.	-	30.03.	7x	15.30	-	16.30 Uhr	28,00 €
P	8006	20.04.	-	22.06.	8x	15.30	-	16.30 Uhr	32,00 €
P	8007	29.06.	-	03.08.	6x	15.30	-	16.30 Uhr	24,00 €
P	8008	02.11.	-	07.12.	6x	15.30	-	16.30 Uhr	24,00 €

Kein Kurs am 20.01.,03.02.,10.2.,24.02., 23.03.,25.05.,

Tanz dich fit ab 50!

Neben der Steigerung des Wohlbefindens und der Lebensfreude bietet Tanz auch die Möglichkeit der gesundheitlichen Prophylaxe. Herz und Kreislauf werden angeregt, Muskeln trainiert, Konzentration und Merkfähigkeit gefördert. Tänze aus der internationalen Folklore, dem Gesellschaftstanz, Line Dance, Kontratanz, Square- und Rounddance bieten eine große Abwechslung. Das Tolle ist, dass man keinen Partner mitbringen muss und dennoch nicht allein für sich auf der Tanzfläche steht – klingt doch spannend oder?

Kursort: DRK-Einsatzzentrum,
Veilchenstr. 8
41466 Neuss-Reuschenberg

Kursleitung: Brigitte Roos
Kurstag: Donnerstag
Der Kurs findet alle 14 Tage statt.

P	4801	09.01.	-	04.06.	10x	14.30	-	16.00 Uhr	70,00 €
P	4802	03.09.	-	10.12.	7x	14.30	-	16.00 Uhr	49,00 €

Arthrose Gymnastik

Arthrose führt zu eingeschränkter Bewegung. Falsche Haltungen und einseitige Belastungen bestimmter Körperpartien führen zu Verspannungen und somit auch zu eingeschränkten und teilweise auch schmerzhaften Bewegungen (z.B.: Kopfschmerzen). Übungen mit geringem Kraftaufwand bewirken bei regelmäßiger Durchführung eine bessere Mobilität unserer Gelenke. Bitte bringen Sie ein Handtuch und ein kleines Kissen mit!

Kursort: DRK-Haus, Tückingstr. 18
Neuss-Innenstadt

Kursleitung: Susanne Hoffmann
Kurstag: Donnerstag

P	4071	09.01.	-	19.03.	10x	10.00	-	11.00 Uhr	40,00 €
P	4072	23.04.	-	18.06.	7x	10.00	-	11.00 Uhr	28,00 €
P	4073	20.08.	-	10.12.	14x	10.00	-	11.00 Uhr	56,00 €

Kein Kurs am 20.02.,29.10.

Kursort: DRK-Haus, Tückingstr. 18
Neuss-Innenstadt

Kursleitung: Susanne Hoffmann
Kurstag: Freitag

P	4074	10.01.	-	20.03.	11x	10.00	-	11.00 Uhr	44,00 €
P	4075	24.04.	-	19.06.	8x	10.00	-	11.00 Uhr	32,00 €
P	4076	21.08.	-	11.12.	14x	10.00	-	11.00 Uhr	56,00 €

Kein Kurs am 30.10.,

Rettungsschwimmen

Einen Lehrgang unter fachkundiger Leitung mit dem Ziel, die Rettungsschwimmabzeichen in Bronze, Silber oder Gold zu erwerben, damit der Wassersport zu einem sicheren Freizeitvergnügen wird. Termine nach Absprache.

Wir bieten auch individuelle Lehrgänge für Übungsleiter/Innen, Jugendleiter/Innen, Betreuer für Ferienzeiten, Polizeianwärter etc.

Rettungsfähigkeit für Lehrkräfte

6 Unterrichtseinheiten als Kompaktkurs oder als Module, 3 x 2 oder 2 x 3 Unterrichtseinheiten

Termine nach Absprache.

Mögliche Termine: **Donnerstag**
von 19.00 – 22.00 Uhr

Kursort: Stadtbad Niederwallstr. 3
41460 Neuss

Anmeldung:

DRK-Familienbildungswerk

Karin vom Kothen: 0 21 31/ 74 595 15

oder familienbildungswerk@drk-neuss.de

Weitere Informationen erhalten Sie unter: E-Mail: info@wasserwacht-neuss.de

Schnorcheltauchabzeichen

Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie, sicher mit Schnorchel und Taucherbrille umzugehen. Gefahren wegen Unkenntnis zu vermeiden und somit die Unterwasserwelt sicher zu genießen. Um an diesem Kurs teilzunehmen, muss man mindestens 8 Jahre alt sein und das Jugendschwimmabzeichen in Bronze haben.



Termine nach Absprache

Mögliche Termine: **Donnerstag**
von 19.00 – 22.00 Uhr

Kursort: Stadtbad Niederwallstr. 3
41460 Neuss

Kontaktadresse:

DRK- Kreisverband Neuss e.V. Wasserwacht
Am Südpark 41466 Neuss
E-Mail: info@wasserwacht-neuss.de

Schwimmabzeichen

Abnahme von allen Schwimmabzeichen für Jugendliche und Erwachsene.

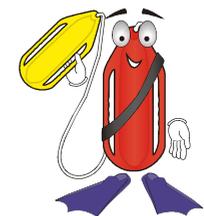
Termine nach Absprache

Mögliche Termine: **Donnerstag**
von 19.00 – 22.00 Uhr

Kursort: Stadtbad Niederwallstr. 3
41460 Neuss

Kontaktadresse:

DRK- Kreisverband Neuss e.V. Wasserwacht
Am Südpark 41466 Neuss
E-Mail: info@wasserwacht-neuss.de



-Leitbild der DRK-Familienbildung-

Menschen im Beziehungsnetz Familie

Im Mittelpunkt unserer Arbeit stehen Menschen, die Erziehungsverantwortung übernehmen. Dabei berücksichtigen wir ihre unterschiedlichen Lebensphasen und Lebenslagen. Unter Einbeziehung der facettenreichen Familienwirklichkeiten stärken und unterstützen wir die individuellen Kompetenzen und die Entwicklung und Entfaltung von neuen Fähigkeiten.

Das bedarfsorientierte Angebot

Unsere Grundhaltung basiert auf Akzeptanz, Toleranz und Wertschätzung. Unabhängig von Nationalität, Rasse, Religion, Geschlecht und gesellschaftlichen Strukturen bieten wir Hilfen zur positiven sozialen Entwicklung, Hilfen zur Selbständigkeit und nach dem Maß der Not.

Unsere Leistungen

Wir sind ein sozialer Dienstleister mit bedarfs- und nachfragegerechten Angeboten. Wir fördern die Gesundheit und verbessern die Lebensqualität der Menschen aller Altersgruppen, die sich uns anvertrauen. In Form von familiengerechten Bildungsangeboten unterstützen wir Familien nach dem Kinder- und Jugendhilfegesetz. Dabei haben Hilfe zur Selbsthilfe und Prävention Vorrang. Wir bieten Erwachsenen ein vielfältiges Angebot zur Fort- und Weiterbildung. Die Kinder und Jugendlichen werden durch ein breites Spektrum aus den Lernfeldern Bildung und Erziehung gefördert. Wir erbringen die Arbeit effizient und wirtschaftlich.

Im Zeichen der Menschlichkeit

Unsere Angebote sind stets nach den Grundsätzen des Roten Kreuzes ausgerichtet. Das beinhaltet den Schutz der Schwachen und das Einschreiten gegen Intoleranz. Unterschiedliche Wertvorstellungen beziehen wir aktiv in die Bildungsarbeit ein. Für die Familienbildung bedeutet das die Begleitung, Unterstützung und Motivation zur Selbständigkeit und Selbstbestimmung.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Familienbildung

Die DRK-Familienbildung arbeitet mit engagierten und qualifizierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Dies wird kontinuierlich durch Fort- und Weiterbildung unterstützt. Mitgestaltung bei Entscheidungen, sowie Transparenz prägen unsere Zusammenarbeit.

Unsere Stärken

Unsere Arbeit basiert auf traditionellen Werten und gewachsenen Strukturen. Wir bieten qualitativ hochwertige Weiterbildung an, die einer ständigen Qualitätskontrolle unterliegt und am Bedarf der jeweiligen Zielgruppe orientiert ist. Im Rahmen unseres Leistungsangebotes entwickeln und erproben wir neue Konzepte und Modelle mit Vorbildcharakter. Diese werden an laufend fortgeschriebenen Qualitätsstandards gemessen. Durch unsere Kundennähe und Beweglichkeit führt unser innovatives und koordiniertes Handeln zu einer Einbindung in das Gemeinwesen.

Wir sind sowohl intern als auch extern mit einer Vielzahl von Arbeitsfeldern vernetzt, die für Familien in ihrem Erziehungsalltag relevant sind. Die Qualität unserer Arbeit wird durch klare Strukturen transparent und durch fachlichen Austausch gestärkt. Wir ermöglichen den Zugang zu den anderen Angeboten des Roten Kreuzes und vermitteln eine Vielzahl von Hilfen.

Das Netzwerk - Unser Verhältnis zu Anderen

Zur Durchführung unseres bedarfsgerechten Angebotes nutzen wir interne, kommunale und regionale Strukturen. Wir arbeiten mit anderen Bildungsträgern und Institutionen konstruktiv zusammen und integrieren uns in bestehende Netzwerke. Es ist uns wichtig, neue Netze zu knüpfen, zu gestalten und zu stabilisieren und wir sind offen für Kooperationen. Dabei bewahren wir uns unsere Unabhängigkeit. Wir kennen unsere Stärken und wissen wo unsere Grenzen sind. Falls unsere Angebote die Nachfragewünsche nicht voll erfüllen, leiten wir an andere Institutionen weiter. Transparenz ist die Grundlage unseres Netzwerkes.

TELEFONVERZEICHNIS

Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Neuss e.V.,
Am Südpark, 41466 Neuss
Telefon: 0 21 31 / 7 45 95-0

Altenwohnungen:	0 21 31 / 7 45 95 - 14
Mahlzeitendienst:	0 21 31 / 7 45 95 - 26
Hausnotruf:	0 21 31 / 7 45 95 - 14
Blutspendedienst:	0 21 31 / 7 45 95 - 0
www.drk-blutspende.de	
Jugendarbeit:	0 21 31 / 7 45 95 - 0
Familienzentren:	
- Allerheiligen:	0 21 37 / 9 28 400
- Erfttal:	0 21 31 / 1 68 640
Kindertagesstätten:	
- Grimlinghausen:	0 21 31 / 33 186
- Schlicherum:	0 21 37 / 95 20 98
- „Am Mühlenbusch“ Rosellen:	0 21 37 / 99 87 367
oder	99 87 245
- „Mullewapp“ Dreikönigenviertel:	0 21 31 / 75 18 813
- Zauberwald, Weißenbergerweg 222:	0 21 31 / 75 12 552
- „Am Hummelbach“ Weckhoven:	0 21 31 / 70 81 904
- „Am Hoverkamp“ Kaarst:	0 21 31 / 40 80 505
- „Erftstraße“,Kaarst, Erftstr. 41:	0 21 31 / 70 81 915
- Korschenbroich, Hochstr. 48a:	0 16 0 / 911 67 672
Familienbildungswerk:	0 21 31 / 7 45 95 - 15
Katastrophenschutz:	0 21 31 / 7 45 95 - 17
Erste-Hilfe-Lehrgänge:	0 21 31 / 7 45 95 - 19
Krankentransporte u.	
Rettungsdienste:	0 21 31 / 7 45 95 - 30
Sanitäts- u. Betreuungsdienste:	0 21 31 / 7 45 95 - 50
Rettungsschwimmen/ Tauchausbildung:	0 21 31 / 7 45 95 - 53
Pflegedienste:	0 21 31 / 7 45 95 - 80
Hauswirtschaftshilfen:	0 21 31 / 7 45 95 - 80
Seniorenberatung:	0 21 31 / 66 52 822
Rotkreuzladen:	0 21 31 / 66 52 822
Regionale Flüchtlingsberatungsstelle:	0 21 31 / 66 52 823
Lotsenpunkt Allerheiligen	0 21 31 / 66 52 822

DRK-Kreisverband
Neuss e.V.



Hausnotruf.
Lange gut leben.



„Ich bin in meinem Leben
immer auf Nummer sicher
gegangen“

Infos unter **0 21 31 / 7 45 95 - 14**
oder **08000 365 000** (bundesweit und kostenfrei)

Jetzt auch Mobilruf!

Familienbildung Jahresprogramm 2020 für den Rhein-Kreis-Neuss



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Kreisverband Grevenbroich e.V.





Herzlich willkommen!

Unser neues Bildungsprogramm ist fertig!

Das DRK-Familienbildungswerk des Kreisverbandes Grevenbroich e.V. ist eine anerkannte Einrichtung der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz NRW.

Wir unterstützen Familien darin, den ganz normalen Familienalltag zu gestalten oder schwierige Zeiten zu bewältigen. Bei uns finden Frauen, Männer, Kinder und Großeltern eine Vielzahl von Kursen, die ihnen Begegnung, Austausch, Information und gemeinsames Miteinander ermöglichen.

Wir laden Sie ein, an unseren Kursen teilzunehmen. Schauen Sie sich in unserem Programm um, bestimmt ist auch für Sie etwas dabei.

Weitere Bildungsangebote/Projekte sind in Planung. Für ausführliche Informationen zu unseren Angeboten stehen wir Ihnen gerne persönlich zur Verfügung.

Aktuelle Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter www.drk-grevenbroich.de. Eine Anmeldung ist sowohl telefonisch als auch online möglich.

Wir freuen uns auf Sie!

Anja Peltzer, Leiterin Familienbildungswerk und alle Referentinnen und Referenten

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	1
Kontaktdaten Familienbildungswerk	2
Gesamtangebot Kreisverband	3
Allgemeine Geschäftsbedingungen	4
Kursangebot – Gesamtverzeichnis	6
Eltern und Kinder	8
Eltern und Kinder – Angebote Familienzentren	23
Vorträge	28
Notfallwissen – Erste Hilfe für die Familie	42
Gesundheit und Lebensgestaltung	47
Leitbild der DRK – Familienbildung	69
Soziales Ehrenamt: Helfende Hände in Jüchen	71
Soziales Ehrenamt: Reparaturcafé in Jüchen	72
Soziale Teilhabe – Mittagstisch	73
Demenznetz Grevenbroich	74
Selbsthilfe und Beratungsangebote	75

Kontakt Daten Familienbildungswerk Grevenbroich e.V.

Postanschrift

DRK Familienbildungswerk
Kreisverband Grevenbroich e.V.
Am Flutgraben 63

41515 Grevenbroich

Leitung Familienbildungswerk

Anja Peltzer
Tel. 02181-65 00 - 24
Mail: apeltzer@drk-grevenbroich.de

Homepage: www.drk-grevenbroich.de

Impressum: DRK Kreisverband Grevenbroich e.V.
Bildnachweis: Pixabay.de

Datenschutzbeauftragter

Frank Markowski
DRK-Nordrhein gGmbH
Auf'm Hennekamp 71, 40225 Düsseldorf

Gesamtangebot Kreisverband Grevenbroich e.V.

- Ambulanter Pflegedienst
- Blutspende
- Betreutes Wohnen
- Erste-Hilfe-Lehrgänge
- Jugendrotkreuz
- Familienbildungswerk
- Hausnotruf
- Kleiderladen
- Kurberatung
- Rettungsdienst/ Krankentransport
- Sanitäts- und Betreuungsdienste
- Seniorenberatung
- Soziales Ehrenamt

Informationen unter: Tel. 02181 – 65 00 - 0

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Grevenbroich e. V.
Am Flutgraben 63
41515 Grevenbroich

Internet: www.drk-grevenbroich.de
E-Mail: info@drk-grevenbroich.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldung

Die Anmeldung zu den Kursen kann telefonisch oder schriftlich, per Mail, Fax oder auf dem Postweg erfolgen. Die Kurse können nur mit mindestens 10 Teilnehmern durchgeführt werden.

Die Anmeldung ist auch über www.drk-grevenbroich.de möglich.

Eine Unterrichtsstunde dauert 45 Minuten. Eine Zeitstunde dauert 60 Minuten.

Kursgebühren

Die Teilnehmergebühren werden vor Kursbeginn überwiesen.

Rücktritt

Bei einem Rücktritt bis 14 Kalendertage vor Kursbeginn fallen keine Stornogebühren an. Bei einem Rücktritt unter 14 Tagen fällt die gesamte Teilnehmergebühr an. Können Kursteilnehmer aus persönlichen oder sonstigen Gründen einzelne Kurseinheiten nicht besuchen, kann leider kein Ausgleich erfolgen. Diese Rücktrittsbedingungen gelten auch bei Krankheit.

Haftung

Die Teilnahme an Kursen erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Schäden und Verluste kann keine Haftung übernommen werden.

Für die Garderobe können wir keine Haftung übernehmen.

Datenschutz

Durch die Anmeldung erklärt sich der Teilnehmer mit der Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten einverstanden. Die Bereitstellung der Daten ist für den Vertragsabschluss und die Dienstleistungserbringung erforderlich. Eine Nichtbereitstellung hat zur Folge, dass kein Vertrag geschlossen werden kann. Die Verarbeitung erfolgt auf Grundlage des Art. 6 (1) lit. b DSGVO und ist für die Erfüllung eines Vertrags mit Ihnen erforderlich. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte ohne Ihre ausdrückliche Einwilligung erfolgt nicht. Ausgenommen hiervon sind Dienstleistungspartner, die wir zur

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Abwicklung des Vertragsverhältnisses benötigen oder Aufsichtsbehörden, die für die Erfüllung des Vertragsverhältnisses erforderlich sind. Neben den in den jeweiligen Klauseln dieser Datenschutzerklärung benannten Empfängern sind dies beispielsweise Empfänger folgender Kategorien: Ämter, Bezirksregierung, freiberufliche Lehrkräfte, IT-Dienstleistungserbringer. In allen Fällen beachten wir strikt die gesetzlichen Vorgaben.

Der Umfang der Datenübermittlung beschränkt sich auf ein Mindestmaß. Soweit wir gesetzlich oder per Gerichtsbeschluss dazu verpflichtet werden, geben wir Ihre Daten an auskunftsberechtigte Stellen weiter.

Nach vollständiger Vertragsabwicklung werden die Daten zunächst für die Dauer der gesetzlichen Dokumentationszeiträume, z.B. aus Vorgaben der Ausbildungsgesetzgebung oder steuer- und handelsrechtlicher Aufbewahrungsfristen gespeichert und dann nach Fristablauf gelöscht, sofern Sie der weitergehenden Verarbeitung und Nutzung nicht zugestimmt haben.

Sonstiges

Änderungen der Kursausschreibung behalten wir uns vor, dies gilt auch für einen kurzfristigen Wechsel der Kursleitung. Druckfehler im Programmheft, insbesondere zu den Kursgebühren, können eine nachträgliche Berichtigung erfordern. Beachten Sie bitte auch Ankündigungen in der örtlichen Presse.

Gebührenermäßigung

Personen in besonderen Problemsituationen gewähren wir eine anteilige Gebührenermäßigung, sofern uns ausreichende Landesmittel zur Verfügung stehen.

Kursangebot – Gesamtverzeichnis -

Elternstart NRW	8
Elternstart NRW - offene Eltern-Baby-Gruppe	9
Elternstart NRW - Kursform	10
Eltern-Baby-Gruppe	11
Eltern-Kind-Gruppe	13
Naturentdecker! Offene Eltern-Kind-Gruppe	15
1001 Kräutermärchen	16
Waldbaden	17
Wer piept denn da?	18
Ausflug auf den Ziegenhof	19
Wie Tarzan in die Bäume klettern	20
Müttercafé	21
Alleinerziehend – aber nicht allein! Monatstreff	21
Trödelmarkt rund ums Kind	22
Eltern-Kind-Gruppe	23
Nähkurs für Mütter	24
Babysitter Ausbildung	25
Liebevoll erziehen – Triple P- Eltern-Gruppenkurs	26
Heranführung an die Erste Hilfe für Kinder	26
Medienkompetenz	27
Frühkindliche Sexualität	28
Wie schaffe ich das alles bloß?	28
Plötzlich alleinerziehend	29
Liebe allein genügt nicht	30
Fordern statt verwöhnen	31
Wie bekomme ich eine Mutter-/Vater-Kind-Kur?	32
Homöopathie für die Familie	33
Schüßler Salze für die Familie	33
Schlaflos? Wege in den guten Schlaf	34
Umgang mit Diabetes in der Familie	35
Gesunde Ernährung im Stress	36
Gesund und fit - ein Leben lang!	37
Patienten- und Betreuungsverfügung	38
Pflegebedürftigkeit und Pflegeversicherung	39
Tod und Trauer in der Familie	40
Kalp unutmaz – das Herz vergisst nicht	41

Kursangebot – Gesamtverzeichnis -

Erste Hilfe am Kind – Schnupperkurs	42
Fit in Erster Hilfe am Kind	43
Erste Hilfe am Kind	44
Erste Hilfe für die Familie	45
Werde zum Superhelden – Erste Hilfe Kids	46
Die kleine Kur für zwischendurch	46
Burnout Prävention für Mütter	47
Balance finden zwischen „Machen“ und „Lassen“	48
Der Fels in der Brandung – die Kraft in der Krise	49
Was macht mir Stress?	50
Wege aus dem Stress	51
Chronisch krank? Wege in die Freude	51
Glückliche Eltern – glückliche Kinder	52
Achtsamkeit und Meditation	53
Stark und gelassen im Stress	54
Oasentag für Eltern	55
Gesund bleiben – aber wie?	56
Schnupperkurs Nordic Walking	57
Nordic Walking	58
Yoga und Nordic Walking	59
Bewegte Entspannung	60
Sanftes Yoga für Mütter	61
Yoga für Eltern – Sonntags-Workshop	62
Beziehungsgestaltung – Beziehungskompetenz	63
Leben mit Demenz	65
Demans ile yaşamak	67
Konzentrationsstraining für Familie und Beruf	68

Eltern mit Kindern

Elternstart NRW

Das Familienbildungsangebot für Eltern mit ihren Babys im 1. Lebensjahr

Ein Kind benötigt viel Aufmerksamkeit und Zuwendung. Sie stehen in den ersten Lebensmonaten ihres Kindes vor neuen Aufgaben und haben sicherlich viele Fragen.

Wer kann an "Elternstart NRW" teilnehmen?

An den Familienministerium in Nordrhein-Westfalen geförderten „Elternstart NRW-Kursen“ und „Offenen Treffs“ können alle Familien mit ihrem Kind im 1. Lebensjahr einmalig gebührenfrei in einer Familienbildungseinrichtung in ihrer Nähe teilnehmen.

Was bringt "Elternstart NRW"?

Mit Elternstart NRW können Mütter und Väter

- sich mit anderen Eltern austauschen,
- die „Sprache“ des Säuglings besser verstehen,
- die Entwicklung ihres Kindes im ersten Jahr bewusster erleben.

Durch Elternstart NRW bekommen Mütter und Väter

- Anregungen und Tipps für den Familienalltag mit einem Baby,
- mehr Sicherheit in ihrer Elternrolle,
- einen Zugang zu weiteren Angeboten der Familienbildung,
- Informationen über andere Unterstützungsleistungen für Kinder und Familien.

Das Angebot findet sowohl als geschlossene Kursform und als offene Gruppenform an verschiedenen Standorten statt. Im Anschluss daran können Sie gerne die weiterführenden, kostenpflichtigen Eltern-Baby-Gruppen besuchen.

Eltern mit Kindern

Elternstart NRW - offene Eltern - Baby - Gruppe

Meerbusch

**Bürgerhaus, Wittenberger Str.21
Meerbusch - Lank**

Kurstag:

Mittwoch

Leitung:

Silke Hülsemann , EIBa-Kursleiterin

► **320710**

**40 x 09:00 – 10:30 / 80 Ustd. / kostenfrei
weitere Informationen auf Anfrage**

Meerbusch

**Bürgerhaus, Wittenberger Str.21
Meerbusch - Lank**

Kurstag:

Freitag

Leitung:

Sonnja Frenkel, Dipl. Sozialpädagogin,
EIBa Kursleiterin

► **320720**

**40 x 09:00 – 10:30 / 80 Ustd. / kostenfrei
weitere Informationen auf Anfrage**



Eltern mit Kindern

Elternstart NRW - Kursform

Meerbusch **Bürgerhaus, Wittenberger Str.21**
Meerbusch-Lank

Kurstag: Montag oder Mittwoch
Leitung: Silke Hülsemann, EIBa-Kursleiterin

- ▶ 320430 5 x 10:30 – 12:00 / 10 Ustd. / kostenfrei
- ▶ 320440 5 x 10:30 – 12:00 / 10 Ustd. / kostenfrei
- ▶ 320450 5 x 10:30 – 12:00 / 10 Ustd. / kostenfrei
- ▶ 320460 5 x 10:30 – 12:00 / 10 Ustd. / kostenfrei
- ▶ 320470 5 x 10:30 – 12:00 / 10 Ustd. / kostenfrei

Meerbusch **Bürgerhaus, Wittenberger Str.21**
Meerbusch-Lank

Kurstag: Freitag
Leitung: Sonnja Frenkel, Dipl. Sozialpädagogin,
EIBa Kursleiterin

- ▶ 320860 5 x 09:00 – 10:30 / 10 Ustd. / kostenfrei
- ▶ 320870 5 x 09:00 – 10:30 / 10 Ustd. / kostenfrei
- ▶ 320880 5 x 09:00 – 10:30 / 10 Ustd. / kostenfrei
- ▶ 320890 5 x 09:00 – 10:30 / 10 Ustd. / kostenfrei
- ▶ 320900 5 x 09:00 – 10:30 / 10 Ustd. / kostenfrei



Eltern mit Kindern

Eltern-Baby-Gruppe – (EIBa)

Dieses Kursangebot richtet sich an Mütter oder Väter mit ihren Babys ab der 6.Lebenswoche bis zum Ende des 1. Lebensjahres. Die Gruppe bietet Ihnen die Möglichkeit für eine intensive gemeinsame Zeit mit Ihrem Kind und für Entlastung und Entspannung im Alltag. Die jeweiligen Gruppen werden altersentsprechend gebildet.

Inhalte:

Zeit und Raum für Gemeinsamkeiten

- Gemeinsame Erlebnisse
- Kontakte für mich und mein Baby
- Spiel, Spaß und Bewegung

Zeit und Raum zum Wachsen

- Berühren und berührt werden
- Entwicklung des Babys
- Elterliche und kindliche Bedürfnisse wahrnehmen

Begleiten in die neue Lebenssituation

- Stärkung der elterlichen Fähigkeiten
- Entlastung und Entspannung
- Vernetzungsangebote

Meerbusch **Bürgerhaus, Wittenberger Str.21**
Meerbusch - Lank

Kurstage: Montag oder Mittwoch
Leitung: Silke Hülsemann, EIBa-Kursleiterin

- ▶ 320030 13.01.-30.03. 10x09:00-10:30 80,00 € / 20 Ustd.
- ▶ 320040 13.01.-30.03. 10x10:45-12:15 80,00 € / 20 Ustd.
- ▶ 320050 15.01.-01.04. 10x09:00-10:30 80,00 € / 20 Ustd.
- ▶ 320060 15.01.-01.04. 10x10:30-12:00 80,00 € / 20 Ustd.

- ▶ 320070 20.04.-22.06. 8x09:00-10:30 64,00 € / 16 Ustd.
- ▶ 320080 20.04.-22.06. 8x10:45-12:15 64,00 € / 16 Ustd.
- ▶ 320090 22.04.-24.06. 9x09:00-10:30 72,00 € / 18 Ustd.
- ▶ 320100 22.04.-24.06. 9x10:45-12:15 72,00 € / 18 Ustd.

Eltern mit Kindern

▶ 320110	17.08.-05.10.	7x09:00-10:30	56,00 € / 14 Ustd.
▶ 320120	17.08.-05.10.	7x10:45-12:15	56,00 € / 14 Ustd.
▶ 320130	19.08.-07.10.	7x09:00-10:30	56,00 € / 14 Ustd.
▶ 320140	19.08.-07.10.	7x10:45-12:15	56,00 € / 14 Ustd.
▶ 320150	26.10.-14.12.	7x09:00-10:30	56,00 € / 14 Ustd.
▶ 320160	26.10.-14.12.	7x10:45-12:15	56,00 € / 14 Ustd.
▶ 320170	28.10.-16.12.	7x09:00-10:30	56,00 € / 14 Ustd.
▶ 320180	28.10.-16.12.	7x10:45-12:15	56,00 € / 14 Ustd.

Meerbusch **Bürgerhaus, Wittenberger Str.21**
Meerbusch - Lank
Kurstag: Freitag
Leitung: Sonnja Frenkel, Dipl. Sozialpädagogin, ElBa
 Kursleiterin

▶ 320350	10.01.-03.04.	12x 09:00-10:30	96,00 € / 24 Ustd.
▶ 320360	10.01.-03.04.	12x 10:30-12:00	96,00 € / 24 Ustd.
▶ 320370	24.04.-26.06.	6x 09:00-10:30	48,00 € / 12 Ustd.
▶ 320380	24.04.-26.06.	6x 10:30-12:00	48,00 € / 12 Ustd.
▶ 320390	14.08.-09.10.	8x 09:00-10:30	64,00 € / 16 Ustd.
▶ 320400	14.08.-09.10.	8x 10:30-12:00	64,00 € / 16 Ustd.
▶ 320410	30.10.-18.12.	7x 09:00-10:30	56,00 € / 14 Ustd.
▶ 320420	30.10.-18.12.	7x 10:30-12:00	56,00 € / 14 Ustd.

Eltern mit Kindern

Eltern-Kind-Gruppe (Kinder im Alter von 1-3 Jahre)

Wir möchten Eltern in Ihren alltäglichen Erziehungsaufgaben unterstützen. Ziele sind die Förderung der positiven Beziehung zum Kind, die Stärkung der erzieherischen Kompetenz der Eltern und die Begleitung der kindlichen Entwicklung.

Die Gruppe trifft sich einmal wöchentlich. Im gemeinsamen Spiel erleben Mütter und/oder Väter ihr Kind in einem anderen Umfeld. Sie haben die Chance, die unterschiedlichen Fähigkeiten ihrer Kinder zu entdecken und erhalten Anregungen für den Umgang mit ihren Kindern und für den Alltag zu Hause. Das Angebot richtet sich nach dem Entwicklungsstand der Kinder:

- altersgerechte, entwicklungsbegleitende Angebote
- Umgang mit verschiedenen Materialien
- Anregung zu Bewegung, Fantasie und Kreativität
- Kontakte zu anderen Kindern und deren Eltern
- Hilfen und Anregungen für den Erziehungsalltag

Meerbusch **ev. Gemeindezentrum Nierster Str. 56**
Meerbusch - Lank
Kurstag: Dienstag
Leitung: Sonnja Frenkel, Dipl. Sozialpädagogin

▶ 320190	07.01.-31.03.	12x 09:00-10:30	84,00 € / 24 Ustd.
▶ 320200	07.01.-31.03.	12x 10:30-12:00	84,00 € / 24 Ustd.
▶ 320210	21.04.-23.06.	9x 09:00-10:30	63,00 € / 18 Ustd.
▶ 320220	21.04.-23.06.	9x 10:30-12:00	63,00 € / 18 Ustd.
▶ 320230	18.08.-06.10.	8x 09:00-10:30	56,00 € / 16 Ustd.
▶ 320240	18.08.-06.10.	8x 10:30-12:00	56,00 € / 16 Ustd.
▶ 320250	27.10.-15.12.	8x 09:00-10:30	56,00 € / 16 Ustd.
▶ 320260	27.10.-15.12.	8x 10:30-12:00	56,00 € / 16 Ustd.

Eltern mit Kindern

Meerbusch **Bürgerhaus, Wittenberger Str.21**
Meerbusch - Lank
Kurstag: Donnerstag
Leitung: Sonja Frenkel, Dipl. Sozialpädagogin

- ▶ **320270** 09.01.-02.04. 13x 09:00-10:30 91,00 € / 26 Ustd.
- ▶ **320280** 09.01.-02.04. 13x 10:30-12:00 91,00 € / 26 Ustd.

- ▶ **320290** 23.04.-25.06. 8x 09:00-10:30 56,00 € / 16 Ustd.
- ▶ **320300** 23.04.-25.06. 8x 10:30-12:00 56,00 € / 16 Ustd.

- ▶ **320310** 13.08.-08.10. 9x 09:00-10:30 63,00 € / 18 Ustd.
- ▶ **320320** 13.08.-08.10. 9x 10:30-12:00 63,00 € / 18 Ustd.

- ▶ **320330** 29.10.-17.12. 8x 09:00-10:30 56,00 € / 16 Ustd.
- ▶ **320340** 29.10.-17.12. 8x 10:30-12:00 56,00 € / 16 Ustd.



Eltern mit Kindern

Naturentdecker! Offene Eltern-Kind-Gruppe (1 - 3 Jahre)

Dieses Angebot richtet sich an Eltern, die keine feste Gruppe buchen möchten.

Sie möchten, dass Ihr Kind viel draußen ist und die Natur spielerisch kennenlernt?

Ihr Kind wird den Wind spüren, den Vögeln lauschen und den Matsch zwischen den Fingern spüren.

Grevenbroich **DRK Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63**
Leitung NN

- ▶ **320480** 40 x 9:00 - 10:30 / 80 Ustd.
Weitere Informationen auf Anfrage



1001 Kräutermärchen - für Familien mit Wildkräuterwanderung

Du magst Märchen? Und Du hast Lust mehr über das Geheimnis vieler Pflanzen zu erfahren? Dann bist Du hier genau richtig!

An diesem spannenden Nachmittag bringt dich die Kräuterhexe Geneveva in märchenhafter Weise den magischen Kräutern rund um Meerbusch näher

Bitte auf witterungsangepasste Kleidung achten, da die Veranstaltung draußen stattfindet.

Meerbusch

Kurstag:

Leitung:

NN

Dienstag oder Donnerstag

Ingrid Paulußen, zertifizierte Kräuterefachfrau

- ▶ **320610** **07.04. 1x 15:00-16:30 15,00 € / 2 Ustd.**
- ▶ **320620** **02.07. 1x 15:00-16:30 15,00 € / 2 Ustd.**
- ▶ **320700** **13.10. 1x 15:00-16:30 15,00 € / 2 Ustd.**



Waldbaden

Waldbaden – neuer Wellnesstrend oder altes Wissen wiederentdeckt? Beides. Und noch viel mehr.

Unzählige internationale Studien belegen die vielseitige Wirkung des Waldes auf Körper, Geist und Seele. Genauer gesagt auf unser Immunsystem, unser Wohlbefinden und unsere Psyche.

In der Natur können wir abschalten und entspannen.

Mit verschiedenen Atem-, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen laden wir Sie ein, die wohltuende Waldatmosphäre mit allen Sinnen zu erleben.

Gerade mit Kindern ist Waldbaden eine tolle Beschäftigung, die nicht nur Spaß macht, sondern viele positive Effekte auf die Gesundheit hat.

Leitung:

Nadine Kosak, zertifizierte Waldbaden-Trainerin und Yogalehrerin i.A.

- ▶ **320820 - 320840 je Angebot 4 Ustd. / Weitere Informationen auf Anfrage**



Eltern mit Kindern

Wer piept denn da - der heimischen Vogelwelt auf der Spur!

Viele heimische Vogel- und kleine Säugetierarten benötigen Nistmöglichkeiten und Schutzräume, da diese in der Natur immer seltener anzutreffen sind.

Im Oktober findet eine Nistkastenreinigungsaktion mit Eltern/ Großeltern und Kindern statt.

Hier können die Kinder selbst aktiv werden und mehr über heimische Vögel erfahren.

Das kostenfreie Seminar findet in Kooperation mit der NABU Ortsgruppe Jüchen statt.



Jüchen **Pumpenbusch, Schloss Dyck,
Parkplatz Apfelverkauf**

Kurstag: Samstag
Leitung: NABU Ortsgruppe Jüchen

► **340010** **Samstag 10:00 - 13:00 / 4 Ustd.
Weitere Informationen auf Anfrage**



Eltern mit Kindern

Ausflug auf den Ziegenhof - Für Eltern mit Kindern

Wir besuchen einen Ziegenhof und lernen einiges über diese wunderbaren Tiere kennen.

Viele kleine Ziegen warten neugierig auf Euch!

Die Teilnahmegebühr in Höhe von **5,-€ pro Person (sowohl Erwachsene als auch Kinder)** wird vor Ort entrichtet.

Korschenbroich **Ziegenhof Nilgen-Schmitz, Kommerweg 11**
Kurstag: Samstag
Leitung: Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin

► **320750** **18.04. 1x 15:00-17:00 / 3 Ustd.**

Anmeldeschluss: 08.04.2020



Eltern mit Kindern

Wie Tarzan in die Bäume klettern – Abenteuer für Väter und Kinder (ab 7 Jahren)

Eine luftige Angelegenheit für Väter mit ihren Kindern. Hier können Väter und Kinder Bäume auf bis zu 20 Meter Höhe erklettern, um mal dünnere Luft zu atmen, gemeinsam einen Snack zu genießen oder um die Seele baumeln zu lassen.

Ein Tag, der einen Einstieg ins Klettern für alle ermöglicht. Zu Beginn lernen wir die wichtigsten Klettermaterialien und Sicherungstechniken kennen, um schnell eine Vielzahl von Kletter- und Hochseilelementen sicher zu erklimmen. Spaß und frische Höhenluft ist garantiert.

Die Anreise erfolgt privat, Verpflegung bitte mitbringen. Die erforderlichen Materialien werden gestellt.

Grevenbroich/ Meerbusch

Leitung: Matthias Gunsch, Sozialpädagoge, Erlebnispädagoge

- ▶ 320680 **Samstags, 1x 09:00 – 12:00 / 6 Ustd.**
 - ▶ 320680 **Samstags, 1x 09:00 – 12:00 / 6 Ustd.**
- Weitere Informationen auf Anfrage**

Eltern mit Kindern

Müttercafé – Hoş geldiniz!

Wir laden Sie ein, miteinander ins Gespräch zu kommen und eine kleine Auszeit zu genießen.

Unter der Gesprächsleitung einer erfahrenen Kursleiterin haben Sie die Gelegenheit, sich über aktuelle Themen aus dem Familienalltag auszutauschen.

Das Angebot findet in Kooperation mit dem Türkisch-Deutschen Freundeskreis Stadt Jüchen e.V., der Stadt Jüchen und Komm An NRW in deutscher und türkischer Sprache statt.

Jüchen **ev. Kirchengemeinde Hochneukirch, Bahnhofstr. 48**

Leitung: Serin Alma und Anja Peltzer
Kurstag: Donnerstag

- ▶ 320510 - 320600 **09:00 – 12:00 / 48 Ustd.**
- weitere Informationen auf Anfrage**

Alleinerziehend – aber nicht allein! Monatstreff

Du bist alleinerziehend und auf der Suche nach neuen Kontakten zu anderen Einelternfamilien?

Wir laden Dich recht herzlich ein, einmal im Monat gemeinsam mit uns einen tollen Nachmittag in gemütlicher Atmosphäre zu verbringen.

Bei leckerem Kaffee oder Tee kannst du andere Alleinerziehende kennen lernen und neue Kontakte knüpfen.

Die Kinder spielen gemeinsam und oft entstehen daraus super Freundschaften.

Gemeinsame Aktivitäten können darüber hinaus geplant und durchgeführt werden.

Grevenbroich **DRK Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63**
Leitung: NN
Kurstag: Mittwoch

- ▶ 320850 **12x 15:00 – 16:30 / 24 Ustd.**
- Weitere Informationen auf Anfrage**

Eltern mit Kindern

Trödelmarkt rund ums Kind

Interessierte können Kinderkleidung oder Spielsachen kaufen, selbst verkaufen oder tauschen.

So schaffen Sie Platz für Neues für wenig Geld. Gleichzeitig tun Sie etwas Gutes für die Umwelt!

Grevenbroich **DRK Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63**
Kurstag: Sonntag
Gebühr: kostenfrei

▶ **370040** **29.11. 1x 09:00-12:00 Uhr / 4 Ustd.**



Eltern mit Kindern – Angebote in Familienzentren

Kooperation Familienzentren

Folgende Veranstaltungen finden in Kooperation mit Familienzentren statt, bzw. können von Ihrer Einrichtung als Inhouse-Veranstaltung gebucht werden. Gerne erstellen wir Ihnen individuelle Angebote in den Bereichen:

- Eltern und Kinder
- Gesundheit und Lebensgestaltung
- Fortbildung für Ihr Fachpersonal

Eltern-Kind-Gruppe (1-3 Jahre)

Ein Treffen für Mütter oder Väter mit ihren Kindern im Alter von 1 bis 3 Jahren.

Die Gruppe trifft sich einmal wöchentlich. Das Angebot richtet sich nach dem Entwicklungsstand der Kinder:

- altersgerechte, entwicklungsbegleitende Angebote
- Umgang mit verschiedenen Materialien
- Anregung zu Bewegung, Fantasie und Kreativität
- Kontakte zu anderen Kindern und deren Eltern
- Hilfen und Anregungen für den Erziehungsalltag

Meerbusch **ev. Gemeindezentrum Nierster Str. 56**
 Meerbusch - Lank

Kurstag: Dienstag
Leitung: Sonnja Frenkel, Dipl. Sozialpädagogin

▶ **320190** **07.01.-31.03. 12x 09:00-10:30 84,00 € / 24 Ustd.**
▶ **320200** **07.01.-31.03. 12x 10:30-12:00 84,00 € / 24 Ustd.**

▶ **320210** **21.04.-23.06. 9x 09:00-10:30 63,00 € / 18 Ustd.**
▶ **320220** **21.04.-23.06. 9x 10:30-12:00 63,00 € / 18 Ustd.**

Eltern mit Kindern – Angebote in Familienzentren

- ▶ 320230 18.08.-06.10. 8x 09:00-10:30 56,00 € / 16 Ustd.
- ▶ 320240 18.08.-06.10. 8x 10:30-12:00 56,00 € / 16 Ustd.

- ▶ 320250 27.10.-15.12. 8x 09:00-10:30 56,00 € / 16 Ustd.
- ▶ 320260 27.10.-15.12. 8x 10:30-12:00 56,00 € / 16 Ustd

Nähkurs für Mütter

Sie hatten schon immer den Wunsch eine Kleinigkeit für Ihr Kind zu nähen? Kleider erzählen Geschichten - wir erzählen sie neu - durch ändern, reparieren und modernisieren wird aus alt neu – kostengünstig und nachhaltig.

Ein Wochenende lang nähen, lange geplante Nähprojekte umsetzen, andere Nähbegeisterte treffen und sich in netter Gesellschaft austauschen und gegenseitig inspirieren.

Ob Anfängerin, Wiedereinsteigerin oder erfahrene Näherin, mit Unterstützung einer erfahrenden Schneiderin können Sie mit viel Freude eigene Nähprojekte umsetzen und die Ergebnisse stolz ihrer Familie präsentieren.

Nähmaschine, Material und Zubehör bitte mitbringen.

Grevenbroich Familienzentrum St.Mauri, Kirchplatz 24

Grevenbroich - Hemmerden

Leitung: Cordula Meisen-Eggers, Schneiderin

Kurstag: Samstag / Sonntag

Gebühr: auf Anfrage

- ▶ 370010 04.04.-05.04. 2x 10:00-14:30 Uhr / 15 Ustd.
- ▶ 370020 28.11.-29.11. 2x 10:00-14:30 Uhr / 15 Ustd.

Eltern mit Kindern – Angebote in Familienzentren

Babysitter Ausbildung – für Jugendliche ab 14 Jahren

Ihr seid Schüler und möchtet das Taschengeld aufbessern oder nach der Schule als Au-Pair ins Ausland gehen?

Der Kursus vermittelt Infos über:

- die Versorgung und Pflege von Babys und Kleinkindern
- altersgerechte Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten
- das Verhalten in schwierigen Situationen
- Unfallverhütung...

Ihr erhaltet im Anschluss bei regelmäßiger Teilnahme ein Zertifikat!

Meerbusch

**Familienzentrum KiGa 71 e.V.,
An der Strempe 15, Meerbusch - Strümp**

Kurstag:

Samstag / Sonntag

Leitung:

Nicole Gazalka

- ▶ 320730
- ▶ 320740

**09.05. + 10.05. 09:00-15:00 Uhr / 16 Ustd.
09:00-15:00 Uhr / 16 Ustd.**

Weitere Informationen auf Anfrage

Eltern mit Kindern – Angebote in Familienzentren

Liebevoll erziehen - Triple P- Eltern – Gruppenkurs

Dieser Kurs unterstützt Eltern und hilft, den Familienalltag einfach und schöner zu gestalten.

Im Kurs erfahren Sie etwas darüber...

- wie Sie eine kindgerechte Umgebung schaffen können
- wie Sie einen guten Draht zu Ihren Kindern finden können
- wie Sie die Selbständigkeit Ihrer Kinder fördern können
- wie Sie nachvollziehbare Anweisungen geben können
- wie Sie auch gut für sich selbst sorgen können

**Grevenbroich/
Meerbusch**

Leitung: Mechthild Brinkmann, Logopädin,
Tripel-P-Trainerin
Stefanie Gnegel, Logopädin,
Tripel-P-Trainerin

► **320500** in Familienzentren
weitere Informationen auf Anfrage / 20 Ustd.

Heranführung an die Erste Hilfe für Kinder

Ein Angebot speziell für Kinder in Familienzentren und Schulen.

In leicht verständlicher Form werden schon die Kleinen an das Thema Erste Hilfe herangeführt.

Dabei gewinnen Sie in praktischen Übungen Sicherheit und Selbstvertrauen als Grundlage für ein selbstverständliches Helfen in Notsituationen.

Nachfragen, trösten und Hilfe holen, das ist ein Kinderspiel.

Weitere Informationen:

Herr Stefan Nürnberg, Ausbilder Tel. 02181 – 65 00 27

Eltern mit Kindern – Angebote in Familienzentren

Medienkompetenz

Digital ist normal?!

Läuft alles gut oder lohnt es sich etwas zu verändern?

Die digitalen Medien begegnen uns im Familienalltag häufig und selbstverständlich. Medien aller Art können uns unseren Alltag verschönern und einfacher machen – aber sie rauben Zeit für gemeinsame Begegnungen, Beziehungen und Unternehmungen.

Manchmal stellt man sich die Frage, was macht es mit uns und unserer Beziehung zum Kind und der Familie? Entgeht uns vielleicht manches aus unserem realen Leben? Und wieviel ist eigentlich zu viel?

Dies wollen wir uns gemeinsam anschauen, uns austauschen und Tipps und Ideen für den täglichen Umgang bekommen.

Grevenbroich/ Meerbusch

Leitung: Nina Tellmann, Diplom-Heilpädagogin

► **320670** in Familienzentren je Angebot 2 Ustd.
Weitere Informationen auf Anfrage

Weitere möglich Themen der Referentin:

- Gefahren des Missbrauchs mittels digitaler Medien und ihre Prävention
- Sicherheit im Internet
- Doktorspiele
- Sexueller Missbrauch und Prävention
- Sexualaufklärung

Bitte sprechen Sie uns an! Wir beraten Sie gerne.

Die Angebote können auch in Ihrer Einrichtung stattfinden.

Frühkindliche Sexualität

Schon früh erkunden Kindern ihren eigenen Körper. Im Alter von zwei bis sechs Jahren finden solche Körpererkundungen oft durch das Spiel als Arzt und Patient zwischen Kindern statt.

Sie untersuchen sich gegenseitig, fassen sich an oder cremen sich ein. Dabei ziehen sie sich manchmal nackt aus und zeigen ihren Genitalbereich. Wie sollen Eltern reagieren?

In diesem Vortrag erfahren Sie, was zur Entwicklung des Kindes dazugehört, wie Eltern eine gesunde Entwicklung unterstützen können.

Grevenbroich **DRK Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63,**
Kurstag: Mittwoch
Leitung: Bianca Linden, Diplom-Sozialarbeiterin / Diplom-
Sozialpädagogin, Mediatorin, systemische
Beraterin

► **320770** **27.04. 1x 18:30 – 20:00 7,-€ Abendkasse**
2 Ustd.

„Wie schaffe ich das bloß, alles unter einen Hut zu bekommen?“

Wir haben so viele Rollen, wir sind Mutter, Vater, Arbeitgeber, Arbeitnehmer, Partner/in, Schwester, Freundin, Freund, Kind und noch viele mehr.

Wie schaffe ich es bloß, allen gerecht zu werden? Eigentlich will ich doch, dass ihr mich in Ruhe lasst, oder doch nicht?

Fragen Sie sich das manchmal auch? Geht das alles überhaupt und wo bleibe ich eigentlich dabei?

Grevenbroich **DRK Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63,**
Kurstag: Mittwoch
Leitung: Bianca Linden, Diplom-Sozialarbeiterin / Diplom-
Sozialpädagogin, Mediatorin, systemische
Beraterin

► **320780** **02.11. 1x 18:30 – 20:00 7,-€ Abendkasse**
2 Ustd.

Plötzlich alleinerziehend – und jetzt?

Alleinerziehende haben einen täglichen Mammuteinsatz, der kaum Zeit lässt, über die eigene Situation nachzudenken und Möglichkeiten zu finden, wo und wie Veränderungen umsetzbar sind.

Alleinerziehend durchs Leben zu gehen, heißt eine ganz neue Form der Verantwortung zu tragen, den Alltag urplötzlich allein meistern und dabei eine Menge Unabhängigkeit aufgeben.

Es kommen Fragen, Ängste, Sorgen und Herausforderungen auf einen zu:

- Muss ich nun Mutter und Vater zugleich sein?
- Wie bekomme ich meine Partnerin/meinen Partner wieder besser ins Boot?
- Wie schaffe ich es, daran nicht zu zerbrechen?
- Und wie geht es meinem Kind dabei? Was darf es wissen, was nicht?
- Wie entlaste ich mich im Alltag?
- Wo bekomme ich Unterstützung?

Grevenbroich **DRK Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63,**
Kurstag: Mittwoch
Leitung: Bianca Linden, Diplom-Sozialarbeiterin / Diplom-
Sozialpädagogin, Mediatorin, systemische
Beraterin

► **320790** **23.11. 1x 18:30 – 20:00 7,-€ Abendkasse**
2 Ustd.

Vorträge

Liebe allein genügt nicht

Klarheit, Grenzen, Konsequenzen

Eltern bemühen sich heute, ein autoritäres Erziehungsverhalten zu vermeiden, das die Kinder in ihrer Selbstbestimmung und Persönlichkeitsentwicklung behindert.

Der pädagogische Anspruch, mit Kindern „zu verhandeln“, das Bemühen, sie durch Nachgiebigkeit, Bitten und Diskussionen zu gewinnen, erweist sich jedoch als unrealistisch.

Nun kommen die eigenen Bedürfnisse zu kurz, nervenaufreibende Machtkämpfe, Wutausbrüche und „Dauerdiskussionen“ sind die Folge.

In diesem Vortrag lernen Eltern Verhaltensweisen und Grundeinstellungen kennen, die Möglichkeiten bieten, Kinder zu leiten und zu begleiten, Sie in ihrer Selbstverantwortung zu stärken und ihnen Sicherheit und Orientierung zu geben.

Grevenbroich **DRK Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63**
Kurstag: Mittwoch
Leitung: Achim Schad, Diplom-Sozialpädagoge,
Paar- und Familientherapeut, Buchautor

► **320010** **04.03. 1x 19:30 – 21:45 7,-€ Abendkasse**
 2 Ustd.

Vorträge

Fordern statt verwöhnen

Suchtvorbeugung in der Familie

Liebevolle Eltern wollen für ihre Kinder das Beste. Kinder wachsen heute in einer Gesellschaft auf, in der schnelle Wunscherfüllung, permanenter Genuss und Lust ohne Anstrengung als Lebensmaxime verkündet wird.

Kinder wünschen und fordern in einer solchen Lebenswelt pausenlos und Eltern wünschen sich glückliche Kinder. Diese Rahmenbedingungen führen schleichend zu einem stark verwöhnenden Erziehungsverhalten, das sich bei den Kindern problematisch auswirkt.

Sie zeigen Langeweile und Passivität, Aggressivität und Lustlosigkeit, sie fordern immer mehr und sind immer schwerer zufrieden zu stellen. Ob es ums Essen, Spielen, Fernsehen oder Kleidung geht, überall werden die Folgen dieser Verwöhnung spürbar. Sie ist der Nährboden für Suchtverhalten im Erwachsenenalter.

In diesem Vortrag werden Möglichkeiten erörtert, wie Eltern als Vorbild und mit einem suchtvorbeugenden Erziehungsverhalten diesen Gefahren entgegenwirken können.

Grevenbroich **DRK Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63,**
Kurstag: Mittwoch
Leitung: Achim Schad, Diplom-Sozialpädagoge,
Paar- und Familientherapeut, Buchautor

► **320020** **07.10. 1x 19:30 – 21:45 7,-€ Abendkasse**
 2 Ustd.

Vorträge

Wie bekomme ich eine Mutter-/Vater-Kind-Kur?

Schlaflos, müde, gestresst? Häufig das Gefühl krank zu sein? Konzentrationsmangel, chronische Bronchitis, Allergien, Immunschwäche...?

Probleme mit dem Kind bzw. den Kindern: ADHS, Neurodermitis?

In unserer Informationsveranstaltung für Eltern von Kindern im Alter von 1 ½ bis 12 Jahren erfahren Sie, wie die erfolgreiche Antragstellung einer Mutter/Vater-Kind-Kur gelingt.

Rhein Kreis Neuss

Leitung: Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin

► **340090 - 340100 je Angebot 2 Ustd.**
Weitere Informationen auf Anfrage

Weitere Informationen:

Dipl. Soz. Päd. Anja Peltzer
Tel. 02181- 65 00 24
Mail: apeltzer@drk-grevenbroich.de

Vorträge

Homöopathie für die Familie – Hilfe zur Selbsthilfe

Homöopathische Mittel werden seit über 200 Jahren eingesetzt. Sie sollen die Gesundheit und das Wohlbefinden natürlich unterstützen.

Lernen Sie die Grundprinzipien der Homöopathie kennen und erfahren Sie die Anwendungsfelder homöopathischer Arzneimittel in der Selbstbehandlung.

Grevenbroich **DRK- Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63**
Leitung: NN

► **360620** **1x 15:00-16:30 / 2 Ustd.**
Weitere Informationen auf Anfrage

Schüßler Salze für die Familie – vom Säugling bis zum Erwachsenen

Schüßler Salze können Ihnen helfen, gesund zu werden und gesund zu bleiben.

Wichtige und einfach nachvollziehbare Tipps zu Einsatzgebieten, Anwendung und sinnvollen Kombinationen erhalten Sie in diesem Vortrag.

Grevenbroich **DRK- Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63**
Leitung: NN

► **360630** **1x 15:00-16:30 / 2 Ustd.**
Weitere Informationen auf Anfrage

Vorträge

Schlaflos? Wege in den guten Schlaf

Immer mehr Eltern leiden unter Schlafproblemen. Umweltreize, die Hektik unseres Alltags, tägliche Informationsflut, aber auch Sorgen und Nöte lassen uns schlecht abschalten und nachts schlecht oder gar keine Ruhe finden.

Schnell merken wir, wie wichtig guter Schlaf für die Ausgeglichenheit im Familienleben und somit für unsere ganze Lebensqualität ist.

Im Vortrag wird erläutert, was eigentlich im Körper während des Schlafs passiert und welche zahlreichen Einflussfaktoren es auf den Schlaf gibt.

Die Teilnehmer/-innen erhalten einfache und wertvolle Tipps und Tricks für einen besseren und damit gesünderen Schlaf. Darüber hinaus wird ein „Notfallplan“ erläutert, falls man nachts nicht schlafen kann.

Abschließend wird erklärt wie man das Wissen und neu Erlernte zum perfekten Schlaf wirksam in den familiären Alltag einbauen kann. Weitere Unterstützungsmöglichkeiten werden vorgestellt.

Grevenbroich **DRK Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63**
Kurstag: Dienstag
Leitung: Andreas Krämer, Dipl.- Betw., Mentaltrainer, Life
 Coach und Nordic Walking Instructor

► **340060** **21.01. 1x 19:00-20:00 7,-€ / 1 Zstd.**
► **340070** **01.12. 1x 19:00-20:00 7,-€ / 1 Zstd.**

Vorträge

Umgang mit Diabetes in der Familie

Diabetes mellitus gehört zu den häufigsten nicht-übertragbaren Erkrankungen in Deutschland. Insgesamt sind etwa 7,2 % der Erwachsenen im Alter von 18 bis 79 Jahren betroffen. Der größte Teil der Betroffenen leidet unter Typ 2 Diabetes - einer Form, die neben einer genetischen Vorbelastung und höherem Alter vor allem durch Lebensstil-Faktoren wie körperlicher Inaktivität, ungesunder Ernährung und Übergewicht/Adipositas mitbedingt wird.

Es geht darum, Notfälle, Komplikationen und Folgeerkrankungen im Zusammenhang mit einer Diabeteserkrankung zu vermeiden oder zu minimieren.

In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Verhaltens- und Ernährungsweisen eine Erkrankung verhindern können und wie diese Möglichkeiten im familiären Alltag praxistauglich umgesetzt werden können. Prävention fängt bereits bei Kindern an!

Bei einer vorliegenden Diabeteserkrankung in der Familie werden Unterstützungsmöglichkeiten vorgestellt.

Grevenbroich **DRK- Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63**
Kurstag: Mittwoch
Leitung: Dr. Simone van Haag, Fachärztin für Innere
 Medizin, Ärztin für Endokrinologie und
 Diabetologie

► **360430** **11.03. 1x 13:00-14:30 / 2 Ustd. kostenfrei**

Vorträge

Gesunde Ernährung im Stress

Unser familiärer Alltag ist geprägt von Zeitmangel und Stress. Beides wirkt sich häufig nachteilig auf eine gesunde Ernährung aus. Mangelernährung und Krankheiten können die Folge sein.

Im Vortrag erfahren Sie wie Stress entsteht und was dabei in unserem Körper passiert.

Es werden verschiedene Möglichkeiten zum wirksamen Stressabbau aufgezeigt und wie hierbei die richtige Ernährung gezielt helfen kann. Beantwortet wird auch die Frage, ob wir Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel brauchen, und wenn ja, welche das sind.

Grevenbroich

Kurstag:

Leitung:

DRK Kreisgeschäftsstelle Am Flutgraben 63

Dienstag

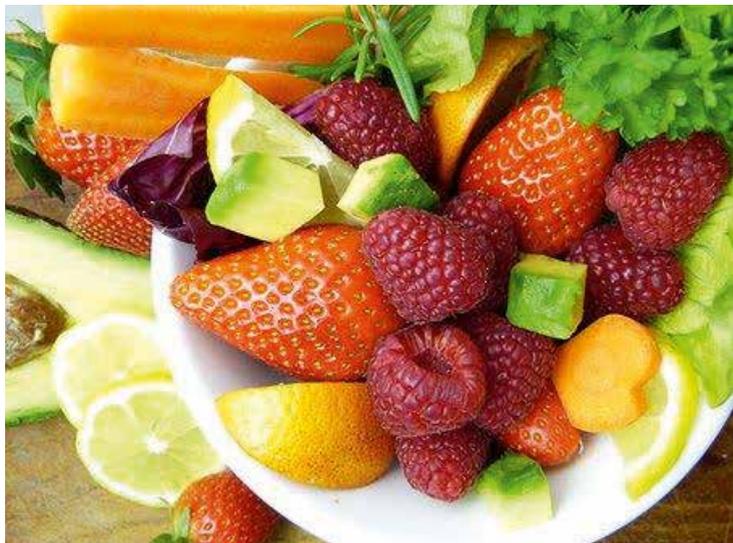
Andreas Krämer, Dipl.- Betw., Mentaltrainer, Life Coach und Nordic Walking Instructor

► 360040

26.05. 1x 19:00-20:00 7,-€ / 1 Zstd.

► 360050

08.12. 1x 19:00-20:00 7,-€ / 1 Zstd.



Vorträge

Gesund und fit – ein Leben lang!

Wie erhalte ich meine Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit?

Gezielte gesundheitsbewusste Ernährung und regelmäßiges leichtes Training - auch für Anfänger - erhöhen die Lebenserwartung.

Für bereits erkrankte Menschen ist es noch wichtiger, auf gute Inhaltsstoffe, wie zum Beispiel die richtige Fettauswahl, auf frische und hochwertige Lebensmittel und die Einschränkung von industriell erzeugtem Zucker, Zusatzstoffen und der Menge tierischer Fette zu achten.

Die in frisch zubereiteten, überwiegend pflanzlich erzeugten Gerichten enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe beeinflussen zudem das Immunsystem, können den Knochen- und Gelenkstoffwechsel positiv verändern und senken das allgemeine Krebsrisiko.

Von einer Ernährungsumstellung profitieren Menschen mit Diabetes, Arthrose und / oder Rheuma und Menschen mit Übergewicht.

Grevenbroich

Kurstag:

Leitung:

DRK Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63

Donnerstag

Renate Gähl, Ärztin für Ernährungsmedizin, Ärztin für Gesundheitsförderung

► 360010

05.05. 1x 17:00-18:00 / 1 Zstd. kostenfrei

Vorträge

Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht

Wer denkt schon, wenn es ihm gut geht daran, dass sich alles von heute auf morgen ändern könnte. Ein Unfall oder eine schwere Krankheit können jeden von uns in eine Situation bringen, in der ein selbstverantwortliches Handeln verwehrt ist und sinnvolle Entscheidungen nicht mehr getroffen werden können. Nicht jedem ist es vergönnt, auch in der späten Lebensphase noch alles selbstständig regeln zu können. Was wird, wenn ich auf die Fürsorge anderer Menschen angewiesen bin? Wer handelt für mich, wer entscheidet? Wer regelt Bankgeschäfte, nötige ambulante Hilfen, fällt Entscheidungen bei Operationen oder medizinischen Maßnahmen? Freunde oder Fremde? Bedenken Sie, auch Familienangehörige, Ehepartner und Kinder, können nur mit einer Vollmacht - mit Ihrer schriftlichen Willenserklärung - für Sie handeln.

Sie sollten deshalb in Ruhe und gut durchdacht, ggfs. mit fachlicher Beratung, Vorsorgeregulungen für Ihre persönliche Zukunft treffen. Hierzu gehören neben der Vorsorgevollmacht, auch die Patientenverfügung und/oder die Betreuungsverfügung.

Der Vortrag findet in Kooperation mit dem Netzwerk 55 plus in Jüchen, dem Caritasverband Rhein Kreis Neuss e.V. und der Betreuungsstelle statt.

Grevenbroich **DRK- Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63**
Kurstag: Mittwoch
Leitung: Erwin Beeg, Diplom-Sozialarbeiter

► **330060** **25.03. 1x 17:00-18:30 / 2 Ustd. kostenfrei**

Jüchen **Haus Katz, Netzbüro, Alleestraße**
Kurstag: Mittwoch
Leitung: Erwin Beeg, Diplom-Sozialarbeiter

► **330070** **07.10. 1x 17:00-18:30 / 2 Ustd. kostenfrei**

Vorträge

Pflegebedürftigkeit und Pflegeversicherung

Menschen, die pflegebedürftig sind, erhalten einen Pflegegrad und damit verbunden entsprechende Leistungen und Vergünstigungen durch die Pflegekasse.

Doch diese Leistungen erhalten Sie nicht automatisch. In der Regel müssen diese beantragt werden. Hinzu kommt, dass die Höhe der Leistungen abhängig ist vom Pflegegrad.

In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen rund um das Thema Pflegegrade und worauf Sie dabei unbedingt achten sollten.

Sie erhalten ebenfalls Informationen über weitere Unterstützungsmöglichkeiten, die Ihnen den Pflegealltag in der Familie erleichtern.

Der Vortrag findet in Kooperation mit der AOK Neuss statt.

Grevenbroich **DRK- Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63**
Leitung: Berater*innen der AOK

► **330040** **1 x 18:00 – 19:30 / 2 Ustd. kostenfrei**
Weitere Informationen auf Anfrage

Jüchen **Haus Katz, Netzbüro, Alleestraße**
Leitung: Berater*innen der AOK

► **330050** **1 x 18:00 – 19:30 / 2 Ustd. kostenfrei**
Weitere Informationen auf Anfrage

Vorträge

Der Tod gehört zum Leben - Tod und Trauer in der Familie

Die meisten Familienmitglieder, gleich welchen Alters, werden von ihren Angehörigen bis zum Tod begleitet.

Im Grunde geht es bei der Begleitung eines Sterbenden darum, möglichst viel Geborgenheit zu vermitteln und die bestehende Situation – den Umständen entsprechend – so angenehm wie möglich zu gestalten. Dabei gilt es stets, den schmalen Grad zwischen der Wahrnehmung von Bedürfnissen und Wünschen, dem Umsorgen und der Zurückhaltung zu finden.

Bei dieser wichtigen und wertvollen Begleitung sind Sie nicht allein!

In diesem Vortrag werden verschiedene Unterstützungsmöglichkeiten vorgestellt.

Das Angebot findet in Kooperation mit der Jona Hospizbewegung in der Region Grevenbroich e.V., Seniorennetzwerk 55 plus in Jüchen, Caritasverband Rhein Kreis Neuss e.V. und dem DRK KV Grevenbroich e.V. statt.

Jüchen Haus Katz, Netzbüro, Alleestraße
Kurstag: Mittwoch
Leitung: Marion Berthold, Koordinatorin Jona, systemische Therapeutin, traumazentrierte Fachberaterin, Trauerbegleiterin

► **360450 04.03. 1x 16:30-18:00 / 2 Ustd. kostenfrei**

Vorträge

Kalp unutmaz – Das Herz vergisst nicht

Die Veranstaltung findet zweisprachig statt

Der Film beschreibt zwei türkischstämmige Familien aus dem Ruhrgebiet, in denen jeweils ein Familienmitglied an Demenz erkrankt ist und Zuhause gepflegt wird.

Im Zentrum des Films steht die Bedeutung der Demenzerkrankung für alle Generationen in den Familien.

In Interviews gehen die Familienangehörigen ausführlich auf ihren Umgang mit den Erkrankten ein.

Im Anschluss an den Film werden Fragen beantwortet und weitere Unterstützungsangebote vorgestellt.

Rhein Kreis Neuss

Leitung: Serin Alma, AH/MFA, Dozentin im Gesundheitswesen, Entspannungspädagogin, Referentin Landesverband der Alzheimer Gesellschaften NRW e.V., Moderatorin
Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin

► **360440 1 x 18:00 – 19:30 / 2 Ustd.**
Weitere Informationen auf Anfrage

Erste Hilfe am Kind - Schnupperkurs



Das Angebot richtet sich an frischgebackene Eltern, die ihr Kind im St. Elisabeth Krankenhaus Grevenbroich entbunden haben.

Jeder weiß, wie schnell kleinere oder größere Unfälle im häuslichen Umfeld gerade Babys passieren können.

Brandwunden, Nasenbluten, Verschlucken von Gegenständen oder giftigen Substanzen, bis hin zum plötzlichen Kindstod oder andere akute Erkrankungen. In jeder Krisensituation muss anders gehandelt werden.

In diesem Vortrag werden erste Grundlagen der Unfallverhütung vermittelt.

Gleichzeitig wird die kostenpflichtige, intensive Schulungsreihe „Erste Hilfe am Kind“ vorgestellt.

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Barmer Ersatzkasse in Grevenbroich statt.

Grevenbroich	DRK - Kleiderladen, Kölnerstr. 27 (Fußgängerzone)
Kurstag:	Donnerstag
Leitung:	Andreas Denker, Ausbilder, Lehrrettungsassistent

- ▶ 330080 23.01. 1x 17:30 – 19:30 / 2 Zstd. kostenfrei
- ▶ 330090 25.06. 1x 17:30 – 19:30 / 2 Zstd. kostenfrei
- ▶ 330100 22.10. 1x 17:30 – 19:30 / 2 Zstd. kostenfrei

Fit in Erster Hilfe am Kind

Dieses Seminar wendet sich speziell an Eltern und Großeltern von kleinen Kindern. Es werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt. Sie erlernen die lebensrettenden Sofortmaßnahmen bei

- Bewusstlosigkeit
- akutem Verschlucken
- Atem – und Kreislaufstillstand

Die Maßnahmen werden **praxistauglich erklärt und geübt.**

Grevenbroich	DRK- Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63
Kurstag:	Freitag
Leitung:	Andreas Denker, Ausbilder, Lehrrettungsassistent u.a.

- | | |
|----------|---|
| ▶ 360180 | 28.02. 1x 10:00-11:30 / 20,-€ / 2 Ustd. |
| ▶ 360190 | 20.03. 1x 10:00-11:30 / 20,-€ / 2 Ustd. |
| ▶ 360200 | 24.04. 1x 10:00-11:30 / 20,-€ / 2 Ustd. |

Meerbusch	DRK-Ortsverein, Am Meerkamp 28
Kurstag:	Donnerstag oder Freitag
Leitung:	Andreas Denker, Ausbilder, Lehrrettungsassistent u.a.

- | | |
|----------|---|
| ▶ 360060 | 07.02. 1x 10:00-11:30 / 20,-€ / 2 Ustd. |
| ▶ 360070 | 05.03. 1x 10:00-11:30 / 20,-€ / 2 Ustd. |
| ▶ 360080 | 02.04. 1x 10:00-11:30 / 20,-€ / 2 Ustd. |

Weitere Termine in Planung!

Notfallwissen - Erste Hilfe für die Familie

Werde zum Superhelden - Erste Hilfe Kids –
Für Eltern und Kinder im Vorschulalter

Kinder wollen und können helfen! Wir möchten praxisnah zeigen, wie Kinder anderen bei Verletzungen und Unfällen helfen können. Dabei soll spielerisch die Angst genommen und einfache Hilfsmöglichkeiten erlernt werden.

Wir zeigen euch, wie ihr eurem kranken Kuscheltier helfen könnt. Ein Rettungswagen samt Besatzung steht bereit, damit das Kuscheltier gut versorgt werden kann.

Bitte bringt Euer Kuscheltier mit!

Grevenbroich DRK Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63
Kurstag: Mittwoch
Leitung: Andreas Denker, Ausbilder, Lehrrettungsassistent, René Ueckert Rettungssanitäter

► **360380 10.06. 1 x 14:00 – 16:00 / 4 Ustd. / kostenfrei**

Die kleine Kur für zwischendurch - Vor- und Nachsorge

Sie haben eine Mutter-Kind-Kur besucht und möchten nicht sofort in den stressigen Alltag zurückfallen? Oder Sie planen eine Kur und möchten bis dahin etwas für sich tun?

In dieser offenen Gruppe können Sie Erfahrungen mit anderen Müttern austauschen. Gleichzeitig erhalten Sie Impulse zum Thema Entspannung und Stressbewältigung.

Grevenbroich DRK- Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63
Kurstag: Dienstag
Leitung: Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin

► **340020 03.03. - 22.12. jeweils 10:00- 11:30 / 80 Ustd. / kostenfrei**

Gesundheit und Lebensgestaltung für den Familienalltag

Burnout!
Prävention für Mütter oder
...wie ich in dem ganzen Chaos mein ICH wiederfand

Mutter und Partnerin sein, Tochter und beste Freundin, gute Nachbarin und Bürgerin, engagiert und vielbeschäftigt.....und wo bleibe ich?

Am Ende eines Tages, wenn die Wünsche und Bedürfnisse aller Familienmitglieder erfüllt und befriedigt sind, mache ich mich auf die Suche nach meinem verlorenen ICH.

Wo ist es geblieben? Zwischen Wäschebergen und Legotürmen, selbstgebackenen Muffins, Mama - Taxi und zu pflegenden Angehörigen hat man das Gefühl ferngesteuert zu sein.

Sie lernen wahrzunehmen, dass alles, was Sie brauchen bereits vorhanden ist und nicht im Außen gesucht werden muss. Authentisch und interaktiv erhält jede Teilnehmerin das für sie perfekte Handwerkzeug, damit das Umfeld sich an sie anpasst und nicht umgekehrt!

Nur wenn ich lerne, zufrieden und glücklich zu sein, mit dem, was ich tue, gewinne ich mein ICH und meine Lebensqualität zurück und kann für Andere da sein.

Wir möchten Mütter in ihren vielfältigen Rollen stärken. Lernen Sie andere Frauen kennen und bauen sie wertvolle Kontakte auf.

Grevenbroich DRK Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63
Kurstag: Samstag
Leitung: Bouchra el Maazi, Mentorin

► **340150 07.03. 10:00 - 16:30 und 09.05. 12:00-13:30 / 45,-€/ 9 Ustd.**

► **340160 14.11. 10:00 - 16:30 und 05.12. 12:00-13:30 / 45,-€/ 9 Ustd.**

Balance finden zwischen „Machen“ und „Lassen“ – für Mütter

„Du bist zeitlebens für das verantwortlich, was du dir vertraut gemacht hast“ (Antoine de Saint-Exupéry)

Im Kontakt mit allen Familienmitgliedern, die unsere Unterstützung suchen, entstehen Situationen von „bitte hilf mir“ über „ich brauche deine Hilfe nicht“ bis hin zu „ich weiß besser als du, was für mich gut ist“.

Jede Teilnehmerin wird ihre eigene Balance in diesem Seminar finden und im familiären Alltag übertragen.

Bitte bequeme Kleidung anziehen und etwas zur Selbstverpflegung mitbringen.

Grevenbroich **DRK Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63**
Kurstag: Mittwoch
Leitung: Monika Thöne, Diplom Theologin und
Pädagogin, integrative Tanztherapeutin

► **340170** **04.11. 1x 15:00-19:00 40,-€ / 5 Ustd.**



Der Fels in der Brandung – Stark in der Krise

In Krisenzeiten scheint die innere Stärke abhanden gekommen zu sein. Durch zu viele Anforderungen sind wir oftmals erschöpft, gereizt und unzufrieden.

Was macht uns stark für die Herausforderungen die sich im Familienalltag stellen? Wie können wir in Krisenzeiten hilfreiche Ressourcen wecken und fördern?

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit den Fragen:

- Was stärkt uns?
- Was schützt uns?
- Was macht unseren Kern aus?
- Worin liegen unsere Kompetenzen und Fähigkeiten?

Bringen Sie wieder mehr Leichtigkeit und Lebensfreude in ihr Leben!

Die Impulse können praxistauglich im Familienalltag umgesetzt und angewendet werden.

Grevenbroich **DRK Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63**
Kurstag: Samstag
Leitung: Alfred Mlotek, Dipl. Sozialpädagoge und
Supervisor

► **360030** **14.03. - 28.03. 3 x 14:00-17:00 75,-€ / 12 Ustd.**

Stressbewältigung und Entspannung pur – Wohlbefinden fördern

Wie kann ich inmitten eines stressigen Familienalltages entspannt und gelassen bleiben?

Chronischer Stress gefährdet die eigene Gesundheit und ist mitverursachend für viele weitere körperliche und seelische Erkrankungen. Daher haben wir diesen besonderen Schwerpunkt entwickelt – wir möchten, dass Sie gesund bleiben!

In den nachfolgenden Seminaren lernen Sie verschiedene Entspannungstechniken kennen, damit Sie in stressigen Situationen gelassener reagieren können. Das Kursangebot trägt zum Erhalt Ihrer Gesundheit, zur Bewältigung von Herausforderungen im Familienalltag und zur Verbesserung Ihres Wohlbefindens bei.

Schalten Sie ab und gewinnen Sie neue Kraft!

Die nachfolgenden Veranstaltungen haben alle einen unterschiedlichen Schwerpunkt und können auch unabhängig voneinander besucht werden.

Was macht mir Stress?

Was bedeutet Stresskompetenz? Wofür ist diese Fähigkeit gut, wie kann man sie lernen und warum brauchen wir das heute mehr denn je? Ist es überhaupt möglich, trotz steigender Stressbelastung und immer höheren Anforderungen innerhalb der Familie ausgeglichen und gelassen zu bleiben? Und wenn ja, wie?

Grevenbroich **DRK Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63**
Kurstag: Samstag
Leitung: Hans Hensen, Entspannungspädagoge und Achtsamkeitstrainer

► **340190** **18.01. 1x 10:00 – 13:45 25,-€ / 5 Ustd.**

Wege aus dem Stress

Möchten Sie an einem Wochenende gerne ausprobieren, welche Entspannungsmethode sich für Sie persönlich zur Stressbewältigung eignet?

Dieser Kurs bietet Ihnen die Gelegenheit verschiedene Alternativen kennen zu lernen.

Grevenbroich **DRK Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63**
Kurstag: Samstag
Leitung: Hans Hensen, Entspannungspädagoge und Achtsamkeitstrainer

► **340200** **25.01. 1x 10:00-15:00 35,-€ / 7 Ustd.**

Chronisch krank? Wege in die Freude

Eine chronische Erkrankung beeinträchtigt den Familienalltag erheblich. Wie können Sie trotzdem Raum für Lebensfreude und Lebenslust finden?

Verschiedene Übungen und Impulse werden vorgestellt und ausprobiert.

Grevenbroich **DRK Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63**
Kurstag: Samstag
Leitung: Hans Hensen, Entspannungspädagoge und Achtsamkeitstrainer

► **340210** **07.11. 1x 10:00-15:00 35,-€ / 7 Ustd.**

Gesundheit und Lebensgestaltung für den Familienalltag

Glückliche Eltern, glückliche Kinder

Eltern möchten, dass ihre Kinder glücklich sind. Doch wie geht das? Was ist Glück? Kommt Glück von außen oder bin ich für mein Glück selbst zuständig?

In diesem Workshop werden aber noch mehr Fragen gemeinsam diskutiert und beantwortet:

- Was sind die fünf Bausteine zum Glück?
- Was ist ein Glückstagebuch und wofür ist es hilfreich?
- Wie kann ich positive Gefühle einsammeln und bewahren?

Lassen Sie uns die heiteren Seiten des Lebens in Erinnerung rufen und diese wirkungsvoll in unseren Alltag übertragen.

Glückliche Eltern sind hilfreiche Vorbilder für Kinder, die durch authentisches Vorleben und Handeln zeigen, wie man erfüllt leben kann und was glücklich sein wirklich bedeutet.

Grevenbroich **DRK Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63**
Kurstag: Samstag
Leitung: Hans Hensen, Entspannungspädagoge und
 Achtsamkeitstrainer, Kursleiter Glück

► **360670** **15.02. 1x 10:00-15:00 35,-€ / 7 Ustd.**
► **360680** **21.11. 1x 10:00-15:00 35,-€ / 7 Ustd.**

Gesundheit und Lebensgestaltung für den Familienalltag

Achtsamkeit und Meditation

Die heutige Zeit ist geprägt von Zeitdruck und Hektik.

Der angebotene Kurs bietet viele Übungen, um auch in schwierigen Augenblicken im Familienalltag bedächtiger und wirksamer handeln zu können.

Die erworbenen Strategien können in den Alltag integriert werden und damit zu einer Entschleunigung der täglichen Alltagshektik beitragen.

So kann der Fokus auf das gerichtet werden, worauf es am meisten ankommt - auf die Umsetzung der persönlichen Wertvorstellungen in der Gestaltung des eigenen Lebens.



Das Angebot in Dormagen findet in Kooperation statt:

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, evtl. kleines Kissen

Grevenbroich **DRK Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63**
Kurstag: Mittwoch
Leitung: Hans Hensen, Entspannungspädagoge und
 Achtsamkeitstrainer

► **360020** **22.01. - 05.02. 3x 17:00-18:30 30,-€ / 6 Ustd.**

Dormagen Caritas Mehrgenerationenhaus,
 Unter den Hecken 44, 1.Etage – Sitzungsraum /
 Aufzug vorhanden
Kurstag: Dienstag
Leitung: Karsten Spaderna, Meditationstrainer

► **360640** **14.01. – 17.03. 10x 18:30-20:00 75,00/ 20 Ustd.**
► **360650** **28.04. – 16.06. 8x 18:30-20:00 60,00/ 16 Ustd.**
► **360660** **01.09. – 01.12. 12x 18:30-20:00 90,00/ 24 Ustd.**

Gesundheit und Lebensgestaltung für den Familienalltag

Stark und gelassen im Stress für Mütter und Väter

Im Kurs werden effektive Übungen zur gezielten Tiefenentspannung von Körper, Geist und Seele durchgeführt. Entspannung, Stressreduktion und seelischer Ausgleich können zum Beispiel durch progressive Muskelentspannung nach Jacobsen erreicht werden.

Qi Gong und gezielte Übungen aus dem Bereich des Autogenen Trainings sind Bestandteile des Angebots.

Um das Erlernte im Anschluss wirksam in den Alltag einbauen zu können, widmen wir uns in jeder Kurseinheit begleitend Themen aus den Bereichen Ernährung, Lebensgestaltung, Motivation und mentale Stärke.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, evtl. kleines Kissen

Grevenbroich **DRK Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63**
Kurstag: Dienstag
Leitung: Andreas Krämer, Dipl.- Betrw., Mentaltrainer, Life Coach und Nordic Walking Instructor

▶ **340080** **04.02. - 03.03. 5x 18:00-19:00 40,-€ / 5 Zstd.**
▶ **340012** **27.10. - 24.11. 5x 18:00-19:00 40,-€ / 5 Zstd.**

Gesundheit und Lebensgestaltung für den Familienalltag

Oasentag für Eltern

Widmen Sie sich einen ganzen Tag nur sich selbst!

Im Fokus stehen Gesundheit, gute Ernährung, Motivations- und Mentaltraining sowie gezielte Stressreduzierung:

- Genießen Sie verschiedene Entspannungseinheiten wie z.B. Body-Scan, progressive Muskelentspannung, Qi Gong etc.
- Lockern Sie Ihre Muskeln mit einer Bewegungseinheit
- Erfahren Sie mehr über eine gesunde Ernährung und guten Schlaf

Die vielen verschiedenen Übungen zur Tiefenentspannung führen dazu, dass Sie den Tag als sehr abwechslungsreich und erholsam erleben werden.

Mit „aufgeladenem Akku“ und gestärkter Widerstandskraft meistern Sie anschließend besser die körperlichen und seelischen Herausforderungen des familiären Alltags.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, evtl. kleines Kissen.
Selbstverpflegung für das gemeinsame Mittagessen bitte mitbringen!

Grevenbroich **DRK Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63**
Kurstag: Samstag
Leitung: Andreas Krämer, Dipl.- Betrw., Mentaltrainer, Life Coach und Nordic Walking Instructor

▶ **340130** **25.04. 1x 10:00-16:30 45,-€ / 8 Ustd.**
▶ **340140** **28.11. 1x 10:00-16:30 45,-€ / 8 Ustd.**

Gesund bleiben – aber wie?

Lernen Sie an drei Terminen wirksame Methoden zum Abbau von Stress sowie zur Stärkung der körperlichen Widerstandskraft kennen. Mit den gewonnen Fähigkeiten können Sie den Familienalltag besser bewältigen.

Am ersten Termin werden Themen aus den Bereichen Ernährung, Lebensgestaltung, Motivation und mentale Stärke besprochen.

Den zweiten Termin verbringen wir in freier Natur: Waldspaziergang, Walkingrunde oder Nordic-Walkingrunde.

Der dritte Termin dient der Entspannung und Sie erfahren, wie Sie z.B. Schlafprobleme oder Verspannungen reduzieren können.

Bitte mitbringen: Für den zweiten Termin: Nicht zu warme, bequeme Sportbekleidung, Jogging- oder Walkingschuhe.
Für den dritten Termin: Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, evtl. kleines Kissen

Grevenbroich **DRK Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63**
Kurstag: Dienstag
Leitung: Andreas Krämer, Dipl.- Betrw., Mentaltrainer, Life Coach und Nordic Walking Instructor

▶ **340030** **10.03.-24.03. 3x 17:30-19:00 45,-€ / 6 Ustd.**
▶ **340110** **22.09.-06.10. 3x 17:30-19:00 45,-€ / 6 Ustd.**

Achtung: Gerne stellen wir Ihnen gegen eine Leihgebühr Nordic Walking Stöcke zur Verfügung. Diese verrechnet der Kursleiter mit Ihnen direkt: 5,-€/ Person.

Bitte teilen Sie uns bei Anmeldung Ihre Körpergröße mit!

Schnupperkurs Nordic Walking für Eltern

Sie lernen an drei Terminen die vielen positiven Aspekte von Nordic Walking kennen.

Durch verschiedene abwechslungsreiche Übungen erlernen Sie den richtigen Stockeinsatz kennen, um die grundsätzlichen Vorteile von Nordic Walking auch außerhalb eines Kurses nutzen zu können.

Tun Sie für Ihre Gesundheit etwas Gutes und gewinnen Kraft für die Herausforderungen des familiären Alltages.

Bitte mitbringen: Nicht zu warme, bequeme Sportbekleidung, Jogging- oder Walkingschuhe.

Grevenbroich **DRK Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63**
Kurstag: Dienstag
Leitung: Andreas Krämer, Dipl.- Betrw., Mentaltrainer, Life Coach und Nordic Walking Instructor

▶ **340040** **09.06. - 23.06. 3x 18:00-19:00 20,-€ / 3 Zstd.**

Achtung: Gerne stellen wir Ihnen gegen eine Leihgebühr Nordic Walking Stöcke zur Verfügung. Diese verrechnet der Kursleiter mit Ihnen direkt: 5,-€/ Person.

Bitte teilen Sie uns bei Anmeldung Ihre Körpergröße mit!

Nordic Walking für Eltern

Sie lernen an fünf Terminen die Umsetzung der Nordic Walking Technik. Die richtige Körperbewegung ermöglicht es, die vielen positiven Aspekte von Nordic Walking für das Herz-Kreislauf-System zu erreichen, sowie körperliche als auch seelische Belastung nachhaltig zu reduzieren.

Dabei wird in sechs Schritten das Bewegungsprinzip sowie der gezielte Stockeinsatz nach dem 5-Zonen-System über verschiedene abwechslungsreiche Übungen wie z.B. die „Eisenbahn“, der „Krauldaumen“, der „Zitronenwalk“ oder Schwungübungen vermittelt. Tipps zur richtigen Ausrüstung und zur optimalen Umsetzung des Erlernten im Alltag runden den Kurs ab.

Tun Sie für Ihre Gesundheit etwas Gutes und gewinnen Kraft für die Herausforderungen des familiären Alltages.

Teilnahme ist ohne Vorkenntnisse möglich.

Bitte mitbringen: Nicht zu warme, bequeme Sportbekleidung, Jogging- oder Walkingschuhe.

Grevenbroich **DRK Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63**
Kurstag: Dienstag
Leitung: Andreas Krämer, Dipl.- Betrw., Mentaltrainer, Life Coach und Nordic Walking Instructor

▶ **340050** **18.08. - 15.09. 5x 18:00-19:30 50,-€ / 10 Ustd.**

Achtung: Gerne stellen wir Ihnen gegen eine Leihgebühr Nordic Walking Stöcke zur Verfügung. Diese verrechnet der Kursleiter mit Ihnen direkt: 5,-€/ Person.

Bitte teilen Sie uns bei Anmeldung Ihre Körpergröße mit!

Yoga & Nordic Walking für Eltern

Dieser Workshop vereint Yoga und Nordic Walking. Im Kurs wird sehr auf die Technik des Gehens, Ausführung der Yogaübungen und Atmung geachtet. Sie haben die Möglichkeit ihren individuellen Rhythmus zu finden und bekommen neue Inspirationen für die aktive Zeit mit der Familie.

Die Ausdauer und Konzentration werden gefördert. Wir schließen den Workshop mit entspannendem meditativem Gehen ab.

Nur bei sehr schlechtem Wetter kann der Workshop verlegt werden.

Bitte mitbringen: Nordic Walking Stöcke, bequeme Kleidung je nach Wetter - Zwiebellook eignet sich am besten. Stabile leichte Sportschuhe, keine Wanderschuhe.

Grevenbroich **DRK Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63**
Kurstag: Sonntag
Leitung: Ines Briesin, Yoga-Fitness LehrTrainer, Nordic Walking und Personal Trainer

▶ **360480** **12.01. 1x 10:00-12:15 25,- € / 3 Ustd.**
▶ **360490** **09.02. 1x 10:00-12:15 25,- € / 3 Ustd.**
▶ **360500** **01.03. 1x 10:00-12:15 25,- € / 3 Ustd.**
▶ **360510** **05.04. 1x 10:00-12:15 25,- € / 3 Ustd.**

Bewegte Entspannung

Hetzen Sie durch ihren Alltag und finden kaum Zeit für sich? Im Familienalltag kommen die eigenen Bedürfnisse oftmals zu kurz? Wie können wir für andere da sein und trotzdem gut für uns selbst sorgen?

Dieser Kurs beinhaltet sanfte Bewegungseinheiten, die zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit führen können.

Tanken Sie neue Kraft und begegnen dem Alltag mit Gelassenheit und Leichtigkeit.

Bitte bequeme Kleidung anziehen!

Grevenbroich **DRK Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63**
Kurstag: Dienstag
Leitung: Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin

▶ 340220 21.04. - 05.05. 3x 14:00-15:00 15,- € / 3 Zstd.
▶ 340230 03.11. - 17.11. 3x 14:00-15:00 15,- € / 3 Zstd.



Sanftes Yoga für Mütter

Familie, Beruf und Alltag bringen einiges an Spannung, Stress und sogar Chaos in unser Leben. Mit Fitness Yoga haben Sie die Möglichkeit wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Dies ist ein schönes Mittel zum Abschalten besonders auch nach einem langen Arbeitstag und dem Elternsein rund um die Uhr.

In den Yogastunden werden Körperhaltungen geübt, die später durch fließende Übergänge verbunden werden. Spüren Sie die positiven Erlebnisse durch einfache Atem- und Körperübungen.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Kissen, Handtuch, Decke, Socken und bequeme Kleidung. Wenn vorhanden: Yoga-Gurt und Yoga-Blöcke.

Grevenbroich **DRK Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63**
Kurstag: Donnerstag
Leitung: Ines Briesin, Yoga-Fitness LehrTrainer, Nordic Walking und Personal Trainer

▶ 360460 09.01. - 19.03. 10x 18:00-19:30 90,- € / 20 Ustd.
▶ 360470 26.03. - 28.05. 7x 18:00-19:30 63,- € /14 Ustd.



Gesundheit und Lebensgestaltung für den Familienalltag

Yoga für Eltern – Sonntags-Workshop

Fitness Yoga ist nicht nur ein leichtes Sporttraining, sondern enthält auch Übungen, die zur Entspannung beitragen.

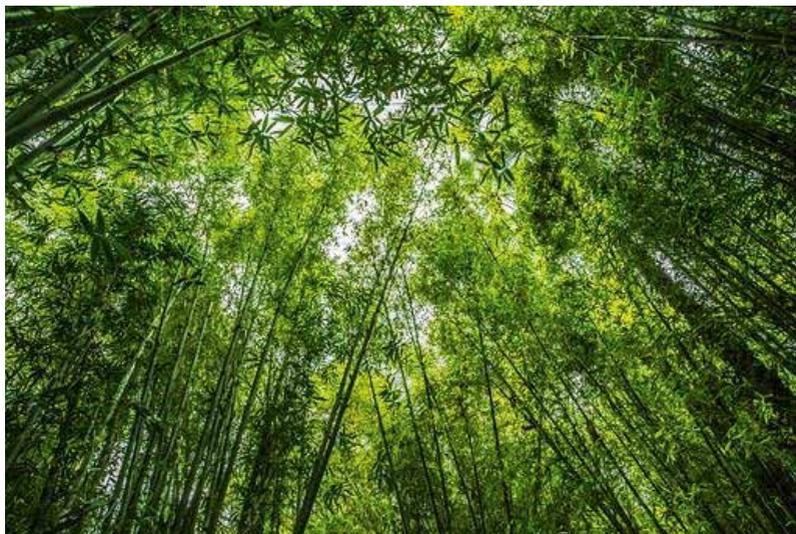
Diese Kombination aus Sport und Entspannung bietet Ihnen die ideale Auszeit.

Gewinnen Sie neue Kraft für den Familienalltag.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Gurt, Decke, Socken, Handtuch, und bequeme Kleidung.

Grevenbroich **DRK Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63**
Kurstag: Sonntag
Leitung: Ines Briesin, Yoga-Fitness LehrTrainer, Nordic Walking und Personal Trainer

- ▶ 360520 12.01. 1x 14:00-15:30 20,-€ / 2 Ustd.
- ▶ 360530 09.02. 1x 14:00-15:30 20,-€ / 2 Ustd.
- ▶ 360540 01.03. 1x 14:00-15:30 20,-€ / 2 Ustd.
- ▶ 360550 05.04. 1x 14:00-15:30 20,-€ / 2 Ustd.



Gesundheit und Lebensgestaltung für den Familienalltag

Beziehungsgestaltung – Beziehungskompetenz im Familienalltag

In jedem Moment, den wir miteinander verbringen, gestalten wir unsere Beziehung. Diese sind von unterschiedlichen Erwartungen, Wünschen und Bedürfnissen geprägt.

- Wie können wir Beziehungen wertschätzend und positiv gestalten?
- Wie können wir unsere Bedürfnisse und Gefühle wahrnehmen und wertschätzen?
- Wie können wir unser Umfeld zu einer gelingenden Beziehungsgestaltung einladen?
- Wie lassen sich durch Hintergrundwissen und Akzeptanz viele schwierige Situationen meistern und sorgen so für weniger Spannungen und für einen entspannten Umgang?

Eine gute Beziehung fördert den gegenseitigen Respekt und trägt daher zu einem harmonischen Familienalltag bei.

Grevenbroich **DRK Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63**
Kurstag: Mittwoch
Leitung: Monika Thöne, Diplom Theologin und Pädagogin, Integrative Tanztherapeutin(DGT) und Leiterin einer Begegnungsstätte

Vom guten Umgang mit schwierigen Gefühlen

- ▶ 360260 Modul 1 08.01. 1x 13:00-14:30 20,-€ / 2 Ustd.
- ▶ 360270 Modul 2 05.02. 1x 13:00-14:30 20,-€ / 2 Ustd.
- ▶ 360280 Modul 3 04.03. 1x 13:00-14:30 20,-€ / 2 Ustd.

Verantwortung haben für sich und andere

- ▶ 360290 Modul 1 01.04. 1x 13:00-14:30 20,-€ / 2 Ustd.
- ▶ 360300 Modul 2 06.05. 1x 13:00-14:30 20,-€ / 2 Ustd.

Gesundheit und Lebensgestaltung für den Familienalltag

Abgrenzen

- ▶ **360310** Modul 1 03.06. 1x 13:00-14:30 20,-€ / 2 Ustd.
▶ **360320** Modul 2 01.07. 1x 13:00-14:30 20,-€ / 2 Ustd.

Positive Sprache fördert die Beziehung

- ▶ **360330** Modul 1 05.08. 1x 13:00-14:30 20,-€ / 2 Ustd.
▶ **360340** Modul 2 02.09. 1x 13:00-14:30 20,-€ / 2 Ustd.

Bewegungsimpulse zur Gesundheitsförderung

- ▶ **360350** Modul 1 07.10. 1x 13:00-14:30 20,-€ / 2 Ustd.
▶ **360360** Modul 2 04.11. 1x 13:00-14:30 20,-€ / 2 Ustd.
▶ **360370** Modul 3 09.12. 1x 13:00-14:30 20,-€ / 2 Ustd.



Gesundheit und Lebensgestaltung für den Familienalltag

Leben mit Demenz

In NRW leben ca. 300.000 Menschen mit einer Diagnose Demenz. Die Symptome, die mit dieser Erkrankung einhergehen, fordern den Betroffenen und ihren Angehörigen ab, den Alltag zwischen Kindererziehung und Betreuung eines dementiell erkrankten Angehörigen neu zu organisieren und auf krankheitsbedingte Veränderungen abzustimmen. Demenz kann ein Verhalten zur Folge haben, das einem gesunden Menschen unlogisch erscheint. Die Kommunikation funktioniert nicht mehr. Der Betroffene wird zu einem Fremden, seine Persönlichkeit ist nicht mehr vertraut. Hinzu kommen zunehmend pflegerische Aufgaben. Die Möglichkeiten, sich „Auszeiten“ zu nehmen, schwinden.

Mit einem Menschen zu leben, der an Demenz erkrankt ist, ist eine beachtliche Herausforderung. Inzwischen gibt es eine Vielzahl an Hilfeangeboten. Betroffene und Angehörige stehen vor der Aufgabe, passende Hilfen für sich zu finden.

Das Projekt „Leben mit Demenz“ unterstützt mit seinen Schulungs- und Informationsangeboten Angehörige und Interessierte bei der Bewältigung dieser Herausforderungen und Aufgaben.

In acht Einheiten à 90 Minuten wird die Möglichkeit gegeben, sich über das Krankheitsbild Demenz und die damit einhergehenden Herausforderungen zu informieren und auszutauschen:

- Medizinische Aspekte der Demenz
- Menschen mit Demenz verstehen
- Bewältigungsstrategien für Pflegende
- Krisenbewältigung für Pflegende
- Entlastungsmöglichkeiten für Pflegende
- Rechtliche und finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten
- Demenz zuhause bewältigen
- Selbstsorge für pflegende Angehörige

Gesundheit und Lebensgestaltung für den Familienalltag

Die Teilnahme ist **kostenlos** (für Mitglieder aller Krankenkassen).

Dieses Projekt findet in Kooperation mit dem Landesverband der Alzheimer Gesellschaften NRW e.V. und der AOK Rheinland/Hamburg statt.

Eine Betreuung Ihres Angehörigen während der Seminarzeit ist möglich. Bitte sprechen Sie uns an!

Grevenbroich **DRK- Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63**
Kurstag: Donnerstag
Leitung: Referenten Alzheimergesellschaft

▶ **360210** **30.01.; 06.02.; 13.02.;12.03. 4 x 17:30–20:30**
 16 Ustd.

▶ **360220** **29.10.; 05.11.; 12.11.;10.12. 4 x 18:00–21:00**
 16 Ustd.

Jüchen **Haus Katz, Netzbüro, Alleestraße**
Kurstag: Mittwoch
Leitung: Referenten Alzheimergesellschaft

▶ **360240** **15.01.; 22.01.;29.01.; 19.02. 4 x 14:00-17:00**
 16 Ustd.

▶ **360250** **14.10.; 21.10.;28.10.; 18.11. 4 x 14:00-17:00**
 16 Ustd.

Dormagen / Kaarst/ Korschenbroich/ Rommerskirchen
Termine auf Anfrage!

Gesundheit und Lebensgestaltung für den Familienalltag

Demans ile yaşamak

Almanya'da yaklaşık 1,4 milyon insan demans hastası yaşamaktadır (Kuzey Ren-Vestfalya Eyaliti'nde 300.000). Bunun anlamı hasta yakınlarının veya hastanın bakımını üstlenen diğerleri için hastalıktan kaynaklanan yaşamlarında oluşan büyük değişim ve üzerlerinde oluşan büyük baskıdır. "Demans ile yaşamak" seminer serisinin amacı, genel olarak demans hastalığı hakkında, bu bilgilendirmeler yapılmaktadır:

- Demans hastalığının nedenleri ve türleri
- Hastanın genel davranışlarını anlamak, hastalar ile nasıl ilişkide bulunulması gereken alternatif eylemleri tanımak
- Hastalığın hukuki ve ekonomik destekler boyutu hakkında hasta yakınlarını bilgilendirmek
- Hasta yakınlarının demans ile ilgili diğer güncel konular ve yükünü hafifletebilmesi hakkında rahatlama seçeneklerini tanıması
- Stresle baş etmek

Demans hastalığının seyrini daha iyi anlaşılır kılabilmek için, bilgilendirme toplantısından hariç, beş kerelik modül (16 saat'ten) oluşan ücretsiz kurs programı düzenlenecektir. Bu ücretsiz kurslar Kuzey Ren Vestfalya Eyaleti (NRW) Alzheimer Derneği'nin ve sağlık sigorta AOK Rheinland/ Hamburg bölgesel yönetimleri ile birlikte yapılan ortak bir projedir.

Ayriyeten ek olarak, „Demans ile yaşamak“ eğitim konsepti ücretsiz düzenlenecektir. Bilgilendirme toplantısı ve eğitim serisi Türkçe olarak sunulacaktır.

Katılımınızı memnuniyetle bekliyoruz!

Konuşmacılar: **Serin Alma**, AH/MFA, Dozentin im Gesundheitswesen, Entspannungspädagogin, Referentin Landesverband der Alzheimer Gesellschaften NRW e.V., Moderatorin
Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin

▶ **360600- 360610** **16 Ustd. je Angebot / Termine auf Anfrage**

Konzentrationstraining für Familie und Beruf

Das Gedächtnis sammelt ständig Informationen und speichert sie. Nur das Erinnern fällt im Laufe der Jahre immer schwerer.

Sie lernen verschiedenste Übungen zur Merkfähigkeit, Konzentration, Wortfindung, Formulierung und Vieles mehr kennen und für sich zu nutzen.

Zusätzliche Entspannungselemente verbessern zusätzlich die Merkfähigkeit und helfen bei der Bewältigung der alltäglichen Herausforderungen.

Grevenbroich **DRK- Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63**
Kurstag: Mittwoch
Leitung: Hans Hensen, Dozent in der Erwachsenenbildung, Entspannungspädagoge

▶ **330030** **08.01.–05.02. 5x14:00-16:00 45,-€ / 10 Zstd.**

In Kooperation mit dem Caritasverband Rhein-Kreis Neuss e.V. und dem Seniorennetzwerk 55 plus in Jüchen

Jüchen **Netzwerkbüro Haus Katz, Alleestr.1**
Kurstag: Dienstag oder Donnerstag
Leitung: Hans Hensen, Dozent in der Erwachsenenbildung, Entspannungspädagoge

▶ **330010** **07.01.–04.02. 5x14:00-16:00 45,-€ / 10 Zstd.**

▶ **330020** **09.01.–20.02. 7x14:30-15:30 31,50 € / 7 Zstd.**

Menschen im Beziehungsnetz Familie

Im Mittelpunkt unserer Arbeit stehen Menschen, die Erziehungsverantwortung übernehmen. Dabei berücksichtigen wir Ihre unterschiedlichen Lebensphasen und Lebenslagen. Unter Einbeziehung der facettenreichen Familienwirklichkeiten stärken und unterstützen wir die individuellen Kompetenzen und die Entwicklung von neuen Fähigkeiten.

Das bedarfsorientierte Angebot

Unsere Grundhaltung basiert auf Akzeptanz, Toleranz und Wertschätzung. Unabhängig von Nationalität, Rasse, Religion, Geschlecht und gesellschaftlichen Strukturen bieten wir Hilfe zur positiven sozialen Entwicklung, Hilfen zur Selbständigkeit und nach dem Maß der Not.

Unsere Leistungen

Wir sind ein sozialer Dienstleister mit bedarfs- und nachfragegerechten Angeboten. Wir fördern die Gesundheit und verbessern die Lebensqualität der Menschen aller Altersgruppen, die sich uns anvertrauen.

In Form von familiengerechten Bildungsangeboten unterstützen wir Familien nach dem Kinder- und Jugendhilfegesetz. Dabei haben Hilfe zur Selbsthilfe und Prävention Vorrang. Wir bieten Erwachsenen ein vielfältiges Angebot zur Fort- und Weiterbildung. Die Kinder und Jugendlichen werden durch ein breites Spektrum aus den Lernfeldern Bildung und Erziehung gefördert. Wir erbringen die Arbeit effizient und wirtschaftlich.

Im Zeichen der Menschlichkeit

Unsere Angebote sind stets nach den Grundsätzen des Roten Kreuzes ausgerichtet. Das beinhaltet Schutz der Schwachen und das Einschreiten gegen Intoleranz. Unterschiedliche Wertevorstellungen beziehen wir aktiv in die Bildungsarbeit ein. Für die Familienbildung bedeutet das, die Begleitung, Unterstützung und Motivation zur Selbständigkeit und Selbstbestimmung.

Leitbild der DRK - Familienbildung

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Familienbildung

Die DRK - Familienbildung arbeitet mit engagierten und qualifizierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Dies wird kontinuierlich durch Fort- und Weiterbildung unterstützt. Mitgestaltung bei Entscheidungen, sowie Transparenz prägen unsere Zusammenarbeit.

Unsere Stärken

Unsere Arbeit basiert auf traditionellen Werten und gewachsenen Strukturen. Wir bieten qualitativ hochwertige Weiterbildung an, die einer ständigen Qualitätskontrolle unterliegt und am Bedarf der jeweiligen Zielgruppe orientiert ist. Im Rahmen unseres Leistungsangebotes entwickeln und erproben wir neue Konzepte und Modelle mit Vorbildcharakter.

Diese werden an laufend fortgeschriebenen Qualitätsstandards gemessen. Durch unsere Kundennähe und Beweglichkeit führt unser innovatives und koordiniertes Handeln zu einer Einbindung in das Gemeinwesen.

Wir sind sowohl intern als auch extern mit einer Vielzahl von Arbeitsfeldern vernetzt, die für Familien in ihrem Erziehungsalltag relevant sind. Die Qualität unserer Arbeit wird durch klare Strukturen transparent und durch fachlichen Austausch gestärkt.

Wir ermöglichen den Zugang zu den anderen Angeboten des Roten Kreuzes und vermitteln eine Vielzahl von Hilfen.

Das Netzwerk – Unser Verhältnis zu Anderen

Zur Durchführung unseres bedarfsgerechten Angebotes nutzen wir interne, kommunale und regionale Strukturen. Wir arbeiten mit anderen Bildungsträgern und Institutionen konstruktiv zusammen und integrieren uns in bestehende Netzwerke.

Es ist uns wichtig, neue Netze zu knüpfen, zu gestalten und zu stabilisieren und wir sind offen für Kooperationen. Dabei bewahren wir unsere Unabhängigkeit.

Wir kennen unsere Stärken und wissen wo unsere Grenzen sind. Falls unsere Angebote die Nachfragewünsche nicht voll erfüllen, leiten wir an andere Institutionen weiter.

Transparenz ist die Grundlage unseres Netzwerkes.

Helfende Hände Jüchen

Ehrenamtliche helfen Jung und Alt – Im Jüchen

Die „Helfenden Hände“ Jüchen stehen Bürgerinnen und Bürgern aus Jüchen für Aufgaben zur Verfügung, die in guter Nachbarschaft üblich sind.

Wobei können „Helfende Hände“ Sie unterstützen?

- Unterstützung bei kleineren Reparaturen in Haus und Garten
- Begleitung beim Einkauf, bei Arztbesuchen, Behördengänge
- Hilfe beim Ausfüllen von Formularen
- Begleitung beim Spazierengehen, beim Theater- oder Museumsbesuch
- Besuch, nette Unterhaltung, Gespräche...

Wie können Sie mitmachen bei „Helfende Hände“ Jüchen?

Helfen und Unterstützen heißt in erster Linie, sich Zeit für einen anderen Menschen zu nehmen.

- Sie haben Zeit?
- Sie sind kontaktfreudig?
- Sie möchten sich im sozialen Bereich engagieren?

Tel.: 02165 / 915 - 5100

Montags bis freitags 10:00 - 16:00 Uhr

Mail: helfende-haende@netzwerk-juechen.de

Homepage: www.netzwerk-juechen.de

Kooperationsprojekt:

Caritasverband Rhein-Kreis-Neuss e.V., Senioren Netzwerk 55 plus Jüchen, Türkisch-Deutscher Freundeskreis Jüchen e.V. und dem DRK-Kreisverband Grevenbroich e.V.



- Was macht man mit einem Stuhl, an dem ein Bein kaputt ist,
- mit einer Kaffeemaschine, die nicht mehr funktioniert?
- Mit einem CD-Player, der sich nicht mehr öffnen lässt?

Wegwerfen? Denkste!

Reparatur Café

- gemeinsam defekte Gegenstände reparieren
- fachkundige Begleitung und Hilfe
- nette Begegnungen mit Kaffee, Tee...

Öffnungszeiten: Jeden **ersten Donnerstag** im Monat
von 16.30 – 18:30 Uhr

Ort: Haus Katz, Alleestraße, 41363 Jüchen
(Hauptgebäude)

Kooperationsprojekt:

Stadt Jüchen, Komm-An NRW, Nationale Klimaschutz Initiative, Grevenbroich Tafel Existenzhilfe e.V., Helfende Hände Jüchen, Caritasverband Rhein-Kreis-Neuss e.V., Seniorennetzwerkes 55plus und dem DRK Kreisverband Grevenbroich e.V.

Der Mittagstisch ist eine Gemeinschaftsinitiative des Caritasverbandes Rhein-Kreis Neuss als Träger des Seniorennetzwerkes 55plus, des DRK-Kreisverbandes Grevenbroich e.V. und des Heimatvereins 1890 Hochneukirch. Unterstützt und beliefert wird der Mittagstisch vom Seniorenzentrum Haus Maria Frieden in Jüchen.

Das neue Gemeinschaftsprojekt findet einmal wöchentlich statt und wird ehrenamtlich begleitet.

Zusammen essen, plaudern, dabei andere Menschen kennenlernen, Kontakte pflegen und sich gesund ernähren – das ist das Ziel des Mittagstisches.

Weitere Informationen:

Caritasverband Rhein-Kreis Neuss e.V.
Heinz Schneider, Dipl. Sozialarbeiter
Tel. 02165 912886
Mail: heinz.schneider@caritas-neuss.de

DRK- Kreisverband Grevenbroich e.V.
Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin
Tel. 02181- 65 00 -24
Mail: apeltzer@drk-grevenbroich.de



Das Demenznetz Grevenbroich ist ein Zusammenschluss von Initiativen, Diensten und Einrichtungen, die Unterstützung für Menschen mit Demenz, ihre Familien und Betreuungspersonen anbieten.

Das Demenznetz bietet ein Forum des Austauschs, der Vernetzung und des gemeinsamen Handelns.

Ziele sind, die Versorgungsstrukturen zu analysieren und zu vernetzen, über Angebote und Möglichkeiten in Grevenbroich zu informieren und Vorschläge zur Weiterentwicklung der Strukturen zu erarbeiten.

Der DRK Kreisverband Grevenbroich e.V. ist aktiver Partner des Demenznetzes.

Weitere Informationen:

Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin
Tel. 02181- 65 00 -24
Mail: apeltzer@drk-grevenbroich.de

Joachim Seidel, Diplom-Sozialarbeiter
Tel. 02181- 65 00 -15
Mail: jseidel@drk-grevenbroich.de

Oft hängen Gesundheitsstörungen und soziale Probleme zusammen. Stress in der Familie und Belastungen am Arbeitsplatz sind Beispiele dafür.

Gespräche und Austausch in vertrauensvoller Atmosphäre mit Gleichgesinnten und anderen betroffenen Menschen wirken befreiend und helfend, ergänzt durch fachlichen Rat und gesundheitsfördernde Maßnahmen wie Entspannungstraining, Übungen zur körperlichen und geistiger Fitness.

Die Selbsthilfe - Arbeitsgemeinschaften im Rhein-Kreis Neuss und die Selbsthilfe - Kontaktstelle des Rhein-Kreises Neuss sind immer zu diesen Themen erreichbar.

Sprechen Sie uns an!
Selbsthilfe-Kontaktstelle in Grevenbroich
Renate Gähl 02181 / 601-5327

Selbsthilfe-Kontaktstelle in Dormagen
Renate Gähl 02133 / 268- 242

Themen, die oft nachgefragt werden (weitere Gruppen bestehen):

Burnout/ Depressionen
Brustkrebs
Diabetes bei Kindern und Erwachsenen
Rheuma
Erkrankungen des Bewegungssystems
Schmerz-Syndrome
Angsterkrankungen
Sucht-Störungen
Familienprobleme
Nervensystemstörung
Krankhaftes Übergewicht
Posttraumatische Belastungsstörung
Nahrungsmittelunverträglichkeit
Stottern
Osteoporose