



Liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer,

Wir, das DRK-Familienbildungswerk, möchten uns an dieser Stelle ganz herzlich für Ihr reges Interesse und die Teilnahme an unseren Bildungsangeboten bedanken. Daher freuen wir uns sehr, Ihnen das neue Bildungsprogramm 2012 vorlegen zu dürfen.

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

Neben den bewährten Kursangeboten haben wir unseren Programmbereich „Lebensgestaltung und Gesundheitsförderung“ weiter ausgebaut.

Hier erhalten Sie Anregungen, wie Sie den Anforderungen des Alltags und besonderen Lebenssituationen (Stress, Krankheit, Krisen, familiäre und/oder berufliche Anforderungen etc.) wirkungsvoll begegnen können.

Für ausführliche Informationen zu unseren Angeboten stehen wir Ihnen gerne persönlich zur Verfügung.

Wir freuen uns, wenn wir Sie 2012 (wieder) bei uns begrüßen dürfen.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr Team vom Familienbildungswerk

## **Allgemeine Informationen**

DRK Familienbildungswerk  
Kreisverband Grevenbroich e.V.  
Am Flutgraben 63

41515 Grevenbroich

Leiterin des Familienbildungswerkes:

Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin

Tel: 02181-65 00 24

Mail: [a.peltzer@drk-grevenbroich.de](mailto:a.peltzer@drk-grevenbroich.de)

Irmgard Thora      Anmeldung und Verwaltung  
Tel:                    02181 - 65 00 - 18  
Fax:                    02181 - 65 00 - 36

Homepage :        [www.drk-grevenbroich.de](http://www.drk-grevenbroich.de)  
Mail:                 [info@drk-grevenbroich.de](mailto:info@drk-grevenbroich.de)

Impressum:        DRK KV Grevenbroich e.V.  
Druck:                Hansa Druckerei

## **Allgemeine Geschäftsbedingungen**

### **Anmeldung**

Die Anmeldung zu den Kursen kann telefonisch oder schriftlich per Mail, Fax oder auf dem Postweg erfolgen.

Es erfolgt keine Anmeldebestätigung.

Die Kurse können nur mit mindestens 10 TeilnehmerInnen durchgeführt werden.

Eine Unterrichtsstunde dauert 45 Minuten.

Eine Zeitstunde dauert 60 Minuten.

### **Kursgebühren**

Die Teilnehmergebühren werden bei Kursbeginn entgegengenommen.

### **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**

Die Teilnehmerdaten werden ausschließlich zu statistischen Zwecken elektronisch gespeichert. Eine Weitergabe an Dritte findet nicht statt.

### **Sonstiges**

Änderungen der Kursausschreibung behalten wir uns vor, dies gilt auch für einen kurzfristigen Wechsel der Kursleitung.

Beachten Sie bitte auch Ankündigungen in der örtlichen Presse

### **Gebührenermäßigung**

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

## **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 von neuen Fähigkeiten.

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 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 Mitarbeiter. Dies wird kontinuierlich durch Fort- und Weiterbildung unterstützt.

## **Leitbild der DRK – Familienbildung**

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.

## **Senioren- und Pflegeberatung**

Dieser Beratungsschwerpunkt umfasst Informationen über bestehende Dienstleistungs- und Hilfsangebote für ältere Menschen und Beratung zur Organisation des Lebensalltags. Ferner wird auf Hilfe- und Betreuungsangebote nach dem Pflegeleistungs-Ergänzungsgesetz hingewiesen.

Weitere Angebote: u.a. Unterstützung bei der Beantragung von Leistungsansprüchen gemäß den gesetzlichen Bestimmungen, z. B. Pflegegeld, Grundsicherung, Begleitung und Unterstützung bei Behördengängen

Die Beratung wird von den Verbänden der Freien Wohlfahrtspflege im Rhein-Kreis Neuss sowie dem Pflegeberatungsbüro der Stadt Neuss durchgeführt.

Die Hotline ist erreichbar:

**Montag bis Freitag 09:00 - 16:00 Uhr:  
0 18 05- 55 52 10**

Der im DRK-Kreisverband Grevenbroich zuständige Mitarbeiter für die Seniorenarbeit, Herr Joachim Seidel, ist unter 02181-65 00-15 zu erreichen.

## **Kursangebot**

### **Dormagen:**

Erste Hilfe	45
Lebensrettende Sofortmaßnahmen	46
Heranführung an die Erste Hilfe für Kinder	47
Mutter/Vater-Kind-Kur	47
Pränatale Musikwahrnehmung	48
Vater/Opa-Kind-Instrumentenbau Workshop	49

### **Grevenbroich:**

Erste Hilfe am Kind	9
Pränatale Musikwahrnehmung	9
Vater/Opa-Kind-Instrumentenbau Workshop	10
Eltern-Kind-Trommelworkshop	11
Lernförderung mit Brain Gym & Co.	12
Qi Gong	19
Zhineng Qi Gong	20
Meditatives Qi Gong vor Weihnachten	20
Entspannungsmix	21
Gesund und entspannt mit den fünf Elementen	22
Entspannen, genießen, neue Kraft finden	23
Shendo Shiatsu bei Kopfschmerzen	23
Shendo Shiatsu für Frauen	24
Rückenschmerzen vorbeugen	24
Was tun gegen Migräne oder Kopfschmerzen	25
Öffnung für ein befreites Leben	25
Woher kommt meine Angst	26
Lebensfreude in der Mitte des Lebens	26
Nordic Walking	27
Wirbelsäulengymnastik	28
Gesundheit und Säure Basen Haushalt	29
Unsere Haut: Spiegel der Seele	29
Schlafprobleme und Schlaflosigkeit	30
Chanting- heilsames Singen	30
Erste Hilfe Lehrgänge	31
Erste Hilfe Training	32
Lebensrettende Sofortmaßnahmen	32
Patientenverfügung	32
Sicherheit für Senioren	33
Sturzprävention für Senioren	34
Ganzheitliches Gedächtnistraining	35
Demenz – (k)-ein Tabuthema	35
Gesprächskreis für pflegende Angehörige	36
Rat und Hilfe für pflegende Angehörige	37
Rast für Pflegende	37
Entspannung in der Natur	38

## **Kursangebot**

### **Korschenbroich**

Ganzheitliches Gedächtnistraining	39
Patientenverfügung	39
Sicherheit für Senioren	40

### **Meerbusch:**

Rückbildungsgymnastik	13
Babymassage	14
Eltern und Babys im ersten Lebensjahr (ElBa)	14
Eltern-Kind-Gruppen (1 – 3 Jahre)	15
Mutter/Vater-Kind-Kur	17
Kundalini Yoga	41
Nordic Walking Training	42
55+ Fit und vital in der 2.Lebenshälfte	42
Autogenes Training	43
Ganzheitliches Gedächtnistraining	44
Erste Hilfe Lehrgänge	45
Erste Hilfe Training	45
Lebensrettende Sofortmaßnahmen	46

### **Rhein Kreis Neuss**

Heranführung an die Erste Hilfe für Kinder	49
Rotkreuz-Grundlagen-Seminar	50

### **Gesamtangebot Kreisverband**

51

### **Anmeldeformular**

52

## Eltern und Kinder

### Grevenbroich

#### Erste Hilfe am Kind

Dieses Kursangebot richtet sich an Alle, die erlernen möchten, wie sie verletzten Kindern schnell und sachgerecht helfen können. Schwerpunkte dieses Kurses sind u. a. Unfallverhütung, bedrohliche Blutungen, Schock, Verbrennungen, Atembeschwerden, praktisches Erlernen der Herz - Lungen - Wiederbelebung und richtiges Verhalten im Notfall.

Leitung: **DRK- Kreisgeschäftsstelle  
Am Flutgraben 63, Grevenbroich**  
Martin Scherhag, Michael Tollhausen  
Erste Hilfe Ausbilder

- ▶ 330120 weitere Informationen auf Anfrage
- ▶ 330130 weitere Informationen auf Anfrage

#### Anmeldung und Information:

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

#### Pränatale Musikwahrnehmung

Bereits ab der 21. Schwangerschaftswoche können Kinder Musik wahrnehmen.

In diesem Seminar werden die Einsatzmöglichkeiten von Musik während der Schwangerschaft und bei der Geburt vorgestellt.

Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dieses Seminar kann auch in Kindertagesstätten und Familienzentren durchgeführt werden!

Weitere Termine sind auf Anfrage möglich!

## Eltern und Kinder

Freitag **DRK- Kreisgeschäftsstelle  
Am Flutgraben 63, Grevenbroich**  
Leitung: Daniel Juwig, M.A., Musik Mentor

- ▶ 320370 30.03. 1x18:00-19:30 25,-€/2 Ustd.
- ▶ 320380 29.06. 1x18:00-19:30 25,-€/2 Ustd.

#### Anmeldung und Information:

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

#### Vater/ Opa-Kind-Instrumentenbau Workshop Für Kinder zwischen 3 - 6 Jahren

Väter bzw. Opas und Kinder erleben gemeinsam Musik!

Dieser Workshop beinhaltet u.a.:

- Material und Instrumentenerkundung
- Bauen unter Anleitung mit unterschiedlichen Materialien
- Musizieren auf den gebauten Instrumenten

Dieses Seminar kann auch in Kindertagesstätten und Familienzentren durchgeführt werden!

Weitere Termine sind auf Anfrage möglich!

Samstag **DRK- Kreisgeschäftsstelle  
Am Flutgraben 63, Grevenbroich**  
Leitung: Daniel Juwig, M.A., Musik Mentor

- ▶ 320390 31.03. 1x10:00-13:00 40,-€/4 Ustd.
- ▶ 320400 30.06. 1x10:00-13:00 40,-€/4 Ustd.

#### Anmeldung und Information:

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

## **Eltern und Kinder**

### **Eltern-Kind-Trommelworkshop** **Für Kinder zwischen 3 - 6 Jahren**

Eltern und Kinder erleben aktiv den Rhythmus!  
Folgende Inhalte sind geplant:

- Rhythmuschulung als Grundlage für Musik und Sprache
- Erlernen einfacher Rhythmen und Betonung
- Erkundung verschiedenster Perkussion-instrumente
- Einfaches Musizieren im Ensemble

Das erforderliche Instrumentarium wird in Kooperation mit dem Musikgarten Grevenbroich gestellt.

Dieses Seminar kann auch in Kindertagesstätten und Familienzentren durchgeführt werden!

Weitere Termine sind auf Anfrage möglich!

Samstag	<b>DRK- Kreisgeschäftsstelle</b> <b>Am Flutgraben 63, Grevenbroich</b>
Leitung:	Daniel Juwig, M.A., Musik Mentor
► 320410	24.03. 1x10:00-13:00 40,-€/4 Ustd.
► 320420	22.09. 1x10:00-13:00 40,-€/4 Ustd.

### **Anmeldung und Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

## **Eltern und Kinder**

### **Lernförderung mit Brain Gym & Co** **Lernen in Bewegung mit Spass**

**- für Eltern und Kinder ab fünf Jahren -**

Brain-Gym heißt übersetzt „Gehirn-Gymnastik“. Die kinesiologischen Bewegungsübungen festigen schulische Grundfertigkeiten wie Augenfolgebewegungen, Lautunterscheidungen. Die Hand-Augen-Koordination wird gefestigt.

Jeder kann diese Übungen leicht und einfach erlernen, sowohl Kinder, als auch Erwachsene. Sie eignen sich sozusagen für jeden Lernenden. Besonders wirksam und stärkend sind diese Übungen bei Kindern, die Schulprobleme bzw. Lernblockaden haben. Brain-Gym erleichtert das Lernen ganz enorm. Lernen macht den Kindern wieder Spaß, die Noten verbessern sich und die Eingliederung in die Klasse fällt sehr viel leichter.

Diese beiden Nachmittage bieten Ihnen die Möglichkeit, Brain Gym zu erspüren und auszuprobieren.

Montag/ Dienstag	<b>„Praxisgemeinschaft mit Herz“</b> <b>Orkener Str. 92, Grevenbroich</b>
Leitung:	Sigrid Grumke, Arzthelferin, beratende Kinesiologin

► 320740	12.03. -13.03. 2x16:00-16:45 10,-€/2 Ustd.
► 320750	01.10. -02.10. 2x16:00-16:45 10,-€/2 Ustd.

### **Anmeldung und Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

## **Eltern und Kinder**

Meerbusch

### **Rückbildungsgymnastik**

Diese spezielle Gymnastik - innerhalb der ersten 6 Monate nach der Entbindung - unterstützt die Rückbildung der Gebärmutter, fördert die Rückverlagerung der Bauchorgane und dient der Kräftigung und Straffung der überdehnten Muskeln, Sehnen und Bänder. Zudem besteht die Möglichkeit eines ersten gemeinsamen Erfahrungsaustausches zwischen den Teilnehmerinnen. Babys können gern mitgebracht werden.

<b>Montag</b>	<b>DRK-Haus, Am Meerkamp 32, Meerbusch-Büderich</b>
Leitung:	Luise Hähnlein, Hebamme
▶ 330290	09.01.-19.03. 10 x 10:00-11:00 80,-€/10Zstd
▶ 330300	26.03.-18.06. 10 x 10:00-11:00 80,-€/10Zstd
▶ 330310	16.07.-17.09. 10 x 10:00-11:00 80,-€/10Zstd
▶ 330320	24.09.-10.12. 10 x 10:00-11:00 80,-€/10Zstd
▶ 330330	09.01.-19.03. 10 x 11:00-12:00 80,-€/10Zstd
▶ 330340	26.03.-18.06. 10 x 11:00-12:00 80,-€/10Zstd
▶ 330350	16.07.-17.09. 10 x 11:00-12:00 80,-€/10Zstd
▶ 330360	24.09.-10.12. 10 x 11:00-12:00 80,-€/10Zstd
<b>Dienstag</b>	<b>Bürgerhaus, Wittenberger Str.21 Meerbusch-Lank</b>
Leitung:	Luise Hähnlein, Hebamme
▶ 330370	10.01.-13.03. 10 x 10:00-11:00 80,-€/10Zstd
▶ 330380	20.03.-12.06. 10 x 10:00-11:00 80,-€/10Zstd
▶ 330390	17.07.-18.09. 10 x 10:00-11:00 80,-€/10Zstd
▶ 330400	25.09.-11.12. 10 x 10:00-11:00 80,-€/10Zstd
▶ 330410	10.01.-13.03. 10 x 11:00-12:00 80,-€/10Zstd
▶ 330420	20.03.-12.06. 10 x 11:00-12:00 80,-€/10Zstd
▶ 330430	17.07.-18.09. 10 x 11:00-12:00 80,-€/10Zstd
▶ 330440	25.09.-11.12. 10 x 11:00-12:00 80,-€/10Zstd
▶ 330450	10.01.-13.03. 10 x 19:00-20:00 80,-€/10Zstd
▶ 330460	20.03.-12.06. 10 x 19:00-20:00 80,-€/10Zstd
▶ 330470	17.07.-18.09. 10 x 19:00-20:00 80,-€/10Zstd
▶ 330480	25.09.-11.12. 10 x 19:00-20:00 80,-€/10Zstd

## **Eltern und Kinder**

### **Anmeldung und Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

### **Babymassage**

Berührung ist für das seelische und körperliche Wohlbefinden lebenswichtig. Über den intensiven Hautkontakt erfahren die Babys unmittelbar Liebe, Wärme und Geborgenheit, die sie für ihre gesamte Entwicklung brauchen.

Auch für die Eltern ist dies eine Möglichkeit Ruhe und Entspannung mit ihrem Kind zu erleben.

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

Leitung: Luise Hähnlein, Hebamme

▶ 320540	08.02.-29.02. 4 x 10:00-11:30 40,-€/ 8Zstd
▶ 320550	02.05.-23.05. 4 x 10:00-11:30 40,-€/ 8Zstd
▶ 320560	01.08.-22.08. 4 x 10:00-11:30 40,-€/ 8Zstd
▶ 320570	07.11.-28.11. 4x 10:00-11:30 40,-€/ 8Zstd

### **Anmeldung und Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

### **Eltern und Babys im ersten Lebensjahr – (EIBa)**

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

## **Eltern und Kinder**

### **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

**Montag/  
Mittwoch**

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

Leitung: Barbara Bär-Bories, Silke Hülsemann  
EiBa-Kursleiterinnen  
Kosten: für alle Gruppen pro Ustd./ 3,10 €

**Zeiten:** Montag oder Mittwoch  
09:00 – 10:30 Uhr  
10:45 – 12:15 Uhr

► 320580 - 320730

### **Anmeldung und Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

### **Eltern – Kind-Gruppen (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 von Bewegung, Fantasie und Kreativität
- Kontakte zu anderen Kindern und deren Eltern

## **Eltern und Kinder**

- Hilfen und Anregungen für den Erziehungsalltag

Kosten: für alle Gruppen pro Ustd./ 2,30 €

**Meerbusch- Osterath, kath.  
Gemeindezentrum Nußschale,  
Bommershöfer Weg 14**

**Zeit:** **Donnerstag oder Freitag**  
09:00 – 10:45 Uhr  
10:45 – 12:15 Uhr

Leitung: Ute Schweimanns, Erzieherin

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

**Zeit:** **Dienstag**  
09:00 -10:30 Uhr  
10:30 -12:00 Uhr

Leitung: Sonja Frenkel, Dipl.Sozialpädagogin

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

**Zeit:** **Donnerstag/Freitag**  
09:15 – 10:45 Uhr  
10:45 – 12:15 Uhr

Leitung: Sonja Frenkel, Dipl. Sozialpädagogin

► 320010 -320360

### **Anmeldung und Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

## **Eltern und Kinder**

### **Ein Schritt in die richtige Richtung: Ihr Weg zur 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.

**Meerbusch- Osterath , kath.  
Gemeindezentrum Nußschale,  
Bommershöfer Weg 14**

Leitung: Karola Tappen, DRK-Landesverband

► **370070-370080** weitere Informationen auf Anfrage

### **Anmeldung und Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

## **Gesundheitsförderung und Lebensgestaltung**

### **Ziele familienorientierter Gesundheitsbildung**

Eine familienorientierte Gesundheitsbildung nimmt stets  
die heranwachsenden Generationen und die  
Auswirkungen des individuellen Handelns für die  
Gestaltung einer Gesellschaft in den Blick.  
Gesundheitsförderung in der Familienbildung stellt die  
Frage nach einer entwicklungsgerechten Gestaltung  
kindlicher Lebensbedingungen sowie nach  
gesundheitsfördernden Kinder- und familienfreundlichen  
Wohn-, Umwelt- und Lebensgestaltungen. Die  
„Vorbildfunktion des Gesundheitshandelns“ von  
Erwachsenen spielt dabei eine entscheidende Rolle.

Unsere Stärken:

- Ganzheitlicher Ansatz
- Förderung der Regeneration für Familien und für  
den Beruf (Arbeitsplatz)
- Motivation, Begleitung und Unterstützung
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Förderung von Gesundheitsbewusstsein und  
Eigenverantwortung
- Persönlicher Kontakt und Austausch
- Qualifizierte Kursleitung

Ihr Nutzen:

- Abbau von Stress
- Gesunderhaltung des Bewegungsapparates
- Bewusste Körperwahrnehmung
- Stärkung des Immunsystems
- Abbau von Risikofaktoren
- Ganzheitliches Wohlbefinden
- Steigerung von Leistungsfähigkeit und  
Lebensfreude
- Schaffung von Gesundheitsbewusstsein
- Abwechslung und neue Impulse
- Vorbildfunktion für Andere
- Positive Auswirkung auf die Familie und im  
Berufsleben

## **Gesundheitsförderung und Lebensgestaltung**

### **Fernöstliche und westliche Entspannungsverfahren**

In dieser Themenreihe stellen wir Ihnen Seminarangebote vor, die fernöstliche und westliche Entspannungstechniken zur Prävention und Unterstützung bei Krankheiten (als Begleitung zur ärztlichen Therapie) beinhalten.

Natürlich können Sie diese auch nutzen, um einfach mal vom Alltag abzuschalten.

### **Qi Gong**

Qi Gong ist eine Bewegungsmeditation, die durch langsame, fließende Bewegungen ausgeführt wird. Dabei kommen Körper, Geist und Seele zur Ruhe.

Verspannungen und Blockaden werden durch gezielte Aktivierung bestimmter Körperpunkte (Meridianpunkte) gelöst. Die Muskulatur und die inneren Organe werden gestärkt, wodurch sich wieder eine größere Lebensenergie aufbaut. Die Übungen sind für jedes Alter geeignet.

Qi Gong hat sich gut als unterstützende Maßnahme bei Rheuma, Tinnitus, Schlafstörungen, Bluthochdruck und anderen Krankheitsbildern bewährt.

Bitte bringen Sie weite, bequeme Kleidung und flache Hallensportschuhe und etwas zu trinken mit.

### **Montag DRK- Kreisgeschäftsstelle Am Flutgraben 63, Grevenbroich**

Leitung: Iris Breitenstein, Qi Gong Lehrerin

▶ 360010 09.01.-26.03. 11x 18:00 -19:30 66,-€/22 Ustd.  
▶ 360030 16.04.-26.03. 11x 18:00 -19:30 66,-€/22 Ustd.  
▶ 360050 27.08.-01.10. 5x 18:00 -19:30 30,-€/10 Ustd.  
▶ 360070 22.10.-17.12. 9x 18:00 -19:30 54,-€/18 Ustd.

▶ 360020 09.01.-26.03. 11x 19:45 -21:15 66,-€/22 Ustd.  
▶ 360040 16.04.-26.03. 11x 19:45 -21:15 66,-€/22 Ustd.  
▶ 360060 27.08.-01.10. 5x 19:45 -21:15 30,-€/10 Ustd.  
▶ 360080 22.10.-17.12. 9x 19:45 -21:15 54,-€/18 Ustd.

### **Anmeldung und Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

## **Gesundheitsförderung und Lebensgestaltung**

### **Zhineng Qi Gong**

Qi Gong ist ins Deutsche übersetzt die Arbeit (Gong) mit der Lebensenergie (Qi) und eine uralte, fernöstliche Gesundheitspflege.

Haben Sie Interesse ruhige, fließende Bewegungsabläufe kennenzulernen, die in jeder Altersgruppe schnell erlernbar sind?

Bei Zhineng Qi Gong kann jeder mit seinem individuellen Energiepotential arbeiten, Energien wecken, Blockaden lösen und dadurch Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Zhineng Qi Gong ist nicht leistungsorientiert. Als eine Form des medizinischen Qi Gong wird es sowohl in der Prophylaxe als auch ergänzend in der Therapie vielfältiger Erkrankungen eingesetzt.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Sie benötigen bequeme Kleidung und flache Hallensportschuhe bzw. rutschfeste Socken.

**Donnerstag DRK- Kreisgeschäftsstelle  
Am Flutgraben 63, Grevenbroich**  
Leitung: Dagmar Wildenhain, Heilpraktikerin  
Qi Gong Lehrerin

▶ 360320 12.01.-15.03. 10x18:30-19:30 40,-€/10 Zstd  
▶ 360330 26.04.-05.07. 9x18:30-19:30 36,-€/ 9 Zstd.  
▶ 360340 23.08.-04.10. 6x18:30-19:30 24,-€/ 6 Zstd.  
▶ 360350 25.10.-15.11. 3x18:30-19:30 12,-€/ 3 Zstd.

### **Anmeldung und Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

### **Meditatives Qi Gong vor Weihnachten**

"Nur im ruhigen Teich spiegelt sich das Licht der Sterne"

Nutzen Sie diese tibetische Weisheit für sich und lassen Sie die Sterne gerade in der dunklen Jahreszeit in Ihrem Herzen leuchten.

## **Gesundheitsförderung und Lebensgestaltung**

Die vorweihnachtliche Zeit ist häufig von Terminen und Anspannung geprägt. Mit verschiedenen meditativen Übungen aus dem Zhineng Qi Gong kommen Sie zur Ruhe.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Sie benötigen bequeme Kleidung und flache Hallensportschuhe bzw. rutschfeste Socken.

**Donnerstag DRK- Kreisgeschäftsstelle  
Am Flutgraben 63, Grevenbroich**  
Leitung: Dagmar Wildenhain, Heilpraktikerin  
Qi Gong Lehrerin

► 360730 06.12.-20.12. 3x18:30-19:30 12,-€/ 3 Zstd.

### **Anmeldung und Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00-24  
www.drk-grevenbroich.de

### **Entspannungsmix**

Sie fühlen sich ausgelaugt und gestresst und möchten sich und ihrem Körper etwas Gutes tun? Bei der Vielzahl von Angeboten wissen Sie aber nicht, für welche Entspannungstechnik Sie sich entscheiden sollen? An diesen vier Abenden soll Ihnen ein Einblick in verschiedene Entspannungstechniken wie Autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Qi Gong, Yoga, Meditation und Mudras gegeben werden. So haben Sie die Möglichkeit festzustellen, welche Entspannungsmethode für sie die Richtige ist.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, kleines Kissen, dicke Socken und bequeme Kleidung.

**Donnerstag DRK- Kreisgeschäftsstelle  
Am Flutgraben 63, Grevenbroich**  
Leitung: Heike Hübner, Heilpraktikerin  
Dagmar Wildenhain, Heilpraktikerin

## **Gesundheitsförderung und Lebensgestaltung**

► 360300 08.03.-29.03. 4x18:30-19:30 20,-€/4 Zstd.  
► 360310 08.11.-29.11. 4x18:30-19:30 20,-€/4 Zstd.

### **Anmeldung und Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

### **ShenDo Shiatsu**

ShenDo Shiatsu ist eine japanische Massageform, der die Lehre der TCM (trad.chin.Medizin) mit den fünf Elementen zugrunde liegt. Alles, was in Körper, Geist und Seele geschieht, wird dabei als untrennbar verbunden und miteinander kommunizierend betrachtet.

Die jeweiligen Seminare beinhalten spezielle ShenDo Shiatsu-Anwendungen (Körperübungen, Atem- und Massagetechniken, Akupressur, Meditation), die Einzel- und Paarweise am bekleideten Körper ausgeübt werden. Somit ist Shiatsu ein ganzheitlicher Weg zur Entspannung, Gesundheit und Vitalität.

Für alle Veranstaltungen bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Handtuch und eine Decke.

### **Gesund und entspannt mit den fünf Elementen**

Diese Seminarreihe besteht aus sechs aufeinander aufbauenden Sitzungen, die dem Kreislauf der Elemente entsprechen.

Neben einer Einführung in die Elementenlehre wird eine spezielle ShenDo Shiatsu Anwendung und entsprechende Bewegungs- und Atemübungen vorgestellt, die dem jeweiligen Element zugeordnet sind.

**Mittwoch DRK- Kreisgeschäftsstelle  
Am Flutgraben 63, Grevenbroich**  
Leitung: Irina Eichwald, Gesundheitspraktikerin

► 360170 18.01. -27.03. 6x 19:00-21:00 50,-€/12 Zstd  
(18.01.,01.02.,15.02.,29.02.,14.03.,27.03.)  
► 360180 29.08.-21.11. 6x 19:00-21:00 50,-€/12 Zstd  
(29.08.,12.09.,26.09.,24.10.,07.11.,21.11.)

## **Gesundheitsförderung und Lebensgestaltung**

### **Anmeldung und Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

### **Entspannen, genießen, neue Kraft finden**

In dieser Tagesveranstaltung lernen sie Akupressurpunkte und einfache Entspannungs- und Atemübungen kennen, die Sie im Alltag hilfreich zur Stressbewältigung einsetzen.

**Samstag**            **DRK- Kreisgeschäftsstelle**  
                         **Am Flutgraben 63, Grevenbroich**  
Leitung:            Irina Eichwald, Gesundheitspraktikerin  
  
▶ **360190**            **28.01. 1x 14:00-17:00 15,-€/3 Zstd.**

### **Anmeldung und Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

### **ShenDo Shiatsu bei Kopfschmerzen**

In dieser Tagesveranstaltung werden Körperübungen und Meditationen vermittelt, die Ihnen helfen, sich körperlich und geistig zu entspannen und somit zur Selbsthilfe eingesetzt werden können.

**Samstag**            **DRK- Kreisgeschäftsstelle**  
                         **Am Flutgraben 63, Grevenbroich**  
Leitung:            Irina Eichwald, Gesundheitspraktikerin  
  
▶ **360200**            **28.04. 1x 14:00-18:00 20,-€/4 Zstd.**

### **Anmeldung und Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

## **Gesundheitsförderung und Lebensgestaltung**

### **ShenDo Shiatsu für Frauen**

In dieser Tagesveranstaltung werden Selbsthilfemöglichkeiten vorgestellt, die Ihnen helfen, typischen zyklischen Beschwerden (Verspannungen, Schmerzen etc.) entgegen zu wirken.

**Samstag**            **DRK- Kreisgeschäftsstelle**  
                         **Am Flutgraben 63, Grevenbroich**  
Leitung:            Irina Eichwald, Gesundheitspraktikerin  
  
▶ **360210**            **27.10. 1x 14:00-18:00 20,-€/4 Zstd.**

### **Anmeldung und Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

### **Rückenschmerzen vorbeugen- Wirbelsäulenbehandlung nach Dorn- Breuss**

Leiden Sie auch oft unter Schulter-Nacken- oder Rückenschmerzen? In diesem Vortrag wird die Wirbelsäulenbehandlung nach Dorn-Breuss vorgestellt. Durch sanfte manuelle Druck- und Zugtechniken werden Schlackenstoffe abtransportiert und die Wirbelsäule entlastet, so dass eine spürbare Erleichterung des Schmerzes erreicht werden kann.

**Mittwoch**            **DRK- Kreisgeschäftsstelle**  
                         **Am Flutgraben 63, Grevenbroich**  
Leitung:            Rosemarie Müllers,  
                         Heilpraktikerin Psychotherapie  
  
▶ **370010**            **18.04. 1x19:00-21:30 10,-€/ 2 Ustd**

### **Anmeldung und Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

## **Gesundheitsförderung und Lebensgestaltung**

### **Was tun gegen Migräne oder Kopfschmerzen?**

Leiden Sie oft unter Kopfschmerzen oder Migräneanfällen? Sind Sie es leid - deshalb nicht das tun zu können, was Sie gerne wollen? Sie können Vorsorge treffen. In diesem Vortrag wird eine Migränetherapie vorgestellt, die durch eine sanfte Massage im Gesichts- u. Kopfbereich Verspannungen vorbeugen kann.

**Mittwoch**            **DRK- Kreisgeschäftsstelle**  
                              **Am Flutgraben 63, Grevenbroich**  
Leitung:                Rosemarie Müllers,  
                              Heilpraktikerin Psychotherapie

▶ **370020**                **16.05. 1x19:00-21:30 10,-€/ 2 Ustd**

### **Anmeldung und Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

### **Öffnung für ein befreites Leben -Familienaufstellung-**

Familienaufstellungen können hilfreich sein bei der Aufarbeitung von Problem- und Konfliktsituationen, die beispielsweise in der Ehe, im Beruf, unter Freunden, mit den Kindern usw. auftreten können. Starten Sie einen Neuanfang und wissen evtl. nicht in welche Richtung es gehen soll? Hier können bei den Aufstellungen die verschiedenen Aspekte bearbeitet werden. Die Veranstaltung erfolgt unter Anleitung einer erfahrenen Therapeutin.

**Samstag**                **DRK- Kreisgeschäftsstelle**  
                              **Am Flutgraben 63, Grevenbroich**  
Leitung:                Rosemarie Müllers,  
                              Heilpraktikerin Psychotherapie

▶ **360240**                **17.03. 1x11:00-15:30 40,-€/ 6 Ustd**  
▶ **360250**                **29.09. 1x11:00-15:30 40,-€/ 6 Ustd**

## **Gesundheitsförderung und Lebensgestaltung**

### **Anmeldung und Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

### **Woher kommt meine Angst?**

Viele Menschen leiden unter Angsterkrankungen. Angst- und Panikattacken, begründete und unbegründete Angst, Höhenangst, Angst vor bestimmten Tieren oder Situationen. Woher diese Ängste kommen können und wie Sie Hilfe zur Selbsthilfe bekommen, erfahren Sie in einem ausführlichen Vortrag.

**Mittwoch**                **DRK- Kreisgeschäftsstelle**  
                              **Am Flutgraben 63, Grevenbroich**  
Leitung:                Rosemarie Müllers,  
                              Heilpraktikerin Psychotherapie

▶ **360260**                **22.02. 1x19:00-21:30 10,-€/ 2 Ustd**  
▶ **360270**                **14.11. 1x19:00-21:30 10,-€/ 2 Ustd**

### **Anmeldung und Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

### **Lebensfreude in der Mitte des Lebens**

Stress, Hektik, Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen und depressive Stimmungen, die während der Wechseljahre entstehen können, nehmen uns die Lebensfreude. Jenseits der medizinischen Befunde tauchen viele Fragen auf:

- Wie gehe ich mit den Veränderungen in meinem Körper um?
- Ich bin doch noch gar nicht alt!
- Was erwartet mich?

## **Gesundheitsförderung und Lebensgestaltung**

ABER: Wer in die Wechseljahre kommt, dem steht auch eine spannende Zeit bevor:  
Ein Leben mit neuem Selbstbewusstsein, neuer Gelassenheit, neuen Freiheiten und neuen Interessen.

In diesem Seminar werden Ihnen fundierte Hintergründe zu den körperlichen Veränderungen und den damit einhergehenden emotionalen Auswirkungen vermittelt. Sie erhalten Impulse für die positive Gestaltung des neuen Lebensabschnittes.

Sie lernen, mit gezielten Entspannungsübungen, emotionale Spitzen zu bewältigen.

Und zu guter Letzt wird es ausreichend Gelegenheit für einen regen Austausch über Ihre individuell gemachten Erfahrungen und unbeantworteten Fragen geben.

**Mittwoch DRK- Kreisgeschäftsstelle  
Am Flutgraben 63, Grevenbroich**

Leitung: Frauke Knopf-Poerschke,  
Gesundheitsberaterin

► 360220 11.01.-08.02. 5x18:00-19:30 35,-€/10 Ustd.

### **Anmeldung und Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

### **Nordic Walking**

Nordic Walking ist leicht und schnell erlernbar. Es trainiert die Ausdauer und kräftigt gleichzeitig die Muskulatur. Diese Form der Bewegung ist für Personen mit Übergewicht, Knie- und Rückenproblemen besonders gut geeignet. Nordic Walking steigert den Kalorienverbrauch und ist deshalb das optimale Outdoor-Training zur Gewichtsreduktion.

Nordic Walking-Stöcke bitte mitbringen!

**Montag DRK- Kreisgeschäftsstelle  
Am Flutgraben 63, Grevenbroich  
Treffpunkt: Vor dem Haupteingang der  
Geschäftsstelle**

## **Gesundheitsförderung und Lebensgestaltung**

Leitung: Monika Kamp, Übungsleiterin

► 360450 09.01.-26.03. 11x 11:30-13:00 44,-€/22 Ustd  
► 360460 16.04.-02.07. 11x 11:30-13:00 44,-€/22 Ustd  
► 360470 27.08.-01.11. 5x 11:30-13:00 20,-€/10 Ustd.  
► 360480 22.10.-17.12. 9x 11:30-13:00 36,-€/18 Ustd.

### **Anmeldung und Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

### **Wirbelsäulengymnastik**

Durch spezielle schonende Übungen fördern wir die Beweglichkeit und kräftigen die Rückenmuskulatur. Verschiedene Entspannungstechniken sorgen für einen harmonischen Ausklang.

Bitte dicke Socken, Sportsachen, Handtuch und Isomatte mitbringen. Für ausreichende Flüssigkeit sorgen.

**Montag DRK- Kreisgeschäftsstelle  
Am Flutgraben 63, Grevenbroich**

Leitung: Monika Kamp, Übungsleiterin

► 360360 09.01.-26.03. 11x 08:30-09:30 39,-€/11 Zstd  
► 360370 16.04.-02.07. 11x 08:30-09:30 39,-€/11 Zstd  
► 360380 27.08.-01.11. 5x 08:30-09:30 18,-€/ 5 Zstd.  
► 360390 22.10.-17.12. 9x 08:30-09:30 32,-€/ 9 Zstd.

### **Anmeldung und Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

## **Gesundheitsförderung und Lebensgestaltung**

### **Gesundheit und Säure Basen Haushalt**

Müde? Schlapp? Energielos? Oder gar krank? Die moderne Ernährungs- und Lebensweise kann leicht zu einer Übersäuerung des Organismus führen.

Dieser Vortrag erläutert, warum ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt für eine langfristige Gesundheit so wichtig ist.

Die Grundelemente einer basischen Ernährung werden vorgestellt. Ebenfalls wird der Zusammenhang, was ein gesunder Darm mit einem ausgeglichen Säure-Basen-Haushalt zu tun hat, erläutert.

**Donnerstag Praxisgemeinschaft mit Herz  
Orkener Str.92, Grevenbroich**

Leitung: Sigrid Odenthal,  
Gesundheitsberaterin

► 360750 22.03. 1x19:30-21:00 10,-€/ 2 Ustd

### **Anmeldung und Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

### **Unsere Haut: Spiegel der Seele**

Unsere Haut zeigt Gefühle: Furcht kann Gänsehaut verursachen, wir erblassen vor Schreck oder erröten vor Scham.

Auch das Wechselspiel von Körper und Seele zeigt sich besonders deutlich auf unserer Haut - emotionale und psychische Konflikte, die wir nicht verarbeiten, können sie krank machen und psychosomatische Beschwerden auslösen.

In diesem Vortrag wird das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele aus ganzheitlicher Sicht näher erläutert.

**Donnerstag Praxisgemeinschaft mit Herz  
Orkener Str.92, Grevenbroich**

Leitung: Sigrid Odenthal,  
Gesundheitsberaterin

► 360760 26.04. 1x19:30-21:00 10,-€/ 2 Ustd

## **Gesundheitsförderung und Lebensgestaltung**

### **Anmeldung und Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

### **Schlafprobleme und Schlaflosigkeit**

Die Ursachen für die Schlafprobleme können vielfältig sein: organische und psychische Erkrankungen, Konfliktsituationen, Umwelteinflüsse u.v.m.

Bei den meisten Personen mit Schlafproblemen und die an Schlaflosigkeit leiden, zeigen sich meist eine ausgeprägte Tagesmüdigkeit mit Leistungs- und Konzentrationschwächen, Stimmungsschwankungen und verschiedene vegetative Beschwerden, wie zum Beispiel: Kopfschmerzen, Frösteln oder Kreislaufprobleme.

Dabei ist eine erholsame Nachtruhe (Nachtschlaf) wichtig, denn diese regeneriert Ihren Körper und stärkt die Immunabwehr.

In diesem Vortrag werden verschiedene Selbsthilfemöglichkeiten vorgestellt, die hilfreich bei Ein- oder Durchschlafproblemen angewendet werden können.

**Donnerstag Praxisgemeinschaft mit Herz  
Orkener Str.92, Grevenbroich**

Leitung: Sigrid Odenthal,  
Gesundheitsberaterin

► 360770 20.09. 1x19:30-21:00 10,-€/ 2 Ustd

### **Anmeldung und Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

### **Chanting - Heilsames Singen**

Seit Menschengedenken erfüllt das Singen eine soziale und spirituelle Funktion. Unter dem Begriff Chanten (engl. „to chant“ = singen) treffen sich Gruppen, um das Gemeinschaftserlebnis und die belebende Wirkung des Singens zu erleben.

Die positive Wirkung wird zunehmend von der Wissenschaft entdeckt. Singen hat ganz konkrete und messbare Auswirkungen.

## **Gesundheitsförderung und Lebensgestaltung**

Es werden Endorphine (Glückshormone) und körpereigene Abwehrstoffe ausgeschüttet. Singen ist ein hochwirksames Antidepressivum und stärkt das Immunsystem.

Die moderne Hirnforschung bestätigt, dass wir durch Singen wieder in Kontakt mit uns selbst und unseren verborgenen Potenzialen kommen können. Lernen Sie die stressreduzierenden Möglichkeiten des Chantings in diesem Seminar kennen.

**Donnerstag**     **Praxisgemeinschaft mit Herz  
Orkener Str.92, Grevenbroich**  
Leitung:             Margit Berg, Heilpraktikerin  
  
▶ **360740**             **07.03., 21.03., 04.04., 18.04.**  
                                 **4x19:00-20:00 20,-€/ 4 Zstd**

(Die Seminarreihe ist nur zusammenhängend buchbar)

### **Anmeldung und Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

## **Erste Hilfe Lehrgänge**

Jeder von uns kann ganz plötzlich in eine Notfallsituation geraten, wo er auf fremde Hilfe angewiesen ist. Oft entscheiden Sekunden über Leben und Tod.

Was ist zu tun, wenn eine hilflose Person bewusstlos auf der Straße liegt? Wie kann die wertvolle Zeit bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes genutzt werden?

Die Antwort auf diese Fragen und das richtige Verhalten in der entsprechenden Notsituation erhalten Sie in unseren Lehrgängen.

▶ **360490 – 360560 weitere Informationen auf Anfrage**

### **Anmeldung und Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

## **Gesundheitsförderung und Lebensgestaltung**

### **Erste Hilfe Training**

Sie haben innerhalb der letzten beiden Jahre einen Erste Hilfe Kurs absolviert, haben aber bereits manches wieder vergessen oder sind bei manchen Maßnahmen der Ersten Hilfe unsicher?

Dann sind sie in diesem Kurs genau richtig.

▶ **360650-360720 weitere Informationen auf Anfrage**

### **Anmeldung und Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

## **Lebensrettende Sofortmaßnahmen am Unfallort**

Dieser Lehrgang ist zum Erwerb des Führerscheins erforderlich. In Theorie und Praxis werden lebensrettende Sofortmaßnahmen erlernt, um im Notfall eine Erstversorgung leisten zu können.

▶ **360570-360640 weitere Informationen auf Anfrage**

### **Anmeldung und Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

## **Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung**

Sobald man handlungsunfähig ist - das kann in jedem Alter geschehen - und keine Vorkehrungen getroffen worden sind, wird von Gesetzes wegen ein Betreuer eingesetzt bzw. Ärzte behandeln nach den medizinischen Möglichkeiten.

Drei Instrumente stehen zur Verfügung, schriftliche Willenserklärungen im Sinne der Selbstbestimmung abzugeben:

## **Gesundheitsförderung und Lebensgestaltung**

- Die Patientenverfügung
- Die Vorsorgevollmacht
- Die Betreuungsverfügung

Die verschiedenen Möglichkeiten werden in diesem Vortrag vorgestellt und erläutert.

**DRK- KV Grevenbroich  
Betreutes Wohnen  
Wilhelmitenstr.11, Grevenbroich**

► **330140 -330150** weitere Informationen auf Anfrage

**DRK- KV Grevenbroich  
Am Flutgraben 63, Grevenbroich**

► **330160- 330170** weitere Informationen auf Anfrage

### **Anmeldung und Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

### **Sicherheit für Senioren**

Aus der Erfahrung eines langen Lebens sind Senioren und Seniorinnen besonders vorsichtig und sicherheitsbewusst. Dennoch stehen ältere Menschen der anscheinend allgegenwärtigen Kriminalität manchmal hilflos gegenüber.

In diesem Vortrag werden Ratschläge und Tipps vermittelt, wie man Räubern, Dieben und Betrügern ein "Schnippchen" schlagen kann. Verschiedene Themen werden angesprochen:

- Tricks an der Haustür
- Windige Geschäftemacher
- Auf gute Nachbarschaft
- Unterwegs auf Nummer sicher

**DRK- KV Grevenbroich  
Betreutes Wohnen  
Wilhelmitenstr.11, Grevenbroich**

## **Gesundheitsförderung und Lebensgestaltung**

► **330190-330200** weitere Informationen auf Anfrage

**DRK- KV Grevenbroich  
Am Flutgraben 63, Grevenbroich**

► **330210 – 330220** weitere Informationen auf Anfrage

### **Anmeldung und Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

### **Sturzprävention für Senioren**

Das Gleichgewicht beschreibt die Fähigkeit des Körpers, in jeder Position (sitzen, stehen, gehen), eine ruhige aufrechte und harmonische Haltung und Bewegung durchzuführen.

Leider ist diese Fähigkeit, neben neurologischen und durchblutungsbedingten Erkrankungen, im Alter oft eingeschränkt. Die ersten Anzeichen von Gleichgewichtsstörungen sind unsicheres Gehen und der Schwindel. Dieser Kurs richtet sich an ältere Menschen, auch Hochaltrige, die leichte Stand- und Gehübungen durchführen können, um auf vielfältige Art und Weise ihr Gleichgewicht zu schulen.

Neben dem Gleichgewichtstraining ermöglicht ein Krafttraining dem allmählichen Verlust von Muskelmasse zu verhindern um Schwäche, schnelles Ermüden und Gebrechlichkeit abzuwenden.

Zum Kurs bitte bequeme Kleidung anziehen und Hallensportschuhe tragen.

Sollten Sie lange Zeit kein Bewegungstraining durchgeführt haben, halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Arzt.

**Montag** **DRK- KV Grevenbroich  
Betreutes Wohnen  
Wilhelmitenstr.11, Grevenbroich**  
**Leitung:** **Monika Kamp, Übungsleiterin**

► **360400** 09.01.-26.03. 11x 10:00-11:00 33,-€/11 Zstd  
► **360410** 16.04.-02.07. 11x 10:00-11:00 33,-€/11 Zstd

## **Gesundheitsförderung und Lebensgestaltung**

- ▶ 360430 27.08.-01.11. 5x 10:00-11:00 15,-€/ 5 Zstd.
- ▶ 360440 22.10.-17.12. 9x 10:00-11:00 27,-€/ 9 Zstd.

### **Anmeldung und Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

### **Ganzheitliches Gedächtnistraining**

Das Gedächtnis sammelt ständig Informationen und speichert sie. Nur das Merken und Erinnern fällt im Laufe der Jahre immer schwerer. Sie lernen verschiedenste Übungen zur Merkfähigkeit, Konzentration, Wortfindung, Formulierung und Vieles mehr kennen und für sich nutzen. Informationen, wie unser Gedächtnis funktioniert, fließen in die Stunden ein. Spaß und Freude am Tun kommt in der Gruppe dazu.

**Dienstag DRK- KV Grevenbroich  
Betreutes Wohnen  
Wilhelmitenstr.11, Grevenbroich**  
Leitung: Beate Mikosch, Gedächtnistrainerin

- ▶ 330050 10.01-27.03. 10x10:00-11:00 40,- €/10 Zstd
- ▶ 330060 08.05-26.06. 7x10:00-11:00 28,- €/ 7 Zstd.
- ▶ 330070 28.08-25.09. 5x10:00-11:00 20,- €/ 5 Zstd.
- ▶ 330080 23.10-11.12. 8x10:00-11:00 32,- €/ 8 Zstd.

### **Anmeldung und Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

### **Demenz – (k)ein Tabuthema**

Grundlegende Informationen zum Krankheitsbild Demenz in Kooperation mit dem Demenz-Servicezentrum NRW  
Demenz ist immer noch häufig ein Tabuthema. In diesem Vortrag geht es um die Fragen:

- Wie erkenne ich Demenz?
- Wie verläuft die Erkrankung?

## **Gesundheitsförderung und Lebensgestaltung**

- Wie kommuniziere ich mit Demenz-Erkrankten?
- Welche Entlastungsmöglichkeiten gibt es für Angehörige

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

- ▶ 330250 - 330260 weitere Informationen auf Anfrage

### **Anmeldung und Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

### **Gesprächskreis für pflegende Angehörige**

Zurzeit gibt es in NRW rund 500.000 pflegebedürftige Menschen. 2/3 von Ihnen werden zu Hause gepflegt. Viele pflegende Angehörige fühlen sich mit der Situation überfordert und leiden unter einem Burnout.

Dieser Abend soll dazu dienen, Ihnen Hilfestellungen bei der täglichen Pflege zu geben z.B. in Form von praktischen Tipps beim Waschen, Hilfe bei der Nahrungsaufnahme, Schutzhosen wechseln oder Vermeidung von Dekubitus usw.

Diese Zeit soll aber auch dafür gedacht sein, um den Angehörigen eine "Auszeit" zu ermöglichen, Erfahrungen mit anderen Betroffenen auszutauschen oder um Entspannungstechniken zu erlernen.

**Donnerstag DRK- Kreisgeschäftsstelle  
Am Flutgraben 63, Grevenbroich**  
Leitung: Heike Hübner, Heilpraktikerin,  
Krankenschwester

- ▶ 360280 10.05. 1x 18:30-20:00 Uhr 5,-€/2 Ustd.
- ▶ 360290 06.09. 1x 18:30-20:00 Uhr 5,-€/2 Ustd.

## **Gesundheitsförderung und Lebensgestaltung**

### **Anmeldung und Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00 24  
www.drk-grevenbroich.de

### **Rat und Hilfe für pflegende Angehörige**

Pflegebedürftige und ihre Angehörigen sollten umfassend informiert sein, welche Möglichkeiten und Leistungen zur Pflege zu erwarten sind.

Der Vortrag zeigt die unterschiedlichen Wohn- und Pflegesituationen auf und gibt Hinweise zu den Leistungen des Pflegeversicherungsgesetzes.

#### **DRK-Kreisgeschäftsstelle Am Flutgraben 63, Grevenbroich**

Leitung: Joachim Seidel, Diplom-Sozialarbeiter  
Kosten: 5,- €/ 60 min.

► **330270-330280** weitere Informationen auf Anfrage

### **Anmeldung und Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

### **Rast für Pflegende**

Gesprächskreis für pflegende Angehörige von Menschen mit demenzieller Veränderung.

Der Tagesablauf für Pflegende ist oft „rastlos“. Angesprochen werden Personen, die Angehörige betreuen und/oder pflegen.

Durch Diskussionen und gegenseitigen Erfahrungsaustausch sollen Lösungen und Hilfen erarbeitet werden.

Gönnen Sie sich einmal etwas Gutes um so neue Kräfte zu schöpfen.

Fortsetzung der Seminarreihe auf Anfrage möglich.

**Mittwoch** DRK- Kreisgeschäftsstelle  
Am Flutgraben 63, Grevenbroich

## **Gesundheitsförderung und Lebensgestaltung**

Leitung: Frauke Knopf-Poerschke,  
Gesundheitsberaterin

► **360230** 11.01.-08.02. 5x16:00-17:30 35,-€/10 Ustd.

### **Anmeldung und Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

### **Entspannung in der Natur - für pflegende Angehörige -**

Nutzen Sie diese kurze Auszeit vom Pflegealltag, um Kraft zu tanken und um zur Ruhe zu kommen.

Verschiedene einfache Entspannungsübungen (Atementspannung, Kurzmeditation, Achtsamkeitsübungen usw.) werden vorgestellt und können wirkungsvoll auch zu Hause genutzt werden.

Lauschen Sie den Klängen der Natur und tauchen Sie ein in die beruhigende Atmosphäre. Genießen Sie diese Ruheplätze im Grünen – ganz in Ihrer Nähe!

### **Montag oder**

**Donnerstag** Praxisgemeinschaft  
Orkenerstr. 92, Grevenbroich

Leitung: Elke Weiers, Heilerziehungspflegerin  
Gabi Siemons, Lebensberaterin

► **360780** 17.05. 1x10:00-12:00 15,-€/2 Zstd.

► **360790** 22.10.- 1x10:00-12:00 15,-€/2 Zstd.

### **Anmeldung und Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

## **Gesundheitsförderung und Lebensgestaltung**

### Korschenbroich

#### **Ganzheitliches Gedächtnistraining**

Das Gedächtnis sammelt ständig Informationen und speichert sie. Nur das Merken und Erinnern fällt im Laufe der Jahre immer schwerer. Sie lernen verschiedenste Übungen zur Merkfähigkeit, Konzentration, Wortfindung, Formulierung und vieles mehr kennen und für sich nutzen. Informationen, wie unser Gedächtnis funktioniert, fließen in die Stunden ein.

<b>Donnerstag</b>	<b>DRK-Betreutes Wohnen Hauptstr.69, Korschenbroich</b>
Leitung:	Hildegard Schilder, Gedächtnistrainerin
► 330010	12.01.-15.03. 10x09:30-10:30 46,-€/10 Zstd
► 330020	19.04.-24.05. 5x09:30-10:30 23,-€/ 5 Zstd.
► 330030	12.07.-09.08. 5x09:30-10:30 23,-€/ 5 Zstd.
► 330040	30.08.-27.09. 5x09:30-10:30 23,-€/ 5 Zstd.
► 330090	25.10.-06.12. 6x09:30-10:30 28,-€/ 6 Zstd.

#### **Anmeldung und Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

#### **Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung**

Sobald man handlungsunfähig ist - das kann in jedem Alter geschehen - und keine Vorkehrungen getroffen worden sind, wird von Gesetzes wegen ein Betreuer eingesetzt bzw. Ärzte behandeln nach den medizinischen Möglichkeiten.

Drei Instrumente stehen zur Verfügung, schriftliche Willenserklärungen im Sinne der Selbstbestimmung abzugeben:

- Die Patientenverfügung
- Die Vorsorgevollmacht
- Die Betreuungsverfügung

## **Gesundheitsförderung und Lebensgestaltung**

Die verschiedenen Möglichkeiten werden in diesem Vortrag vorgestellt und erläutert.

#### **DRK-Betreutes Wohnen Hauptstr.69, Korschenbroich**

Leitung: NN  
Kosten: kostenfrei

► 330180 weitere Informationen auf Anfrage

#### **Anmeldung und Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

#### **Sicherheit für Senioren**

Aus der Erfahrung eines langen Lebens sind Senioren und Seniorinnen besonders vorsichtig und sicherheitsbewusst. Dennoch stehen ältere Menschen der anscheinend allgegenwärtigen Kriminalität manchmal hilflos gegenüber.

In diesem Vortrag werden Ratschläge und Tipps vermittelt, wie man Räufern, Dieben und Betrügern ein "Schnippchen" schlagen kann. Verschiedene Themen werden angesprochen:

- Tricks an der Haustür
- Windige Geschäftemacher
- Auf gute Nachbarschaft
- Unterwegs auf Nummer sicher

#### **DRK-Betreutes Wohnen Hauptstr.69, Korschenbroich**

Leitung: NN  
Kosten: kostenfrei

► 330230-330240 weitere Informationen auf Anfrage

## **Gesundheitsförderung und Lebensgestaltung**

### **Anmeldung und Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

### **Meerbusch**

### **Kundalini-Yoga** **- Harmonie für Körper, Geist und Seele -**

Es gibt ihn - den Ort absoluter Ruhe, Harmonie, Gelassenheit und Inspiration. Er liegt in uns selbst. Im Kundalini Yoga werden wir über dynamische Körperübungen, Atmung und Meditation gezielt in körperliche und psychische Ruhe und Entspannung geführt, die die Voraussetzung für innere Gelassenheit und einen klaren Geist bilden. Dadurch lernen wir, den oftmals hektischen Alltag, entspannter und selbstbewusster zu erleben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung, Decke, Isomatte und warme Socken mitbringen. Für ausreichende Flüssigkeit sorgen.

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

Leitung: Heike Schiefer, Yogalehrerin

► 360090 12.01.-29.03. 12x18:00-19:30 72,-€/24 Ustd.  
► 360110 19.04.-05.07. 10x18:00-19:30 60,-€/20 Ustd.  
► 360130 23.08.-04.10. 7x18:00-19:30 42,-€/14 Ustd.  
► 360150 25.10.-20.12. 8x18:00-19:30 48,-€/16 Ustd.

► 360100 12.01.-29.03. 12x20:00-21:30 72,-€/24 Ustd.  
► 360120 19.04.-05.07. 10x20:00-21:30 60,-€/20 Ustd.  
► 360140 23.08.-04.10. 7x20:00-21:30 42,-€/14 Ustd.  
► 360160 25.10.-20.12. 8x20:00-21:30 48,-€/16 Ustd.

### **Anmeldung und Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

## **Gesundheitsförderung und Lebensgestaltung**

### **Nordic Walking Training – Anfängerkurs**

Diese Ausdauersportart ist ein effektives Training für den gesamten Organismus, Sie verbessern die Körperhaltung, in dem Sie den natürlichen Bewegungsablauf gelenkschonend trainieren. Zusätzlich wird das Kreislaufsystem aktiviert und es kommt zu einer besseren Fettverbrennung. Nordic Walking ist für jede Altersgruppe geeignet.

### **DRK-Haus Am Meerkamp 28,** **Meerbusch-Büderich**

Leitung: Renate Küper, Gesundheitsberaterin,  
Entspannungspädagogin

**Freitag**  
► 360800 10.02.-16.03. 6x14:30-15:30 30,-€/6 Zstd.  
**Dienstag**  
► 360810 10.04.-22.05. 6x16:00-17:00 30,-€/6 Zstd  
**Mittwoch**  
► 360820 27.06.-01.08. 6x16:00-17:00 30,-€/6 Zstd  
**Dienstag**  
► 360830 28.08.-02.10. 6x16:00-17:00 30,-€/6 Zstd

### **Anmeldung und Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

### **55+ Fit und vital in der 2. Lebenshälfte**

Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie mit Spaß und Freude gesund älter werden können. Die Grundlagen dazu sind die Ausgewogenheit zwischen Ernährung, Bewegung und Entspannung, dies wird Ihnen in den 5 Trainingseinheiten durch Vorträge und praktische Übungen vermittelt:

- Typgerechtes Essen + Trinken
- Stärkung des Immunsystems
- Gymnastik
- Ausdauertraining
- Nordic Walking – Schnuppern

## **Gesundheitsförderung und Lebensgestaltung**

**Dienstag** **DRK-Haus Am Meerkamp 28,  
Meerbusch-Büderich**  
Leitung: Renate Küper, Gesundheitsberaterin,  
Entspannungspädagogin

▶ 360840 14.02.-13.03. 5x14:00-15:30 35,-€/10 Ustd  
▶ 360850 10.04.-15.05. 5x14:00-15:30 35,-€/10 Ustd  
▶ 360870 28.08.-25.09. 5x14:00-15:30 35,-€/10 Ustd  
▶ 360880 23.10.-20.11. 5x14:00-15:30 35,-€/10 Ustd

**Mittwoch** **DRK-Haus Am Meerkamp 28,  
Meerbusch-Büderich**  
Leitung: Renate Küper, Gesundheitsberaterin,  
Entspannungspädagogin

▶ 360860 04.07.-01.08. 5x14:00-15:30 35,-€/10 Ustd

### **Anmeldung und Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

### **Autogenes Training**

Mit dem Autogenen Training finden Sie zu mehr innerer Ruhe, Gelassenheit und Selbstvertrauen. Sie lernen mit der Hektik und dem Stress des Alltags besser umzugehen.

Der Kurs basiert auf der Kraft der „inneren Bilder“ durch verschiedene Entspannungsvarianten. Sie werden auf einfache Art mit den AT-Formeln vertraut gemacht. Lassen Sie sich von der Tiefenwirkung dieses Entspannungstrainings motivieren.

Folgende Elemente sind in diesem Kurs zusätzlich enthalten:

- Ruhe und Stille Übungen
- Phantasiereisen
- Atemmeditation
- Körperwahrnehmung – Eutonie
- Klangschalen Variationen
- DO-IN asiatische Selbstmassage

## **Gesundheitsförderung und Lebensgestaltung**

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken.

**Montag** **DRK-Haus Am Meerkamp 28,  
Meerbusch-Büderich**  
Leitung: Renate Küper, Gesundheitsberaterin,  
Entspannungspädagogin

▶ 360890 23.01.-12.03. 8x16:00-17:30 48,-€/16 Ustd  
▶ 360900 02.04.-04.06. 8x16:00-17:30 48,-€/16 Ustd  
▶ 360910 25.06.-13.08. 8x16:00-17:30 48,-€/16 Ustd  
▶ 360920 20.08.-08.10. 8x16:00-17:30 48,-€/16 Ustd  
▶ 360930 22.10.-10.12. 8x16:00-17:30 48,-€/16 Ustd

**Mittwoch** **DRK-Haus Am Meerkamp 28,  
Meerbusch-Büderich**  
Leitung: Renate Küper, Gesundheitsberaterin,  
Entspannungspädagogin

▶ 360940 25.01.-14.03. 8x10:00-11:30 48,-€/16 Ustd  
▶ 360950 04.04.-23.05. 8x10:00-11:30 48,-€/16 Ustd  
▶ 360960 22.08.-17.10. 8x10:00-11:30 48,-€/16 Ustd  
▶ 360970 24.10.-12.12. 8x10:00-11:30 48,-€/16 Ustd

### **Anmeldung und Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

### **Ganzheitliches Gedächtnistraining**

Das Gedächtnis sammelt ständig Informationen und speichert sie. Nur das Merken und Erinnern fällt im Laufe der Jahre immer schwerer. Sie lernen verschiedenste Übungen zur Merkfähigkeit, Konzentration, Wortfindung, Formulierung und Vieles mehr kennen. Informationen, wie unser Gedächtnis funktioniert, fließen in die Stunden ein.

**Montag** **Bürgerhaus, Wittenberger Str.21  
Meerbusch-Lank**  
Leitung: Hildegard Schilder, Gedächtnistrainerin

▶ 330100 09.01.-13.02. 6x15:30-17:00 36,-€/ 12 Ustd.  
▶ 330110 16.04.-21.05. 6x15:30-17:00 36,-€/ 12 Ustd.

## **Gesundheitsförderung und Lebensgestaltung**

### **Anmeldung und Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

### **Erste Hilfe Lehrgänge**

Jeder von uns kann ganz plötzlich in eine Notfallsituation geraten, wo er auf fremde Hilfe angewiesen ist. Oft entscheiden Sekunden über Leben und Tod. Was ist zu tun, wenn eine hilflose Person bewusstlos auf der Straße liegt? Wie kann die wertvolle Zeit bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes genutzt werden? Die Antwort auf diese Fragen und das richtige Verhalten in der entsprechenden Notsituation erhalten Sie in unseren Lehrgängen.

► 360490 – 360560 weitere Informationen auf Anfrage

### **Anmeldung und Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

### **Erste Hilfe Training**

Sie haben innerhalb der letzten beiden Jahre einen Erste-Hilfe-Kurs absolviert, haben aber bereits manches wieder vergessen oder sind bei manchen Maßnahmen der Ersten Hilfe unsicher? Dann sind sie in diesem Kurs genau richtig.

► 360650-360720 weitere Informationen auf Anfrage

### **Anmeldung und Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

## **Gesundheitsförderung und Lebensgestaltung**

### **Lebensrettende Sofortmaßnahmen am Unfallort**

Dieser Lehrgang ist zum Erwerb des Führerscheins erforderlich. In Theorie und Praxis werden lebensrettende Sofortmaßnahmen erlernt, um im Notfall eine Erstversorgung leisten zu können.

► 360570-360640 weitere Informationen auf Anfrage

### **Anmeldung und Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

## **Qualifizierung/Weiterbildung und Projekte**

### **Dormagen**

#### **Heranführung an die Erste Hilfe für Kinder Schulprojekt/ Familienzentrum**

Einfache Handgriffe aus der Ersten Hilfe, wie z. B. Aufbauen eines Warndreiecks, Notruf, Verbände anlegen, Unterlegen einer Decke werden geübt. Kinder erfahren mehr Sicherheit im Umgang mit Notfallsituationen, Berührungsängste können abgebaut werden.

Veranstaltungsort: Dormagen  
Leitung: Gerhard Schotten, Lisa Wirth  
Erste Hilfe Ausbilder

► **320430 – 320440**

Termine, Dauer und Kosten der Projekte werden in  
Absprache festgelegt.

#### **Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

#### **Ein Schritt in die richtige Richtung: Ihr Weg zur Mutter-/Vater-Kind-Kur - Familienzentrum-**

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.

Veranstaltungsort: Dormagen  
Leitung: Karola Tappen

► **370030-370040** weitere Informationen auf Anfrage

## **Qualifizierung/Weiterbildung und Projekte**

### **Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

Termine, Dauer und Kosten der Projekte werden in  
Absprache festgelegt.

### **Pränatale Musikwahrnehmung**

Bereits ab der 21. Schwangerschaftswoche können Kinder Musik wahrnehmen.  
In diesem Seminar werden die Einsatzmöglichkeiten von Musik während der Schwangerschaft und bei der Geburt vorgestellt.

Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dieses Seminar wird in Kooperation mit Kindertagesstätten  
und Familienzentren durchgeführt!

Veranstaltungsort: **Dormagen**  
Leitung: Daniel Juwig, M.A.,  
Musik Mentor

► **320450 - 320460**

Termine, Dauer und Kosten der Projekte werden in  
Absprache festgelegt.

#### **Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

## **Qualifizierung/Weiterbildung und Projekte**

### **Vater (bzw.Opa)-Kind-Instrumentenbauworkshop Für Kinder zwischen 3 -6 Jahren**

Väter bzw. Opas und Kinder erleben gemeinsam Musik!  
Dieser Workshop beinhaltet u.a.:  
- Material und Instrumentenerkundung  
- Bauen unter Anleitung mit unterschiedlichen Materialien  
- Musizieren auf den gebauten Instrumenten

Dieses Seminar wird in Kooperation mit Kindertagesstätten  
und Familienzentren durchgeführt!

**Veranstaltungsort:** Dormagen  
Leitung: Daniel Juwig, MA.,  
Musik Mentor

► 320470 - 320480

Termine, Dauer und Kosten der Projekte werden in  
Absprache festgelegt.

#### **Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

### **Heranführung an die Erste Hilfe für Kinder Schulprojekt/ Familienzentrum**

Einfache Handgriffe aus der Ersten Hilfe, wie z. B.  
Aufbauen eines Warndreiecks, Notruf, Verbände anlegen,  
Unterlegen einer Decke werden geübt.  
Kinder erfahren mehr Sicherheit im Umgang mit  
Notfallsituationen, Berührungsängste können abgebaut  
werden.

**Veranstaltungsort:** Rhein Kreis Neuss  
Leitung: Gerhard Schotten, Lisa Wirth  
Erste Hilfe Ausbilder

► 320430 – 320440

Termine, Dauer und Kosten der Projekte werden in  
Absprache festgelegt.

## **Qualifizierung/Weiterbildung und Projekte**

### **Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

### **Rotkreuz - Grundlagen Seminar**

Dieses Seminar vermittelt in 16 Unterrichtseinheiten die  
Grundlagen des Roten Kreuzes und will einen Überblick  
verschaffen, über die vielfältigen Tätigkeitsbereiche im  
Deutschen Roten Kreuz.

**Veranstaltungsort:** Rhein Kreis Neuss  
Leitung: Gerhard Schotten, Erste Hilfe  
Ausbilder

► 370050 – 370060 Termin nach Absprache

#### **Information:**

DRK- Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181- 65 00- 24  
www.drk-grevenbroich.de

## **Gesamtangebot DRK-Kreisverband Grevenbroich**

Pflegedienst

Betreutes Wohnen

Sanitäts- und Betreuungsdienste

Lebensrettende Sofortmaßnahmen am Unfallort

Erste-Hilfe-Lehrgänge

Hausnotruf

Familienbildung

Blutspendedienst

Kur- und Erholungsmaßnahmen

Rettungsdienst/ Krankentransport

Seniorenberatung

Behindertenfahrdienst

Kleiderkammer

**Informationen unter: Tel. 02181 – 65 00 11 oder - 18**

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

## **Anmeldung**

### **Anmeldeformular**

DRK Familienbildungswerk KV Grevenbroich e. V.,

Am Flutgraben 63, 41515 Grevenbroich

Tel. 02181-65 00 24, Fax. 02181-65 00 36

E-Mail: [a.peltzer@drk-grevenbroich.de](mailto:a.peltzer@drk-grevenbroich.de)

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem Kurs an:

Kurs Nr:

Titel:

Name:

Straße:

PLZ, Ort:

Tel./Fax./E-Mail:

Datum, Unterschrift

Die Teilnahmegebühr in Höhe von €            wird am ersten Kurstag bei der Kursleiterin/ dem Kursleiter bar beglichen. Es erfolgt keine Anmeldebestätigung.

Bei einem schriftlichen 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.

## **DRK Pflegedienst Grevenbroich e.V.**

### **Behandlungspflege**

- Injektionen
- Blutzucker- und Blutdruckkontrollen
- Verbände
- Sonden- und Stomapflege
- Katheterpflege
- Dekubitusbehandlung und andere Maßnahmen, die ärztlich verordnet sind

### **Grundpflege**

- Körperpflege
- Betten und Lagern
- An- und Auskleiden
- Hilfe bei der Zubereitung von Mahlzeiten und Nahrungsaufnahme
- Entlastung der Angehörigen bei der Pflege des kranken oder alten Menschen
- Erstbesuch, bei denen der Hilfsbedarf ermittelt und eine individuelle Pflegeplanung erstellt wird
- Verhinderungspflege
- Pflichteinsätze der Pflegeversicherung § 37.3 SGB XI

### **Demenzbegleitung**

- Stundenweise Betreuung des demenziell veränderten Angehörigen

Sprechen Sie uns an. Wir sind für Sie da!

**DRK Kreisverband Grevenbroich  
- Pflegedienst -  
Alte Heerstr. 54  
41564 Kaarst**

**Tel. 02181-65 00 - 21**