

# Familienbildung Jahresprogramm 2023

für den **Rhein-Kreis-Neuss**



**Kreisverband Grevenbroich e.V.**

## *Herzlich willkommen!*

Das DRK-Familienbildungswerk des Kreisverbandes Grevenbroich e.V. ist eine anerkannte Einrichtung der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz NRW. Wir unterstützen Familien seit Jahrzehnten im Rhein-Kreis Neuss darin, den ganz normalen Familienalltag zu gestalten oder schwierige Zeiten zu bewältigen. Bei uns finden Sie eine Vielzahl von Kursen, die Ihnen Begegnung, Austausch, Information und gemeinsames Miteinander ermöglichen.

Wir haben unser Kursprogramm weiter ausgebaut. Neben den Präsenzkursen bieten wir Ihnen auch verschiedene Onlineseminare an. Schauen Sie sich in unserem Programm um, bestimmt ist auch für Sie etwas dabei.

Viele Angebote richten sich nach den 17 Zielen für Nachhaltige Entwicklung. Manchen Kurse haben dabei einen besonderen Schwerpunkt und werden entsprechend gekennzeichnet.

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](http://www.drk-grevenbroich.de).

Eine verbindliche Anmeldung ist zu jeder Veranstaltung erforderlich.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr DRK Familienbildungswerk Grevenbroich e.V.

## ***Inhaltsverzeichnis***

Inhaltsverzeichnis	2
Kontaktdaten Familienbildungswerk	3
Gesamtangebot Kreisverband	4
Allgemeine Geschäftsbedingungen	5
Kursangebot – Gesamtverzeichnis	7
Familie und Erziehung	8
Gesundheit und Lebensgestaltung	30
Leitbild der DRK – Familienbildung	57

## ***Kontaktdaten Familienbildungswerk Grevenbroich e.V.***

### **Postanschrift**

DRK Kreisverband Grevenbroich e.V.  
Familienbildungswerk  
Am Flutgraben 63

41515 Grevenbroich

### **Leitung Familienbildungswerk**

Anja Peltzer  
Tel. 02181-65 00 - 24  
Mail : [apeltzer@drk-grevenbroich.de](mailto:apeltzer@drk-grevenbroich.de)

Homepage: [www.drk-grevenbroich.de](http://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
- 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](http://www.drk-grevenbroich.de)

**E-Mail:** [info@drk-grevenbroich.de](mailto:info@drk-grevenbroich.de)

### **Sie möchten sich im sozialen Ehrenamt engagieren?**

Wir bieten unterschiedliche Einsatzbereiche an:

- Kleiderladen
- Seniorenbegleitung
- Angebote für Familien

Wir sind gerne für Sie da:

Ehrenamtskoordinator

Stefan Nürnberg

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

## **Allgemeine Geschäftsbedingungen**

### **Anmeldung**

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

Die Anmeldung ist auch über [www.drk-grevenbroich.de](http://www.drk-grevenbroich.de) möglich.

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

### **Kursgebühren**

Die Teilnehmergebühren müssen frühzeitig vor Kursbeginn überwiesen oder über PayPal bezahlt werden.

### **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

## **Allgemeine Geschäftsbedingungen**

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.

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.

Bei Eltern-Kind-Kursen liegt die Aufsicht der Kinder ausschließlich bei den Eltern oder den, von den Eltern beauftragten Erwachsenen.

### **Corona**

Für die einzelnen Veranstaltungen gelten die jeweils aktuellen Vorgaben der Corona Schutzverordnung für Bildungsträger. Dies beinhaltet die zugelassene Teilnehmeranzahl, Hygienevorgaben, etc. Wir informieren Sie bei der Anmeldung über die aktuellen Vorgaben zur Kursteilnahme.

## **Kursangebot - Gesamtverzeichnis**

Wir werden Eltern	9
Geburtsvorbereitung – wir werden Eltern	10
Elternstart NRW – offene Gruppen	11
Willkommen Baby	16
Offener Familientreff	16
Offener Eltern-Baby-Treff	17
Eltern-Baby-Gruppe	18
Eltern-Kind-Gruppe	20
Offene interkulturelle Familienzeit	21
Abenteuer Vogelwelt – der heimischen Vogelwelt auf der Spur	22
Waldbaden – Stadtbäume mit dem Fahrrad entdecken	22
Naturentdecker – für die Familie -	23
Werden Sie Naturschützer – Eltern und Kind	25
Kreativer Eltern-Kind-Malkurs	26
Offener Elterntreff inkl. Babysachen-Tauschbörse	27
Liebevoll erziehen	28
Heranführung an die Erste Hilfe für Kinder	29
Erste Hilfe für die Familie	29
Mit Wildkräuter gesund durchs Jahr – für die Familie	30
Stress und Burnout – 1. Hilfe aus der Natur	31
Zu sensibel für diese Welt? Hochsensibilität in der Familie	32
Wechseljahre und Familienalltag	33
Magisches Räuchern im Familienkreis	34
Karrierecoaching für Mütter - mal anders	35
Meditation für Eltern – Einführung	36
Achtsam und entspannt für den Familienalltag im Advent	37
Erste Hilfe am Kind	38
Letzte Hilfe	39
Patientenverfügung	40
Vereinbarkeit von Familie und Beruf für Mütter	41
Die kleine Kur für zwischendurch – Vor- und Nachsorge	42
Das Wir gewinnt - Unterstützung im Familienalltag	43
Resilienz – gestärkt im Familienalltag	44
Qi Gong für den Familienalltag	46
Ruheinseln- Stressbewältigung im Familienalltag	47
Selbstfürsorge und Verbundenheit	48
Gelassenheit gewinnen - Burnout Prävention	49
Gesundheit und Prävention für Mütter	50
Fit in Erster Hilfe am Kind	51

Konzentrationstraining für Familie und Beruf	52
Nachhaltig leben - Reparaturcafé	54
Beziehungsgestaltung – Beziehungskompetenz	55

**Wir werden Eltern – Impulsworkshop - online**

Sie möchten sich auf die Ankunft ihres Babys gut vorbereiten? Erfahren Sie hier alles in kompakter Form, was für einen guten Start ins Leben hilfreich ist.

**Das Angebot ist kostenfrei.**

**Online**

Leitung:

**Zoom**

Monika Liese

MFA/ Stillspezialistin®/Eltern-Kind-Kursleiterin(QEKK)Trageberaterin(TBA)

**Vormittagskurs**

▶ **BabyMas-2023-1** 11.01.-25.01. 3x 09:30-11:00 / 6 Ustd.

▶ **BabyMas-2023-2** 05.04.-19.04. 3x 09:30-11:00 / 6 Ustd.

**Nachmittagskurs**

▶ **Eltern-2023-1** 03.05.-17.05. 3x 13:30-15:00 / 6 Ustd.

### **Geburtsvorbereitung – wir werden Eltern - online**

Dieser Kurs wurde speziell dafür entwickelt, um werdende Eltern darin zu unterstützen, bereits ab der Schwangerschaft eine **sichere** Bindung zu ihrem Kind aufzubauen.

Sie möchten sich auf die Ankunft ihres Babys gut vorbereiten?

Erfahren Sie hier alles, was für einen guten Start ins Leben hilfreich ist:

- Säuglingspflege: Erstlingsausstattung, Pflege, Wickeln, etc.
- Stillen und / oder Fläschchen
- Gesundes Babytragen

#### **Online**

Leitung:

#### **Zoom**

Monika Liese

MFA/ Stillspezialistin@Eltern-Kind-Kurs-  
leiterin(QEKK)Trageberaterin(TBA)

► **BabyMas-2023-4 05.07.-19.07. 3x 09:30-11:00 / 15,-€ / 6 Ustd.**

► **BabyMas-2023-5 11.10.-25.10. 3x 09:30-11:00 / 15,-€ / 6 Ustd.**

### **Elternstart NRW – Allgemeine Informationen**

#### **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 dem vom 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 wie auch offene Gruppenform an verschiedenen Standorten und online statt. Im Anschluss daran können Sie gerne die weiterführenden, kostenpflichtigen Eltern-Baby-Gruppen besuchen.





### **Elternstart NRW - offene Eltern - Baby - Gruppe**

In dieser moderierten Gruppe lernen Sie andere Eltern und Babys kennen. Sie erhalten wertvolle pädagogische Impulse.

- Erfahrungsaustausch rund um die neue Lebenssituation mit Baby
- Entwicklung, Ernährung und Motorik des Babys
- Tipps rund um Babymassage und Handling bei der Pflege
- Spielangebote für alle Sinne in Anlehnung an Emmi Pikler

**Jüchen** Kindertagespflege „Regenbogenzeit“, Grünstr. 4,  
Leitung: Britta Krüers, Kinderkrankenschwester,  
Logopädin, Tagesmutter, Eltern-Baby-Kursleiterin

- ▶ **Es-Gruppe-2023-10 09.02.-30.03. 8x 15:30 – 17:00 Uhr/ 16 Ustd.**
- ▶ **Es-Gruppe-2023-11 14.02.-21.03. 7x 15:30 – 17:00 Uhr/ 14 Ustd.**



## **Elternstart NRW - offenes Elterncafé – Stilltreff**

**Es ist ein Ort, an dem man sich wohlfühlen, austauschen und Unterstützung finden kann!!!!**

Unser Angebot richtet sich an alle stillenden, teilstillenden und nicht stillenden Mütter, deren Kinder unter einem Jahr alt sind.

In einer gemütlichen kleinen Runde habt ihr die Möglichkeit euch mit gleichgesinnten Müttern auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. Bei fachlichen Fragen steht euch unsere Kinderkrankenschwester und Stillberaterin mit Rat und Tat zur Seite. Bei Bedarf können gewisse Themen besprochen werden: z.B. Beikost, Koliken, Meilensteine, Abstillen, Stillen und Berufstätigkeit uvm.

**Meerbusch** Bürgerhaus, Wittenberger Str.21  
Leitung: Magdalena Matyssek, Kinderkrankenschwester,  
Stillberaterin  
Kurstag Montag

### **► ESGruppe-2023-14**

**15.05.; 12.06.; 24.07.; 07.08.; 21.08. 5x 10.00- 12:15  
Uhr**



**Elternstart NRW - offenes Eltern Café - Online**

<b>Online</b>	<b>über Zoom</b>
Kurstag:	Mittwoch
Leitung:	Monika Liese MFA/ Stillspezialistin@/Eltern-Kind-Kurs- leiterin(QEKK)Trageberaterin(TBA) Und weitere Referent*innen

- ▶ **ESGruppe-2023-6 01.02. – 22.03. 8x 09:30 – 11:00 / 16 Ustd. /**
- ▶ **ESGruppe-2023-7 03.05. – 21.06. 8x 09:30 – 11:00 / 16 Ustd. /**

### **Willkommen Baby – offene Eltern-Baby-Gruppe - online**

In kleiner Gruppe können Sie gemütlich von zu Hause aus wertvollen Impulsen erhalten. Themen:

- Säuglingspflege: Erstlingsausstattung, Pflege, Wickeln, Baden, Handling, Feinzeichen, Schlafen
- Meilensteine und Entwicklung des Babys
- Stillen vs. Flasche
- Beikoststart
- gesundes Babytragen vs. Kinderwagen

#### **Online**

Leitung:

#### **Zoom**

Monika Liese, Eltern-Kind-Kursleiterin(QEKK)Trageberaterin(TBA)

► **BabyMas-2023-8 16.08.-04.10. 8x 09:30-11:00 / 40,-€ / 16 Ustd.**

► **BabyMas-2023-9 02.11.-20.12. 8x 09:30-11:00 / 40,-€ / 16 Ustd.**

### **Offener Familientreff**

Hier können Eltern und Kinder unter Begleitung unseres pädagogischen Fachpersonals nach Herzenslust spielen, basteln, malen und singen. Wir beraten die Eltern zu Fragen rund um die kindliche Entwicklung.

Das Angebot ist kostenfrei.

#### **Jüchen**

Leitung:

Kindertagespflege „Regenbogenzeit“, Grünstr. 4  
Britta Krüers, Kinderkrankenschwester,  
Logopädin, Tagesmutter, Eltern-Baby-Kursleiterin

► **Baby-2023-2 18.04.-20.06. 10x15:30–17:00 / 20 Ustd.**

► **Baby-2023-3 20.04.-22.06. 8x15:30–17:00 / 16 Ustd.**

### **Offener Eltern-Baby-Treff– in Jüchen**

In dieser moderierten Gruppe lernen Sie andere Eltern und Babys kennen. Sie erhalten wertvolle pädagogische Impulse.

- Erfahrungsaustausch rund um die neue Lebenssituation mit Baby
- Entwicklung, Ernährung und Motorik des Babys
- Tipps rund um Babymassage und Handling bei der Pflege
- Spielangebote für alle Sinne in Anlehnung an Emmi Pikler

**Jüchen** Kindertagespflege „Regenbogenzeit“, Grünstr. 4  
Leitung: Britta Krüers, Kinderkrankenschwester,  
Logopädin, Tagesmutter, Eltern-Baby-Kursleiterin

- ▶ **Baby-2023-4** 15.08.-26.09. 7x15:30–17:00 / 56,-€ / 14 Ustd.
- ▶ **Baby-2023-5** 17.08.-28.09. 7x15:30–17:00 / 56,-€ / 14 Ustd.
- ▶ **Baby-2023-6** 17.10.-12.12. 9x15:30–17:00 / 72,-€ / 18 Ustd.
- ▶ **Baby-2023-7** 19.10.-14.12. 9x15:30–17:00 / 72,-€ / 18 Ustd.

### **Eltern – Baby - Gruppe**

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 zusammengesetzt.

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**

Kurstag:

Mittwoch / Donnerstag / Freitag

Leitung:

Sonnja Frenkel, Dipl. Sozialpädagogin,  
EiBa Kursleiterin und weitere Referent\*innen

► Elba-2023-1      11.01.-29.03. 12x 09:00-10:30 144,- € / 24 Ustd.

► Elba-2023-2      11.01.-29.03. 12x 10:45-12:15 144,- € / 24 Ustd.

► Elba-2023-3      19.04.-21.06. 10x 09:00-10:30 120,- € / 20 Ustd.

► Elba-2023-4      19.04.-21.06. 10x 10:45-12:15 120,- € / 20 Ustd.

► Elba-2023-5      09.08.-27.09. 8x 09:00-10:30 96,- € / 16 Ustd.

► Elba-2023-6      09.08.-27.09. 8x 10:45-12:15 96,- € / 16 Ustd.

## ***Familie und Erziehung***

▶ Elba-2023-7	18.10.-13.12.	8x 09:00-10:30	96,- € / 16 Ustd.
▶ Elba-2022-8	18.10.-13.12.	8x 10:45-12:15	96,- € / 16 Ustd.
▶ Elba-2023-9	12.01.-30.03.	12x 09:00-10:30	144,- € / 24 Ustd.
▶ Elba-2023-10	12.01.-30.03.	12x 10:45-12:15	144,- € / 24 Ustd.
▶ Elba-2023-12	20.04.-15.06.	7x 09:00-10:30	84,- € / 14 Ustd.
▶ Elba-2023-13	20.04.-15.06.	7x 10:45-12:15	84,- € / 14 Ustd.
▶ Elba-2023-14	10.08.-28.09.	8x 09:00-10:30	96,- € / 16 Ustd.
▶ Elba-2023-15	10.08.-28.09.	8x 10:45-12:15	96,- € / 16 Ustd.
▶ Elba-2023-16	19.10.-14.12.	9x 09:00-10:30	108,- € / 18 Ustd.
▶ Elba-2022-17	19.10.-14.12.	9x 10:45-12:15	108,- € / 18 Ustd.
▶ Elba-2023-18	13.01.-31.03.	12x 09:00-10:30	144,- € / 24 Ustd.
▶ Elba-2023-19	13.01.-31.03.	12x 10:45-12:15	144,- € / 24 Ustd.
▶ Elba-2023-20	21.04.-16.06.	7x 09:00-10:30	84,- € / 14 Ustd.
▶ Elba-2023-21	21.04.-16.06.	7x 10:45-12:15	84,- € / 14 Ustd.
▶ Elba-2023-22	11.08.-29.09.	8x 09:00-10:30	96,- € / 16 Ustd.
▶ Elba-2023-23	11.08.-29.09.	8x 10:45-12:15	96,- € / 16 Ustd.
▶ Elba-2023-24	20.10.-15.12.	9x 09:00-10:30	108,- € / 18 Ustd.
▶ Elba-2023-25	20.10.-15.12.	9x 10:45-12:15	108,- € / 18 Ustd.

### **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

**In jedem Kurs ist ein Elternabend inkludiert!**

**Meerbusch**

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

Kurstag:

Dienstag

Leitung:

Sonnja Frenkel, Dipl. Sozialpädagogin

▶ Elki-2023-1	10.01.-28.03.	13x 09:00-10:30	156,-€/ 26 Ustd.
▶ Elki-2023-2	10.01.-28.03.	13x 10:45-12:15	156,-€/ 26 Ustd.
▶ Elki-2023-3	18.04.-13.06.	9x 09:00-10:30	108,-€/ 18 Ustd.
▶ Elki-2023-4	18.04.-13.06.	9x 10:45-12:15	108,-€/ 18 Ustd.
▶ Elki-2023-5	08.08.-26.09.	9x 09:00-10:30	108,-€/ 18 Ustd.
▶ Elki-2023-6	08.08.-26.09.	9x 10:45-12:15	108,-€/ 18 Ustd.
▶ Elki-2023-7	17.10.-12.12.	10x 09:00-10:30	120,-€/ 20 Ustd.
▶ Elki-2023-8	17.10.-12.12.	10x 10:45-12:15	120,-€/ 20 Ustd.

### **Offene interkulturelle Familiengruppe**

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 offene Gruppe trifft sich täglich.

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
- Leben in Deutschland
- Niederschwelliger Spracherwerb

#### **Grevenbroich**

#### **Notunterkunft Grevenbroich und andere Stadtteilgebiete**

Kurstag:

Montag - Freitag

Leitung:

verschiedene Referent\*innen

► **Treff-2023-2**

**400 Ustd. / weitere Informationen auf Anfrage**

### **Abenteuer Vogelwelt - 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.



**Jüchen**                      **Pumpenbusch, Schloss Dyck,  
Parkplatz Apfelverkauf**  
Kurstag:                      Samstag  
Leitung:                      Paul Quack, Anja Peltzer

► **Piep-2023-1**              **21.10. 1x 14:00-17:00 / 4 Ustd. / kostenfrei**

### **Waldbaden– Stadtbäume mit dem Fahrrad entdecken**

Immer mehr Menschen interessieren sich für Natur, Wald und Bäume als Lebewesen – warum nicht einmal den Blick auf die Bäume lenken, die leise und meist unbeachtet unseren Alltag verschönern? Entdecken Sie mit uns wunderschöne Bäume im Stadtgebiet. Erfahren Sie Interessantes zu den einzelnen Bäumen. Die geführte Radtour mit ca. 15 besonderen Bäumen umfasst ca. 20 km.

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



**Jüchen**                      **Gymnasium Jüchen, Naturlehrpfad Eingangsschild**  
Kurstag:                      Samstag  
Leitung:                      Paul Quack

► **Wald-2023-1 -**              **weitere Informationen auf Anfrage 1x 4 Ustd.**  
► **Wald-2023-2**

### **Naturentdecker – für die Familie**

In unserer **kostenfreien** Reihe „Bildung für nachhaltige Entwicklung – im Familienalltag“ möchten wir Ihnen hilfreiche Tipps vermitteln, wie sie gemeinsam mit ihren Kindern oder Enkeln den eigenen Garten für die heimische Tierwelt sicher und hilfreich gestalten können.

Das Angebot findet in Kooperation mit dem Malzeit Studio und der Nabu Ortsgruppe Jüchen statt.

### **Thema 1: Igelfreundlicher Familiengarten**

**Jüchen**

**Malzeit Studio, Markt 37, 41363 Jüchen**

Kurstag:

Mittwoch

Leitung:

Inge Lempka

▶ Igel-2023-1

**19.04.2023 19.00-20.30 Uhr / 2 Ustd.**

▶ Igel-2023-2

**06.09.2023 19.00-20.30 Uhr / 2 Ustd.**





## **Thema 2: Vogelfreundlicher Familiengarten**

**Jüchen**

**Malzeit Studio, Markt 37, 41363 Jüchen**

**Kurstag:**

**Mittwoch**

**Leitung:**

**Kirsten Hilgers, Wildvogelrettung e.V.  
in Mönchengladbach**

**▶ Vogel-2023-1**

**03.05. 1x 19:00-20.30 Uhr / 2 Ustd.**

**▶ Vogel-2023-3**

**23.08. 1x 19:00-20.30 Uhr / 2 Ustd.**



### **Werden Sie Naturschützer – Egon Eichhorn und der wilde Müll**

Glasflaschen, Blechdosen, Batterien. Seltsam, was die Menschen hier im Wald so liegen lassen, findet Egon Eichhorn. Aber um sein Zuhause richtig gemütlich für den Winter herzurichten, nimmt er eben all die merkwürdigen Dinge, die ihm seine Freunde aus dem Wald mitgeben, dankend an. Doch was passiert, wenn der Winter vor der Türe steht und der ganze Müll, den die Menschen einfach achtlos in die Natur werfen, alles andere als gut ist?

In diesem interaktiven Kurs möchten wir zu einer umweltbewussteren Lebensweise inspirieren. Im Anschluss sammeln wir gemeinsam Müll!

<b>Kaarst</b>	<b>ev. Familienzentrum für Kinder, „Haus Regenbogen“, Elchstr. 24, 41564 Kaarst</b>
Kurstag:	Mittwoch
Leitung:	Alina Gries / Anja Peltzer

<b>Schutz-2023-1</b>	<b>17.04. 1x 15:00-16:30 / 2 Ustd.</b>
----------------------	--

## **Kreativer Eltern-Kind-Malkurs**

Möchtest Du gerne zusammen mit Deinem Kind oder Enkel o. ä. malen? Ihr bekommt - jeder für sich oder auch gemeinsam - die Gelegenheit, die vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten mit Acrylfarben auszuprobieren.

Jeder kann seine eigene Vorlage mitbringen, die Motivwahl ist frei.

Für Unschlüssige steht eine Auswahl an Vorlagen zur Inspiration bereit. In entspannter Atmosphäre und mit Beratung bzw. Unterstützung entsteht Euer eigenes Kunstwerk.

Kooperationsangebot mit



**Jüchen**

**Malzeit Studio, Markt 37**

► **Mandala-2023-1** weitere Informationen und Buchung unter [www.malzeit-studio.de](http://www.malzeit-studio.de)  
Buchungscode „DRK-FBW“ eintragen



### **Offener Elterntreff inkl. Babysachen - Tauschbörse**

Wir bieten Ihnen einmal im Monat die Möglichkeit, Babysachen mit anderen Müttern und Vätern zu tauschen.

Neben dem verantwortlichen Umgang mit Ressourcen lernen Sie andere Eltern kennen und können so wertvolle Kontakte aufbauen.

Eine Fachkraft begleitet dieses Angebot und vermittelt wertvolle Informationen über familienunterstützende Dienstleistungen, etc.

**Jüchen**

Leitung:

**NN**

verschiedene Referent\*innen

► **Treff-2023-2**

**12x / 24 Ustd.**

**Weitere Informationen auf Anfrage**



### **Liebevoll erziehen - Erziehungskompetenz**

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/ Dormagen**

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

► **LIGEER-2023-1 – LIGEER-2023-2 Informationen auf Anfrage/  
je Kurs 20 Ustd. in Familienzentren**

**weitere Informationen auf Anfrage**

### **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, Erste-Hilfe Ausbilder Tel. 02181 – 65 00 - 27

### **Erste Hilfe und Erste Hilfe Fortbildung für Familie und Beruf Lehrgänge im Rhein Kreis Neuss**

In jeder erdenklichen Situation können, auch im Familienalltag, Notfälle passieren.

Sie möchten wissen, wie Sie im Notfall richtig reagieren und z.B. die Herz-Lungen-Wiederbelebung erlernen?! Alle Lehrgänge vermitteln Ihnen wertvolle Hilfen, die Sie zu Hause in der Familie im Notfall wirksam anwenden können.

#### **Wir bieten:**

Erste-Hilfe-Ausbildung für Führerscheinbewerber, für Ersthelfer im Betrieb (DGUV Grundsatz 304-001) und alle Interessierten.

Erste-Hilfe Aus- und Fortbildung für Personal in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen und für alle die beruflich mit Kindern zu tun haben.

Erste-Hilfe–am-Kind für Eltern, Geschwister, Großeltern, Babysitter und Allen, denen das Wohl unserer kleinen Entdecker am Herzen liegt.

#### **Einige Lehrinhalte dieser Lehrgänge sind:**

- Eigenschutz
- Auffinden einer Person
- Kontrolle der Vitalfunktionen
- Helmabnahme
- Stabile Seitenlage
- Wiederbelebung und Defibrillation
- Blutungen
- Wundversorgung
- Erste Hilfe bei akuten Erkrankungen
- und vieles mehr

► **2023-EH-1 – 2023-EH-100**

**Je Kurs 9 Ustd.**

► **2023-EHFobi-1 – 2023-EHFobi-20**

**Je Kurs 9 Ustd.**

**Preise und aktuelle Kurstermine finden Sie auf unserer Homepage  
[www.drk-grevenbroich.de](http://www.drk-grevenbroich.de)**

### **Mit Wildkräuter gesund durchs Jahr – für die Familie**

Die Natur bietet uns einen reich gedeckten Tisch, wenn es um unsere Gesundheit geht. Die ganze Familie profitiert von der gesundheitsfördernden Kraft der Wildkräuter und es kann gerade mit Kindern viel Spaß machen die Pflanzen zu sammeln und zu verarbeiten.

Die wichtigste Voraussetzung, um sich an der großartigen Naturapotheke zu bedienen ist das sichere Erkennen der gesammelten Pflanzen. Man muss nicht gleich zum Botaniker werden, eine Handvoll Pflanzen reichen aus.

In diesem Kurs geht es um folgende Themen:

- Welche Wildkräuter können wir zu den Jahreszeiten nutzen?
- Was bewirken diese Wildkräuter bei uns?
- Wie kann ich die Wildkräuter nutzen (haltbar machen, Rezepte etc.)?

Auf Wunsch können wir die Pflanzen außerdem auch kindgerecht kennenlernen.

**Das Angebot ist kostenfrei.**

**Online**

Kurstag:

Leitung:

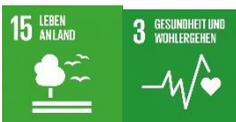
**über Zoom**

Montag

Petra Nadolny, Burnout-Coach, Beraterin für Hochsensibilität, Wechseljahresberaterin, Wild- und Heilpflanzenfachfrau

**Wild-2023-1**

**24.04. -15.05. 3x 19:00 - 21:00 / 6 Zstd.**



### **Stress und Burnout – 1. Hilfe aus der Natur – für die Familie**

Wir leben in einer sehr schnellen, lauten und reizüberfluteten Welt. Viele von uns machen sich täglich Sorgen, wie wir all die Zusatzbelastungen stemmen können. Corona ist nach wie vor allgegenwärtig. Unser Körper ist viel Stress ausgesetzt, zum Teil haben wir uns schon daran gewöhnt - der Stress ist schon Normalität.

Besonders bedenklich ist die hohe Zahl an Burnout erkrankten Kindern und Jugendlichen.

Die Natur kann uns hier unterstützen. In diesem Seminar lernen Sie:

- Was passiert im Körper bei Stress?
- Wie und warum können Pflanzen uns helfen?
- Was sind Adaptogene?
- Warum ist gerade in dieser Zeit ‚Waldbaden‘ so angesagt?

#### **Online**

Kurstag:

Leitung:

#### **über Zoom**

Montag

Petra Nadolny, Burnout-Coach, Beraterin für Hochsensibilität, Wechseljahresberaterin, Wild- und Heilpflanzenfachfrau

**Stress-2023-1**

**19.06. 1x 19:00 – 20:30 12,-€ / 2 Ustd.**



### **Zu sensibel für die diese Welt? Hochsensibilität in der Familie**

Was ist Hochsensibilität? Hören wir diesen Begriff doch immer häufiger. Es handelt sich um einen Wesenszug, der völlig normal ist und früher durchaus seine Berechtigung hatte.

Mein Kind ist hochsensibel, was nun? In diesem Kurs schauen wir uns an was hochsensible Menschen ausmacht, wie wir selber mit diesem Wesenszug gut umgehen können und wie wir hochsensible Kinder unterstützen können.

Außerdem schauen wir uns an, was Hochsensibilität und AD(H)S so ähnlich macht und zeigen wie beides, trotz starker Überschneidung, unterschieden werden kann.

#### **Online**

Kurstag:

Leitung:

#### **über Zoom**

Montag

Petra Nadolny, Burnout-Coach, Beraterin für Hochsensibilität, Wechseljahresberaterin, Wild- und Heilpflanzenfachfrau

**Hoch-2023-1**

**21.08. – 28.08. 2x 19:00 - 20:30 24,-€ / 4 Ustd.**



### **Wechseljahre und Familienalltag**

Irgendwann trifft es jede Frau, sie kommt in die Wechseljahre. Oft treten Symptome auf, die überhaupt nicht mit den Wechseljahren in Verbindung gebracht werden.

Leider sind die Wechseljahre für viele Frauen ein Tabuthema, worüber lieber geschwiegen wird.

Nutzen Sie die Kraft der Natur, die zumindest eine Vielzahl der Symptome lindern können.

Zeit für den Wechsel?

#### **Online**

Kurstag:

Leitung:

#### **über Zoom**

Montag

Petra Nadolny, Burnout-Coach, Beraterin für Hochsensibilität, Wechseljahresberaterin, Wild- und Heilpflanzenfachfrau

**Wechsel-2023-1      11.09. – 18.09. 2x 19:00 - 20:30 24,-€ / 4 Ustd.**



### **Magisches Räuchern im Familienkreis**

Das Räuchern ist so viel mehr als das Anzünden von Räucherstäbchen und kleine lustige Räuchermännchen. In allen Kulturen auf der Welt wurde früher geräuchert und wird es zum Teil immer noch. Es hat viel mit Spiritualität aber auch mit Gesundheit und Wohlbefinden zu tun. Eine Zeit, in der das Räuchern ein fester Bestandteil ist, sind die Raunächte, zwölf Tage und Nächte, die für unsere Vorfahren von großer Bedeutung waren.

Was ist nun das Räuchern? Dieser Kurs zeigt, was das Räuchern ist, warum geräuchert wurde und vor allem womit.

Lernen Sie die besonderen Räucherungen zu den Raunächten kennen.

#### **Online**

Kurstag:

Leitung:

#### **über Zoom**

Montag

Petra Nadolny, Burnout-Coach, Beraterin für Hochsensibilität, Wechseljahresberaterin, Wild- und Heilpflanzenfachfrau

**Zeit-2023-1**

**23.10. 1x19:00-21:00 15,-€ / 2 Zstd.**

Sie erhalten vor Seminarbeginn eine Auflistung der vorgestellten Materialien. Alternativ kann das Material (Räucherschale, Kohle, Sand und Räucherwerk) direkt bei der Referentin kostenpflichtig bestellt werden. Bitte bei der Anmeldung angeben.



### **Elternzeit – was dann? Karrierecoaching für Mütter – mal anders**

Die Elternzeit ist bald vorbei und Du weißt noch nicht, wie es weiter gehen soll? Oder Du bist schon lange wieder im Beruf – aber so richtig passt das alles nicht mehr zu Dir? Es gibt einen Impulsvortrag zum Thema „Wiedereinstieg und Neuorientierung als Mutter“ mit ausführlicher Fragerunde. Beim anschließenden Malkurs kannst Du deine Gedanken fließen lassen und dich an der Leinwand austoben.

Nimm dir Zeit für Dich und Deine Zukunft!

**Das Angebot findet statt in Kooperation mit Mom.Career und**



**Treff-2023 - 4 Weitere Informationen auf Anfrage!**

### **Resilienz – Kleine Inseln der Ruhe - stark im Familienalltag**

Lernen Sie die erfolgreichsten und bekanntesten Entspannungsmethoden praktisch kennen:

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Meditation
- Atementspannung etc.

**Jüchen**

Kursleitung:

Kurstag:

**Haus Katz, Alleestraße**

Hans Hensen, Entspannungspädagoge

Montag

► **Resi-2023-4**

**22.05.-26.06. 5x 14:00-15:30 35,-€ / 10 Ustd.**

### **Meditation für Eltern**

Das Angebot ist für Einsteiger\*innen gedacht

Elternsein ist mit vielen Freuden, aber auch mit Herausforderungen verbunden.

Es gibt verschiedene Entspannungsmethoden, die wirkungsvoll zur Stressbewältigung eingesetzt werden können. In diesem Vortrag werden einige Techniken zur Entspannung vorgestellt.

Gleichzeitig werden wir eine Meditation durchführen.

Werden Sie gelassener und gewinnen neue Kraft.

**Online**

Leitung:

**über Zoom**

NN

► **Medi-Eltern2023-1**

**1x 90 Min / 2 Ustd. / kostenfrei**

**Weitere Informationen auf Anfrage**

Das Angebot findet in Kooperation mit dem Kath. Familienzentrum Dormagen Nord und dem Mehrgenerationenhaus statt:



Mehr  
Generationen  
Haus  
*Wir leben Zukunft vor*





### **Achtsam und entspannt für den Familienalltag im Advent**

Mit der Adventszeit beginnt für viele eine der dunkelsten und stressigsten Zeiten im Jahr. Gleichzeitig ist diese Zeit besonders geeignet, um innerzuhalten und Kraft zu schöpfen.

Mit Meditationen und Ritualen können wir der besonderen Magie dieser Zeit nachspüren und Kraft für die Herausforderungen des Familien- und Beruf Alltages sammeln.

Sie erhalten Impulse zur Selbstreflektion für zu Hause, damit die Gelassenheit nachwirken kann.

Das kostenfreie Angebot ist insbesondere für Einsteiger\*innen geeignet.

#### **Online**

Leitung:

#### **über Zoom**

Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin

► **Achtsam-2023-1** 01.12.–29.12. 8x18:00-19:30 / 16 Ustd.

#### **Grevenbroich**

Leitung:

**DRK-Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63**

Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin

► **Achtsam-2023-3** 01.12.–22.12. 4x14:00-15:30 / 8 Ustd.

### **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.

**Grevenbroich**

Leitung:

**DRK-Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63**

Andreas Denker, Erste-Hilfe-Ausbilder,  
Lehrrettungsassistent

Stefan Nürnberg, Erste-Hilfe-Ausbilder  
und andere Referent\*innen

► 2023-EHBB-1 – 2023-EHBB-20

Je Kurs 9 Ustd.

**Preise und aktuelle Kurstermine finden Sie auf unserer Homepage  
[www.drk-grevenbroich.de](http://www.drk-grevenbroich.de)**



### **„Letzte Hilfe“- Gut begleitet - Am Ende wissen, wie es geht**

In diesem Kurs lernen interessierte Bürgerinnen und Bürger, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können.

Wir vermitteln Basiswissen und Orientierungen und einfache Handgriffe. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern ist auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich.

Wir möchten Grundwissen an die Hand geben und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden.

Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen. Inhalte:

- Was passiert da eigentlich, am Ende des Lebens beim Sterben?
- Welche Hilfemöglichkeiten gibt es?
- Was ist eine Patientenverfügung und was muss man dabei beachten?
- Was ist mit Essen, Trinken und Medikamenten in der Sterbephase?
- Was kann man von Mensch zu Mensch tun?
- Was ist mit der eigenen Trauer?

Die Veranstaltung ist **kostenfrei** und findet in Kooperation mit dem Demenznetz Grevenbroich statt.

**Grevenbroich**                      **DRK- Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63**  
Kurstag:                              Montag  
Leitung:                              Ulrike Claßen, Lebensnah e.V.

► **TVBedeu-2023-2 15.05. 1x 14:30-18:30 / 5 Ustd. / kostenfrei**

### **Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht - Hinweise zur Reform des Betreuungsrechts**

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. Was wird, wenn ich auf die Fürsorge anderer Menschen angewiesen bin? Wer handelt für mich, wer entscheidet? 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, Vorsorgeregungen für Ihre persönliche Zukunft treffen.

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Betreuungsstelle des Rhein-Kreis Neuss statt.

**Grevenbroich**

Kurstag:

Leitung:

**DRK- Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63**

Dienstag

Erwin Beeg, Diplom-Sozialarbeiter

► **PatV-2023-1**

**14.03. 1x 17:00-18:30 / 2 Ustd. / kostenfrei**

► **PatV-2023-2**

**17.10. 1x 17:00-18:30 / 2 Ustd. / kostenfrei**



**Vereinbarkeit von Familie und Beruf – ein Angebot für Mütter**

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.

**Online**

Leitung:

**über Zoom**

Bouchra el Maazi, Mentorin

► **360370**

**weitere Informationen auf Anfrage**

### **Die kleine Kur für zwischendurch - Vor- und Nachsorge – fit für den Familienalltag**

Sie haben eine Kur / Reha besucht und möchten nicht sofort in den stressigen Alltag zurückfallen?

Oder Sie planen eine Kur / Reha und möchten bis dahin etwas für sich tun?

Sie erhalten wertvolle Impulse zum Thema Entspannung und Stressbewältigung, die Sie leicht zu Hause in der Familie umsetzen können.

**Das Angebot findet in Kooperation mit dem Netzwerk Ölgasse statt und ist kostenfrei.**

#### **Grevenbroich**

Kurstag:

Leitung:

#### **Netzwerk Ölgasse**

Donnerstag

Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin, systemische Beraterin, Meditationslehrerin, Burnout-Coach

▶ **Kur-2023-1**

**12.01. - 15.06. 20 x 14:00-15:30 / 40 Ustd.**

▶ **Kur-2023-2**

**06.07. - 21.12. 20 x 14:00-15:30 / 40 Ustd.**





**Das Wir gewinnt! Unterstützung für den Familienalltag**

**Inklusives Angebot**

Gemeinsam möchte wir Menschen mit und ohne psychische Belastungen einladen, die eigene Resilienz und Selbstfürsorge zu stärken.

Neben den monatlichen Treffen werden zusätzliche Interessensgruppen gegründet, die das Miteinander stärken.

**Das Angebot ist kostenfrei und findet jeden 4. Donnerstag im Monat statt.**

**Grevenbroich**

Kurstag:

Leitung:

**Netzwerk Ölgasse**

Donnerstag

Jannine Steinke, Wellnesstrainerin

Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin, systemische Beraterin, Meditationslehrerin, Burnout-Coach

► **Resi-2023-1**

**26.01. - 28.12. 12x 14:00- 15:30 / 24 Ustd.**

### **Resilienz -Stressbewältigung und Entspannung mit Kreativität – gestärkt im Familienalltag**

#### **Inklusive Kursreihe für Menschen mit und ohne Behinderung**

Machen Sie eine kreative Pause vom Familienalltag. Kunst bietet eine Vielzahl von Wegen, um Stress vorzubeugen und die seelische Widerstandskraft zu stärken. Durch einfache kreative Aktivitäten, begleitet von Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, werden Sie Ihre eigenen kreativen Kräfte wiederentdecken und Ihre Selbstfürsorge stärken.

Unser Ziel ist es, positive Energien durch ressourcenorientiertes Malen zur Stressbewältigung und Entspannung freizusetzen und Ihnen eine Oase der Kraft zu bieten. Schaffen Sie Zugang zur Intuition, Ihrem schöpferischen Potential und der Lebensfreude und aktivieren Sie Ihre Ressourcen für den Erhalt Ihrer Gesundheit. Kommen Sie vorbei und nehmen Sie sich eine kreative Auszeit und gewinnen Sie Gelassenheit im Familienalltag.

Das Angebot ist **kostenfrei**. Es wird eine einmalige Materialpauschale in Höhe von 20,-€ / Person erhoben. Diese ist bei Kursbeginn fällig.

#### **Grevenbroich**

Leitung:

Kurstag:

#### **Netzwerk Oelgasse, Oelgasse 12**

Miriam Riemer, Künstlerin und Anja Peltzer,  
Dipl. Sozialpädagogin

Freitag

**Resi-2023-1**

**21.07., 18.08., 22.09., 20.10., 03.11., 17.11.2023  
6 x 13:00-16:00 Uhr / 24 Ustd.**



### **Resilienz - stark im Familienalltag -Inklusive Kursreihe für Menschen mit und ohne Behinderung**

Resilienz ist eine innere Stärke (seelische Widerstandskraft) und Fähigkeit Krisen gut zu bewältigen. Die Welt wird immer komplexer und wir werden mit Unbeständigkeit und Veränderungen konfrontiert, hinzu kommen persönliche Ereignisse, die einige aus der Bahn werfen und sehr belastend sein können. Dabei gibt es Methoden, um mit den Stürmen des Lebens gut umgehen zu können.

Belastungen im Familienalltag abbauen und Ressourcen aufbauen, kann man lernen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie das Gleichgewicht zwischen Selbstfürsorge und der Sorge um andere wieder herstellen können. Die eigenen Stressoren und Energieräuber zu erkennen und auch Ihre Kraftquellen und Bedürfnisse genau zu betrachten. Die Methoden werden begleitet von Achtsamkeitsübungen, Atemtechniken und Entspannung. Die Impulse können praxistauglich im Familienalltag umgesetzt und angewendet werden.

Das Angebot ist **kostenfrei** und findet in Kooperation mit dem Netzwerk Oelgasse statt.

#### **Grevenbroich**

Kurstag:

Leitung:

#### **Netzwerk, Oelgasse 12**

Donnerstag

Iris Bendick, Yogalehrerin, Peter-Hess

Klangmassage Praktikerin, Klangyogalehrerin

#### **► Resi-2023-2**

**20.04., 25.05., 15.06., 13.07.,  
31.08.,07.09.,19.10.,16.11., 21.12.  
Jeweils von 11.00-12.00 Uhr 9 Zst.**

#### **► Resi-2023-3**

**20.04., 25.05., 15.06., 13.07.,  
31.08.,07.09.,19.10.,16.11., 21.12.  
Jeweils von 12.15-13.15 Uhr 9 Zst.**





### **Qi Gong für den Familienalltag**

Mit Qi Gong entwickeln Sie ein dauerhaftes Gefühl der inneren Ruhe und Ausgeglichenheit. Durch die äußeren Bewegungen werden zudem körperliche Verspannungen und Blockaden durch Aktivierung bestimmter Körperpunkte (Meridianpunkte) gelöst.

Nach dem Training fühlt man sich emotional gestärkt und innerlich ausbalanciert.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken und/oder feste Hallenschuhe, etwas zu trinken

<b>Meerbusch</b>	<b>Bürgerhaus, Wittenberger Str.21</b>
	<b>Meerbusch – Lank</b>
Kurstag:	Dienstag
Leitung:	Renata Balciunaite, Qi Gong Lehrerin

► <b>QiGong-2023-11</b>	<b>28.02. - 28.03.</b>	<b>5x18:30–20:00 50,-€ / 10 Ustd.</b>
► <b>QiGong-2023-10</b>	<b>18.04. - 13.06.</b>	<b>9x18:30–20:00 90,-€ / 18 Ustd.</b>



### **Ruheinseln – Stressbewältigung und Entspannung im Familienalltag - online**

Stressbewältigung und Entspannung stärkt unsere Gesundheit und Lebensfreude. Besonders in herausfordernden Zeiten ist ein achtsamer und verständnisvoller Umgang mit uns selbst hilfreich. Die Übungen und Impulse können gut im Familienalltag integriert werden. Es werden verschiedene Themengebiete vertieft angeboten:

- Stressbewältigungsmanagement
- Achtsamkeit
- Krisenkompetenz
- Gesunde Schlafhygiene

Das Angebot ist kostenfrei und insbesondere für Einsteiger\*innen geeignet.

#### **Online**

Kurstag:

Leitung:

#### **über Zoom**

Donnerstag

Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin, systemische Beraterin, Meditationslehrerin, Burnout-Coach

► Insel-2023-1

09.02.-21.12. 40 x 18:00–20:15 / 80 Ustd.

### **Selbstfürsorge und Verbundenheit – Das Miteinander stärken im Familienalltag und Gesellschaft – online**

„Der Planet braucht keine erfolgreichen Menschen mehr. Der Planet braucht dringend Friedensstifter, Heiler, Erneuerer, Geschichtenerzähler und Liebende aller Art.“ Dalai Lama

Selbstfürsorge stärkt unsere Gesundheit und Lebensfreude. Besonders in herausfordernden Zeiten ist ein achtsamer und verständnisvoller Umgang mit uns selbst hilfreich. Die Übungen und Impulse können gut im Familienalltag integriert werden. Es werden verschiedene Themengebiete angeboten:

- Achtsamkeit und Meditation
- Selbstfürsorge
- Bewegungsmeditation etc.

Das Angebot ist kostenfrei und insbesondere für Einsteiger\*innen geeignet.

#### **Online**

Kurstag:

Leitung:

#### **über Zoom**

Montag

Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin, systemische Beraterin, Meditationslehrerin, Burnout-Coach

► **Selbst-2023-1**      **06.02.-18.12. 40x 18:00–20:15 / 80 Ustd.**



### **Gelassenheit gewinnen - Burnout Prävention**

Beruflich erfolgreich sein, sich gut um die Familie kümmern, den Haushalt bewältigen, die Freizeit planen und täglich tausend kleine und große Dinge erledigen.

Ständig sind wir beschäftigt und wollen immer alles unter einen Hut bringen.

Aber wie kann man mit all diesen Anforderungen langfristig gesund und zufrieden bleiben?

Das Angebot ist kostenfrei und insbesondere für Einsteiger\*innen geeignet.

**Grevenbroich**

**DRK Kreisverband Grevenbroich e.V.,  
Am Flutgraben 63**

Kurstag:

Dienstag

Leitung:

Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin, systemische Beraterin, Meditationslehrerin, Burnout-Coach

► Insel-2023-3

**10.01.-20.06. 20x 10:00–11:30 / 40 Ustd.**

► Insel-2023-4

**04.07.-19.12. 20x 10:00–11:30 / 40 Ustd.**

► Achtsam-2023-2

**10.01.-19.12. 40x 13:30–15:00 / 80 Ustd.**



### **Gesundheit und Prävention für Mütter - Hoş geldiniz!**

Wie können Sie Ihre Familie gesund ernähren? Welche Entspannungs- und Bewegungsangebote lassen sich leicht in den Alltag umsetzen?

Vorträge und Praxisimpulse wechseln sich ab und wecken die Freude an einem gesunden Leben, das sich auch mit wenig finanziellen Mitteln realisieren lässt.

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

#### **Jüchen**

Leitung:

Kurstag:

#### **verschiedene Kursorte**

Serin Alma und Anja Peltzer

Donnerstag

► **GfM-2023-1**

**1x pro Monat 09:00 – 13:00 / 48 Ustd.**

**Weitere Informationen auf Anfrage**



### **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**.

**Dormagen**                      **DRK Ortsverein Dormagen, Knechtstedener Str. 40**

Kurstag:                              Dienstag

Leitung:                              Stefan Nürnberg, Erste-Hilfe-Ausbilder

**2023-FITKind5**                      **21.03. 1x 14:00 – 15:30**                      **30,-€ / 2 Ustd.**

**2023-FITKind6**                      **09.05. 1x 14:00 – 15:30**                      **30,-€ / 2 Ustd.**

**Dormagen**                      **Kath. Familienzentrum Dormagen, Unter den Hecken 44**

Kurstag:                              Donnerstag

Leitung:                              Stefan Nürnberg, Erste-Hilfe-Ausbilder

**2023-FITKind7**                      **07.09. 1x 14:00 – 15:30**                      **30,-€ / 2 Ustd.**

**2023-FITKind8**                      **09.11. 1x 14:00 – 15:30**                      **30,-€ / 2 Ustd.**

Das Angebot findet in Kooperation mit dem Kath. Familienzentrum Dormagen Nord und dem Mehrgenerationenhaus statt.



Mehr  
Generationen  
Haus  
*Wir leben Zukunft vor*

## **Gesundheit und Lebensgestaltung**

**Grevenbroich**                      **DRK-Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63**  
Kurstag:  
Leitung:                              Stefan Nürnberg, Erste-Hilfe-Ausbilder

<b>2023-FITKind9</b>	<b>21.03. 1x 18:00 – 19:30</b>	<b>30,-€ / 2 Ustd.</b>
<b>2023-FITKind10</b>	<b>09.05. 1x 18:00 – 19:30</b>	<b>30,-€ / 2 Ustd.</b>
<b>2023-FITKind11</b>	<b>07.09. 1x 18:00 – 19:30</b>	<b>30,-€ / 2 Ustd.</b>
<b>2023-FITKind12</b>	<b>09.11. 1x 18:00 – 19:30</b>	<b>30,-€ / 2 Ustd.</b>

Die Anmeldung erfolgt über die Barmer Ersatzkasse Grevenbroich.

**Meerbusch**                              **DRK-Ortsverein Büderich, Am Meerkamp 28**  
Leitung:                              Stefan Nürnberg, Erste-Hilfe-Ausbilder

<b>2023-FITKind1</b>	<b>21.03. 1x 10:00 – 11:30</b>	<b>30,-€ / 2 Ustd.</b>
<b>2023-FITKind2</b>	<b>09.05. 1x 10:00 – 11:30</b>	<b>30,-€ / 2 Ustd.</b>
<b>2023-FITKind3</b>	<b>07.09. 1x 10:00 – 11:30</b>	<b>30,-€ / 2 Ustd.</b>
<b>2023-FITKind4</b>	<b>09.11. 1x 10:00 – 11:30</b>	<b>30,-€ / 2 Ustd.</b>

Das Angebot findet in Kooperation mit dem ev. Familienzentrum Lank statt.

**Konzentrationstraining für Familie und Beruf - Online**

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.

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

<b>Online</b>	<b>über Zoom</b>
Kurstag:	Dienstag
Leitung:	Alfred Mlotek, Diplom-Sozialpädagoge, Supervisor

► **Kon-2023-1**                      **03.01.-31.01. 5x 14:00-15:30 50,-€ / 10 Ustd.**

► **Kon-2023 - 2 –**  
**Kon-2023 - 4**                      **Termine auf Anfrage 5x 14:00-15:30 50,-€ / 10 Ustd.**



## **Nachhaltig leben - Reparaturcafé**

Gemeinsam reparieren meint hier nicht „kostenloser Reparatur-Service“, sondern gemeinschaftlich organisierte Hilfe zur Selbsthilfe. Ehrenamtliche Helfer\*innen stellen ihr Wissen und Können freiwillig und unentgeltlich zur Verfügung.

Die Veranstaltungen stärken die nachbarschaftliche Kommunikation und gegenseitige Unterstützung und schaffen oftmals auch einen Dialog zwischen den Generationen, wo jede/r seine/ihre Fähigkeiten einbringen, weitergeben und Neues lernen kann.

Wir möchten mit diesen Treffen anregen, Müll zu vermeiden, Ressourcen zu sparen, damit die Umwelt zu schonen und nachhaltige Lebensweisen in der Praxis zu erproben.

**Jüchen**

Haus Katz, Alleestraße, 41363 Jüchen

**Öffnungszeiten:**

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

**Leitung:**

Heinz Schneider, Anja Peltzer, Stefan Nürnberg

► **Reparatur-2023-2 05.01. – 07.12. 12 x 16:30 – 18:30 / 24 Ustd.**  
**weitere Informationen auf Anfrage**

## **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.



### **Beziehungsgestaltung – Beziehungskompetenz**

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?

**Grevenbroich**

Kurstag:

Leitung:

**DRK Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63**

Dienstag

Monika Thöne, Diplom-Theologin und Pädagogin,  
Integrative Tanztherapeutin (DGT)

► **Selbst-2023-2**

**24.01.; 07.03.; 09.05.; 15.08.; 10.10.; 28.11. 6 x  
09:00 – 13:00 / 100,-€ / 30 Ustd.**



## **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.

### 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.

### 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.

## ***Leitbild der DRK - Familienbildung***

Diese werden laufend an 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 Handels.