

Familienbildung Jahresprogramm 2024

für den **Rhein-Kreis-Neuss**



Kreisverband Grevenbroich e.V.

Herzlich willkommen!

Die Aufgaben, die Familien in unterschiedlichen Lebensphasen bewältigen müssen, werden immer vielfältiger.

Wir möchten mit unseren Angeboten informieren, unterstützen und stärken. Knüpfen Sie zusätzlich hilfreiche Kontakte und Netzwerke in unseren Seminaren.

Wir freuen uns über Impulse von Ihnen, damit wir unsere Angebote weiterentwickeln können.

Viele Kurse orientieren sich thematisch an den Zielen für Nachhaltige Entwicklung.

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

Aktuelle Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter www.drk-grevenbroich.de.

Eine verbindliche Anmeldung ist zu jeder Veranstaltung erforderlich.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team vom DRK-Familienbildungswerk Grevenbroich e.V.

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	2
Kontaktaten Familienbildungswerk	3
Gesamtangebot Kreisverband	4
Allgemeine Geschäftsbedingungen	5
Kursangebot – Gesamtverzeichnis	7
Familienzeit	8
Erziehungsthemen	26
Gesundheit und Lebensgestaltung	30
Leitbild der DRK – Familienbildung	55

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

Homepage: www.drk-grevenbroich.de

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

Datenschutzbeauftragter

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

Gesamtangebot Kreisverband Grevenbroich e.V.

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

Informationen unter: Tel. 02181 – 65 00 - 0

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

Internet: www.drk-grevenbroich.de

E-Mail: info@drk-grevenbroich.de

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

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 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.

Kursangebot - Gesamtverzeichnis

Wir werden Eltern	8
Elternstart NRW – offene Gruppen	9
Offenes Stillcafé	12
Offener Eltern-Baby-Treff	13
Eltern-Baby-Gruppe	14
Eltern-Kind-Gruppe	16
Offene interkulturelle Familiengruppe	17
Zufriedene und selbstsichere Kinder erziehen	18
Kräuterzauberzeit- Mit Wildkräutern gesund durch das Jahr	19
Mikroabenteuer für die Familie	20
Elternseminar: Kinder stärken	26
Erste Hilfe	30
Erste Hilfe am Kind	31
Fit in Erster Hilfe am Kind	32
Meditation für Eltern	33
Achtsam und Entspannt im Advent	34
Resilienz – Stark im Familienalltag	35
Ruheinseln im Familienalltag	37
Selbstfürsorge stärken – Gelassenheit gewinnen	38
Einfach sein! Gelassenheit gewinnen im Familienalltag	40
Leichtigkeit und Lebensfreude im Familienalltag	40
Retreat – Auszeit für Mütter – Resilienz stärken	41
Interkulturelle Gesundheitsförderung für Mütter	42
Beziehungsgestaltung – Beziehungskompetenz in der Familie	43
Konzentrationstraining für Familie und Beruf	44
Letzte Hilfe in der Familie	45
Pflege von Familienangehörigen – Leben mit Demenz	46
Demans ile yaşamak	48
Pflege von Familienangehörigen	49
Tod und Trauer in der Familie	50
Patientenverfügung und Co. - Für die Familie	52
Patientenverfügung – Der Familien -Vorsorgeordner	53
Nachhaltiger Familienalltag – das Reparaturcafé -	54

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)

- | | |
|----------------------|---|
| ▶ Baby-2024-2 | 10.01.-24.01. 3x 09:30-11:00 / 15,-€ / 6 Ustd. |
| ▶ Baby-2024-3 | 10.04.-24.04. 3x 09:30-11:00 / 15,-€ / 6 Ustd. |
| ▶ Baby-2024-4 | 07.08.-21.08. 3x 09:30-11:00 / 15,-€ / 6 Ustd. |
| ▶ Baby-2024-5 | 16.10.-30.10. 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. Das Angebot richtet sich nach Ihren Bedürfnissen und Wünschen.

- 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
- Nützliche Ressourcen und Netzwerke für Sie und Ihr Baby
- Alltagsgestaltung mit Baby etc.

Meerbusch / Jüchen

Kurstag: verschiedene Kurstage
Leitung: Sonnja Frenkel, Dipl. Sozialpädagogin,
EIBa Kursleiterin,
Und weitere Referent*innen

► **ESGruppe-2024-5 -9** verschiedene Gruppen auf Anfrage

Grevenbroich

Kurstag: Mittwoch
Leitung: Valeska Brodzina, Erzieherin
und weitere Referent*innen

► **ESGruppe-2024-10** **10.01.-28.02. 8x15:00-16:30 / 16 Ustd.**
► **ESGruppe-2024-11-14** verschiedene Gruppen auf Anfrage



Elternstart NRW – offene Eltern-Baby-Gruppe - Online

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
- Nützliche Ressourcen und Netzwerke für Sie und Ihr Baby
- Alltagsgestaltung mit Baby etc.

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

- ▶ **ESGruppe-2024-1 07.02. – 20.03. 6x 09:30 – 11:00 / 12 Ustd.**
- ▶ **ESGruppe-2024-2 08.05. – 12.06. 6x 09:30 – 11:00 / 12 Ustd.**
- ▶ **ESGruppe-2024-3 28.08. – 09.10. 6x 09:30 – 11:00 / 12 Ustd.**
- ▶ **ESGruppe-2024-4 06.11. – 11.12. 6x 09:30 – 11:00 / 12 Ustd.**

Offenes – Stillcafé

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.

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

Meerbusch NN
Leitung: NN

► **Baby-2024-1** **weitere Informationen auf Anfrage**

Offener Eltern-Baby-Treff

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 und Grevenbroich

► **Baby-2024-1 - 4** weitere Informationen auf Anfrage



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-2024-1	10.01.-20.03. 10x 09:00-10:30	120,- € / 20 Ustd.
▶ Elba-2024-2	10.01.-30.03. 10x 10:30-12:00	120,- € / 20 Ustd.
▶ Elba-2024-3	10.04.-03.07. 11x 09:00-10:30	132,- € / 22 Ustd.
▶ Elba-2024-4	10.04.-03.07. 11x 10:30-12:00	132,- € / 22 Ustd.
▶ Elba-2024-5	28.08.-09.10. 6x 09:00-10:30	72,- € / 12 Ustd.
▶ Elba-2024-6	28.08.-09.10. 6x 10:30-12:00	72,- € / 12 Ustd.

Familienzeit

▶ Elba-2024-7	30.10.-18.12.	7x 09:00-10:30	84,- € / 14 Ustd.
▶ Elba-2024-8	30.10.-18.12.	7x 10:30-12:00	84,- € / 14 Ustd.
▶ Elba-2024-9	11.01.-21.03.	10x 09:00-10:30	120,- € / 20 Ustd.
▶ Elba-2024-10	11.01.-21.03.	10x 10:30-12:00	120,- € / 20 Ustd.
▶ Elba-2024-11	11.04.-04.07.	10x 09:00-10:30	120,- € / 20 Ustd.
▶ Elba-2024-12	11.04.-04.07.	10x 10:30-12:00	120,- € / 20 Ustd.
▶ Elba-2024-13	29.08.-10.10.	5x 09:00-10:30	60,- € / 10 Ustd.
▶ Elba-2024-14	28.08.-09.10.	5x 10:30-12:00	60,- € / 10 Ustd.
▶ Elba-2024-15	31.10.-19.12.	7x 09:00-10:30	84,- € / 14 Ustd.
▶ Elba-2024-16	31.10.-19.12.	7x 10:30-12:00	84,- € / 14 Ustd.
▶ Elba-2024-17	12.01.-22.03.	10x 09:00-10:30	120,- € / 20 Ustd.
▶ Elba-2024-18	12.01.-22.03.	10x 10:30-12:00	120,- € / 20 Ustd.
▶ Elba-2024-19	12.04.-05.07.	10x 09:00-10:30	120,- € / 20 Ustd.
▶ Elba-2024-20	12.04.-05.07.	10x 10:30-12:00	120,- € / 20 Ustd.
▶ Elba-2024-21	30.08.-11.10.	5x 09:00-10:30	60,- € / 10 Ustd.
▶ Elba-2024-22	30.08.-11.10.	5x 10:30-12:00	60,- € / 10 Ustd.
▶ Elba-2024-23	08.11.-13.12.	6x 09:00-10:30	72,- € / 12 Ustd.
▶ Elba-2024-24	08.11.-13.12.	6x 10:30-12:00	72,- € / 12 Ustd.

Wir danken der Stadt Meerbusch für die freundliche Unterstützung unserer Arbeit!

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. 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-2024-1	09.01.-19.03.	11x 09:00-10:30	132,-€/ 22 Ustd.
▶ Elki-2024-2	09.01.-19.03.	11x 10:30-12:00	132,-€/ 22 Ustd.
▶ Elki-2024-3	09.04.-02.07.	12x 09:00-10:30	144,-€/ 24 Ustd.
▶ Elki-2024-4	09.04.-02.07.	12x 10:30-12:00	144,-€/ 24 Ustd.
▶ Elki-2024-5	27.08.-08.10.	7x 09:00-10:30	84,-€/ 14 Ustd.
▶ Elki-2024-6	27.08.-08.10.	7x 10:30-12:00	84,-€/ 14 Ustd.
▶ Elki-2024-7	29.10.-17.12.	8x 09:00-10:30	96,-€/ 16 Ustd.
▶ Elki-2024-8	29.10.-17.12.	8x 10:30-12:00	96,-€/ 16 Ustd.

Das Angebot findet in Kooperation mit dem ev. Familienzentrum Lank statt. Wir danken der Stadt Meerbusch für die freundliche Unterstützung unserer Arbeit!

Offene interkulturelle Eltern-Baby-Gruppe

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.

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

Kurstag:

Leitung:

KITA Heldenkids, Mathias-Esser-Str. 31

Mittwoch

Valeska Brodzina, Erzieherin u.a.

▶ **Treff-2024-1**

▶ **Treff-2024-2-4**

06.03. – 24.4. 6x 15:00 -16:30 /45,-€ / 12 Ustd.

weitere Informationen auf Anfrage

Zufriedene und selbstsichere Kinder erziehen
Die kleine Kraft - ein guter Umgang mit Gefühlen

Ein **Eltern-Kind-Workshop** für Eltern mit ihren Kindern im Alter zwischen 4 – 6 Jahren.

Ein Wutausbruch hier, ein gefühlter Tag voller Schreierei und Weinerei dort. Von einer Sekunde himmelhochjauchzend – in der nächsten Sekunde – zu Tode betrübt.

Wer Kinder hat, kann die bunte Welt der Gefühle fast täglich erleben und nicht selten stellen diese eine große Herausforderung für die gesamte Familie dar. Doch woher kommen diese Gefühle? Welche gibt es überhaupt und wie geht man am besten damit um? Gibt es so etwas, wie gute und schlechte Gefühle?

Wenn auch Sie Interesse daran haben, sich die Welt der Gefühle einmal genauer anzuschauen und offen für neue Perspektiven sind, dann ist dieser Workshop genau der Richtige für Sie.

Grevenbroich
Leitung:

Kita Heldenkids, Mathias-Esser-Str.31
Simon Brocher, Heilpraktiker für Psychotherapie
und Nina Dimpouloulos; Mediatorin&Coach
(Univ.), zert. Kinder,- Jugend,- und
Familiencoach

► **Zuunsekier-2024-1**

weitere Informationen auf Anfrage

Kräuterzauberzeit- Mit Wildkräutern gesund durch das Jahr – für die Familie - DIY-Kurs

Lernen Sie einfach und virtuell gemütlich von zu Hause diese Naturschätze kennen. Jahreszeitliche Kräuter vor der Haustüre fördern die Gesundheit und es macht Spaß, zusammen mit den Kindern oder Enkeln die Pflanzen zu sammeln und zu verarbeiten!

Themenbereiche:

- Jahressalze, Körperöle, Tees und Tinkturen: Anwendungen und Herstellung
- Duft- und Räuchermischungen für Entspannung und Wohlbefinden
- Wilde Kräuter in der Küche
- Gesundheitsförderliche Kräuter für die Haut, Verdauung usw.
- Aromaöle für die Seele usw.

Online

Kurstag:

Leitung:

über Zoom

Montag

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

Wild-2024-1

13.05.; 17.06.; 19.08.; 30.09. 4 x 19:00 - 21:15 / 56,-€ / 8 Ustd.

Mikroabenteuer für die Familie:

Kräuterdetektive – Eltern-Kind-Wildkräuterspurenuche – drinnen und draußen -online

Jeden Monat wird eine Wildpflanze virtuell vorgestellt. Dann schicken wir euch und eure Kinder in die Natur auf Spurensuche.

Es gibt tolle Rezepte und spannende Aktionen, die ihr bis zum nächsten Treffen ausprobieren und mit den Familien austauschen könnt.

Zum Abschluss gibt es eine Rezeptsammlung und Urkunde!

Natürlich dürfen auch Großeltern mit ihren Enkeln mitmachen.

Online

Kurstag:

Leitung:

über Zoom

Mittwoch

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

Kraut-2024-1

**24.04.; 15.05.; 19.06.; 17.07.; 21.08.; 18.09.;
16.10 7 x 19:00 - 19:45 / 30,-€ / 7 Ustd.**



Mikroabenteuer für die Familie:

**Ausflug auf den Ziegenhof - Für Eltern/ Großeltern mit Kindern/
Enkeln**

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

Viele kleine Ziegen warten neugierig auf Euch!

Kursort **NN**
Leitung: **NN**

► **Natur-2024-1** **weitere Informationen auf Anfrage**



Mikroabenteurer für die Familie: Waldgruppe – (Groß-)Eltern-Kind / Enkel-Gruppe

Waldsofas bauen, die Tiere des Waldes entdecken und auf ganz kreative Weise die Natur erforschen. In der Waldspielgruppe treffen wir uns einmal wöchentlich, um gemeinsam den Zauber der Natur zu erLEBEN.

Spielmaterial, frische Luft und Raum für Bewegung sind im Wald zu genüge vorhanden. Die Ruhe und Energie des Waldes lassen uns Entschleunigen und den stressigen Alltag eine Weile vergessen.

Ein schönes Wochenerlebnis, um die Waldmomente gemeinsam zu erleben.

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

Dormagen
Leitung:

Treffpunkt wird bekannt gegeben
NN

► **EKWald2024-1** **weitere Informationen auf Anfrage**

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

Meerbusch

► **EKWald2024-2**

Treffpunkt wird bekannt gegeben
weitere Informationen auf Anfrage

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

Kaarst

► **EKWald2024-3**

Treffpunkt wird bekannt gegeben

weitere Informationen auf Anfrage / 16 Ustd.

**Mikroabenteuer für die Familie: Naturentdecker – für Eltern/
Großeltern mit Kindern und/ oder Enkel – für Kinder ab 5 Jahren**

Erleben Sie gemeinsam mit Ihren Kindern oder Enkeln viele Bäume, Sträucher und die Tierwelt vor der eigenen Haustür!

Das Angebot ist kostenfrei!

Kursort: NN
Leitung: NN

► **Mikro-2024-1 –
Mikro-2024-2** **weitere Informationen auf Anfrage**



Mikroabenteuer für die Familie: Wer piept denn da - der heimischen Vogelwelt auf der Spur!

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

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

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

Das Angebot ist kostenfrei.

Kursort **Jüchen**

Leitung: NN

► **Mikro-2024-3** 1x 10:00 - 13:00 / 4 Ustd.

Weitere Informationen auf Anfrage



Mikroabenteuer für die Familie: Eltern-Kind-Müllsammelaktion

Wilder Müll schadet der Natur und den Wildtieren. Wir lernen etwas über diese Gefahren kennen und wie wir den Tieren helfen können.

Gemeinsam wollen wir Müll sammeln, damit die Tiere ein schönes und gesundes zuhause haben.

Kursort **Jüchen**
Leitung: **NN**

► **Mikro-2024-4- 6** **weitere Informationen auf Anfrage / 10 Ustd.**



Elternseminar: Kinder stärken Hochsensible Kinder verstehen und begleiten – Online

Sie sind besonders sensibel, einfühlsam und nehmen Reize intensiver wahr: Hochsensible Kinder. Ihre besonderen Persönlichkeitsmerkmale können mitunter zu Reizüberflutungen führen, die sich in Rückzug, vermehrtem Weinen oder Wutanfällen zeigen. Eine große Herausforderung für Kinder und Eltern.

In diesem zweiteiligem Onlineseminar lernen sie neben den typischen Eigenschaften von hochsensiblen Kindern, Strategien für einen entspannteren Alltag kennen und erfahren, wie sie diese nutzen können, um die Stärken ihrer Kinder zu fördern und stärkend in ihren Alltag einzubauen.

Inhalt:

- Die Persönlichkeitsmerkmale von hochsensiblen Kindern kennenlernen
- Ursachen für Reizüberflutung
- Woran ist eine Reizüberflutung zu erkennen
- Praktische Tipps für die Alltagsgestaltung
- Stärken der Kinder erkennen und fördern
- Ressourcen hochsensibler Kinder erkennen und im Alltag nutzen
- Zeit und Raum für Fragen

Online **über Zoom**
Kurstag: Donnerstag
Leitung: Nina Schmidt, Erzieherin, psychologische Beraterin,
 Trauerbegleiterin

Stark-2024-1 18.01.+ 01.02. 2x19:30-21:00 10,-€ / 4 Ustd.

Stark-2024-2 26.09.+ 10.10. 2x19:30-21:00 10,-€ / 4 Ustd.

Elternseminar: Kinder stärken

Trauernde Kinder stärkend begleiten – online

Trauer bei Kindern kann viele Ursachen haben: Der Tod eines Familienmitgliedes, die Trennung der Eltern oder der Umzug in eine andere Stadt. Ebenso verschieden, wie die Ursachen für die kindliche Trauer sind, sind auch die Reaktionen, die betroffene Kinder zeigen und die Unterstützung, die sie brauchen.

In diesem zweiteiligem Onlineseminar lernen Sie neben den Gründen für kindliche Trauer die verschiedenen Trauerphasen und mögliche Bewältigungsstrategien kennen. Auf häufige Fragen zum Thema Tod und Trauer wird in diesem Vortrag ebenfalls eingegangen und es gibt Zeit und Raum für eigene Fragen der Teilnehmer*innen.

Inhalt:

- Gründe für kindliche Trauer
- Trauerphasen
- Trauerreaktionen
- Umgang mit dem Thema Tod und Trauer
- Umgang mit kindlicher Trauer durch Trennung oder Umzug
- Praktische Tipps für den Umgang mit trauernden Kindern
- Antworten auf die häufigsten Fragen wie den Umgang mit Beerdigungen, Besuche im Krankenhaus
- Zeit für Fragen und persönliche Impulse

Online über Zoom

Kurstag: Donnerstag

Leitung: Nina Schmidt, Erzieherin, psychologische Beraterin, Trauerbegleiterin

Stark-2024-3 21.03.+ 11.04. 2x19:30-21:00 10,-€ / 4 Ustd.

Stark-2024-4 14.11.+ 28.11. 2x19:30-21:00 10,-€ / 4 Ustd.

Elternseminar: Kinder stärken

Wenn das Angstmonster kommt- Kinderängste erkennen und stärkend begleiten - online

Alle Kinder durchlaufen in ihrem Leben verschiedene Phasen von Ängsten. Die sogenannten entwicklungsbedingten Ängste, die sogenannte Fremdelphase ist eine von ihnen, haben eine wichtige Aufgabe in der kindlichen Entwicklung.

In diesem zweiteiligen Onlineseminar lernen die Teilnehmer*innen neben den entwicklungsbedingten Ängsten auch hilfreiche Tipps und Strategien kennen um betroffene Kinder stärkend zu unterstützen. Da mittlerweile auch immer mehr Kinder von Angsterkrankungen betroffen sind, wird auf dieses Thema ebenfalls eingegangen, um den Unterschied zwischen entwicklungsbedingten Ängsten und Angsterkrankungen kennen-zulernen.

Inhalt:

- Kennenlernen der typischen entwicklungsbedingten Ängste und hilfreichen Strategien zur Unterstützung betroffener Kinder
- Kennenlernen von Merkmalen von Angsterkrankungen bei Kindern, um sie von entwicklungsbedingten Ängsten unterscheiden zu können.
- Die Frage nach dem „Warum?\": Warum zeigt sich die Angst in bestimmten Lebenssituationen?
- Zeit für Fragen und zum Austausch

Online über Zoom

Kurstag: Donnerstag

Leitung: Nina Schmidt, Erzieherin, psychologische Beraterin, Trauerbegleiterin

Stark-2024-5 22.02.+ 07.03. 2x19:30-21:00 10,-€ / 4 Ustd.

Stark-2024-6 31.10.+ 07.11. 2x19:30-21:00 10,-€ / 4 Ustd.

Erziehungsthemen

Elternseminar: Kinder stärken **Hochsensible Kinder und Natur**

Der Umgang mit der Natur – Pflanzen und Tiere – ist gerade für hochsensible Kinder extrem wichtig. So kann das Selbstbewusstsein gestärkt werden, die Reizüberflutung wird abgebaut und Stress gemindert.

Sie erhalten viele Tipps und Rezepte und lernen, wie wir die Natur zu uns wirkungsvoll nach Hause holen.

Online

Kurstag:

Leitung:

über Zoom

Montag

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

Stark-2024-7

18.03.-25.03. 2 x19:00 - 20:30 / 10,-€ / 4 Ustd.



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

► **2024-EH-1 – 2024-EH-100**

Je Kurs 9 Ustd.

► **2024-EHFobi-1 – 2024-EHFobi-20**

Je Kurs 9 Ustd.

**Preise und aktuelle Kurstermine finden Sie auf unserer Homepage
www.drk-grevenbroich.de**

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

► 2024-EHBB-1 – 2024-EHBB-50

Je Kurs 9 Ustd.

**Preise und aktuelle Kurstermine finden Sie auf unserer Homepage
www.drk-grevenbroich.de**



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

2024-FITKind1 **07.03. 1x 14:00 – 15:30 2 Ustd.**

2024-FITKind2 **12.09. 1x 14:00 – 15:30 2 Ustd.**

Kursgebühren und weitere Informationen auf Anfrage.

Das Angebot findet in Kooperation mit dem kath. Familienzentrum der Caritas Kindertagesstätte in Dormagen statt.

Meerbusch **DRK-Ortsverein Büderich, Am Meerkamp 28**

Leitung: Stefan Nürnberg, Erste-Hilfe-Ausbilder

2024-FITKind3 **07.03. 1x 10:00 – 11:30 / 2 Ustd.**

2024-FITKind4 **12.09. 1x 10:00 – 11:30 / 2 Ustd.**

Kursgebühren und weitere Informationen auf Anfrage.

Das Angebot findet in Kooperation mit dem ev. Familienzentrum Lank statt. Wir danken der Stadt Meerbusch für die freundliche Unterstützung unserer Arbeit!

Meditation für Eltern – für Einsteigerinnen

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-Eltern2024-1**

4x 90 Min / 8 Ustd. / kostenfrei

Weitere Informationen auf Anfrage

Das Angebot findet in Kooperation mit dem kath. Familienzentrum der Caritas Kindertagesstätte in Dormagen statt.



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 Angebot ist kostenfrei.

Online **über Zoom**
Leitung: NN

► **Achtsam-2024-1 29.11.–20.12. 4x17:00-18:30 / 8 Ustd.**

Das Angebot findet in Kooperation mit dem kath. Familienzentrum der Caritas Kindertagesstätte in Dormagen statt.



Resilienz - stark im Familienalltag – Kreative Auszeit **Für pflegende Angehörige und Interessierte - Inklusives Angebot**

Die Pflege eines Angehörigen ist eine herausfordernde Aufgabe, die körperlich, emotional und geistig belastend sein kann. Resilienz ist ein wichtiger Faktor, der pflegende Angehörige dabei unterstützen kann, diese Herausforderungen erfolgreich zu meistern und trotz schwieriger Umstände gesund und aktiv zu bleiben. Die Impulse können praxistauglich im Familienalltag umgesetzt und angewendet werden.

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.

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.

Die Impulse und Übungen lassen sich wirksam im Familienalltag umsetzen. Das Angebot ist kostenlos und findet in Kooperation mit dem Demenznetz Grevenbroich und dem Netzwerk Oelgasse statt.

Grevenbroich	Netzwerk Oelgasse, Oelgasse 12
Leitung:	Miriam Riemer, Künstlerin, Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin
Kurstag:	Freitag

Resi-2024-2	26.01.,23.02.,15.03.,26.04 4x13:00-16:00 Uhr / 24 Ustd.
--------------------	--

Resilienz – stark im Familienalltag – Stressbewältigung
Für pflegende Angehörige und Interessierte- inklusives Angebot

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 Pflege eines Angehörigen ist eine herausfordernde Aufgabe, die körperlich, emotional und geistig belastend sein kann. Resilienz ist ein wichtiger Faktor, der pflegende Angehörige dabei unterstützen kann, diese Herausforderungen erfolgreich zu meistern und trotz schwieriger Umstände gesund und aktiv zu bleiben.

Die Impulse und Übungen lassen sich wirksam im Familienalltag umsetzen. Das Angebot ist kostenlos und findet in Kooperation mit dem Demenznetz Grevenbroich statt.

Grevenbroich

Kurstag:

Leitung:

Netzwerk Oelgasse, Oelgasse 12

Donnerstag

Iris Bendick, Yogalehrerin, Peter-Hess

Klangmassage Praktikerin, Klangyogalehrerin

► **Resi-2024-1**

**11.01.; 07.03.; 02.05.; 11.07.; 12.09.; 05.12.
11:00 bis 12:00 Uhr / 6 Zstd.**

► **Resi-2024-3**

**11.01.; 07.03.; 02.05.; 11.07.; 12.09.; 05.12.
12:15 bis 13:15 Uhr / 6 Zstd.**

Selbstfürsorge stärken – Gelassenheit gewinnen – Stark im Familienalltag

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

Gewinnen Sie eine kleine Auszeit mit sanften Übungen aus dem Qigong und Meditationen.

Die Impulse und Übungen lassen sich wirksam im Familienalltag umsetzen.

Das Angebot ist kostenlos und findet in Kooperation mit dem Demenznetz Grevenbroich statt.

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

Kurstag: Dienstag

Leitung: Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin

▶ **Selbst-2024-3** **16.01.-18.06. 19x 10:00–11:30 / 38 Ustd.**

▶ **Selbst-2023-4** **16.07.-17.12. 21x 10:00–11:30 / 42 Ustd.**

▶ **Selbst-2024-5** **16.01.-20.02. 6x 13:30–15:00 / 12 Ustd.**

▶ **Selbst-2023-6** **16.04.-18.06. 10x 13:30–15:00 / 20 Ustd.**

▶ **Selbst-2023-7** **16.07.-17.12. 21x 13:30–15:00 / 42 Ustd.**

Gelassenheit gewinnen - Herausforderungen im Familienalltag meistern – insbesondere für pflegende Angehörige

Inmitten aller Anforderungen von Job, Familie, Pflege, Freunde, Haushalt etc. ist es hilfreich, immer wieder innezuhalten und zu überprüfen, wo Aufgaben reduziert oder delegiert werden können. Dadurch kann die eigene Lebensqualität erhöht werden und die Begleitung von der Familie kann mit Energie achtsam gestaltet werden.

- Wie gelingt eine achtsame Beziehungspflege
- Wie reduziere ich meine Herausforderungen
- Frei – Raum gewinnen
- Achtsame Bewegungsübungen
- Leichtigkeit und Lebensfreude (wieder) gewinnen

Die Impulse und Übungen lassen sich wirksam im Familienalltag umsetzen. Das Angebot ist kostenlos und findet in Kooperation mit dem Demenznetz Grevenbroich statt.

Grevenbroich	DRK Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63
Kurstag:	Dienstag
Leitung:	Monika Thöne, Diplom-Theologin und Pädagogin, Integrative Tanztherapeutin (DGT)

► **Gelassen-2024-1 09.01.; 12.03.; 14.05. 4x 15:00-16:30 / 8 Ustd.**

Leichtigkeit und Lebensfreude im Familienalltag – Ruheinseln finden

Stress ist einer der effektivsten Verhinderer von Glück, daher beschäftigen wir uns mit den individuellen Stressfaktoren und lernen einfache Techniken kennen, besser mit Stress fertig zu werden. Entspannungsimpulse beugen Stress vor und helfen zu mehr Gelassenheit. Aus der Positiven Psychologie erlernen Sie hilfreiche Elemente, wie wir mehr Leichtigkeit und Lebensfreude in unser Leben einladen können. Die Impulse und Übungen lassen sich wirksam im Familienalltag umsetzen.

Das Angebot ist kostenlos und findet in Kooperation mit dem Demenznetz Grevenbroich und dem Netzwerk Oelgasse statt.

Grevenbroich

Kurstag:

Leitung:

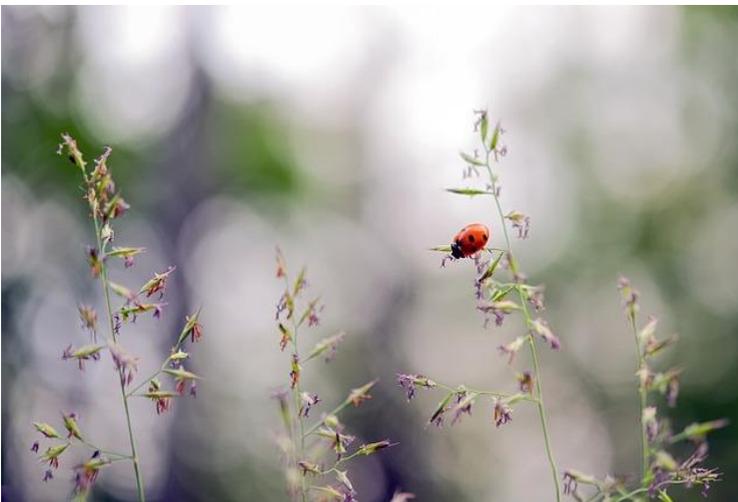
Netzwerk Oelgasse, Öelgasse 12

Donnerstag

Hans Hensen, Erwachsenenbildner,
Entspannungspädagoge

Insel-2024-4
Insel-2024-5

23.05.; 13.06.; 27.06. 3x 11:30-13:00 / 6 Ustd.
14.11.; 21.11.; 28.11. 3x 11:30-13:00 / 6 Ustd.



Retreat – Auszeit für Mütter – Resilienz stärken

In einer Welt, die ständig in Veränderung ist, ist es essentiell, unsere innere Stärke zu pflegen und Resilienz zu entwickeln.

Sie fühlen sich gestresst und geraten an Ihre Belastungsgrenzen, sind latent unzufrieden oder lustlos? Dann ist ein Umdenken und persönliche Selbstfürsorge erforderlich. In unserem Retreat sind Sie genau richtig, um sich selber wieder besser wahrzunehmen, achtsam mit sich selber umzugehen und wieder aufzutanken.

Gönnen Sie sich eine Auszeit und erfahren und üben Sie die Prinzipien der Stärkung der seelischen Widerstandskraft und Selbstfürsorge, um sie im hektischen Familienalltag umsetzen zu können.

Methoden zur Entspannung runden dieses Retreat ab und machen es zu einem erholsamen Wohlfühltag.

- Resilienztraining: Techniken zur Stärkung der seelischen Widerstandsfähigkeit
- Innere Stärke und Selbstwirksamkeit: Strategien zur Entwicklung von Selbstvertrauen und Handlungskompetenz
- Methoden zur Impulskontrolle
- Achtsamkeit und Meditation: Wege zur inneren Ruhe und positiven Gelassenheit im hektischen Alltag
- Atemübungen und Phantasiereise für Entspannung und Visualisierung persönlicher Entwicklung

Grevenbroich

Kurstag:

Leitung:

DRK Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63

Freitag

Iris Bendick, Yogalehrerin, Peter-Hess

Klangmassage Praktikerin, Klangyogalehrerin

► **Resi-2024-4** **15.03. 1x 15:00-19:00 / 45,-€ / 5 Ustd.**

► **Resi-2024-5** **13.09. 1x 15:00-19:00 / 45,-€ / 5 Ustd.**

► **Resi-2024-6** **22.11. 1x 15:00-19:00 / 45,-€ / 5 Ustd.**

Interkulturelle Gesundheitsförderung für Mütter

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.

Jüchen

Leitung:

Kurstag:

verschiedene Kursorte

Serin Alma und weitere Referentinnen

Donnerstag

► GfM-2024-1

1x pro Monat 09:00 – 13:00 / 48 Ustd.

Weitere Informationen auf Anfrage

Grevenbroich

verschiedene Kursorte

► GfM-2024-2

40 Ustd. / kostenfrei

Weitere Informationen auf Anfrage



Beziehungsgestaltung – Beziehungskompetenz in der Familie **Selbstfürsorge und Verbundenheit**

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-2024-2**

**09.01.; 12.03.; 14.05.; 09.07. 4x 09:00 – 13:00 /
79,-€ / 16 Ustd.**

Konzentrationstraining für Familie und Beruf

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 im Alltag.

Online

Kurstag:

Leitung:

über Zoom

Dienstag

Alfred Mlotek, Diplom-Sozialpädagoge,
Supervisor

► **Kon-2024-1 –
Kon-2024 - 6**

**Termine auf Anfrage
5x 14:00-15:30 50,-€ / 10 Ustd.**



„Letzte Hilfe“- für die Familie

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. Module:

- Sterben als Teil des Lebens
- Vorsorgendes Entscheiden
- Leiden lindern
- Abschied nehmen

Das Angebot ist kostenlos.

Online

Kurstag:

Leitung:

Zoom

Freitag oder Samstag

Ulla Rose, Referentin „Letzte Hilfe“

▶ LH-2024-1	13.01. 1x 09:30-16:00 / 5 Ustd.
▶ LH-2024-2	13.04. 1x 09:30-16:00 / 5 Ustd.
▶ LH-2024-3	05.07. 1x 09:30-16:00 / 5 Ustd.
▶ LH-2024-4	12.10. 1x 09:30-16:00 / 5 Ustd.

Kaarst

NN

▶ LH-2024-5 **weitere Informationen auf Anfrage**

Pflege von Familienangehörigen – Leben mit Demenz

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

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

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

In verschiedenen Modulen wird die Möglichkeit gegeben, sich über das Krankheitsbild Demenz und die damit einhergehenden Herausforderungen zu informieren und auszutauschen:

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

Gesundheit und Lebensgestaltung für den Familienalltag

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

Dieses Projekt findet in Kooperation mit dem Landesverband der Alzheimer Gesellschaften NRW e.V., der AOK Rheinland /Hamburg, Demenznetz Grevenbroich, Netzwerk 55 plus in Jüchen und dem Heimatverein Hochneukirch statt.

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

Grevenbroich **DRK- Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63**
Kurstag: Dienstag / Donnerstag

▶ **Demenz-2024-1** **27.02.- 09.04. 4 x 14:00 - 17:00 / 16 Ustd.**

▶ **Demenz-2024-2** **07.11. - 05.12. 4x 14:00 - 17:00 / 16 Ustd.**

Jüchen **Schützenhaus, Mühlenstr. 2**
Kurstag: Montag

▶ **Demenz-2024-4** **19.02.- 18.03. 17:30 – 20:30 / 16 Ustd.**

Jüchen **Haus Katz, Netzwerkbüro, Alleestraße**
Kurstag: Montag

▶ **Demenz-2024-3** **04.11.- 02.12. 17:30 – 20:30 / 16 Ustd.**

Dormagen / Kaarst/ Korschenbroich/ Rommerskirchen
Termine auf Anfrage!

Demans ile yaşamak

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

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

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

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

Katılımınızı memnuniyetle bekliyoruz!

Konuşmacılar:

Serin Alma, AH/MFA, Dozentin im Gesundheitswesen, Entspannungspädagogin, Referentin Landesverband der Alzheimer Gesellschaften NRW e.V., Moderatorin

Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin

► **Demenz-2024-5-6 Termin auf Anfrage / 16 Ustd.**

Pflege von Familienangehörigen – Themenseminare

In dieser Seminarreihe möchten wir Ihnen verschiedene stärkende Impulse geben, damit Sie für die Herausforderungen in der Betreuung und Begleitung ihrer Familienmitglieder Kraft und Energie schöpfen können. Die Seminare bauen nicht aufeinander auf und können einzeln besucht werden.

Diese Reihe ist kostenlos.

Energie für den Alltag - Harmonie durch Bewegung – online Seminar

Online	Zoom
Kurstag:	Freitag
Leitung:	Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin

► **Pflege-2024-5** **16.02. – 22.03. 6x 18:00-19:30 / 12 Ustd.**

Schlaf gut! – online Seminar

Online	Zoom
Kurstag:	Freitag
Leitung:	Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin

► **Pflege-2024-3** **06.09. 1x 18:00-19:30 / 2 Ustd.**

Aromadüfte für die Seele – online Seminar

Online	Zoom
Kurstag:	Freitag
Leitung:	Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin

► **Pflege-2024-4** **22.11. 1x 18:00-19:30 / 2 Ustd.**

Tod und Trauer in der Familie - Sterbende und Trauernde müssen nicht alleine sein.

Wenn das Leben sich plötzlich verändert durch Sterben, Tod und Trauer - die Jona Hospizbewegung berät, begleitet und hilft die Last zu tragen, damit der Aufbruch in das veränderte Leben gelingt.

Wir möchten Familienangehörige und Zugehörige in diesem Impulsvortrag **plus Praxisteil** über die **Unterstützungsmöglichkeiten vor Ort** informieren:

- Welche professionellen und ehrenamtlichen Angebote gibt es im palliativen Bereich
- Was kann ich als begleitende Person Hilfreiches selbst machen
- Welche Angebote gibt es speziell für Angehörige z.B. Trauercafé

Das **kostenlose** Angebot findet in Kooperation mit der Jona Hospizbewegung in der Region Grevenbroich e.V., der Stadt Jüchen, dem Seniorennetzwerk 55 plus, dem Caritasverband im Rhein-Kreis Neuss e.V. und dem Demenznetz Grevenbroich statt.

Grevenbroich **DRK- Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63**
Kurstag: Montag
Leitung: Sabine Jäger-Hunecke, Koordinatorin Jona Hospizbewegung

► **IsPaIM-2024-1** **Impulsvortrag**
 22.04. 1x 15:00-16:30
 Praxisteil:
 Kursort: Jona Hospizbewegung in der Region Grevenbroich e.V. Ostwall 1, Grevenbroich
 29.04. 17:00-18:30 / 4 Ustd.

► **IsPaIM-2024-2** **Impulsvortrag**
 22.07. 1x 18:00-19:30 / 2 Ustd.
 Praxisteil:
 Kursort: Jona Hospizbewegung in der Region Grevenbroich e.V. Ostwall 1, Grevenbroich
 29.07. 18:00-19:30 / 4 Ustd.

Jüchen

Kurstag:

Leitung:

Schützenhaus, Mühlenstr. 2

Montag

Sabine Jäger-Hunecke, Koordinatorin Jona
Hospizbewegung

► **IsPaIM-2024-3**

Impulsvortrag

18.11. 1x 15:00-16:30 / 2 Ustd.

Praxisteil:

Kursort: Jona Hospizbewegung in der Region
Grevenbroich e.V. Ostwall 1, Grevenbroich

25.11. 16:00-17:30 / 4 Ustd.



Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht – für die Familie

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, Vorsorgeregelungen für Ihre persönliche Zukunft treffen.

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

Grevenbroich

Kurstag:

Leitung:

DRK- Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63

Dienstag

Referent*innen der Betreuungsbehörde

► **PatV-2024-1**

weitere Informationen auf Anfrage

Patientenverfügung und Co. - „Der Vorsorgeordner“ für die Familie

Wer sich schon einmal mit den vorsorgenden Entscheidungen befasst hat, der kennt das: Was sollte oder kann ich alles vorsorglich entscheiden – was ist sinnvoll oder wichtig?

Wohin mit all den Unterlagen? Wo können An- und Zugehörige die wichtigen Unterlagen finden? Was, wenn die schriftlich fixierten Wünsche im Notfall nicht gefunden werden?

Statt alle Dokumente „irgendwo“ abzulegen, spart es einem selbst und auch den An- und Zugehörigen viel Zeit und Mühe, wenn alles Wichtige zusammengefasst ist. Gerade in emotional belastenden Situationen kann viel Kummer und Stress vermieden werden, wenn alle wichtigen Informationen gut sortiert und schnell auffindbar sind.

Welche Dokumente sind für ärztliche oder pflegerische Dienste wichtig? Was ist bei der Erstellung und Aufbewahrung eines Vorsorgeordners zu beachten? Ist der Kauf eines vorgefertigten Vorsorgeordner sinnvoll?

Das Angebot ist kostenfrei.

Online

Kurstag:

Leitung:

Zoom

Samstag

Ulla Rose, Referentin „Letzte Hilfe“

- | | |
|---------------|---------------------------------|
| ▶ PatV-2024-1 | 20.01. 1x 09:30-12:00 / 3 Ustd. |
| ▶ PatV-2024-2 | 20.04. 1x 09:30-12:00 / 3 Ustd. |
| ▶ PatV-2024-3 | 13.07. 1x 09:30-12:00 / 3 Ustd. |
| ▶ PatV-2024-4 | 19.10. 1x 09:30-12:00 / 3 Ustd. |



Nachhaltiger Familienalltag - 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

Schützenhaus, Jüchen-Hochneukirch

Öffnungszeiten:

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

Leitung:

Heinz Schneider, Stefan Nürnberg

► **Reparatur-2024-1 04.01. – 05.12. 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.

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.