

Familienbildung Jahresprogramm 2026

für den **Rhein-Kreis-Neuss**



Kreisverband Grevenbroich e.V.

Herzlich willkommen!

Familien stehen heute vor vielen Herausforderungen: die Förderung von Kindern, die Stärkung familiärer Bindungen und das Gestalten eines nachhaltigen Alltags sind zentrale Themen – sie betreffen nicht nur das Wohl jedes Einzelnen, sondern auch das unserer Gemeinschaft.

Mit unseren Angeboten möchten wir Sie **informieren, begleiten und stärken**. In unseren Seminaren haben Sie außerdem die Möglichkeit, **wertvolle Kontakte zu knüpfen**, sich auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen.

Gemeinsam mit Ihnen setzen wir uns für eine **zukunftsorientierte und generationengerechte Gesellschaft** ein, die die Bedürfnisse aller Menschen berücksichtigt und zugleich Verantwortung für unsere Umwelt übernimmt.

In Zusammenarbeit mit unseren Partner*innen bieten wir **inklusive, praxisnahe und familienfreundliche Bildungsangebote** an, die Sie und Ihre Familie in Ihrem Alltag unterstützen.

Weitere Angebote und Projekte sind in Planung. Für **persönliche Beratung und detaillierte Informationen** stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Wir freuen uns über Ihre **Ideen und Anregungen**, um unsere Angebote kontinuierlich weiterzuentwickeln.

Aktuelle Informationen finden Sie auf unserer Homepage:

www.drk-grevenbroich.de

Hinweis: Eine **verbindliche Anmeldung** ist für alle Veranstaltungen erforderlich.

Wir freuen uns auf Sie und Ihre Familie!

Ihr Team des DRK-Familienbildungswerks Grevenbroich e.V.

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	2
Kontaktaten Familienbildungswerk	3
Gesamtangebot Kreisverband	4
Allgemeine Geschäftsbedingungen	5
Kursangebot – Gesamtverzeichnis	7
Familienzeit	9
Umwelt und Nachhaltigkeit	19
Gesundheit und Lebensgestaltung	36
Leitbild der DRK – Familienbildung	68

<i>Kontakt Daten Familienbildungswerk Grevenbroich e.V.</i>
--

Postanschrift

DRK Kreisverband Grevenbroich e.V.
Familienbildungswerk
Am Flutgraben 63

41515 Grevenbroich

Leitung Familienbildungswerk

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

- Angebote für Familien
- Kleiderladen
- Angebote für Kinder oder Senioren

Wir sind gerne für Sie da:

Informationen unter: Tel. 02181 – 65 00 - 24

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

Internet: www.drk-grevenbroich.de

E-Mail: apeltzer@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

Elternstart NRW – offene Gruppen	9
Offene Eltern-Treff „Kirchenmäuse“	11
Eltern-Baby-Kurs: Gemeinsam wachsen und entdecken	12
Kreative Entdecker: Eltern-Kind-Kurs	14
Eltern-Kind-Backzauber: gemeinsam Leckerer kreieren	15
Sockenpuppen – Kreativzeit für die ganze Familie	15
Inklusives Familiencafé	16
Mama Auszeit – inklusiv	17
Hochsensible Kinder verstehen und begleiten	18
Bauernhof – Erlebniswelt für die Familie	19
Ziegen kuscheln – Ferienaktion	19
Alpaka und Kamele kennen lernen	20
Resilienzförderung mit Alpakas	21
Ein Herz für Hühner	22
Wer wohnt denn da? Waldbewohner kennenlernen	23
Mülldetektive – Familienaktion	24
Krötenretter Aktion	25
Entdeckerzeit im Tierreich	26
Wildes Glück – Kräuterküche und Gesundheit	27
Wildkräuter-Spaziergang - wilde Familienküche	28
Waldbaden mal Anders – Familienausflug	29
Stärkenplausch – entdecke deine Stärken	30
Café Zukunftsmut	32
Nachhaltiger Familienalltag - Reparaturcafé	33
Mehrwert Kleidertausch	35
Erste Hilfe	36
Fit in Erster Hilfe - für Familie und Beruf-	38
Meditation für Mütter	39
Herzenswege - Meditation und kreatives Schreiben	40
Achtsam und entspannt für den Familienalltag im Advent	41
Rauhnächte- Zeit für Abschied und Neubeginn	42
Farbenfreude – Achtsamkeit trifft Kunst	43
Meditatives Tanzen für Einsteiger*innen	45
Glückscfé	46
Krisenstark in stürmischen Zeiten	47
Seelenklang : Klangreisen für innere Ruhe und neue Impulse	48
Die kleine Kur für zwischendurch	49
Café Miteinander- das Wir gewinnt!	50

Kursangebot - Gesamtverzeichnis

Selbstfürsorge und Verbundenheit	51
Qigong und Achtsamkeit	52
Oasenzeit mit Yoga	53
Yoga und Klang	54
Resilienz im (Familien-) Alltag stärken	55
Achtsam durch das Jahr	56
Intuitives Malen mit Klang	57
Singen für Gesundheit und Wohlbefinden	58
Schutzengel – Kraft und Trost entdecken	59
Konzentrationstraining für Familie und Beruf	60
Letzte Hilfe für die Familie	61
Pflege von Familienangehörigen – Leben mit Demenz	63
Pflege von Familienangehörigen – die Resilienz stärken	65
Patienten- und Betreuungsverfügung, Vollmachten	67
Der Vorsorgeordner für die Familie	68

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 als offenes Gruppenformat 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

Kurstag:

verschiedene Kurstage

Leitung:

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

► ESGruppe-2026-1-4

verschiedene Gruppen auf Anfrage
/120 Ustd.

Offener Eltern-Treff „Kirchenmäuse“

Willkommen im offenen Elterntreff mit Babys!

In diesem liebevollen und entspannten Rahmen haben Eltern die Möglichkeit, sich miteinander auszutauschen, während ihre Babys miteinander spielen und die Welt entdecken. Egal, ob Sie frischgebackene Eltern sind oder bereits Erfahrung haben – hier sind Sie genau richtig!

Meerbusch

Kurstag

Leitung:

Versöhnungskirche, Mönkesweg 22

Montag oder Mittwoch

Anna Schlax, Sophie Grütering, Rebecca Lück,
Rebekka Gabernig

- **Krabbel-2026-1** **05.01. – 14.12. 40 x 09:00 - 11:00 / 80 Ustd.**
- **Krabbel-2026-2** **07.01. – 16.12. 40 x 09:00 - 11:00 / 80 Ustd.**



Eltern-Baby-Kurs: Gemeinsam wachsen und entdecken

Eine liebevolle Zeit für Eltern und Babys!

Wir freuen uns, Sie zu unserem Eltern-Baby-Kurs einzuladen! Dieser Kurs bietet eine wunderbare Gelegenheit für frischgebackene Eltern, eine liebevolle Bindung zu ihrem Baby aufzubauen und wertvolle Erfahrungen im Umgang mit den kleinen Wundern des Lebens zu sammeln.

Kursinhalte

- **Bindung und Kommunikation:** Lernen Sie, wie Sie die emotionale Verbindung zu Ihrem Baby stärken und durch sanfte Berührungen und Stimme kommunizieren können.
- **Spiel und Entdeckung:** Entdecken Sie altersgerechte Spiele und Aktivitäten, die die Sinne und die motorischen Fähigkeiten Ihres Babys fördern.
- **Stillen und Ernährung:** Erhalten Sie wertvolle Tipps zur Ernährung und zum Stillen, um die Bedürfnisse Ihres Babys zu verstehen.
- **Austausch und Unterstützung:** Treten Sie in Kontakt mit anderen Eltern, teilen Sie Erfahrungen und finden Sie Unterstützung in dieser aufregenden Zeit.

Meerbusch

Bürgerhaus, Wittenberger Str.21

Meerbusch – Lank

Kurstag:

Mittwoch / Donnerstag

Leitung:

Sonnja Frenkel, Dipl. Sozialpädagogin,
ElBa Kursleiterin, weitere Referent*innen

► Elba-2026-1	14.01.-25.03. 10x 09:00-10:30 120,- € / 20 Ustd.
► Elba-2026-2	14.01.-25.03. 10x 10:30-12:00 120,- € / 20 Ustd.
► Elba-2026-3	15.01.-26.03. 10x 09:00-10:30 120,- € / 20 Ustd.
► Elba-2026-4	15.01.-26.03. 10x 10:30-12:00 120,- € / 20 Ustd.

Familienzeit

► Elba-2026-7	15.04.-15.07.	10x 09:00-10:30	120,- € / 20 Ustd.
► Elba-2026-8	15.04.-15.07.	10x 10:30-12:00	120,- € / 20 Ustd.
► Elba-2026-9	16.04.-16.07.	10x 09:00-10:30	120,- € / 20 Ustd.
► Elba-2026-10	16.04.-16.07.	10x 10:30-12:00	120,- € / 20 Ustd.
► Elba-2026-12	09.09.-14.10.	6x 09:00-10:30	72,- € / 12 Ustd.
► Elba-2026-13	09.09.-14.10.	6x 10:30-12:00	72,- € / 12 Ustd.
► Elba-2026-14	10.09.-15.10.	6x 09:00-10:30	72,- € / 12 Ustd.
► Elba-2026-15	10.09.-15.10.	6x 10:30-12:00	72,- € / 12 Ustd.
► Elba-2026-17	04.11.-16.12.	7x 09:00-10:30	84,- € / 14 Ustd.
► Elba-2026-18	04.11.-16.12.	7x 10:30-12:00	84,- € / 14 Ustd.
► Elba-2026-19	05.11.-17.12.	7x 09:00-10:30	84,- € / 14 Ustd.
► Elba-2026-20	05.11.-17.12.	7x 10:30-12:00	84,- € / 14 Ustd.

Ermäßigungen ggfs. möglich. Bitte fragen Sie nach.

Die Angebote finden in Zusammenarbeit mit der Stadt Meerbusch statt.

Kreative Entdecker – Eltern-Kind-Kurs – ab dem 1. Lebensjahr

In unserem Kurs haben Eltern und Kinder ab 1 Jahr die Möglichkeit, in einer inspirierenden und spielerischen Umgebung gemeinsam zu lernen, zu lachen und zu entdecken.

Hier stehen die Neugier und die Kreativität der Kleinen im Mittelpunkt.

Durch verschiedene Aktivitäten wie Basteln, Spielen und Bewegungsübungen fördern wir die motorischen Fähigkeiten und die soziale Interaktion der Kinder.

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

Kurstag: Dienstag

Leitung: Sonnja Frenkel, Dipl. Sozialpädagogin

In jedem Kurs ist ein Elternabend inkludiert!

► Ent-2026-1	13.01.-25.03.	10x 09:00-10:30	120,- € / 20 Ustd.
► Ent-2026-2	14.04.-14.07.	10x 09:00-10:30	120,- € / 20 Ustd.
► Ent-2026-3	08.09.-13.10.	7x 09:00-10:30	84,- € / 14 Ustd.
► Ent-2026-1	03.11.-15.12.	8x 09:00-10:30	96,- € / 16 Ustd.

Ermäßigungen ggfs. möglich. Bitte fragen Sie nach.

Die Angebote finden in Zusammenarbeit mit dem ev. Familienzentrum Lank und der Stadt Meerbusch statt.

Eltern-Kind Backzauber: Gemeinsam Leckeres Kreieren- inklusiv

Herzlich willkommen zu unserem Eltern-Kind Backkurs!

Hier haben Sie und Ihr Kind die Möglichkeit, gemeinsam in die zauberhafte Welt des Backens einzutauchen.

Lassen Sie uns zusammen köstliche Leckereien zaubern und dabei jede Menge Spaß haben! Das Angebot ist kostenfrei.

Grevenbroich **Kita Heldenkids, Kölner Straße 40**
 Coensgalerie
Leitung: **Maryam Rinus**

► **Back-2026-1** **13.03. 1x 13:00-16:00 / 4 Ustd.**
► **Back-2026-2** **04.12. 1x 13:00-16:00 / 4 Ustd.**

Sockenpuppen - Kreativzeit für die ganze Familie - inklusiv

In diesem kreativen Workshop lernen Sie, wie man aus einfachen Socken bezaubernde Puppen basteln kann. Es wird eine wunderbare Gelegenheit, gemeinsam Zeit zu verbringen und die Fantasie zum Leben zu erwecken!

Entwickeln Sie gemeinsam mit Ihrem Kind kleine Geschichten und Spiele rund um die selbstgemachten Puppen. Das Angebot ist kostenfrei.

Bitte mitbringen: mittellange, dickere Socken

Grevenbroich **Kita Heldenkids, Kölner Straße 40**
 Coensgalerie
Leitung: **Maryam Rinus**

► **Sock-2026-1** **10.04. 1x 13:00-16:00 / 4 Ustd.**

Inklusives Familiencafé - Gemeinsam wachsen und lernen

Bei diesen Treffen haben Sie die Gelegenheit, sich mit anderen Familien auszutauschen und zu verbinden:

- Erfahrungen teilen: Offene Diskussion über die Herausforderungen und Freuden des Familienlebens.
- Praktische Tipps: Nützliche Strategien zur Verbesserung der Kommunikation, Stressbewältigung und Unterstützungsmöglichkeiten im Familienalltag.



Das Angebot ist kostenfrei.

Nur für Teilnehmer aus Grevenbroich und Jüchen.

Grevenbroich Kita Heldenkids, Kölner Straße 40
Coensgalerie
Leitung: verschiedene Referent*innen

► FamCafé-2026-1 weitere Informationen auf Anfrage / 36 Ustd.

Mama Auszeit - inklusiv

Gönnen Sie sich eine kleine Pause vom Alltag und schenken Sie sich Zeit, die ganz Ihnen gehört.

Bei unserem kreativen Mama-Abend dürfen Sie durchatmen, auftanken und einfach *sein*. In liebevoller Atmosphäre gestalten Sie kleine, schöne Dinge – ganz ohne Druck und ohne Vorkenntnisse.

Es geht nicht um Perfektion, sondern um die Freude am Ausprobieren, ums Lachen, Plaudern und ums Loslassen.

Freuen Sie sich auf einen Abend voller Kreativität, Leichtigkeit und kleiner Glücksmomente – nur für Sie als Mama.

Grevenbroich

Kita Heldenkids, Kölner Straße 40

Coensgalerie

Leitung:

Nadine Klöther, Erzieherin

► Ma-2026-1 -8

**weitere Informationen auf Anfrage /
pro Termin 12,-€ / Person /3 Ustd. inkl.
Materialumlage**

Hochsensible Kinder verstehen & begleiten – inklusive Veranstaltung

Hochsensible Kinder haben besondere Bedürfnisse und Stärken, die im Familienalltag oft herausfordernd sein können. In diesem Kurs möchten wir Eltern und ihre hochsensiblen Kinder unterstützen, um ein harmonisches Miteinander zu fördern und die individuellen Fähigkeiten zu stärken:

- Erfahren Sie, was Hochsensibilität bedeutet und wie sie sich bei Kindern äußert.
- Lernen Sie, wie Sie sowohl sich selbst als auch Ihr Kind in seiner Sensibilität stärken können.
- Erhalten Sie Strategien zur Bewältigung von Herausforderungen im Alltag.
- Fördern Sie die Talente und Fähigkeiten Ihres Kindes in einem unterstützenden Umfeld.

Online Zoom

**Leitung Monika Liese, MFA/ Stillspezialistin®/Eltern-Kind-
Kursleiterin/Trageberaterin/ Kinderwunsch-Mentorin/
Referentin**

► Hoch-2026-1	09.04.-21.05. 4 x 17:30 – 19:00 / 25,-€ / 8 Ustd.
► Hoch-2026-2	08.10.-19.11. 4 x 17:30 – 19:00 / 25,-€ / 8 Ustd.

Bauernhof – Erlebniswelt für die Familie - inklusiv

Bauernhöfe sind ideale Orte, um Kindern - aber auch Erwachsenen - dieses Wissen mit allen Sinnen erfahrbar zu machen. Wir lernen einiges über verschiedene Tiere kennen und können diese ganz nah erleben.

Ziegen kuscheln - Für Eltern/ Großeltern mit Kindern/ Enkeln ab 3 Jahren – inklusive Ferienaktion!

Wir besuchen einen Ziegenhof und lernen einiges über diese wunderbaren Tiere kennen. Viele kleine Ziegen warten neugierig auf Euch! Neben der Besichtigung gibt es auch kleine Kostproben. Das Angebot ist kostenfrei.



Nur für Teilnehmerinnen aus Jüchen und Grevenbroich.

Korschenbroich	Ziegenhof Kommerweg 11, Korschenbroich-Rubbelrath
Leitung:	Frau Nilgen-Schmitz

► Zieg-2026-1	30.03. 1x10:00- 12:15 / 3 Ustd.
► Zieg-2026-2	08.04. 1x10:00- 12:15 / 3 Ustd.



Alpakas und Kamele kennenlernen – (Groß-)Eltern – Kind-Angebot – inklusives Angebot

Verbringen Sie eine glückliche und erholsame Zeit mit Ihren Kindern oder Enkeln auf der Weide bei einem besonderen Meet & Greet. Nach einem behutsamen ersten Kennenlernen dürfen Sie die Alpakas und Kamele ganz aus der Nähe erleben. Dabei erfahren Sie viele spannende und liebevolle Details über diese zauberhaften Tiere.

Das Gelände ist nur eingeschränkt barrierearm (Feld).

Das Angebot ist kostenlos und richtet sich an Familien aus Grevenbroich und Jüchen.



Jüchen
Kurstag
Leitung:

Garzweiler
Samstag
Team Kamelwelt

► **Alp-2026-1**

09.05. 1x 10:00-12:00 / 2 Ustd.



Resilienzförderung mit Alpakas – Stärkung für den Familienalltag – inklusives Angebot

Erleben Sie, wie wohltuend und stärkend die Begegnung mit Alpakas sein kann.

In unserem Kurs erfahren Sie, wie der liebevolle und achtsame Umgang mit diesen sanften Tieren nicht nur die emotionale Resilienz fördert, sondern auch das Miteinander in der Familie und mit anderen Menschen vertieft.

Nehmen Sie sich bewusst Zeit zum Durchatmen, Staunen und Spüren – inmitten der Natur und in Begleitung dieser besonderen Tiere. Gemeinsam schaffen wir kleine Momente der Ruhe, Freude und inneren Stärke.

Bitte denken Sie an wetterfeste Kleidung und bringen Sie Getränke sowie eine kleine Verpflegung für ein gemeinsames Picknick mit. Das Gelände ist eingeschränkt barrierearm (Feld).

Das Angebot ist kostenlos.

Nur für Teilnehmer*innen aus Grevenbroich und Jüchen!



Jüchen

Kurstag
Kursleitung

Garzweiler

Samstag
Team Kamelwelt und Anja Peltzer

► AlpIn-2026-1	18.04. 1x 10:00-12:00 / 2 Ustd.
► AlpIn-2026-2	20.06. 1x 10:00-12:00 / 2 Ustd.
► AlpIn-2026-3	18.07. 1x 10:00-12:00 / 2 Ustd.
► AlpIn-2026-4	22.08. 1x 10:00-12:00 / 2 Ustd.
► AlpIn-2026-5	12.09. 1x 10:00-12:00 / 2 Ustd.
► AlpIn-2026-6	10.10. 1x 10:00-12:00 / 2 Ustd.

Ein Herz für Hühner: (Groß-) Eltern-Kind-Kurs

Entdecken Sie gemeinsam mit Ihren Kindern die faszinierende Welt der Hühner. Ziel ist es, ein liebevolles Verständnis für diese Tiere zu entwickeln und einen achtsamen Umgang mit ihnen zu fördern.

Gemeinsam erfahren Sie mehr über die Lebensweise und Bedürfnisse der Hühner, lernen, wie artgerechte Haltung Tierleid vermeiden kann, und erleben interaktive Aktivitäten, die Nähe und Verständnis schaffen.

So entsteht auf spielerische Weise Verantwortungsbewusstsein und Empathie im Umgang mit Tieren.

Das Angebot ist kostenfrei.

Grevenbroich/ Jüchen
Leitung:

NN
Kathrin Peltzer, Hühnerrettung NRW

► **Huhn-2026-1-2**

**weitere Informationen auf Anfrage
/ je 3 Ustd.**



Wer wohnt denn da? – Waldbewohner kennenlernen & Nistkästen reinigen -(Groß-) Eltern – Kind Kurs- Für Familien mit Kindern ab 4 Jahren

Wir schauen, wer hier zu Hause ist, öffnen Nistkästen und entdecken, welche Vögel darin gewohnt haben. Beim Reinigen lernen wir Spannendes über das Leben unserer gefiederten Freunde und helfen ihnen, sich auf den nächsten Frühling vorzubereiten.

Ein naturverbundener Ausflug mit Spaß, Staunen und kleinen Entdeckeraufgaben für Groß und Klein.

Das Angebot ist kostenfrei.

Jüchen

Pumpenbusch, Schloss Dyck

Treffpunkt: Parkplatz Apfelverkauf

Leitung:

Paul Quack und Anja Peltzer, NABU Ortsgruppe Jüchen

► **Wald-2026-1**

weitere Informationen auf Anfrage / 3 Ustd.



Mülldetektive – inklusive Familienaktion – gemeinsam für eine saubere Zukunft - Für Familien mit Kindern ab 4 Jahren

Wir werden zu echten Mülldetektiven! Gemeinsam mit Mama, Papa, Oma oder Opa gehen wir auf Spurensuche und helfen der Natur.

Dabei lernen wir, warum Müll so gefährlich ist – und wie wir ihn vermeiden können. Jeder gesammelte Schnipsel zählt!

Das Angebot ist kostenfrei.

Jüchen

Leitung:

verschiedene Standorte

Paul Quack und Anja Peltzer, NABU Ortsgruppe Jüchen

► Müll-2026 -1 - 4

weitere Informationen auf Anfrage / je Aktion 3 Ustd.



Krötenretter - Aktion - (Groß-)Eltern- Kind/Enkel – inklusive Familienaktion - Für Familien mit Kindern ab 4 Jahren

Im Frühling machen sich Kröten, Frösche und Molche auf eine spannende Reise – und wir helfen ihnen dabei!

Gemeinsam mit dem NABU Jüchen begleiten wir die kleinen Tierwanderer am Pumpenbusch und bringen sie sicher über die Straße. Dabei erfahren wir, warum die Tiere wandern, wo sie leben und was wir für sie tun können. Eine tolle Aktion für kleine Naturfreunde und große Helfer!

Das Angebot findet auch bei Regen statt. Der Kursstart richtet sich nach der jahreszeitlichen Wanderung.



Jüchen

Kurstag:
Leitung:

**Pumpenbusch, Schloss Dyck,
Parkplatz Apfelverkauf**
Freitag
Paul Quack, Anja Peltzer
NABU Ortsgruppe Jüchen

► **Kröten-2026-1** **weitere Informationen auf Anfrage / 30 Ustd.**



Entdeckerzeit im Tierreich – Naturerlebnis für Generationen - inklusiv

Gemeinsam mit Ihren Enkeln die Wunder der Natur entdecken!

In unseren kreativen Lernangeboten für Großeltern und Enkel erleben Sie spannende Aktivitäten rund um Tiere und Umwelt. Lassen Sie sich von der Natur inspirieren und schaffen Sie unvergessliche Erinnerungen.

- Vogelzauber: Die bunten Freunde der Lüfte
- Bienen – Unsere kleinen Helden
- Stachelige Freunde: Auf den Spuren der Igel
- Eichhörnchen-Abenteuer: Die flinken Baumakrobaten
- Exkursionen / Ausflüge

Das Angebot ist kostenfrei.

Jüchen / Grevenbroich / Dormagen

► **Tier-2026-1-3** **weitere Informationen auf Anfrage**



„Wildes Glück“ - Kräuterküche und Gesundheit für den Familienalltag - inklusive Veranstaltung

Entdecken Sie die heilsame und genussvolle Welt der Kräuter und sammeln Sie wertvolle Impulse für mehr Gesundheit und Wohlbefinden in Ihrer Familie.

Nach einem gemeinsamen Frühstück gehen Sie mit einer erfahrenen Kräuterexpertin auf Entdeckungstour und lernen heimische Kräuter direkt vor der Haustür kennen.

Anschließend bereiten wir gemeinsam einfache, köstliche Rezepte zu, die Körper und Seele stärken und sich auch zuhause leicht kostengünstig umsetzen lassen.

Nebenbei erfahren Sie, wie Kräuter auf natürliche Weise das Familienleben bereichern und zu mehr Achtsamkeit, Miteinander und innerer Balance beitragen können.

Ein Tag voller Natur, Genuss und Inspiration – für Sie und Ihre Familie.

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



Nur für Teilnehmer*innen aus Grevenbroich und Jüchen!

Grevenbroich

Leitung:

Netzwerk Oelgasse, Oelgasse 12

Petra Thönnessen-Brings,

exam. Krankenschwester, Kräuterexpertin

Wild-2026-2

26.03. 1x 10:00 -15:00 / 6 Ustd.

Wild-2026-3

13.04. 1x 10:00 -15:00 / 6 Ustd.

Wild-2026-4

12.09. 1x 10:00 -15:00 / 6 Ustd.

Wildkräuter-Spaziergang am Jüchener Bach – wilde Familienküche – kostenfreie Exkursion

Möchten Sie etwas über Wildkräuter hinzulernen? Entlang des Jüchener Baches wachsen am Wegesrand einige interessante Wildpflanzen.

Wie man die Pflanzen erkennt, ob sie essbar oder giftig sind, welche Heilkräfte in ihnen stecken und was man beim Sammeln beachten soll, können Sie unter Anleitung des Naturführers erfahren.

Der Spaziergang beginnt am St. Nikolauskloster und ist ca. 2,5 km lang. Für die Zubereitung von Wildkräuter-Gerichten zu Hause halten wir einige Rezeptvorschläge bereit.

Jüchen
Kurstag
Leitung:

Parkplatz vor dem Nikolauskloster
Samstag
Horst Wucherer, Naturführer

Spaz-2026-1
Spaz-2026-2

21.03. 1x 11:00 -ca. 13:45 Uhr / 4 Ustd.
04.04. 1x 11:00 -ca. 13:45 Uhr / 4 Ustd.



Waldbaden mal anders – besondere Stadtbäume entdecken **Familienausflug**

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 und deren Bedeutung für den Klimaschutz.

Die geführte Radtour mit ca. 15 besonderen Bäumen umfasst ca. 20 km. Das Angebot ist kostenfrei.

Jüchen	NN
Kurstag:	Freitag
Leitung:	Paul Quack, Anja Peltzer NABU Ortsgruppe Jüchen

► **Wald-2026-1** **Termin auf Anfrage 1x 13:00 – 17:00 / 5 Ustd.**



Stärkenplausch - entdecke Deine Stärken – Für Dich, deine Familie und andere – inklusiv

In der Hektik des Alltags verlieren wir oft den Blick für das, was uns einzigartig macht. Unser Kurs lädt Sie ein, in eine inspirierende und unterstützende Umgebung einzutauchen, in der Sie Ihre persönlichen Talente und Stärken erkennen und entfalten können.

Sie lernen:

- Ihre individuellen Stärken zu erkennen und gezielt einzusetzen – für sich selbst und für andere, sei es in Familie, Beruf, Ehrenamt oder Nachbarschaft
- Netzwerke zu schaffen, die Miteinander und Verbundenheit fördern
- andere Menschen kennenzulernen und neue Kontakte zu knüpfen, die auch für Ihre Familie wertvoll sein können

Nebenbei entdecken Sie Möglichkeiten, Geld zu sparen, während Sie Ihre Fähigkeiten ausbauen und neue Impulse für Ihr Leben gewinnen. Tauchen Sie ein in eine Atmosphäre des Austauschs, der Wertschätzung und der gegenseitigen Unterstützung – für Sie und Ihre Familie.



Nur für Teilnehmer*innen aus Grevenbroich und Jüchen!

Grevenbroich

Kurstag

Leitung:

Netzwerk Oelgasse, Oelgasse 12

Freitag

Monika Thöne, Dipl. Pädagogin und
Tanztherapeutin

► Talent-2026-1

**30.01.; 27.02.; 27.03.; 24.04.; 22.05.; 19.06.;
24.07.; 28.08.; 25.09., 23.10.; 20.11.; 18.12.
12x 11:00-12:30 / 24 Ustd.**

Jüchen

Leitung:

NN

verschiedene Referent*innen

► **Talent-2026-2**

weitere Informationen auf Anfrage /24 Ustd.



Café Zukunftsmut – Veränderung geschieht gemeinsam **Gestalte dein Umfeld nachhaltig für dich und deine Familie –**

Wie wäre es, wenn wir mit anderen gemeinsam unsere Umgebung nachhaltig gut gestalten?

Gehen wir gemeinsam in den Austausch und gestalten regionale Projekte. Verschiedene Vereine stellen sich und ihre Möglichkeiten der Beteiligung vor.

Jüchen / Dormagen NN

Leitung: verschiedene Referent*innen

► Zuku-2026-1 weitere Informationen auf Anfrage / 36 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
Leitung:	Ehrenamtliche des Reparaturcafés Max Ziogos, Anja Peltzer

► **Reparatur-2026-1 07.01. – 02.12. 12 x 16:30 – 18:45 / 36 Ustd.**

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.

Mehrwert Kleidertausch - Nachhaltiger Familientag – inklusive Veranstaltung

Erleben Sie einen besonderen Tag, an dem Sie Ihre Kleidungsstücke in gute Hände geben oder gegen neue Lieblingsstücke tauschen können.

So schonen Sie gemeinsam die wertvollen Ressourcen unserer Erde und schenken Kleidung ein zweites Leben.

Das erwartet Sie:

- Bringen Sie gut erhaltene Kleidungsstücke mit und tauschen Sie diese mit anderen oder verkaufen Sie sie direkt.

So schaffen Sie Platz im Schrank und bereiten gleichzeitig anderen eine Freude.

- Lassen Sie sich inspirieren: Erhalten Sie viele Ideen und Anregungen, wie Sie als Familie oder Einzelperson nachhaltiger leben können – ohne auf Komfort oder Freude zu verzichten.
- Gemeinsam setzen wir ein Zeichen für einen bewussteren Lebensstil.

Teilen Sie die Freude an Secondhand-Kleidung und genießen Sie einen gelungenen Tag voller Nachhaltigkeit, Gemeinschaft und Inspiration.



Grevenbroich

NN

► Mehr-2026-1 - 4 weitere Informationen auf Anfrage / je 5 Ustd.

Jüchen

NN

► Mehr-2026-1 - 4 weitere Informationen auf Anfrage / je 5 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

► 2026-EH-1 – 2026-EH-300

Je Kurs 9 Ustd.

► 2026-EHFobi-1 – 2026-EHFobi-100

Je Kurs 9 Ustd.

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

Erste Hilfe am Kind / Erste Hilfe für Bildungs- und Betreuungseinrichtungen

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

► 2026-EHBB-1 – 2026-EHBB-100

Je Kurs 9 Ustd.

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



Fit in Erster Hilfe - für Familie und Beruf – inklusive Veranstaltung

Dieses kostenfreie Seminar wendet sich insbesondere an Menschen mit Beeinträchtigungen. Es werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt.

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

Nur für Teilnehmer*innen aus Grevenbroich oder Jüchen.



Grevenbroich

Leitung:

NN

Stefan Nürnberg, Erste-Hilfe-Ausbilder

► **FitInkl-20261-4**

weitere Informationen auf Anfrage

Jüchen

Leitung:

NN

Stefan Nürnberg, Erste-Hilfe- Ausbilder

► **FitInkl-20261-4**

weitere Informationen auf Anfrage

Meditation für Mütter – für Einsteiger*innen

Entdecken Sie einfache und effektive Möglichkeit, Achtsamkeit in ihren Alltag zu integrieren und das Wohlbefinden in der Familie zu fördern.

- Einführung in die Meditation
- Achtsamkeitstechniken
- Meditation für Pflegekräfte
- Austausch und Reflexion

Online
Leitung:

über Zoom
NN

► **Medi-2026-1** **09.10.-30.10. 4x16:00-17:30 / 19,-€/ 8 Ustd.**



Herzenswege – Meditation und kreatives Schreiben - gestärkt im Familienalltag

Nehmen Sie sich eine kleine Auszeit vom Familienalltag und schenken Sie sich Zeit für sich selbst.

In einer Atmosphäre der Ruhe und Achtsamkeit verbinden wir sanfte Meditationen mit kreativem Schreiben. So können Sie Gedanken ordnen, Gefühle ausdrücken und neue Energie für den Alltag schöpfen.

Entdecken Sie Ihre eigenen Herzenswege, lassen Sie sich inspirieren und spüren Sie die Kraft, die aus Ruhe, Kreativität und bewusster Selbstfürsorge entsteht.

Ein liebevoller Raum, um innezuhalten, neue Perspektiven zu finden und gestärkt in den Familienalltag zurückzukehren.

Online

Leitung:

über Zoom

verschiedene Referent*innen

► Herz-2026-1-4

weitere Termine auf Anfrage / 40 Ustd.

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 hilfreiche Achtsamkeitsübungen und Rituale für sich und ihre Kinder zuhause. Erleben gemeinsam mehr Gelassenheit im vorweihnachtlichen Trubel.

Online	über Zoom
Leitung:	verschiedene Referent*innen

► **Achtsam-2026-1** 20.11. – 11.12. 4 x16:00-17:30 / 20,-€/ 8 Ustd.



Rauhnächte – Zeit für Abschied und Neubeginn – gestärkt im Familienalltag

In diesem besonderen Seminar möchten wir die Zeit der Reflexion und des Wandels nutzen, um Altes loszulassen und Platz für Neues zu schaffen. Die Rauhnächte sind eine magische Zeit, die uns einlädt, innezuhalten, zu träumen und unsere Wünsche für das kommende Jahr zu formulieren.

Lassen Sie uns gemeinsam in eine Zeit des Wandels eintauchen und die Weichen für ein erfülltes Jahr stellen.

Sie erhalten Impulse, wie Sie diese Zeit mit ihrer Familie gestalten können.

Online

Leitung:

Zoom

verschiedene Referent*innen

Rau-2026-1

weitere Informationen auf Anfrage / 30,-€ / 30 Ustd.



Farbenfreude – gestärkt im Familienalltag - inklusive Seminarreihe

In dieser Seminarreihe möchten wir Ihnen zeigen, wie Sie durch kreative Aktivitäten Stress vorbeugen und Ihre seelische Widerstandskraft stärken können. Kunst bietet unzählige Möglichkeiten, um Achtsamkeit und Entspannung in den Familienalltag zu integrieren und gleichzeitig Ihre eigenen kreativen Fähigkeiten (wieder) zu entdecken.

Was erwartet Sie?

- Durch einfache, aber wirkungsvolle Kunstaktivitäten fördern wir Ihre Selbstfürsorge und helfen Ihnen, die Balance im Familienalltag zu finden.
- Nutzen Sie die Gelegenheit, sich mit anderen Teilnehmenden auszutauschen und gemeinsam neue Wege für Achtsamkeit und Kreativität zu entdecken.

Das Angebot ist **kostenlos** und findet in Kooperation mit dem Netzwerk Oelgasse, dem Demenznetz- und Pflegenetz Grevenbroich / Jüchen, den Varius Werkstätten in Jüchen und dem Malzeit! Studio statt.

Jüchen

Leitung:

Kurstag:

Varius Werkstätten, Bistro, Neusser Str. 118

Miriam Riemer, Künstlerin

Dienstag

Farben-2026-1

**20.01.;24.02.; 17.03.; 14.04.; 19.05.; 16.06.;
07.07.;25.08.; 22.09.; 27.10.; 24.11.; 15.12.
jeweils 12:00-14:15 Uhr /36 Ustd.**

Gesundheit und Lebensgestaltung

Grevenbroich

Leitung:

Kurstag:

Netzwerk Oelgasse, Oelgasse 12

Miriam Riemer, Künstlerin

Freitag

Farben-2026-1

**16.01.; 13.2.; 13.03.; 17.04.; 08.05.; 12.06.;
10.07.; 28.08.; 18.09.; 09.10.; 06.11.; 11.12.
jeweils 13:00-15:15 / 36 Ustd.**



Meditatives Tanzen für Einsteiger*innen - gestärkt im Familienalltag – inklusive Seminarreihe

Meditative Kreistänze bringen uns im Gehen und Bewegen zu ruhiger und mal beschwingter Musik der inneren Mitte näher.

Nach klassischer und folkloristischer Musik tanzen wir leicht erlernbare Kreistänze. Dabei sind keine Vorkenntnisse erforderlich, wir wollen spüren, was uns bewegt und was uns guttut. Dies führt zur Entlastung und Stärkung für alle Herausforderungen, die sich im Familienalltag ergeben.

Das Angebot ist kostenlos und findet in Kooperation mit dem Demenz- und Pflegenetz Grevenbroich/ Jüchen, dem Netzwerk Oelgasse und der Jona Hospizbewegung in der Region Grevenbroich e.V. statt.



Grevenbroich	JONA Hospizbewegung in der Region Grevenbroich e.V, Ostwall 1 bzw. Netzwerk Oelgasse, Oelgasse 12
Leitung:	Marianne Lohrengel
Kurstag:	Donnerstag
Tanz-2026-1 -2	weitere Informationen auf Anfrage / je Kurs 40 Ustd.

Glückscafé – stark im Familienalltag – inklusive Seminarreihe

Unser Glück liegt nicht im materiellen Wachstum, sondern in immateriellen Dingen. Mehr Zufriedenheit ist möglich – besonders durch eine nachhaltigere, weniger konsumorientierte Lebensweise.

Wenn wir unseren Lebensstil achtsam gestalten, tragen wir nicht nur zu unserem eigenen Wohlbefinden bei, sondern leisten auch einen wertvollen Beitrag zum Schutz des Klimas und unseres Planeten.

In unserem Seminar lernen Sie, wie Sie mit einfachen kreativen Impulsen und Übungen persönliche Glücksmomente und Selbstwirksamkeit für sich und Ihre Familie finden und stärken können.

In gemütlicher Runde haben Sie außerdem die Möglichkeit, sich mit anderen Glücksfinder*innen auszutauschen und wertvolle Kontakte zu knüpfen, die Sie auf Ihrem Weg zu mehr Freude und Zufriedenheit begleiten.

Jüchen

Leitung:

NN

verschiedene Referent*innen

► **Café-2026-1**

weitere Informationen auf Anfrage / 36 Ustd.



Krisenstark in stürmischen Zeiten – gestärkt für den Familienalltag – inklusive Seminarreihe

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 und Übungen lassen sich wirksam im Familienalltag umsetzen. Das Angebot ist **kostenlos** und findet in Kooperation mit dem Demenz- und Pflegenetz Grevenbroich/Jüchen und Netzwerk Oelgasse statt.

Grevenbroich

Kurstag:

Leitung:

Netzwerk Oelgasse, Oelgasse 12

Donnerstag

Iris Bendick, Yogalehrerin, Peter-Hess

Klangmassage Praktikerin, Klangyogalehrerin

- ▶ **Klang-2026-1** **08.01.; 12.03.; 30.04.; 16.07.; 24.09.; 17.12.**
 6 x11:00-12:00 / 6 Zstd.
- ▶ **Klang-2026-2** **08.01.; 12.03.; 30.04.; 16.07.; 24.09.; 17.12.**
 6 x12:15-13:00 / 6 Zstd.



Seelenklang: Klangreisen für innere Ruhe und neue Impulse- gestärkt für dich und die Familie – inklusiv

In einer harmonischen Atmosphäre konzentrieren wir uns auf Klangmeditationen, um Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden:

- **Klangmeditation:** Lasst euch von beruhigenden Klängen tragen und entdeckt die heilende Kraft der Klänge, um den Stress des Alltags hinter euch zu lassen.
- **Entspannungsübungen:** Erlernst einfache Techniken zur Entspannung, die euch helfen, Gelassenheit und innere Balance im Familienleben zu fördern.
- **Austausch und Reflexion:** In einer unterstützenden Gruppe könnt ihr Erfahrungen teilen und gegenseitige Inspiration finden.

Das Angebot ist **kostenlos** und findet in Kooperation mit dem Netzwerk Oelgasse und dem Seniorenzentrum Maria Frieden statt.

Nur für Teilnehmer*innen aus Jüchen und Grevenbroich



Jüchen

Leitung:

Seniorenzentrum Maria Frieden

Rita Niesen, Yogalehrerin, Klangmassage-
praktikerin

► Seele-2026-2

**20.01.; 17.03.; 12.05.; 07.07.; 15.09.; 03.11.
14.00-15.30 / 12 Ustd**

Grevenbroich

Leitung:

Kita Heldenkids, Coensgalerie

Rita Niesen, Yogalehrerin, Klangmassage-
praktikerin

► Seele-2026-1-6

weitere Informationen auf Anfrage / 12 Ustd.

Die kleine Kur für zwischendurch – gestärkt für den Familienalltag - offener inklusiver Treff

Sie planen eine Kur / Reha und möchten bis dahin etwas für sich im Bereich Entspannung, Stressbewältigung und mentale Gesundheit tun?

Oder Sie haben in einer Reha viele Methoden kennen gelernt, die Sie gerne auch weiterhin nachhaltig anwenden möchten.

Lernen Sie verschiedene Stressbewältigungskompetenzen und Entspannungstechniken kennen. Das Angebot ist **kostenlos** und findet in Kooperation mit dem Netzwerk Oelgasse statt.

Grevenbroich

Leitung:

Netzwerk Oelgasse, Oelgasse 12

verschiedene Referent*innen

Das Angebot ist insbesondere für Einsteiger*innen geeignet.

► **Kur-2026-1**

weitere Informationen auf Anfrage / 80 Ustd.



Café Miteinander – das Wir gewinnt! Stark im Familienalltag- inklusives Angebot

Knüpfen Sie hilfreiche Netzwerke für Ihren Alltag und lernen andere Menschen kennen. Bei jedem Angebot erhalten Sie regelmäßige gesundheitsförderliche Impulse und verschiedene Institutionen stellen bei Bedarf ihre Unterstützungsangebote vor. Das Angebot ist kostenlos.

Nur für Teilnehmer*innen aus Jüchen und Grevenbroich



**Grevenbroich
Leitung:**

Netzwerk Oelgasse, Oelgasse 12
verschiedene Referent*innen

► **Mit-2026-1**

06.01. -15.12. 25x2 14:00-16:00 / 50 Ustd.

Jüchen

NN

► **Mit-2026-2**

weitere Informationen auf Anfrage
50 Ustd.



Selbstfürsorge und Verbundenheit – gestärkt im Familienalltag **Jahrestraining – für Einsteiger*innen - inklusiv**

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

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 angeboten:

- Stressbewältigungsmanagement
- Achtsamkeit
- Krisenkompetenz / Herausforderungen in der Familie
- Gesunde Schlafhygiene
- Qigong

Das Angebot ist kostenfrei.



Online+ Präsenz über Zoom

Kurstag: Montag **und** Donnerstag plus monatliche Präsenztermine, die in Absprache mit der Gruppe geplant werden

Leitung: **Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin**

► Selbst-2026-1	05.01.-26.03. 20x 18:00-19:30 / 40 Ustd.
► Selbst-2026-2	13.04.-16.07. 20x 18:00-19:30 / 40 Ustd.
► Selbst-2026-3	03.08.-09.10. 20x 18:00-19:30 / 40 Ustd.
► Selbst-2026-4	19.10.-17.12. 15x 18:00-19:30 / 30 Ustd.

Qigong und Achtsamkeit - Gelassenheit gewinnen für den Familienalltag – inklusiv

Dieses inklusive Angebot lädt alle Interessierten ein – unabhängig von Alter, Fitness oder Erfahrung – zu einer kleinen Auszeit voller Ruhe, Bewegung und Achtsamkeit. Erleben Sie sanfte, speziell angepasste Qigong-Übungen, Achtsamkeitspraktiken und kurze Meditationen, die leicht nachzumachen sind und sich direkt in den Familienalltag integrieren lassen.

Die Übungen sind barrierearm, anpassbar und für jede*n machbar, sodass jede*r die positiven Effekte für Körper und Geist spüren kann.

Das Angebot ist kostenlos und findet in Kooperation mit dem Netzwerk Oelgasse statt. **Für Teilnehmer*innen aus Jüchen und Grevenbroich**



Grevenbroich

Netzwerk Oelgasse, Oelgasse 12

Kurstag:

Dienstag

Kursleitung:

verschiedene Referent*innen

► Qi-2026-1 -4

08.01. - 17.12. 40x13:00-14:30 Uhr / 80 Ustd.



Oasenzeit mit Yoga – gestärkt für den Familienalltag - inklusiv

Der Workshop umfasst eine Kombination aus sanftem und sehr ruhigem Yoga, gezielten Atemtechniken und einer Phantasiereise mit Peter Hess® Klangschalen, die Sie in eine tiefe Entspannungsreise führen wird.

Die wirkungsvollen Übungen ermöglichen es, Stress abzubauen und neue Kraft zu schöpfen.

Sie lernen einfache, aber wirkungsvolle Techniken, die Sie in Ihren Alltag integrieren können, um Ihre Widerstandskraft gegenüber stressigen Situationen zu verbessern und

Bitte mitbringen:

- Yoga-Matte oder ähnliches
- Warme Decke
- Warme Socken (für zusätzliche Entspannung)
- Bequeme Kleidung, in der Sie sich gut bewegen können

Grevenbroich

Kurstag:

Leitung:

Netzwerk Oelgasse, Oelgasse 12

Freitag

Iris Bendick, Yogalehrerin,

Peter-Hess Klangmassage Praktikerin, Klang-yogalehrerin

► Yoga-2026-1	20.02. 1x 17:30-19:45 / 20,-€ / 3 Ustd.
► Yoga-2026-2	31.07. 1x 17:30-19:45 / 20,-€ / 3 Ustd.
► Yoga-2026-3	11.12. 1x 17:30-19:45 / 20,-€ / 3 Ustd.

Yoga im Sitzen und Klang: innere Stärke für Dich und deine Familie - inklusiv

Gönnen Sie sich eine liebevolle Auszeit vom Alltag und entdecken Sie Wege, um Ruhe, Gelassenheit und innere Kraft zu finden.

In diesem inklusiven Angebot erwarten Sie sanfte, speziell angepasste Yogaübungen im Sitzen sowie Klangmeditationen, die Körper, Geist und Herz entspannen und für jede*n leicht umsetzbar sind.

Die sanften Bewegungen und Atemübungen helfen Ihnen, Stress abzubauen, innere Ruhe zu spüren und Ihre eigene Resilienz zu stärken. Die Klangmeditationen schenken Momente der Achtsamkeit und tragen dazu bei, dass sich Körper und Geist regenerieren. Die Übungen lassen sich direkt in Ihren Familienalltag integrieren, sodass Sie gestärkt und ausgeglichener Ihre täglichen Herausforderungen meistern können.

Dieser Kurs bietet einen achtsamen, sicheren Raum, in dem Sie in Ihrem eigenen Tempo teilnehmen können – mit dem Ziel, Entspannung, Selbstfürsorge und innere Balance zu erleben.

Das Angebot ist kostenlos und findet in Kooperation mit dem Seniorenzentrum Maria Frieden statt.

Das Angebot richtet sich an Teilnehmer*innen aus Jüchen und Grevenbroich



Jüchen
Leitung:

Seniorenzentrum Maria Frieden,
Rita Niesen, Yogalehrerin, Klangmassage-
praktikerin

► YoKI-2026-1-4 Termine auf Anfrage / je 10 Ustd.

Resilienz im (Familien-) alltag stärken – inklusiv

In einer Welt, die ständig im Wandel ist, ist die Fähigkeit, sich von Rückschlägen zu erholen und Herausforderungen zu meistern, wichtiger denn je. Das Angebot bietet Ihnen die Werkzeuge und Strategien, um Ihre persönliche Resilienz zu entwickeln und zu stärken.

Stärken Sie Ihre Resilienz und lernen Sie, wie Sie auch in schwierigen Zeiten stark bleiben können. Beginnen Sie Ihre Reise zu mehr innerer Stärke und Lebensqualität!

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

Nur für Teilnehmer*innen aus Jüchen und Grevenbroich.



Grevenbroich

Kursleitung:

Kita Heldenkids, Coens Galerie

Monika Thöne, Tanztherapeutin

► **ResilN-2026-1-4** weitere Informationen auf Anfrage / je 10 Ustd.

Achtsam durch das Jahr – die Kraft der Jahreskreisfeste – gestärkt im Familienalltag – inklusiv

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, die Kraft der Jahreskreisfeste zu nutzen, um Achtsamkeit, Gemeinschaft und eine tiefere Verbindung innerhalb Ihrer Familie zu stärken.

Durch kreative und inklusive Aktivitäten lernen wir, die verschiedenen Jahreszeiten zu feiern und ihre Bedeutung im Alltag zu integrieren.

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



Grevenbroich
Leitung:

Netzwerk Oelgasse, Oelgasse 12
Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin

Jahr-2026-1

weitere Informationen auf Anfrage / 24 Ustd.

Online
Leitung:
Jahr-2026-2

Zoom
Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin
weitere Informationen auf Anfrage / 24 Ustd.

Intuitives Malen mit Klang: Kreativität für den Familienalltag - inklusiv

In diesem besonderen Kurs laden wir Sie ein, die heilende Kraft von Farben und Klängen für sich selbst zu entdecken. Genießen Sie eine Auszeit vom hektischen Familienalltag und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf.

- **Intuitives Malen:** Lassen Sie sich von Ihrem inneren Künstler leiten und schaffen Sie persönliche Kunstwerke, die Ihre Gefühle widerspiegeln.
- **Klangreisen:** Entspannen Sie sich bei beruhigenden Klängen, die helfen, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden.
- **Austausch und Reflexion:** Nutzen Sie die Gelegenheit, sich mit anderen Eltern auszutauschen und gegenseitige Inspiration zu finden.

Ziel des Kurses ist es, Achtsamkeit und kreative Entspannung in Ihren Alltag zu integrieren. Schöpfen Sie neue Kraft, um den Herausforderungen gelassener begegnen zu können.

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



Nur für Teilnehmer*innen aus Jüchen und Grevenbroich

Grevenbroich
Kursleitung:

Netzwerk Oelgasse, Oelgasse 12
Rita Niesen, Yogalehrerin, Klangmassage-
praktikerin

► **KreaIN-2026-1 – 6 weitere Informationen auf Anfrage /
je Kurs 3 Ustd.**

Singen für Gesundheit und Wohlbefinden – gestärkt für den Familienalltag - inklusiv

Singen ist nicht nur eine Form der Kunst, sondern auch eine Aktivität, die zahlreiche Vorteile für die Gesundheit und das Wohlbefinden mit sich bringt.

Es fördert die emotionale Gesundheit, die soziale Interaktion und kann sogar die physische Gesundheit unterstützen.

Insbesondere inklusives Singen, bei dem Menschen mit unterschiedlichen Fähigkeiten und Hintergründen zusammenkommen, hat besondere Vorteile.

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

Nur für Teilnehmer*innen aus Jüchen und Grevenbroich



Grevenbroich

Wilhelmitenstr. 11

Kurstag:

Donnerstag

Leitung:

Dieter Hambüchen, Musiker

► SingIn-2026-1 15.01. - 19.11. 12x 10:00-10:45 / 12 Ustd.

Schutzengel – Kraft und Trost entdecken – Kreative Selbstfürsorge für den Familienalltag – inklusive Veranstaltung

Tauchen Sie ein in die beruhigende Welt der Meditation und Kreativität! In diesem einzigartigen Kurs laden wir Sie ein, den Trost und die Inspiration Ihrer ganz persönlichen Schutzengel zu erkunden.

- Meditation
- Symbolik der Schutzengel: Wie wir Trost und Stärke empfangen
- Kreative Gestaltung: Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf – malen, basteln, gestalten! Bringen Sie Ihre Ideen zum Leben.

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

Für Teilnehmer*innen aus Grevenbroich und Jüchen.



Grevenbroich
Leitung:

Netzwerk Oelgasse, Oelgasse 12
Rita Niesen, Yogalehrerin

► **Krea-2026-1**

10.02. 1x 14:00-16:15 / 3 Ustd.

► **Krea-2026-2**

10.11. 1x 14:00-16:15 / 3 Ustd.



Konzentrationsstraining für Familie und Beruf

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

Zusätzliche psychologische Impulse und Entspannungselemente verbessern zusätzlich die Merkfähigkeit und helfen bei der Bewältigung der alltäglichen Herausforderungen im Alltag.

Online

Kurstag:

Leitung:

über Zoom

Mittwoch

Alfred Mlotek, Diplom-Sozialpädagoge,
Supervisor

► **Kon-2026-1 – 6** **weitere Informationen auf Anfrage /
je Kurs 5 x 90 Minuten / 55,-€ / 10 Ustd.**



„Letzte Hilfe“- für die Familie - Gut begleitet - Am Ende wissen, wie es geht - inklusiv

Letzte Hilfe Kurse vermitteln **Basiswissen, Orientierung und einfache Handgriffe** für die Begleitung Sterbender.

Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern gelebte Mitmenschlichkeit – etwas, das in der Familie, in der Nachbarschaft und in unserer Gemeinschaft möglich ist.

Wir möchten Ihnen **Grundwissen an die Hand geben** und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung und Nähe sind es, was wir am Ende des Lebens am meisten brauchen.

Letzte Hilfe richtet sich an alle Menschen, die sich über Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren möchten. In einem Kurs lernen Sie das kleine „1×1“ der Sterbebegleitung:

- **Sterben als Teil des Lebens** verstehen
- **Vorsorgen und entscheiden:** Möglichkeiten und Rechte kennenlernen
- **Leiden lindern:** einfache praktische Maßnahmen
- **Abschied nehmen:** wertvolle Rituale und Begleitung

Tauchen Sie ein in einfühlsames, praxisnahes Wissen, das Sie stärkt und ermutigt, anderen in dieser wichtigen Lebensphase beizustehen.

Zusätzlich stellen wir Ihnen das **Unterstützungsangebot für Sterbende und Trauernde vor Ort** durch die Jona Hospizbewegung e.V. vor.

Das Angebot ist kostenfrei und findet in Kooperation mit der Jona Hospizbewegung in der Region Grevenbroich e.V. und dem Demenz- und Pflegenetz Grevenbroich / Jüchen statt.

Gesundheit und Lebensgestaltung

Grevenbroich

Leitung

Lotus e.V. ,Lindenstr. 28

Sabine Jäger-Hunecke, Annkathrin Wolf

► **LH-2026-1**

08.06. 1x 17:00-21:00 / 6 Ustd.

Grevenbroich

Leitung

Jona Hospizbewegung e.V., Ostwall

Sabine Jäger-Hunecke, Annkathrin Wolf

► **LH-2026-2**

26.09. 1x 10:00-14:00 / 6 Ustd.

Jüchen

Seniorenzentrum Maria Frieden, Jüchen

► **LH-2026-3**

02.03. 1x 17:00- 21:00 / 6 Ustd.

► **LH-2026-4**

23.11. 1x 17:00- 21:00 / 6 Ustd.

Online

Leitung:

über Zoom

Ulla Rose, Home Care Berlin e.V.

► **LH-2026-5**

07.02. 1x 09:30-16:00 / 6 Ustd.

► **LH-2026-6**

10.04. 1x 09:30-16:00 / 6 Ustd.

► **LH-2026-7**

12.06. 1x 09:30-16:00 / 6 Ustd.

► **LH-2026-8**

10.10. 1x 09:30-16:00 / 6 Ustd.

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

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, Demenz- und Pflegenetz Grevenbroich / Jüchen, Netzwerk 55 plus in Jüchen und dem Heimatverein Hochneukirch statt.

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

Jüchen	Seniorenzentrum Maria Frieden,
	Jakobusweg 1
Kursleitung	verschiedene Referent*innen

► Demenz-2026-4	16.03. – 13.04. 4x 16:00 – 19:00 / 16 Ustd.
► Demenz-2026-5	12.10. – 09.11. 4x 16:00 – 19:00 / 16 Ustd.

Grevenbroich	Lotus e.V., Lindenstr. 28
Kursleitung	verschiedene Referent*innen

► **Demenz-2026-1-2 weitere Informationen auf Anfrage / 16 Ustd.**

Weitere Termine auf Anfrage!

Pflege von Familienangehörigen – Resilienz stärken – online Themenseminare - inklusiv

In dieser Seminarreihe möchten wir Ihnen stärkende Impulse geben, damit Sie für die Herausforderungen in der Betreuung und Begleitung Ihrer Familienmitglieder Kraft und Energie schöpfen können.

Die **kostenfreien** Seminare sind einzeln buchbar und richten sich an alle Familien, die Menschen mit Beeinträchtigungen pflegen oder betreuen.

Nur für Teilnehmer*innen aus Grevenbroich und Jüchen.



Aromaglück - sanfte Düfte für die Seele

Entdecken Sie, wie Düfte Körper und Seele wohltuend unterstützen und entspannende Momente schenken.

Online	Zoom
Kurstag:	Freitag
Leitung:	verschiedene Referent*innen

► **Aroma-2026-1** **17.07. 1x 18:00-19:30 / 2 Ustd.**

Energie gewinnen – Qigong

Sanfte Bewegungen und Atemübungen helfen, Energie zu tanken und den Alltag gestärkt zu meistern.

Online	Zoom
Kurstag:	Freitag
Leitung:	verschiedene Referent*innen

► **Energie-2026-1** **16.10. – 13.11. 5x 09:00-10:30 / 10 Ustd.**

Schlaf gut!

Praktische Tipps und Entspannungsübungen für einen erholsamen Schlaf, der Körper und Geist stärkt.

Online

Kurstag:

Leitung:

Zoom

Freitag

verschiedene Referent*innen

► **Schlaf-2026-1** **20.11. 1x 18:00-19:30 / 2 Ustd.**



Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht – für die Familie

Jede Person kann in die Situation geraten, nicht mehr für sich selbst entscheiden zu können. Das passiert manchmal plötzlich, durch einen Unfall oder eine schwere Erkrankung. Inhalte:

- Ein Überblick über die Mittel der rechtlichen Vorsorge
- Wer braucht was?
- Was steht in einer Patientenverfügung?
- Betreuungsverfügung - alles Wichtige auf einen Blick
- So gehen Sie beim Erstellen einer Vorsorgevollmacht vor

Der kostenfreie Vortrag findet in Kooperation mit der Betreuungsbehörde des Rhein-Kreis Neuss und dem Demenz- und Pflegenetz Grevenbroich / Jüchen statt.

Jüchen

Leitung:

NN

Referent*innen der Betreuungsbehörde

► **PatV-2026-1-2**

weitere Informationen auf Anfrage / 3 Ustd.



„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 und findet in Kooperation mit Home Care Berlin e.V statt.

Online

Kurstag:

Leitung:

Zoom

Samstag

Ulla Rose, Referentin „Letzte Hilfe“

▶ Ordner-2026-1	10.01. 1x 09:30-12:00 / 3 Ustd.
▶ Ordner-2026-2	07.03. 1x 09:30-12:00 / 3 Ustd.
▶ Ordner-2026-3	06.06. 1x 09:30-12:00 / 3 Ustd.
▶ Ordner-2026-4	05.09. 1x 09:30-12:00 / 3 Ustd.
▶ Ordner-2026-5	07.11. 1x 09:30-12:00 / 3 Ustd.

Menschen im Beziehungsnetz Familie

Im Mittelpunkt unserer Arbeit stehen Menschen, die Erziehungsverantwortung übernehmen. Wir berücksichtigen unterschiedliche Lebensphasen und Lebenslagen und stärken und unterstützen durch Einbeziehung der Familienwirklichkeiten individuelle Kompetenzen und die Entwicklung und Entfaltung von neuen Fähigkeiten.

Im Zeichen der Menschlichkeit

Unsere Angebote sind stets ausgerichtet an den Grundsätzen des Roten Kreuzes. Dieses beinhaltet den Schutz der Schwachen und das Einschreiten gegen Intoleranz. Unterschiedliche Wertvorstellungen beziehen wir aktiv in Form von Begleitung, Unterstützung und Motivierung zur Selbständigkeit in die Bildungsarbeit ein.

Unsere Leistungen

Wir sind soziale Dienstleister für bedarfs- und nachfragegerechte Angebote. Wir fördern die Gesundheit und verbessern die Lebensqualität der Menschen aller Altersgruppen, die sich uns anvertrauen. In Form von effizienten, wirtschaftlichen und familiengerechten Bildungsangeboten unterstützen wir Familien nach dem Kinder- und Jugendhilfegesetz. Dabei haben Hilfe zur Selbsthilfe und Prävention Vorrang. Wir bieten Kindern und Erwachsenen ein vielfältiges Angebot zu Erziehungsfragen und zur Fort- und Weiterbildung.

Das bedarfsorientierte Angebot

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

Die Mitarbeitenden der Familienbildung

Die DRK-Familienbildung arbeitet mit engagierten und qualifizierten MitarbeiterInnen. Dies wird durch Mitgestaltung von Entscheidungen und kontinuierliche Fort- und Weiterbildung unterstützt.

Unsere Stärken

Unsere Arbeit basiert auf traditionellen Werten und gewachsenen Strukturen. Wir bieten qualitativ hochwertige Weiterbildung an, die am Bedarf der jeweiligen Zielgruppe orientiert ist. Im Rahmen unseres Leistungsangebotes entwickeln und erproben wir neue Konzepte und Modelle mit fortgeschriebenen Qualitätsstandards. Wir sind intern und extern mit einer Vielzahl von Arbeitsfeldern vernetzt, die für Familien in ihrem Erziehungsalltag relevant sind.

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 und Gemeinwesen. Es ist uns wichtig, neue Netze zu knüpfen, zu gestalten und zu stabilisieren und wir sind offen für Kooperationen. Dabei bewahren wir uns unsere Unabhängigkeit. Wir kennen unsere Stärken und wissen, wo unsere Grenzen sind. Falls unsere Angebote die Nachfrage nicht erfüllen, leiten wir an andere Institutionen weiter. Transparenz ist die Grundlage unseres Netzwerkes.