

Familienbildung Jahresprogramm 2023

für den **Rhein-Kreis-Neuss**



Kreisverband Grevenbroich e.V.

Herzlich willkommen!

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

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

Bitte beachten Sie die jeweils aktuellen gesetzlichen Vorgaben der Coronaschutzverordnung.

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 DRK Familienbildungswerk Grevenbroich e.V.

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	2
Kontaktdaten Familienbildungswerk	3
Gesamtangebot Kreisverband	4
Allgemeine Geschäftsbedingungen	5
Kursangebot – Gesamtverzeichnis	7
Familie und Erziehung	8
Gesundheit und Lebensgestaltung	20
Leitbild der DRK – Familienbildung	44

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 Kurse können nur mit einer durchschnittlichen Teilnehmerzahl von 10 Personen durchgeführt werden.

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

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

Kursgebühren

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

Rücktritt

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

Haftung

Die Teilnahme an Kursen erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Schäden und Verluste kann keine Haftung übernommen werden.

Für die Garderobe können wir keine Haftung übernehmen.

Datenschutz

Durch die Anmeldung erklärt sich der Teilnehmer mit der Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten einverstanden. Die Bereitstellung der Daten ist für den Vertragsabschluss und die Dienstleistungserbringung erforderlich. Eine Nichtbereitstellung hat zur Folge, dass kein Vertrag geschlossen werden kann. Die Verarbeitung erfolgt auf Grundlage des Art. 6 (1) lit. b DSGVO und ist für die Erfüllung

Allgemeine Geschäftsbedingungen

eines Vertrags mit Ihnen erforderlich. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte ohne Ihre ausdrückliche Einwilligung erfolgt nicht. Ausgenommen hiervon sind Dienstleistungspartner, die wir zur Abwicklung des Vertragsverhältnisses benötigen oder Aufsichtsbehörden, die für die Erfüllung des Vertragsverhältnisses erforderlich sind. Neben den in den jeweiligen Klauseln dieser Datenschutzerklärung benannten Empfängern sind dies beispielsweise Empfänger folgender Kategorien: Ämter, Bezirksregierung, freiberufliche Lehrkräfte, IT-Dienstleistungserbringer. In allen Fällen beachten wir strikt die gesetzlichen Vorgaben.

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

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

Sonstiges

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

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

Corona

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

Kursangebot - Gesamtverzeichnis

Wir werden Eltern	8
Elternstart NRW – offene Gruppen	10
Eltern-Baby-Gruppe	12
Eltern-Kind-Gruppe	14
Offene interkulturelle Familienzeit	15
Abenteuer Vogelwelt – der heimischen Vogelwelt auf der Spur	16
Waldbaden – Stadtbäume mit dem Fahrrad entdecken	17
Offener Elterntreff inkl. Babysachen-Tauschbörse	18
Liebevoll erziehen	19
Heranführung an die Erste Hilfe für Kinder	19
Erste Hilfe für die Familie	20
Mit Wildkräuter gesund durchs Jahr – für die Familie	21
Stress und Burnout – 1. Hilfe aus der Natur	22
Zu sensibel für diese Welt? Hochsensibilität in der Familie	23
Wechseljahre und Familienalltag	24
Magisches Räuchern im Familienkreis	25
Karrierecoaching für Mütter - mal anders	26
Meditation für Eltern – Einführung	27
Achtsam und entspannt für den Familienalltag im Advent	28
Erste Hilfe am Kind	29
Patientenverfügung	30
Vereinbarkeit von Familie und Beruf für Mütter	31
Postnatal Yoga	32
Yoga für Mütter	33
Die kleine Kur für zwischendurch – Vor- und Nachsorge	34
Das Wir gewinnt - Unterstützung im Familienalltag	35
Qi Gong für den Familienalltag	36
Ruheinseln- Stressbewältigung im Familienalltag	37
Selbstfürsorge und Verbundenheit	38
Gelassenheit gewinnen - Burnout Prävention	39
Gesundheit und Prävention für Mütter	40
Fit in Erster Hilfe am Kind	41
Konzentrationsstraining für Familie und Beruf	43
Nachhaltig leben - Reparaturcafé	44
Beziehungsgestaltung – Beziehungskompetenz	45

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 in kompakter Form, was für einen guten Start ins Leben hilfreich ist:

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

Das Angebot ist kostenfrei.

Online

Leitung:

Zoom

Monika Liese

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

- ▶ **BabyMas-2023-3** 11.01.-25.01. 3x 09:30-11:00 / 6 Ustd.
- ▶ **BabyMas-2023-4** 05.04.-19.04. 3x 09:30-11:00 / 6 Ustd.
- ▶ **BabyMas-2023-5** 05.07.-19.07. 3x 09:30-11:00 / 6 Ustd.
- ▶ **BabyMas-2023-6** 11.10.-25.10. 3x 09:30-11:00 / 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.

Eltern – Baby - Gruppe

Dieses Kursangebot richtet sich an Mütter oder Väter mit ihren Babys ab der 6. Lebenswoche bis zum Ende des 1. Lebensjahres.

Die Gruppe bietet Ihnen die Möglichkeit für eine intensive gemeinsame Zeit mit Ihrem Kind und für Entlastung und Entspannung im Alltag.

Die jeweiligen Gruppen werden altersentsprechend zusammengesetzt.

Inhalte:

Zeit und Raum für Gemeinsamkeiten

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

Zeit und Raum zum Wachsen

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

Begleiten in die neue Lebenssituation

- Stärkung der elterlichen Fähigkeiten
- Entlastung und Entspannung
- Vernetzungsangebote

Meerbusch

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

Kurstag:

Mittwoch / Donnerstag / Freitag

Leitung:

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

- | | | |
|---------------|-------------------------------|--------------------|
| ▶ Elba-2023-1 | 11.01.-29.03. 12x 09:00-10:30 | 144,- € / 24 Ustd. |
| ▶ Elba-2023-2 | 11.01.-29.03. 12x 10:45-12:15 | 144,- € / 24 Ustd. |
| ▶ Elba-2023-3 | 19.04.-21.06. 10x 09:00-10:30 | 120,- € / 20 Ustd. |
| ▶ Elba-2023-4 | 19.04.-21.06. 10x 10:45-12:15 | 120,- € / 20 Ustd. |
| ▶ Elba-2023-5 | 09.08.-27.09. 8x 09:00-10:30 | 96,- € / 16 Ustd. |
| ▶ Elba-2023-6 | 09.08.-27.09. 8x 10:45-12:15 | 96,- € / 16 Ustd. |

Familie und Erziehung

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

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

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

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

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

In jedem Kurs ist ein Elternabend inkludiert!

Meerbusch

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

Kurstag:

Dienstag

Leitung:

Sonnja Frenkel, Dipl. Sozialpädagogin

▶ Elki-2023-1	10.01.-28.03.	12x 09:00-10:30	144,-€/ 24 Ustd.
▶ Elki-2023-2	10.01.-28.03.	12x 10:45-12:15	144,-€/ 24 Ustd.
▶ Elki-2023-3	18.04.-13.06.	9x 09:00-10:30	108,-€/ 18 Ustd.
▶ Elki-2023-4	18.04.-13.06.	9x 10:45-12:15	108,-€/ 18 Ustd.
▶ Elki-2023-5	08.08.-26.09.	9x 09:00-10:30	108,-€/ 18 Ustd.
▶ Elki-2023-6	08.08.-26.09.	9x 10:45-12:15	108,-€/ 18 Ustd.
▶ Elki-2023-7	17.10.-12.12.	10x 09:00-10:30	120,-€/ 20 Ustd.
▶ Elki-2023-8	17.10.-12.12.	10x 10:45-12:15	120,-€/ 20 Ustd.

Offene interkulturelle Familiengruppe

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

Die offene Gruppe trifft sich täglich.

Im gemeinsamen Spiel erleben Mütter und/oder Väter ihr Kind in einem anderen Umfeld.

Sie haben die Chance, die unterschiedlichen Fähigkeiten ihrer Kinder zu entdecken und erhalten Anregungen für den Umgang mit ihren Kindern und für den Alltag zu Hause.

Das Angebot richtet sich nach dem Entwicklungsstand der Kinder:

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

Grevenbroich

Notunterkunft Grevenbroich und andere Stadtteilgebiete

Kurstag:

Montag - Freitag

Leitung:

verschiedene Referent*innen

► **Treff-2023-2**

400 Ustd. / weitere Informationen auf Anfrage

Abenteuer Vogelwelt - der heimischen Vogelwelt auf der Spur!

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

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

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



Jüchen

**Pumpenbusch, Schloss Dyck,
Parkplatz Apfelverkauf**

Kurstag:

Samstag

Leitung:

Paul Quack, Anja Peltzer

NABU Ortsgruppe Jüchen

► **Piep-2023-1**

21.10. 1x 14:00-17:00 / 4 Ustd. / kostenfrei

Waldbaden– Stadtbäume mit dem Fahrrad entdecken

Immer mehr Menschen interessieren sich für Natur, Wald und Bäume als Lebewesen – warum nicht einmal den Blick auf die Bäume lenken, die leise und meist unbeachtet unseren Alltag verschönern?

Entdecken Sie mit uns wunderschöne Bäume im Stadtgebiet. Erfahren Sie Interessantes zu den einzelnen Bäumen. Die geführte Radtour mit ca. 15 besonderen Bäumen umfasst ca. 20 km.

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



Jüchen Gymnasium Jüchen, Naturlehrpfad Eingangsschild
Kurstag: Samstag
Leitung: Paul Quack, Anja Peltzer

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

Offener Elterntreff inkl. Babysachen - Tauschbörse

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

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

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

Jüchen

Leitung:

NN

verschiedene Referent*innen

► **Treff-2023-2**

12x / 24 Ustd.

Weitere Informationen auf Anfrage

Liebevoll erziehen - Erziehungskompetenz

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

Im Kurs erfahren Sie etwas darüber...

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

Grevenbroich/ Meerbusch/ Dormagen

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

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

weitere Informationen auf Anfrage

Heranführung an die Erste Hilfe für Kinder

Ein Angebot speziell für Kinder in Familienzentren und Schulen.

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

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

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

Weitere Informationen:

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

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

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

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

Wir bieten:

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

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

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

Einige Lehrinhalte dieser Lehrgänge sind:

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

► **2023-EH-1 – 2023-EH-100**

Je Kurs 9 Ustd.

► **2023-EHFobi-1 – 2023-EHFobi-20**

Je Kurs 9 Ustd.

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

Mit Wildkräuter gesund durchs Jahr – für die Familie

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

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

In diesem Kurs geht es um folgende Themen:

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

Auf Wunsch können wir die Pflanzen außerdem auch kindgerecht kennenlernen.

Das Angebot ist kostenfrei.

Online	über Zoom
Kurstag:	Montag
Leitung:	Petra Nadolny, Burnout-Coach, Beraterin für Hochsensibilität, Wechseljahresberaterin, Wild- und Heilpflanzenfachfrau

Wild-2023-1 24.04. -15.05. 3x 19:00 - 21:00 / 6 Zstd.

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

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

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

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

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

Online

Kurstag:

Leitung:

über Zoom

Montag

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

Stress-2023-1

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

Zu sensibel für die diese Welt? Hochsensibilität in der Familie

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

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

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

Online	über Zoom
Kurstag:	Montag
Leitung:	Petra Nadolny, Burnout-Coach, Beraterin für Hochsensibilität, Wechseljahresberaterin, Wild- und Heilpflanzenfachfrau

Hoch-2023-1 21.08. – 28.08. 2x 19:00 - 20:30 24,-€ / 4 Ustd.

Wechseljahre und Familienalltag

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

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

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

Zeit für den Wechsel?

Online

Kurstag:

Leitung:

über Zoom

Montag

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

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

Magisches Räuchern im Familienkreis

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

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

Lernen Sie die besonderen Räucherungen zu den Raunächten kennen.

Online

Kurstag:

Leitung:

über Zoom

Montag

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

Zeit-2023-1

23.10. 1x19:00-21:00 15,-€ / 2 Zstd.

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

Elternzeit – was dann? Karrierecoaching für Mütter – mal anders

Die Elternzeit ist bald vorbei und Du weißt noch nicht, wie es weiter gehen soll? Oder Du bist schon lange wieder im Beruf – aber so richtig passt das alles nicht mehr zu Dir?

Es gibt einen Impulsvortrag zum Thema „Wiedereinstieg und Neuorientierung als Mutter“ mit ausführlicher Fragerunde. Beim anschließenden Malkurs kannst Du deine Gedanken fließen lassen und dich an der Leinwand austoben.

Nimm dir Zeit für Dich und Deine Zukunft!

Das Angebot findet statt in Kooperation mit Mom.Career und



Treff-2023 - 4 Weitere Informationen auf Anfrage!

Meditation für Eltern

Das Angebot ist für Einsteiger*innen gedacht

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

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

Gleichzeitig werden wir eine Meditation durchführen.

Werden Sie gelassener und gewinnen neue Kraft.

Online

Leitung:

über Zoom

NN

► **Medi-Eltern2023-1**

1x 90 Min / 2 Ustd. / kostenfrei

Weitere Informationen auf Anfrage

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



Mehr
Generationen
Haus
Wir leben Zukunft vor

Achtsam und entspannt für den Familienalltag im Advent

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

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

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

Das kostenfreie Angebot ist insbesondere für Einsteiger*innen geeignet.

Online

über Zoom

Leitung:

Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin

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

Grevenbroich DRK-Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63

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

Erste Hilfe am Kind

Dieses Kursangebot richtet sich an Alle, die erlernen möchten, wie sie verletzten Kindern schnell und sachgerecht helfen können.

Schwerpunkte dieses Kurses sind u. a. Unfallverhütung, bedrohliche Blutungen, Schock, Verbrennungen, Atembeschwerden, praktisches Erlernen der Herz-Lungen-Wiederbelebung und richtiges Verhalten im Notfall.

Grevenbroich

Leitung:

DRK-Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63

Andreas Denker, Erste-Hilfe-Ausbilder,

Lehrrettungsassistent

Stefan Nürnberg, Erste-Hilfe-Ausbilder

und andere Referent*innen

► **2023-EHBB-1 – 2023-EHBB-20**

Je Kurs 9 Ustd.

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

Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht - Hinweise zur Reform des Betreuungsrechts

Ein Unfall oder eine schwere Krankheit können jeden von uns in eine Situation bringen, in der ein selbstverantwortliches Handeln verwehrt ist und sinnvolle Entscheidungen nicht mehr getroffen werden können. Was wird, wenn ich auf die Fürsorge anderer Menschen angewiesen bin? Wer handelt für mich, wer entscheidet? Bedenken Sie, auch Familienangehörige, Ehepartner und Kinder, können nur mit einer Vollmacht - mit Ihrer schriftlichen Willenserklärung - für Sie handeln. Sie sollten deshalb in Ruhe und gut durchdacht, ggfs. mit fachlicher Beratung, Vorsorgeregulungen für Ihre persönliche Zukunft treffen.

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

Grevenbroich

Kurstag:

Leitung:

DRK- Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63

Donnerstag

Erwin Beeg, Diplom-Sozialarbeiter

► **PatV-2023-1**

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

► **PatV-2023-2**

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

Vereinbarkeit von Familie und Beruf – ein Angebot für Mütter

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

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

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

Sie lernen wahrzunehmen, dass alles, was Sie brauchen bereits vorhanden ist und nicht im Außen gesucht werden muss.

Authentisch und interaktiv erhält jede Teilnehmerin das für sie perfekte Handwerkzeug, damit das Umfeld sich an sie anpasst und nicht umgekehrt!

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

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

Online

Leitung:

über Zoom

Bouchra el Maazi, Mentorin

► **360370**

weitere Informationen auf Anfrage

Postnatal Yoga (Yoga nach der Schwangerschaft – mit oder ohne Baby)

Nach dem Wochenbett kann nach Rücksprache mit Hebamme oder Frauenärztin mit Postnatal Yoga gestartet werden.

Wir stärken Körper und Seele für das Leben mit Baby. Ein gezieltes Training für Bauch, Beckenboden und Rücken unterstützen den Körper bei der Rückbildung.

Wir kommen in einer entspannten Atmosphäre zusammen und schaffen neben stärkendem und regenerierendem Yoga auch einen Raum für gemeinsamen Austausch.

Bitte eine kleine Decke o.ä. mitbringen, auf der aus das Baby während des Unterrichts einen kleinen kuscheligen Platz hat (wenn es nicht gerade mitmacht).

Dieser Kurs ist sowohl für Mütter mit als auch ohne Vorerfahrung im Yoga geeignet.

Grevenbroich

Kurstag:

Leitung:

Mathias-Esser Str. 31

Dienstag

Stephanie Polmans, Yogalehrerin

- ▶ **YogaKind-2023-1 17.01.-28.02. 7x 09:30-11:00 70,-€/ 14 Ustd**
- ▶ **YogaKind-2023-2 07.03.-25.03. 6x 09:30-11:00 60,-€/ 12 Ustd**
- ▶ **YogaKind-2023-3 02.05.-13.06. 7x 09:30-11:00 70,-€/ 14 Ustd**

Yoga für Mütter

Beisammensein. Sich gemeinsam bewegen. Den Atem wiederfinden. Dem Körper und der Seele etwas Gutes tun. Zur Ruhe kommen.

In diesem Kurs kommen wir zusammen und praktizieren sowohl dynamisches, bewegtes Yoga, als auch ruhiges, regenerierendes Yoga. Wir stärken unsere gesamte Muskulatur, trainieren unsere Stabilität, unser Gleichgewicht und unsere Ausdauer.

Mit gezielten Übungen aus dem Yin Yoga beeinflussen wir Bänder, Sehnen und Gelenke positiv durch eine langsame und passive Dehnung unserer Muskulatur und der tiefer liegenden Schichten.

Gezielte Atemübungen unterstützen dabei, zur Ruhe zu kommen und sich auf die Yogahaltungen einlassen zu können

Dieser kostenfreie Kurs ist insbesondere für Frauen aus der Ukraine mit und ohne Vorerfahrung im Yoga geeignet.

Grevenbroich

Kurstag:

Leitung:

Mathias-Esser Str. 31

Dienstag

Stephanie Polmans, Yogalehrerin

► **Yoga-2023-1** **17.01.-28.03. 11x 11:15-12:45 22 Ustd.**

► **Yoga-2023-2** **18.04.-28.06. 10x 11:15-12:45 20 Ustd.**

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

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

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

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

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

Grevenbroich

Kurstag:

Leitung:

Netzwerk Ölgasse

Donnerstag

Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin

► Kur-2023-1

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

► Kur-2023-2

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

Das Wir gewinnt! Unterstützung für den Familienalltag

Inklusives Angebot

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

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

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

Grevenbroich

Kurstag:

Leitung:

Netzwerk Ölgasse

Donnerstag

Jannine Steinke, Anja Peltzer

► **Achtsam-2023-2 26.01. - 28.12. 12x 14:00- 15:30 / 24 Ustd.**

Qi Gong für den Familienalltag

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

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

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

Meerbusch **Bürgerhaus, Wittenberger Str.21**

Meerbusch – Lank

Kurstag:

Dienstag

Leitung:

Renata Balciunaite, Qi Gong Lehrerin

▶ **QiGong-2023-11** **28.02. - 28.03.** **5x18:30–20:00 50,-€ / 10 Ustd.**

▶ **QiGong-2023-10** **18.04. - 13.06.** **9x18:30–20:00 90,-€ / 18 Ustd.**

Ruheinseln – Stressbewältigung und Entspannung im Familienalltag - online

Stressbewältigung und Entspannung stärkt unsere Gesundheit und Lebensfreude. Besonders in herausfordernden Zeiten ist ein achtsamer und verständnisvoller Umgang mit uns selbst hilfreich.

Die Übungen und Impulse können gut im Familienalltag integriert werden. Es werden verschiedene Themengebiete vertieft angeboten:

- Stressbewältigungsmanagement
- Achtsamkeit
- Krisenkompetenz
- Gesunde Schlafhygiene

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

Online	über Zoom
Kurstag:	Donnerstag
Leitung:	Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin

► **Insel-2023-1** **09.02.-21.12. 40 x 18:00–20:15 / 80 Ustd.**

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

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

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

- Achtsamkeit und Meditation
- Selbstfürsorge
- Bewegungsmeditation etc.

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

Online	über Zoom
Kurstag:	Montag
Leitung:	Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin

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

Gelassenheit gewinnen - Burnout Prävention

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

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

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

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

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

Kurstag: Dienstag
Leitung: Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin

▶ **Insel-2023-3** **10.01.-20.06. 20x 10:00–11:30 / 40 Ustd.**

▶ **Insel-2023-4** **04.07.-19.12. 20x 10:00–11:30 / 40 Ustd.**

▶ **Achtsam-2023-2** **10.01.-19.12. 40x 13:30–15:00 / 80 Ustd.**

Gesundheit und Prävention für Mütter - Hoş geldiniz!

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

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

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

Jüchen

Leitung:

Kurstag:

verschiedene Kursorte

Serin Alma und Anja Peltzer

Donnerstag

► **GfM-2023-1**

1x pro Monat 09:00 – 13:00 / 48 Ustd.

Weitere Informationen auf Anfrage

Fit in Erster Hilfe am Kind

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

- Bewusstlosigkeit
- akutem Verschlucken
- Atem – und Kreislaufstillstand

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

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

Kurstag: Dienstag

Leitung: Stefan Nürnberg, Erste-Hilfe-Ausbilder

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

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

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

Kurstag: Donnerstag

Leitung: Stefan Nürnberg, Erste-Hilfe-Ausbilder

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

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

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



Mehr
Generationen
Haus
Wir leben Zukunft vor

Gesundheit und Lebensgestaltung

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

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

Die Anmeldung erfolgt über die Barmer Ersatzkasse Grevenbroich.

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

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

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

Konzentrationstraining für Familie und Beruf - Online

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

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

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

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

Online

über Zoom

Kurstag:

Dienstag

Leitung:

Alfred Mlotek, Diplom-Sozialpädagoge

► **Kon-2023-1**

03.01.-31.01. 5x 14:00-15:30 50,-€ / 10 Ustd.

► **Kon-2023 - 2 –
Kon-2023 - 4**

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



Nachhaltig leben - Reparaturcafé

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

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

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

Jüchen Haus Katz, Alleestraße, 41363 Jüchen
Öffnungszeiten: Jeden **ersten Donnerstag** im Monat
von 16.30 – 18:30 Uhr
Leitung: Heinz Schneider, Anja Peltzer, Stefan Nürnberg

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

Kooperationsprojekt:

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

Beziehungsgestaltung – Beziehungskompetenz

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

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

Grevenbroich

Kurstag:

Leitung:

DRK Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63

Dienstag

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

► **Selbst-2023-2**

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

Leitbild der DRK - Familienbildung

Menschen im Beziehungsnetz Familie

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

Das bedarfsorientierte Angebot

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

Unsere Leistungen

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

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

Im Zeichen der Menschlichkeit

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

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Familienbildung

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

Unsere Stärken

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

Leitbild der DRK - Familienbildung

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

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

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

Das Netzwerk – Unser Verhältnis zu Anderen

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

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

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

Transparenz ist die Grundlage unseres Handels.