

Familienbildung Jahresprogramm 2025

für den **Rhein-Kreis-Neuss**



Kreisverband Grevenbroich e.V.

Herzlich willkommen!

In der heutigen Zeit stehen Familien vor vielfältigen Herausforderungen. Die Förderung von Kindern, die Stärkung familiärer Bindungen und die Schaffung von nachhaltigen Lebensweisen sind zentrale Themen. Sie betreffen nicht nur das Wohl der Einzelnen, sondern auch das der gesamten Gesellschaft.

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

Mit Ihnen gemeinsam möchten wir uns für eine zukunftsorientierte und generationengerechte Gesellschaft einsetzen, die die Bedürfnisse der Menschen und Natur schützt und berücksichtigt.

Mit verschiedenen Kooperationspartnern setzen wir uns für inklusive und nachhaltige Bildung ein.

Weitere Bildungsangebote/Projekte sind in Planung. Für ausführliche Informationen zu unseren Angeboten stehen wir Ihnen gerne persönlich zur Verfügung. Wir freuen uns über Impulse von Ihnen, damit wir unsere Angebote weiterentwickeln können.

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

Eine verbindliche Anmeldung ist zu jeder Veranstaltung erforderlich.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team 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	24
Gesundheit und Lebensgestaltung	49
Leitbild der DRK – Familienbildung	79

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:

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

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
Offenes Stillcafé	11
Offener Eltern-Baby-Treff	12
Eltern-Baby-Gruppe	13
Eltern-Kind-Gruppe	15
Offene interkulturelle Eltern-Baby-Gruppe	16
Kreativzeit – Lieblingsmensch-Kind-Workshop	17
Kreativ im Jahreszeitlauf- Eltern-Kind-Gruppe	18
Deutschkurs für Mütter	19
„Die kleine Kraft“ – Eltern-Kind Tandem Workshop	20
Sich vergleichen	20
Entspannter Start in den Tag	21
Patchwork Power-Buntes Familienleben gestalten	22
Raus aus dem Patchwork-Hamsterrad	22
Die Ex und die Next: ein harmonisches Miteinander	23
Rollenverteilung und Erwartungen in Patchwork-Familien	23
Bauernhof – Erlebniswelt für die Familie	24
Ziegen kuscheln – Ferienaktion	24
Alpaka und Kamele kennen lernen	25
Wanderzeit- Alpaka Wanderung	26
Naturzeit – interkulturelle Eltern-Kind-Naturgruppe	27
Wer piept denn da? Nistkasten Reinigung – Familienaktion	28
Mülldetektive – Familienaktion	29
Krötenretter Aktion	30
Kürbis schnitzen - Eltern-Kind-Aktion	31
Gartenglück für die Familie – Konzept Naturgarten	32
Hühner im Familiengarten?	34
Wildtiere in Not – Unterstützungsmöglichkeiten - Vögel	35
Wildtiere in Not – Unterstützungsmöglichkeiten - Eichhörnchen	36
Wildtiere in Not – Unterstützungsmöglichkeiten - Igel	37
Kräuterliebe – Wilde Kräuterküche und Gesundheit	38
Wildkräuterspaziergang mit dem Familienhund	39
Natürlich das Immunsystem stärken	40
Wildkräuter-Spaziergang - wilde Familienküche	41
Waldbaden mal Anders – Familienausflug	42
Talentbörse – Ressourcen für dich und die Familie	43
#Changemaker	44
Nachhaltiger Familienalltag - Reparaturcafé	45
Mehrwert Kleidertrödel	46

Kursangebot - Gesamtverzeichnis

Inklusiver Nähtreff	47
Aktion Schulstart: Schultüten nähen	48
Erste Hilfe	49
Erste Hilfe am Kind	50
Baby- und Kindernotfälle: Fit in Erster Hilfe am Kind	51
Meditation für Eltern	52
Achtsam und entspannt im Advent	53
Me-Time: Resilienz fördern mit Schreiben	54
Glückswege	54
Achtsame Fastenzeit	54
Achtsam durch das Jahr – gestärkt im Jahreskreis	54
Wortkraft – Schreiben in Krisenzeiten	55
Rauhnächte- Zeit für Abschied und Neubeginn	56
Kreative Selbstfürsorge	57
Affirmationskarten mit Aquarell gestalten	57
Aquarell Farbentanz	58
Bullet Journal Workshop	59
Farbenfreude – Achtsamkeit trifft Kunst	60
Glückscafé	61
Krisenstark in stürmischen Zeiten	62
Die kleine Kur für zwischendurch	63
Café Miteinander – das Wir gewinnt!	64
Selbstfürsorge und Verbundenheit	65
Qigong und Achtsamkeit	66
Entspannung mit Alpakas	67
Mentale Gesundheit	68
Raus aus dem Stimmungsblues	68
Angst und Panik den Schrecken nehmen	68
Focusing – die Weisheit des Körpers	68
Erschöpfungszustände bewältigen	69
Retreat – Oasenzeit	70
Beziehungsgestaltung- Beziehungskompetenz	71
Konzentrationstraining für Familie und Beruf	72
Letzte Hilfe	73
Pflege von Familienangehörigen	74
Familienangehörige mit Demenz begleiten	75
Patienten- und Betreuungsverfügung, Vollmachten	77
Der Vorsorgeordner	78

Elternstart NRW – Allgemeine Informationen

Das Familienbildungsangebot für Eltern mit ihren Babys im 1. Lebensjahr

Ein Kind benötigt viel Aufmerksamkeit und Zuwendung. Sie stehen in den ersten Lebensmonaten ihres Kindes vor neuen Aufgaben und haben sicherlich viele Fragen.

Wer kann an "Elternstart NRW" teilnehmen?

An dem vom Familienministerium in Nordrhein-Westfalen geförderten „Elternstart NRW-Kursen“ und „Offenen Treffs“ können alle Familien mit ihrem Kind im 1. Lebensjahr einmalig gebührenfrei in einer Familienbildungseinrichtung in ihrer Nähe teilnehmen.

Was bringt "Elternstart NRW"?

Mit Elternstart NRW können Mütter und Väter

- sich mit anderen Eltern austauschen,
- die „Sprache“ des Säuglings besser verstehen,
- die Entwicklung ihres Kindes im ersten Jahr bewusster erleben.

Durch Elternstart NRW bekommen Mütter und Väter

- Anregungen und Tipps für den Familienalltag mit einem Baby,
- mehr Sicherheit in ihrer Elternrolle,
- einen Zugang zu weiteren Angeboten der Familienbildung,
- Informationen über andere Unterstützungsleistungen für Kinder und Familien.

Das Angebot findet sowohl als geschlossene Kursform wie auch offene Gruppenform an verschiedenen Standorten und online statt. Im Anschluss daran können Sie gerne die weiterführenden, kostenpflichtigen Eltern-Baby-Gruppen besuchen.



Elternstart NRW - offene Eltern - Baby - Gruppe

In dieser moderierten Gruppe lernen Sie andere Eltern und Babys kennen. Sie erhalten wertvolle pädagogische Impulse. Das Angebot richtet sich nach Ihren Bedürfnissen und Wünschen.

- Erfahrungsaustausch rund um die neue Lebenssituation mit Baby
- Entwicklung, Ernährung und Motorik des Babys
- Tipps rund um Babymassage und Handling bei der Pflege
- Spielangebote für alle Sinne
- Nützliche Ressourcen und Netzwerke für Sie und Ihr Baby
- Alltagsgestaltung mit Baby etc.

Meerbusch

Kurstag:

verschiedene Kurstage

Leitung:

Sonnja Frenkel, Dipl. Sozialpädagogin,
EIBa Kursleiterin; Anika Brützel, Lehrerin
und weitere Referent*innen

► ESGruppe-2025-1-4

verschiedene Gruppen auf Anfrage
/120 Ustd.

Grevenbroich

Kurstag:

Mittwoch

Leitung:

Valeska Brodzina, Erzieherin
und weitere Referent*innen

► ESGruppe-2025-5-10

verschiedene Gruppen auf Anfrage

Offenes – Stillcafé

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

In einer gemütlichen kleinen Runde habt ihr die Möglichkeit euch mit gleichgesinnten Müttern auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. Bei fachlichen Fragen steht euch unsere Kinderkrankenschwester und Stillberaterin mit Rat und Tat zur Seite.

Bei Bedarf können gewisse Themen besprochen werden: z.B. Beikost, Koliken, Meilensteine, Abstillen, Stillen und Berufstätigkeit uvm.

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

Grevenbroich NN
Leitung: verschiedene Referent*innen

► **Baby-2025-1** **weitere Informationen auf Anfrage / 36 Ustd.**



Offener Eltern-Baby-Treff

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

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

Jüchen, Grevenbroich und Meerbusch

Leitung: verschiedene Referent*innen

► **Baby-2025-2 - 4 weitere Informationen auf Anfrage / 100 Ustd.**



Eltern – Baby - Gruppe

Dieses Kursangebot richtet sich an Mütter, Väter oder Lieblingsmenschen 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, Anika Brützel, Lehrerin und
weitere Referent*innen

- | | | |
|---------------|-------------------------------|--------------------|
| ▶ Elba-2025-1 | 15.01.-09.04. 13x 09:00-10:30 | 169,- € / 26 Ustd. |
| ▶ Elba-2025-2 | 15.01.-09.04. 13x 10:30-12:00 | 169,- € / 26 Ustd. |
| ▶ Elba-2025-3 | 30.04.-09.07. 11x 09:00-10:30 | 143,- € / 22 Ustd. |
| ▶ Elba-2025-4 | 30.04.-09.07. 11x 10:30-12:00 | 143,- € / 22 Ustd. |
| ▶ Elba-2025-5 | 03.09.-08.10. 6x 09:00-10:30 | 78,- € / 12 Ustd. |
| ▶ Elba-2025-6 | 03.09.-08.10. 6x 10:30-12:00 | 78,- € / 12 Ustd. |

Familienzeit

▶ Elba-2025-7	29.10.-17.12.	8x 09:00-10:30	104,- € / 16 Ustd.
▶ Elba-2025-8	29.10.-17.12.	8x 10:30-12:00	104,- € / 16 Ustd.
▶ Elba-2025-9	16.01.-10.04.	13x 09:00-10:30	169,- € / 26 Ustd.
▶ Elba-2025-10	16.01.-10.04.	13x 10:30-12:00	169,- € / 26 Ustd.
▶ Elba-2025-11	08.05.-10.07.	8x 09:00-10:30	104,- € / 16 Ustd.
▶ Elba-2025-12	08.05.-10.07.	8x 10:30-12:00	104,- € / 16 Ustd.
▶ Elba-2025-13	04.09.-09.10.	6x 09:00-10:30	78,- € / 12 Ustd.
▶ Elba-2025-14	04.09.-09.10.	6x 10:30-12:00	78,- € / 12 Ustd.
▶ Elba-2025-15	30.10.-18.12.	8x 09:00-10:30	104,- € / 16 Ustd.
▶ Elba-2025-16	30.10.-18.12.	8x 10:30-12:00	104,- € / 16 Ustd.
▶ Elba-2025-17	17.01.-11.04.	13x 09:00-10:30	169,- € / 26 Ustd.
▶ Elba-2025-18	09.05.-11.07.	8x 09:00-10:30	104,- € / 16 Ustd.
▶ Elba-2025-19	05.09.-10.10.	5x 09:00-10:30	65,- € / 10 Ustd.
▶ Elba-2025-20	31.10.-19.12.	8x 09:00-10:30	104,- € / 16 Ustd.

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

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

Wir möchten (Groß-) Eltern in Ihren alltäglichen Erziehungsaufgaben unterstützen. Ziele sind die Förderung der positiven Beziehung zum Kind, die Stärkung der erzieherischen Kompetenz der Eltern und die Begleitung der kindlichen Entwicklung. Die Gruppe trifft sich einmal wöchentlich. Sie haben die Chance, die unterschiedlichen Fähigkeiten ihrer Kinder zu entdecken und erhalten Anregungen für den Umgang mit ihren Kindern und für den Alltag zu Hause. Das Angebot richtet sich nach dem Entwicklungsstand der Kinder:

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

In jedem Kurs ist ein Elternabend inkludiert!

Meerbusch

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

Kurstag:

Dienstag

Leitung:

Sonnja Frenkel, Dipl. Sozialpädagogin

▶ Elki-2025-1	14.01.-08.04.	13x 09:00-10:30	169,-€/ 26 Ustd.
▶ Elki-2025-2	14.01.-08.04.	13x 10:30-12:00	169,-€/ 26 Ustd.
▶ Elki-2025-3	29.04.-08.07.	11x 09:00-10:30	143,-€/ 22 Ustd.
▶ Elki-2025-4	29.04.-08.07.	11x 10:30-12:00	143,-€/ 22 Ustd.
▶ Elki-2025-5	02.09.-07.10.	7x 09:00-10:30	91,-€/ 14 Ustd.
▶ Elki-2025-6	02.09.-07.10.	7x 10:30-12:00	91,-€/ 14 Ustd.
▶ Elki-2025-7	28.10.-16.12.	9x 09:00-10:30	117,-€/ 18 Ustd.
▶ Elki-2025-8	28.10.-16.12.	9x 10:30-12:00	117,-€/ 18 Ustd.

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

Offene interkulturelle Eltern-Baby-Gruppe

Wir möchten Eltern in Ihren alltäglichen Erziehungsaufgaben unterstützen. Ziele sind die Förderung der positiven Beziehung zum Kind, die Stärkung der erzieherischen Kompetenz der Eltern und die Begleitung der kindlichen Entwicklung. Im gemeinsamen Spiel erleben Mütter und/oder Väter ihr Kind in einem anderen Umfeld.

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 **KITA Heldenkids, Mathias-Esser-Str. 31**
Kurstag: Mittwoch
Leitung: verschiedene Referent*innen

► **Treff-2025-1 - 4** **weitere Informationen auf Anfrage / 100 Ustd.**

Kreativ im Jahreszeitlauf – Eltern-Kind-Gruppe

Unsere Jahreskreis Angebote sind eine wunderbare Möglichkeit, die verschiedenen Besonderheiten mit Kindern zu entdecken und zu erleben.

Schenken Sie sich gemeinsame wertvolle Momente. Das Angebot wird flexibel gestaltet und an die Bedürfnisse der Gruppe angepasst. So wird der Jahreskreis zu einem unvergesslichen Erlebnis für Eltern und Kinder.

Grevenbroich
Kurstag
Leitung:

Kita Heldenkids, Mathias-Esser-Str.31
Donnerstag
Valeska Brodzina, Erzieherin

Ja-2025-1

weitere Informationen auf Anfrage / 36 Ustd.



Deutschkurs für Mütter

Stärken Sie gezielt Ihre mündliche Kommunikationsfähigkeit!

Abgestimmt auf die Voraussetzungen und Bedürfnisse der Teilnehmenden und eingebettet in den konkreten Alltag verschafft der Kurs Ihnen die Gelegenheit, Ihre Deutschkenntnisse anzuwenden und zu vertiefen.

Zusätzlich zum Spracherwerb werden integrationsrelevante Themen wie Bildung, Gesundheit und Arbeit behandelt.

Grevenbroich

Leitung:

NN

Cindy Betz, Lehrerin

► **Deutsch-2025-1-5**

weitere Informationen auf Anfrage / 80 Ustd.



„Die kleine Kraft“ – Eltern-Kind Tandem-Workshops

Diese Seminarreihe bietet eine wertvolle Gelegenheit, die emotionale Verbindung zwischen Eltern und Kindern zu stärken und Familien ein Rüstzeug für die alltäglichen Herausforderungen an die Hand zu geben. Durch das Verständnis und den Umgang mit den kindlichen Gefühlen lernen die Eltern, wie sie ein unterstützendes Umfeld für die Kinder schaffen können, ohne sich selbst dabei aus dem Fokus zu verlieren. Zeitgleich lernen die Kinder "Die kleine Kraft" kennen, die die typischen Themen von Kindern aufgreift und ihnen die Möglichkeit bietet, aus eigener Stärke heraus mit all diesen Themen kraftvoll umzugehen.

Sich vergleichen

In diesem Tandem-Workshop lernen die Kinder das Hörbuch "sich vergleichen" von "Die kleine Kraft" kennen, während die Eltern sich zeitgleich der Frage widmen, wie sie selbst mit Vergleichen umgehen.

In Form einer Fantasiereise lernen die Kinder, dass jeder Mensch eigene Stärken und Schwächen hat und dass das auch vollkommen OK ist. Die teilnehmenden Eltern erhalten während dieser Zeit hilfreiche Impulse wie sie das Selbstvertrauen ihres Kindes wirksam unterstützen können und welche Rolle sie selbst bei diesem Thema einnehmen.

Grevenbroich

Kurstag

Leitung:

Kita Heldenkids, Mathias-Esser-Str.31

Donnerstag

Simon Brocher, Heilpraktiker für Psychotherapie und Nina Dimopoulos; Mediatorin&Coach (Univ.), zert. Kinder,- Jugend,- und Familiencoach

Ver-2025-1

08.05. 1x 15:00-16:30 / 39,-€ / 2 Ustd.

In der Kursgebühr sind umfangreiche Materialien pro Eltern-Kind-Paar für zu Hause inkludiert.

Entspannter Start in den Tag

In diesem Tandem-Kurs lernen die Kinder das Hörbuch "Start in den Tag" von "Die kleine Kraft" kennen. In dieser Fantasiereise lernen sie ein morgendliches Ritual, indem sie mit einer positiven Stimmung in den Tag starten können. Die Eltern erhalten Impulse und Strategien, wie man den Morgen gut gestalten kann und die großen und kleinen Konflikte mit den Kindern gut meistert. Dabei geht es auch um das Zeitmanagement und dem Umgang mit dem psychischen Druck, den die ganze Familie in den morgendlichen Situationen ausgesetzt ist.

Grevenbroich

Kurstag

Leitung:

Kita Heldenkids, Mathias-Esser-Str.31

Donnerstag

Simon Brocher, Heilpraktiker für Psychotherapie und Nina Dimopoulos; Mediatorin & Coach (Univ.), zert. Kinder,- Jugend,- und Familiencoach

Ent-2025-1

06.11. 1x 15:00-16:30 / 39,-€ / 2 Ustd.

In der Kursgebühr sind umfangreiche Materialien pro Eltern-Kind-Paar für zu Hause inkludiert.



Patchwork Power – Buntes Familienleben gestalten – online Reihe

In dieser Seminarreihe erhalten Sie wertvolle Impulse für das gemeinsame Leben als **Bonusfamilie**.

Raus aus dem Patchwork-Hamsterrad

Immer wiederkehrende Gedanken sind den meisten Patchwork-Eltern sehr bekannt, und meist drehen diese sich wieder und wieder im Kreis: Der Wunsch nach Wertschätzung, Enttäuschung, Abgrenzung, schlechtes Gewissen und Selbstzweifel sind dabei die treibenden Elemente, die viel Kraft und Energie rauben.

Im Workshop zeige ich, wie diese Energie konstruktiv genutzt werden kann, um aus dem Hamsterrad zu entkommen und ein Verständnis für sich und andere zu entwickeln.

Wir schauen uns die Grundbedürfnisse Freiheit vs. Sicherheit und Nähe vs. Autonomie an und erlernen Impulse für mehr Resilienz, um mit herausfordernden Gefühlen umgehen zu können.

Online	über Zoom
Kurstag:	Donnerstag
Leitung	Marita Strubelt, Familiencoachin

► **Ham-2025-1** **13.03. 1x 19:00-20:30 / 10,-€ / 2 Ustd.**

Die Ex und die Next: Ein harmonisches Miteinander in der Patchwork-Familie gestalten

Wenn eine Beziehung endet und eine neue beginnt, kann das Verhältnis zwischen der getrennten Mutter und der neuen Partnerin des Vaters oft von Spannungen geprägt sein. In diesem Impulsvortrag geht es darum, wie beide Frauen zu einem respektvollen und kooperativen Umgang finden können – im Interesse der Kinder und des eigenen Wohlbefindens.

Wir beleuchten typische Konfliktfelder und bieten Strategien, um Missverständnisse zu vermeiden und eine positive Atmosphäre zu schaffen.

Online	über Zoom
Kurstag:	Donnerstag
Leitung	Marita Strubelt, Familiencoachin

► **Ne-2025-1** **25.06. 1x 19:00-20:30 / 10,-€ / 2 Ustd.**

Rollenverteilung und Erwartungen in Patchwork-Familien

Patchwork-Familien bringen eine einzigartige Dynamik mit sich, die oft zu Herausforderungen und Missverständnissen führen kann.

In diesem Impulsvortrag beleuchten wir, wie klare Rollenverteilungen und realistische Erwartungen das Zusammenleben harmonischer gestalten können. Erfahren Sie, wie Sie Loyalitätskonflikte vermeiden, Rollen bewusst klären und eine Atmosphäre des Vertrauens und der Flexibilität schaffen können. Ein Vortrag für alle, die das Miteinander in Patchwork-Familien stärken und erfolgreich gestalten möchten.

Online	über Zoom
Kurstag:	Donnerstag
Leitung	Marita Strubelt, Familiencoachin

► **Ro-2025-1** **01.10. 1x 19:00-20:30 / 10,-€ / 2 Ustd.**

Bauernhof – Erlebniswelt für die Familie

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 – 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.

Kursort	Ziegenhof Kommerweg 11, Korschenbroich-Rubbelrath
Leitung:	Frau Nilgen-Schmitz
Kursgebühr:	12,-€ / 1 Erw. + 1 Kind (Verpflegung und Führung)

▶ Zieg-2025-1	14.04. 1x10:00- 12:15 / 3 Ustd.
▶ Zieg-2025-2	23.04. 1x10:00- 12:15 / 3 Ustd.



Alpaka und Kamele kennenlernen – (Groß-)Eltern – Kind-Angebot

Verbringe eine glückliche und erholsame Zeit mit deinen Kindern(n) / Enkeln auf der Weide bei einem Meet and Greet. Nach einem gegenseitigen sanften Beschnuppern lernst du die Alpakas und Kamele kennen. Du wirst viele Informationen über diese zauberhaften Tiere erhalten.

Jüchen

Kurstag

Leitung:

Kursgebühr:

Am Geradsweiler 66

Samstag

Team Kamelwelt

40,-€ / 1 Erw. +1 Kind

- | | |
|--------------|-------------------------------|
| ▶ Alp-2025-1 | 24.05. 1x10:00-12:00 /2 Zstd. |
| ▶ Alp-2025-2 | 07.06. 1x10:00-12:00 /2 Zstd. |
| ▶ Alp-2025-3 | 19.07. 1x10:00-12:00 /2 Zstd. |
| ▶ Alp-2025-4 | 23.08. 1x10:00-12:00 /2 Zstd. |
| ▶ Alp-2025-5 | 20.09. 1x10:00-12:00 /2 Zstd. |
| ▶ Alp-2025-6 | 18.10. 1x10:00-12:00 /2 Zstd. |



Wanderzeit – Alpaka Wanderung - Lieblingsmensch–Kind Zeit

Für Eltern, Großeltern, Tanten, Onkel, Freunde und Kinder

Nach einem gegenseitigen sanften Beschnuppern lernst du die Alpakas und Kamel kennen. Du wirst viele Informationen über diese zauberhaften Tiere erhalten.

Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk bitte anziehen.

Jüchen

Kurstag

Leitung:

Kursgebühr:

Am Geradsweiler 66

Samstag

Team Kamelwelt

50,-€ / 1 Erw. +1 Kind

▶ Wan-2025-1

05.07. 1x 10:00-12:00 / 2 Zstd.

▶ Wan-2025-2

02.08. 1x 10:00-12:00 / 2 Zstd.

▶ Wan-2025-3

06.09. 1x 10:00-12:00 / 2 Zstd.



Naturzeit - Interkulturelle Eltern-Kind Naturgruppe
(für Kinder ab 3 Jahren)

In der Gruppe erkunden Kinder und Eltern die Natur, erleben die vier Elemente und den Wechsel der Jahreszeiten über alle ihre Sinne, spielen mit Naturmaterial und können ihrem natürlichen Bewegungsbedürfnis nachkommen.

Bei sehr schlechtem Wetter finden Aktionen drinnen statt.

Bitte wetterentsprechende Kleidung anziehen.

Grevenbroich

Kurstag

Leitung

Kita Heldenkids, Mathias-Esser-Str.31

Mittwoch

Valeska Brodzina, Erzieherin, Eltern-Kind-Kursleitung

► **Natur-2025-1-2** **weitere Informationen auf Anfrage / 30 Ustd.**



Wer piept denn da? Nistkästen Reinigung - Familienaktion

Viele heimische Vogel- und kleine Säugetierarten benötigen Nistmöglichkeiten und Schutzräume, da diese in der Natur immer seltener anzutreffen sind. Im Oktober findet eine Entdeckertour mit Eltern/ Großeltern und Kindern / Enkeln statt. Hier können die Kinder selbst aktiv werden und mehr über heimische Vögel erfahren.

Das Angebot ist kostenfrei und findet in Kooperation mit dem NABU Jüchen statt.

Jüchen

Pumpenbusch, Schloss Dyck

Treffpunkt: Parkplatz Apfelverkauf

Leitung:

Paul Quack und Anja Peltzer, NABU Ortsgruppe Jüchen

► **Piep-2025-1**

24.10. 1x 14:00 - 16:15 / 3 Ustd.

Weitere Informationen auf Anfrage



Mülldetektive - Familienaktion – gemeinsam für eine saubere Zukunft

Eine weggeworfene Zigarettenkippe verunreinigt ca. 50 Liter Trinkwasser und ein Bonbonpapier zerfällt zu Mikroplastik und gelangt so in Flüsse, Ozeane und über Trinkwasser und Nahrung sogar in unseren Körper. Wir sollten behutsamer mit uns und unserer Umwelt umgehen! Besser als Müll zu sammeln und zu recyceln, ist natürlich, Müll zu vermeiden. Trotzdem können Müllsammelaktionen ein Zeichen setzen und einen kleinen Beitrag zum Schutz unserer Umwelt.

Das kostenfreie Angebot findet in Kooperation mit dem NABU Jüchen statt.

Jüchen

Leitung:

verschiedene Standorte

Paul Quack, Anja Peltzer NABU Ortsgruppe Jüchen

► Müll-2025 -1 - 4

weitere Informationen auf Anfrage / je Aktion 3 Ustd.



Krötenretter - Aktion - (Groß-)Eltern- Kind/Enkel

Jedes Jahr rettet der NABU Jüchen Kröten, Frösche und Molche am Pumpenbusch in Schloss Dyck. Sei dabei und lerne spannendes über diese Tiere kennen!

Achtung: Bitte wetterfeste Kleidung und Sicherheitsweste anziehen. Das Angebot findet auch bei Regen statt. Der Kursstart richtet sich nach der jahreszeitlichen Wanderung.



Jüchen

**Pumpenbusch, Schloss Dyck,
Parkplatz Apfelverkauf**

Kurstag:

Freitag

Leitung:

**Paul Quack, Anja Peltzer
NABU Ortsgruppe Jüchen**

► Kröten-2025-1

weitere Informationen auf Anfrage / 30 Ustd.



Kürbis schnitzen - Eltern-Kind-Workshop

Im Herbst und zu Halloween freut man sich über lustige oder auch gruselige Kürbislaternen, die die immer dunkler werdende Jahreszeit erhellen und alles gemütlicher machen.

Ihr schnitzt heute aus einfachen Kürbissen wunderbare Leuchten und Kürbisgruselköpfe.

Daneben erhaltet ihr leckere Rezepte für zuhause.

Jüchen

Kursgebühr:

Bauernhof Familie Roelen, Ulmenstrasse 45

9,-€ / pro Kind

Kü-2025-1- 2

**Termine auf Anfrage / 3 Ustd.
(Kurs inkl. Materialien)**



Gartenglück für die Familie – Konzept Naturgarten: Artenvielfalt enkeltauglich schaffen – online Seminarreihe

Kinder lieben es, wenn sie sich an der Gartenarbeit beteiligen dürfen. Nichts **erfüllt sie mit mehr Stolz**, als Pflanzen wachsen zu sehen, die sie selbst gesät haben. Dabei werden auch bestimmte Fähigkeiten wie die Kreativität und das eigene Selbstbewusstsein gefördert.

Erschaffen Sie gemeinsam mit ihren Kindern oder Enkeln ein Paradies, in dem sich insbesondere auch Insekten und Tiere wohlfühlen. Dieses schafft gemeinsame Glücksmomente und trägt gleichzeitig zum Umweltschutz bei.

Die Ideen können auch für kleine Gärten, den Balkon oder Terrasse gut umgesetzt werden.

Das Angebot findet in Kooperation mit dem Netzwerk 55 plus in Jüchen statt.

Themen Modul 1: Basis

- Naturgarten, was ist das eigentlich?
- Insektenschutz und Förderung der Artenvielfalt
- Lebensraum für Mensch und Tier
- Generationsübergreifendes Projekt: „gemeinsam Zukunft schaffen“
- „Platz ist in der kleinsten Ecke“ – jeder m² zählt!
- Konzept „Hortus“ – der 3-Zonen Garten

Online

Kurstag:

Leitung

über Zoom

Montag

Michaela Schwöd, Heilpraktikerin für
Psychotherapie, Naturgartenberaterin

► **Garten-2025-1**

03.02.-24.02. 4x 19:00-20:30 / 45,-€ / 8 Ustd.

Themen Modul 2: Spezialthemen – Vertiefung

- Küchen – und Wildkräuter
- Wasserplätze im Garten – Oasen für Mensch und Umwelt
- Sommer in Natur und Garten
- Projekte für den Tier und Artenschutz im Herbst und Winter

Online

Kurstag:
Leitung

über Zoom

verschiedene Kurstage
Michaela Schwöd, Heilpraktikerin für
Psychotherapie, Naturgartenberaterin

► **Garten-2025-2**

19.05.; 26.05., 09.07.; 22.09.; 16.10.
5 x 19:00-20:30 / 45,-€ / 10 Ustd.



Hühner im Familiengarten?

Sie möchten mit ihren Kindern oder Enkel gemeinsam Hühner im Garten halten und sich gleichzeitig im Tierschutz engagieren? Wir stellen Ihnen die Hühnerrettung NRW vor.

Das Angebot findet in Kooperation mit der Wildvogelstation Mönchengladbach e.V., dem Malzeit Studio, dem Netzwerk 55 plus in Jüchen und der Nabu Ortsgruppe Jüchen statt.

Jüchen

Kurstag:

Leitung:

Malzeit! Studio, Markt 37, 41363 Jüchen

Mittwoch

Kirsten Hilgers, Wildvogelrettung e.V. in Mönchengladbach und Hühnerrettung NRW e.V. (Spenden sind am Abend möglich)

► **Hühner-2025-1-2 Termine auf Anfrage / 3 Ustd.**



Wildtiere in Not – Unterstützungsmöglichkeiten: (Groß)-Eltern-Kind/ Enkel Seminare – inklusive Reihe

In unserer heutigen Welt sind Vögel und viele Wildtiere bedroht. In diesem Seminar stellen wir die Herausforderungen und Unterstützungsmöglichkeiten der Tiere vor.

Lernen Sie gemeinsam, was sie regional für einen einladenden Lebensraum gestalten können.

Eine hohe Artenvielfalt fördert nicht nur das ökologische Gleichgewicht, sondern bereichert auch unser eigenes Leben durch die Beobachtung von Tieren und Pflanzen.

Schaffen wir gemeinsam eine enkeltaugliche Zukunft!

Das kostenfreie Angebot findet in Kooperation mit der Wildvogelstation Mönchengladbach e.V., der Igelhilfe, Notpfote e.V., dem Malzeit Studio, dem Netzwerk 55 plus in Jüchen und der Nabu Ortsgruppe Jüchen statt.

Wildtiere in Not – Unterstützungsmöglichkeiten: (Groß)-Eltern-Kind/ Enkel Seminare: Schwerpunkt: Vögel

Jüchen	Malzeit Studio, Markt 37, 41363 Jüchen
Kurstag:	Mittwoch
Leitung:	Kirsten Hilgers, Wildvogelrettung e.V. in Mönchengladbach und Hühnerrettung NRW e.V. Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin, Referentin für Nachhaltigkeit

► **Vo-2025-1** **26.03. 1x 18:00-19:30 / plus Zusatztermin in
Absprache mit der Gruppe / 4 Ustd.**

► **Vo-2025-2** **24.09. 1x 18:00-19:30 / plus Zusatztermin in
Absprache mit der Gruppe / 4 Ustd.**

Wildtiere in Not – Unterstützungsmöglichkeiten: (Groß)-Eltern-Kind/ Enkel Seminare: Schwerpunkt: Eichhörnchen

Jüchen
Kurstag:
Leitung:

Malzeit Studio, Markt 37, 41363 Jüchen
Mittwoch
Carina Fischbock, Notpfote e.V., Anja Peltzer,
Dipl. Sozialpädagogin, Referentin für
Nachhaltigkeit

▶ **Eich-2025-1**

**19.03. 1x 18:00-19:30 Uhr / plus Zusatztermin
in Absprache mit der Gruppe / 4 Ustd.**

▶ **Eich-2025-2**

**29.10. 1x 18:00-19:30 Uhr / plus Zusatztermin
in Absprache mit der Gruppe / 4 Ustd.**



Wildtiere in Not – Unterstützungsmöglichkeiten: (Groß-Eltern-Kind/ Enkel Seminare: Schwerpunkt: Igel

Jüchen
Kurstag:
Leitung:

Malzeit Studio, Markt 37, 41363 Jüchen
Mittwoch
Inge Lempka, Igelexpertin; Anja Peltzer, Dipl.
Sozialpädagogin, Referentin für Nachhaltigkeit

▶ Ig-2025-1

**05.03. 1x 18:00-19:30 Uhr / plus Zusatztermin
in Absprache mit der Gruppe / 4 Ustd.**

▶ Ig-2025-2

**05.11. 1x 18:00-19:30 Uhr / plus Zusatztermin
in Absprache mit der Gruppe / 4 Ustd.**



Kräuterliebe – Wilde Kräuterküche und Gesundheit für die Familie

In einer Kräuterwanderung lernen Sie jahreszeitliche heimische Kräuter und deren Verwendung in der Familienküche Hausapotheke und Hausapotheke kennen.

Wir starten mit einem kleinen Frühstück und werden einige Rezepte nach der Wanderung ausprobieren und verkosten.

Grevenbroich

Kurstag:

Leitung:

Netzwerk Oelgasse, Oelgasse 12,

Samstag

Petra Thönnessen-Brings, Kräuterexpertin

Kr-2025-1

15.03. 1x 10:00-15:00 Uhr / 49,-€ / 6 Ustd.

Kr-2025-2

29.03. 1x 10:00-15:00 Uhr / 49,-€ / 6 Ustd.

Kr-2025-3

13.09. 1x 10:00-15:00 Uhr / 49,-€ / 6 Ustd.

Kr-2025-4

20.09. 1x 10:00-15:00 Uhr / 49,-€ / 6 Ustd.



Wildkräuterspaziergang für Eltern und Kinder mit dem Familienhund

Wir wandern durch die Natur und entdecken dabei heimische Wildkräuter, die gut für die Gesundheit sind.

Wir sammeln saisonale Heilpflanzen und bekommen eine Anleitung, wie diese später anzuwenden sind. Für Hunde sind die Kräuter genauso gut wie für Menschen. Wenn die Vierbeiner sozialverträglich sind, können sie gerne an der Leine mitgehen. Zwischendurch bleiben wir immer wieder mal stehen, horchen in die Natur hinein, erleben sie mit all unseren Sinnen. Wir baden ein bisschen im Wald, was nachweislich auch der Gesundheit dient.

**Korschenbroich Treffpunkt Parkplatz vor der Turnhalle
Liedberg, An der Tränke 2, 41352
Korschenbroich-Liedberg**

Kurstag
Leitung:

Samstag
Barbara Klink, Tierheilpraktikerin

**Hu-2025-1 26.04. 1x 16:00 - 17:30 / 20,-€ pro Erw. / Kind / 2 Ustd.
Hu-2025-2 16.08. 1x 15:00 - 16:30 / 20,-€ pro Erw. / Kind / 2 Ustd.**

**Meerbusch Treffpunkt auf dem Parkplatz Bergfeld,
ca. 50m rechts hinter dem Haus Bergfeld 10b,
Meerbusch-Strümp**

Kurstag
Leitung:

Freitag oder Sonntag
Barbara Klink, Tierheilpraktikerin

**Hu-2025-3 18.07. 1x 16:00 - 17:30 / 20,-€ pro Erw. / Kind / 2 Ustd.
Hu-2025-4 14.09. 1x 15:00 - 16:30 / 20,-€ pro Erw. / Kind / 2 Ustd.**

Natürlich das Immunsystem stärken in der Erkältungszeit – für die Familie

Welche Kräuter helfen mir eine Erkältung besser zu überstehen oder gar nicht erst so zu bekommen?

Heute schauen wir uns gemeinsam viele heimische Kräuter und deren Verwendung bei oder schon vor der Erkältung an.

Wir besprechen, wie man Hausmittel aus "Omas Zeiten" anwendet und schauen, welche Möglichkeiten die Natur für uns hat, um das Immunsystem zu stärken.

Online

Kurstag:

Leitung:

über Zoom

Montag

NN

Erkält-2025-1

weitere Informationen auf Anfrage / 2 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-2025-1

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



Jüchen	NN
Kurstag:	Samstag
Leitung:	Paul Quack, NABU Ortsgruppe Jüchen

► **Wald-2025-2** **Termin auf Anfrage 1x 13:00 – 17:00 / 5 Ustd.**



Talentbörse – Ressourcen für Dich und die Familie – inklusive Veranstaltungsreihe

Tausche deine Talente und Fähigkeiten mit Anderen. Hilfe geben und nehmen kann so viel Spaß machen. Lerne andere Menschen kennen und gewinne neue Netzwerke, die auch eine wertvolle Ressource für dich und deine Familie werden können.

Nebenbei kannst du auch Geld sparen!

Grevenbroich

Leitung:

Netzwerk Oelgasse, Oelgasse 12

verschiedene Referent*innen

► **Talent-2025-1**

weitere Informationen auf Anfrage /36 Ustd.

Jüchen

Leitung:

NN

verschiedene Referent*innen

► **Talent-2025-2**

weitere Informationen auf Anfrage /36 Ustd.



#Changemaker – Veränderung geschieht gemeinsam **Gestalte dein Umfeld nachhaltig für dich und deine Familie –** **inklusive Veranstaltungsreihe**

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

Leitung:

NN

verschiedene Referent*innen

► **Change-2025-1** **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:

Heinz Schneider, Anja Peltzer

► **Reparatur-2025-1 08.01. – 03.12. 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 Kleidertrödel - Nachhaltiger Familientag

Tausche oder verkaufe Kleidung an andere Menschen. Das schont Ressourcen und macht Freude. Erhalte hilfreiche Tipps für einen nachhaltigen Familienalltag.

Komm ins Gespräch mit anderen und knüpfe hilfreiche und spannende Netzwerke.

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

Leitung: verschiedene Referent*innen

► Mehr-2025-1 - 4 weitere Informationen auf Anfrage / 10 Ustd.



Inklusiver Nähtreff – Upcycling für die Familie

Menschen mit und ohne Handicap können mit Impulsen und Unterstützung einige Ideen und Nähprojekte für Ihre Familie umsetzen. Nähmaschinen müssen mitgebracht werden.

Grevenbroich
Leitung:

DRK-Kleiderladen, Kölnerstr.27
verschiedene Referent*innen

► **Nähen-2025-1** **weitere Informationen auf Anfrage / 60 Ustd.**



Aktion Schulstart: Schultüten nähen – Nachhaltiger Familienalltag

- Für Eltern, Großeltern, Tanten, Freundinnen -

Gestalten Sie eine Schultüte, die nicht nur für den ersten Schultag ein Highlight ist, sondern auch danach noch lange Freude bereitet!

In diesem Kurs nähen wir nachhaltige Schultüten aus Stoff, die nach dem großen Tag mit einer Kissenfüllung weiterverwendet werden können. Im Handumdrehen entsteht ein einzigartiges Andenken und zugleich ein gemütliches Kissen für das Kinderzimmer.

Lassen Sie ihrer Kreativität freien Lauf und zaubern Sie eine individuelle Schultüte, die umweltfreundlich und praktisch zugleich ist.

Keine Vorkenntnisse nötig – einfach Nähmaschine und gute Laune mitbringen.

Materialliste wird bei Buchung zugesendet.

Jüchen

Leitung:

Kurstag:

Malzeit! Studio, Markt 37

Rebecca La Lumia aka Frau Feierlich, Künstlerin

Donnerstag

► **Schul-2025-1**

26.06. 1x 10:00-13:00 / 25,-€ / 4 Ustd.



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

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

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

Wir bieten:

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

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

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

Einige Lehrinhalte dieser Lehrgänge sind:

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

► **2025-EH-1 – 2025-EH-200**

Je Kurs 9 Ustd.

► **2025-EHFobi-1 – 2025-EHFobi-20**

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

► 2025-EHBB-1 – 2025-EHBB-50

Je Kurs 9 Ustd.

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



Baby – und Kindernotfälle - 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

2025-FITKind1 **11.02. 1x 14:00 – 15:30 /30,-€/ 2 Ustd.**
2025-FITKind2 **20.05. 1x 14:00 – 15:30 /30,-€/ 2 Ustd.**
2025-FITKind3 **02.09. 1x 14:00 – 15:30 /30,-€/ 2 Ustd.**
2025-FITKind4 **18.11. 1x 14:00 – 15:30 /30,-€/ 2 Ustd.**

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



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

2025-FITKind1 **11.02. 1x 10:00 – 11:30 /30,-€/ 2 Ustd.**
2025-FITKind2 **20.05. 1x 10:00 – 11:30 /30,-€/ 2 Ustd.**
2025-FITKind3 **02.09. 1x 10:00 – 11:30 /30,-€/ 2 Ustd.**
2025-FITKind4 **18.11. 1x 10:00 – 11:30 /30,-€/ 2 Ustd.**

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

Meditation für Eltern – für Einsteiger*innen

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-Eltern2025-1**

4x 04.11.-25.11. / 35,-€ / 8 Ustd.

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



Me-Time- Resilienz fördern mit Schreiben - Kraft für den Familienalltag schöpfen

Unsere Workshops verbinden Meditation und themenspezifische Schreibimpulse.

Besonders in Krisenzeiten können Sie durch Schreiben mehr Klarheit und innere Ruhe gewinnen. Gönnen Sie sich eine gemütliche Auszeit von zu Hause aus. Stärken Sie Ihre Resilienz und schöpfen neue Kraft für die Herausforderungen des Familienalltages.

Glückswege – 30 Tage Challenge - gestärkt im Familienalltag –

Online

Leitung:

Zoom

verschiedene Referent*innen

Glück-2025-1

05.05.-06.06. 30x10:00-11:00 / 30,-€ / 30 Ustd.

Glück-2025-2

01.08.-02.09. 30x10:00-11:00 / 30,-€ / 30 Ustd.

Glück-2025-3

20.10.-20.11. 30x10:00-11:00 / 30,-€ / 30 Ustd.

Achtsame Fastenzeit - gestärkt im Familienalltag

Online

Leitung:

Zoom

verschiedene Referent*innen

Fa-2025-1

weitere Informationen auf Anfrage / 40,-€ / 40 Ustd.

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

Online

Leitung:

Zoom

verschiedene Referent*innen

Jahr-2025-1

weitere Informationen auf Anfrage / 30,-€ / 16 Ustd.

Wortkraft – Schreiben in Krisenzeiten - Gestärkt im Familienalltag

Grevenbroich
Leitung:

Netzwerk Oelgasse, Oelgasse 12
verschiedene Referent*innen

Schreib-2025-1

weitere Informationen auf Anfrage / 36 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 Zoom
Leitung: verschiedene Referent*innen

Rau-2025-1 weitere Informationen auf Anfrage / 30,-€ / 30 Ustd.



Kreative Selbstfürsorge – gestärkt im Familien (Pflege)- Alltag - Seminarreihe

In dieser Seminarreihe möchten wir Ihnen die Möglichkeit bieten, durch kreative Aktivitäten Ihre Selbstfürsorge zu stärken. Wir werden gemeinsam verschiedene Techniken kennenlernen, die Ihnen helfen, Stress abzubauen, Ihre Kreativität auszuleben und wertvolle Impulse für den Familienalltag zu erhalten. Die Seminare können unabhängig voneinander besucht werden.

Affirmationskarten mit Aquarell gestalten – kreative Selbstfürsorge im Familienalltag

Affirmationen sind positive, selbstbestätigende Aussagen, die das Selbstbewusstsein stärken und helfen könne, negative Gedankenmuster zu durchbrechen. Entfalten Sie ihre Kreativität und stärken gleichzeitig Ihre Selbstliebe und Selbstfürsorge.

Wir gestalten wunderschöne Affirmationskarten, die uns täglich daran erinnern, achtsam mit sich selbst zu sein. Mit fließenden Farben und intuitiven Formen lassen wir positive Botschaften entstehen, die Mut machen und das Herz berühren.

Dieser Kurs lädt Sie ein, durch die Kraft des kreativen Schaffens zur Ruhe zu kommen und ihre innere Stärke zu finden.

Das Angebot ist **kostenlos** und findet in Kooperation mit dem Netzwerk Oelgasse, dem Pflegenetz Grevenbroich/ Jüchen, dem Netzwerk 55plus und den Varius Werkstätten in Jüchen statt.

Jüchen

Leitung:

Kurstag:

Af-2025-1

Varius Werkstätten, Bistro, Neusser Str. 118

Rebecca La Lumia aka Frau Feierlich, Künstlerin

Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin

Donnerstag

10.04. 1x 10:00-13:00 / 4 Ustd.

Aquarell Farbentanz – gestärkt im Familienalltag - inklusives Angebot

Mit fließenden Farben und einfachen Techniken schaffen wir kleine Kunstwerke, die Freude bereiten und die Seele stärken. Egal, ob sie schon Erfahrungen mit Aquarellmalerei haben oder es einfach mal ausprobieren möchten.

Der Workshop bietet die Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen und neue Kontakte zu erschließen.

Das Angebot ist **kostenlos** und findet in Kooperation mit dem Netzwerk Oelgasse, dem Pflegenetz Grevenbroich/ Jüchen, dem Netzwerk 55plus und den Varius Werkstätten in Jüchen statt.

Jüchen

Leitung:

Kurstag:

Varius Werkstätten, Bistro, Neusser Str. 118

Rebecca La Lumia aka Frau Feierlich, Künstlerin

Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin

Donnerstag

Aq-2025-1

27.03. 1x 10:00-13:00 / 4 Ustd.



Bullet Journal Workshop – Selbstorganisation im Familienalltag – inklusive Seminarreihe

Raus aus dem Alltagschaos und rein in eine Welt voller Klarheit und Kreativität! In unserem Workshop entdecken Sie, wie sie Belastungen reduzieren und ihre mentale Gesundheit stärken können. Gerade im Familienalltag ist es oft eine Herausforderung, den Überblick zu behalten und Zeit für sich selbst zu finden.

Hier lernen Sie, wie Sie ihre Gedanken ordnen, Prioritäten setzen und Platz für Selbstfürsorge schaffen können.

Mit einfachen Planungstechniken schaffen wir gemeinsam ein Planungssystem, das zu Ihnen passt – und das Spaß macht!

Also ab an die Notizhefte und Stifte und finden Sie heraus, wie befreiend es sein kann, Struktur in ihr Leben zu bringen.

Der Workshop bietet die Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen und neue Kontakte zu erschließen.

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

Jüchen	Varius Werkstätten, Bistro, Neusser Str. 118
Leitung:	Rebecca La Lumia aka Frau Feierlich, Künstlerin Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin
Kurstag:	Donnerstag

Bu-2025-1	20.02. 1x 10:00-13:00 / 4 Ustd.
------------------	--

Farbenfreude – Achtsamkeit trifft Kunst – gestärkt im Familienalltag - inklusive Seminarreihe

Kunst bietet eine Vielzahl von Wegen, um Stress vorzubeugen und die seelische Widerstandskraft zu stärken.

Durch einfache kreative Aktivitäten, begleitet von Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, werden Sie Ihre eigenen kreativen Kräfte (wieder-) entdecken und Ihre Selbstfürsorge stärken.

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

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

Farben-2025-1 **17.01.; 14.2.; 14.03.; 11.04.; 09.05.; 13.06.;**
11.07.;29.08.; 19.09.; 10.10.; 14.11.; 12.12.
jeweils 13:00-16:00 / 36 Ustd.

Jüchen **Varius Werkstätten, Bistro, Neusser Str. 118**
Leitung: Miriam Riemer, Künstlerin,
Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin
Kurstag: Dienstag

Farben-2025-2 **21.01.;18.02.; 18.03.; 29.04.; 20.05.; 17.06.;**
01.07.;26.08.; 23.09.; 28.10.; 25.11.; 16.12.
jeweils 12:00-15:00 Uhr /36 Ustd.

Glückscafé – stark im Familienalltag – inklusive Seminarreihe

Die moderne Glücksforschung legt uns nahe, unser Glück nicht weiter in materiellem Wachstum zu suchen, sondern in immateriellen Dingen zu finden. Mehr Glück ist möglich, gerade mit einer nachhaltigeren, weniger konsumorientierten Lebensweise. Wenn wir aus Eigeninteresse unseren ressourcenintensiven Lebensstil verändern, um mehr Zufriedenheit zu erlangen, ist das außerdem ein wichtiger Beitrag zum Schutz des Klimas und des Planeten.

Mit einfachen kreativen Impulsen und Übungen kannst du persönliche Glücksmomente und Selbstwirksamkeit für dich und deine Liebsten finden und stärken.

Zusammen mit anderen Glücksfinder*innen kannst du in gemütlicher Runde in den Austausch gehen und wertvolle Kontakte knüpfen, die dich bei deinem Glücksweg unterstützen.

Jüchen
Leitung:

NN
verschiedene Referent*innen

► **Café-2025-1**

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 Demenznetz Grevenbroich und Netzwerk Oelgasse statt.

Grevenbroich

Kurstag:

Leitung:

Netzwerk Oelgasse, Oelgasse 12

Donnerstag

Iris Bendick, Yogalehrerin, Peter-Hess

Klangmassage Praktikerin, Klangyogalehrerin

- **Klang-2025-1** **09.01. – 11.12. 7 x11:00-12:00 / 7 Zstd.**
► **Klang-2025-2** **09.01. – 11.12. 7 x12:15-13:15 / 7 Zstd.**



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 Mental Health 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

Kurtag:

Leitung:

Netzwerk Oelgasse, Oelgasse 12

Mittwoch

verschiedene Referent*innen

Das Angebot ist insbesondere für Einsteiger*innen geeignet.

► **Kur-2025-1**

08.01.-17.12. 40x 10:00 -11:30 / 80 Ustd.



Café Miteinander – das Wir gewinnt! Stark im Familienalltag- Generationsübergreifend und inklusiv

Knüpfen Sie hilfreiche Netzwerke für Ihren Alltag und lernen andere Menschen bei einer gemütlichen Tasse Kaffee oder Tee kennen.

Bei jedem Angebot erhalten Sie regelmäßige gesundheitsförderliche Impulse und verschiedene Institutionen stellen bei Bedarf ihre Angebote vor.

Grevenbroich
Leitung:

Netzwerk Oelgasse, Oelgasse 12
verschiedene Referent*innen

► **Mit-2025-1**

weitere Informationen auf Anfrage /36 Ustd.

Jüchen
Leitung:

NN
verschiedene Referent*innen

► **Mit-2025-2**

weitere Informationen auf Anfrage /36 Ustd.



Selbstfürsorge und Verbundenheit – gestärkt im Familienalltag **Jahrestraining**

„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 vertieft angeboten:

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

Das kostenfreie Angebot ist insbesondere für Einsteiger*innen geeignet.

Online+ Präsenz über Zoom

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

Leitung: verschiedene Referent*innen

- ▶ **Selbst-2025-4** 13.01.-03.07. 45x 18:00-19:30 / 90 Ustd.
- ▶ **Selbst-2025-5** 07.07.-18.12. 45x 18:00-19:30 / 90 Ustd.

Qigong und Achtsamkeit - Gelassenheit gewinnen für den Familienalltag – inklusives Gruppenangebot

Gewinnen Sie eine kleine Auszeit mit sanften Übungen aus dem Qigong, Achtsamkeitsübungen und Meditationen. Die Impulse und Übungen lassen sich wirksam im Familienalltag umsetzen.

Das Angebot ist **kostenlos**.

Bitte bequeme Kleidung anziehen!

Grevenbroich

Kurstage:

Kursleitung:

Netzwerk Oelgasse, Oelgasse 12

Dienstag, Donnerstag oder Freitag

verschiedene Referent*innen

▶ Qi-2025-1

07.01. - 16.12. 40x13:30-15:00 Uhr / 80 Ustd.

▶ Qi-2025-2

09.01. - 18.12. 40x13:30-15:00 Uhr / 80 Ustd.

▶ Qi-2025-3

10.01. - 19.12. 40x11:00-12:30 Uhr / 80 Ustd.



Entspannung mit Alpakas – gestärkt für Herausforderung im Familien- und Pflegealltag - inklusives Angebot

In Zeiten von Stress und Unsicherheit, wie wir sie in Krisenzeiten erleben, ist es wichtig, Wege zu finden, um Ruhe und Gelassenheit zu fördern. Alpakas, mit ihrer sanften und beruhigenden Art, bieten eine wunderbare Möglichkeit, Stress abzubauen und das emotionale Wohlbefinden zu steigern.

Gleichzeitig werden wir sanfte Achtsamkeits- und Qigong Übungen praktizieren. Genießen Sie diese Oasenzeit und sammeln Sie Kraft für die Herausforderungen im Familienalltag.

Bitte wetterfeste Kleidung anziehen. Getränke und Verpflegung für ein gemeinsam Picknick mitbringen.

Jüchen

Kurstag

Kursleitung

Am Geradsweiler 66

Dienstag oder Freitag

Team Kamelwelt und Anja Peltzer

Dienstag

- ▶ Alpqi-2025-2 25.04.-30.05. 6x 14:00 - 15:30 / 75,-€ / 12 Ustd.
- ▶ Alpqi-2025-3 15.07.-19.08. 6x 17:00 - 18:30 / 75,-€ / 12 Ustd.
- ▶ Alpqi-2025-5 26.08.-14.10. 6x 16:00 - 17:30 / 75,-€ / 12 Ustd.
(Kein Kurs: 30.09. + 07.10.)

Freitag

- ▶ Alpqi-2025-1 25.04.-30.05. 6x 14:00 - 15:30 / 75,-€ / 12 Ustd.
- ▶ Alpqi-2025-4 25.07.-29.08. 6x 16:00 - 17:30 / 75,-€ / 12 Ustd.

Mentale Gesundheit – gestärkt im Familienalltag - Seminarreihe

In dieser Seminarreihe erhalten Sie wertvolle Impulse, Praxisübungen und Austauschmöglichkeiten unter fachkundiger Moderation. Die Seminare können unabhängig voneinander gebucht werden.

Gewinnen Sie Lebensqualität, Zuversicht und Mut.

Raus aus dem Stimmungsblues

Online	über Zoom
Kurstag:	Dienstag
Leitung:	Michaela Schwöd, Heilpraktikerin für Psychotherapie

► **Blu-2025-1** **07.01. + 21.01. 2x 19:00-20:30 /25,-€/ 4 Ustd.**

Angst und Panik den Schrecken nehmen

Online	über Zoom
Kurstag:	Donnerstag
Leitung:	Michaela Schwöd, Heilpraktikerin für Psychotherapie

► **An-2025-1** **30.01., 13.02., 27.02. 3x19:00-20:30 / 30,-€ / 6 Ustd.**

„Focusing“ – Der Weisheit des Körpers auf der Spur

Online	über Zoom
Kurstag:	Dienstag
Leitung:	Michaela Schwöd, Heilpraktikerin für Psychotherapie

► **Fo-2025-1** **03.06.-10.06. 2x 19:00-20:30 / 25,-€ / 4 Ustd.**

Retreat – Oasenzzeit - gestärkt im Familienalltag

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

Sie fühlen sich gestresst und geraten an Ihre Belastungsgrenzen, sind latent unzufrieden oder lustlos? In unserem Retreat sind Sie genau richtig, um sich selbst wieder besser wahrzunehmen, achtsam mit sich selbst umzugehen und wieder aufzutanken.

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

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

- Stärkung der seelischen Widerstandsfähigkeit
- Innere Stärke und Selbstvertrauen fördern
- Methoden zur Entschleunigung
- Achtsamkeit und Meditation: Wege zur inneren Ruhe und positiven Gelassenheit im hektischen Alltag
- Atemübungen und Phantasiereise für Entspannung und Visualisierung persönlicher Entwicklung

Grevenbroich

Kurstag:

Leitung:

DRK Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63

Freitag

Iris Bendick, Yogalehrerin, Peter-Hess

Klangmassage Praktikerin, Klangyogalehrerin

► **Retrat-2025-2** **07.03. 1x 15:00-19:00 / 55,-€ / 5 Ustd.**

► **Retrat-2025-3** **18.07. 1x 15:00-19:00 / 55,-€ / 5 Ustd.**

► **Retrat-2025-4** **28.11. 1x 15:00-19:00 / 55,-€ / 5 Ustd.**

Beziehungsgestaltung – Beziehungskompetenz in der Familie Selbstfürsorge und Verbundenheit

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

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

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

► **Beziehung-2025-2 14.01.- 08.07. 4x09:00-13:00 / 59,-€ / 16 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

Dienstag

Alfred Mlotek, Diplom-Sozialpädagoge,
Supervisor

► **Kon-2025-1 – 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

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

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

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

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

Das Angebot ist kostenfrei und findet in Kooperation mit Jona Hospizbewegung e.V. und Home Care Berlin e.V statt.

Grevenbroich/

Jüchen

Jona Hospizbewegung e.V., Ostwall

► LH-2025-5-10

weitere Informationen auf Anfrage / je 5 Ustd.

Online

Kurstag:

Zoom

Freitag oder Samstag

Leitung:

Ulla Rose, Referentin „Letzte Hilfe“

► LH-2025-1

18.01. 1x 09:30-16:00 / 5 Ustd.

► LH-2025-2

11.04. 1x 09:30-16:00 / 5 Ustd.

► LH-2025-3

20.09. 1x 09:30-16:00 / 5 Ustd.

► LH-2025-4

15.11. 1x 09:30-16:00 / 5 Ustd.

Pflege von Familienangehörigen – online Themenseminare

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

Energie gewinnen – Qigong

Online	Zoom
Kurstag:	Freitag
Leitung:	verschiedene Referent*innen

► **Energie-2025-1** **24.10. – 21.11. 5x 18:00-19:30 / 20,-€ / 10 Ustd.**

Schlaf gut!

Online	Zoom
Kurstag:	Dienstag
Leitung:	verschiedene Referent*innen

► **Schlaf-2025-1** **02.12. 1x 18:00-19:30 / 9,-€ / 2 Ustd.**

Aromaglück - sanfte Düfte für die Seele

Online	Zoom
Kurstag:	Dienstag
Leitung:	verschiedene Referent*innen

► **Aroma-2025-1** **09.12. 1x 18:00-19:30 / 9,-€ / 2 Ustd.**

Familienangehörige mit Demenz begleiten – Pflgetreff für Angehörige und Interessierte

In dieser Seminarreihe möchten wir Ihnen wertvolle Informationen, praktische Tipps und emotionale Unterstützung bieten, um die Herausforderungen, die mit der Pflege eines Angehörigen verbunden sind, besser zu bewältigen.

Lernen Sie andere pflegende Angehörige kennen und knüpfen sie hilfreiche Kontakte.

Das Angebot findet in Kooperation mit dem Landesverband der Alzheimer Gesellschaften NRW e.V, der AOK Rheinland / Hamburg, dem Pflegenetz Grevenbroich / Jüchen statt.

Die Seminare können unabhängig voneinander besucht werden.

Grevenbroich

Kurstag

Leitung:

DRK Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63

Dienstag

verschiedene Referent*innen

„Demenz und Depression – den Unterschied erkennen“

▶ Dem1-2025-1 11.03. 1x 18:00-19:30 / 2 Ustd.

„gelingende Kommunikation bei Demenz“

▶ Dem2-2025-1 13.05. 1x 18:00-19:30 / 2 Ustd.

„Scham, ein besonderes Gefühl“

▶ Dem3-2025-1 08.07. 1x 18:00-19:30 / 2 Ustd.

„Umgang mit herausfordernden u. schwierigen Verhaltensweisen“

▶ Dem4-2025-1 09.09. 1x 18:00-19:30 / 2 Ustd.

Gesundheit und Lebensgestaltung

„Begleitung am Lebensende“

► Dem5-2025-1 25.11. 1x 18:00-19:30 / 2 Ustd.

Bu seminer dizisi Türkçe olarak da sunulabilir. Lütfen bizimle iletişime geçin!



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 statt.

Jüchen

Leitung:

NN

Referent*innen der Betreuungsbehörde

► **PatV-2025-1-2**

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-2025-1 | 11.01. 1x 09:30-12:00 / 3 Ustd. |
| ▶ Ordner-2025-2 | 12.04. 1x 09:30-12:00 / 3 Ustd. |
| ▶ Ordner-2025-3 | 13.09. 1x 09:30-12:00 / 3 Ustd. |
| ▶ Ordner-2025-4 | 08.11. 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.