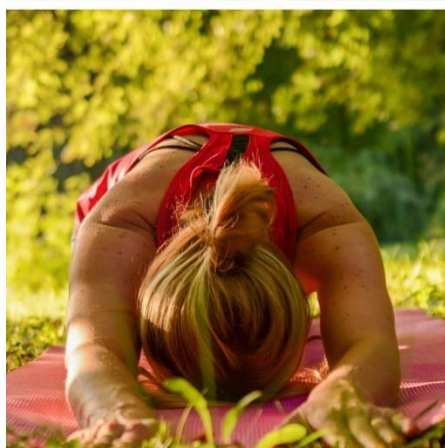


Familienbildung Jahresprogramm 2027

Inklusive Angebote für alle Lebenslagen
im **Rhein-Kreis Neuss**



Herzlich willkommen!

Gemeinsam mehr erleben. Zeit füreinander. Neue Ideen. Echte Begegnungen.

Die DRK-Familienbildung Grevenbroich ist ein Ort, an dem Menschen zusammenkommen, voneinander lernen und Gemeinschaft erleben. Ein Ort für Begegnungen, neue Perspektiven, kreative Ideen und gemeinsames Miteinander.

Unser Programm 2027 lädt Sie ein, Familienzeit bewusst zu gestalten, Gesundheit und Wohlbefinden zu stärken, Natur und Nachhaltigkeit zu entdecken und den Alltag gemeinsam aktiv zu gestalten.

Mit vielfältigen Kursen, kreativen Angeboten, Workshops und Begegnungsmöglichkeiten schaffen wir Räume zum Entdecken, Mitmachen, Austauschen und Auftanken. Dabei stehen die Menschen mit ihren unterschiedlichen Lebenssituationen und Bedürfnissen im Mittelpunkt.

Ob mit der Familie, als Eltern, Großeltern, pflegende Angehörige oder einfach als Mensch auf der Suche nach Austausch und neuen Impulsen – bei uns sind Sie willkommen.

Denn wir sind überzeugt:

Starke Familien und eine lebendige Gemeinschaft entstehen dort, wo Menschen sich begegnen, füreinander da sind und gemeinsam wachsen.

Als Teil des Deutschen Roten Kreuzes stehen wir für Menschlichkeit, Vielfalt, Offenheit und Zusammenhalt. Gemeinsam möchten wir eine lebenswerte Zukunft gestalten – engagiert, nachhaltig und mit Zuversicht.

Wir freuen uns, wenn Sie unser Programm entdecken und etwas finden, das zu Ihnen und Ihrem Alltag passt.

Bitte melden Sie sich für alle Veranstaltungen verbindlich an.

Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen!

Ihr Team des DRK-Familienbildungswerks Grevenbroich

Inhaltsverzeichnis

Kontaktdaten DRK-Familienbildungswerk	4
Gesamtangebot DRK-Kreisverband Grevenbroich e.V.	5
Allgemeine Geschäftsbedingungen	6
Inhaltsverzeichnis - Kursangebote	8
Familienzeit- gemeinsam erleben, wachsen und gestalten	10
Natur erleben – Nachhaltigkeit entdecken – Zukunft gestalten	19
Begegnung, Gesundheit und Lebensgestaltung	36
Pflege, Vorsorge & Unterstützung – füreinander da sein	62
Vernetzt für Inklusion, Teilhabe und Familien	71
Leitbild DRK–Familienbildungswerk	74

Gemeinsam dabei – inklusiv

Alle Angebote der DRK-Familienbildung sind offen für Menschen mit unterschiedlichen Voraussetzungen.

Wir möchten, dass möglichst alle Menschen an unseren Angeboten teilnehmen können. Übungen, Aktivitäten und Rahmenbedingungen können – soweit möglich – individuell angepasst werden.

Wenn Sie besondere Unterstützung, Hilfsmittel oder andere Rahmenbedingungen benötigen, sprechen Sie uns gerne bei der Anmeldung an. Gemeinsam schauen wir, was für Ihre Teilnahme möglich und hilfreich ist.

Vielfalt gehört für uns selbstverständlich dazu. Jeder Mensch ist willkommen.

Kontakt Daten DRK-Familienbildungswerk

Postanschrift

DRK-Kreisverband Grevenbroich e.V.
Familienbildungswerk
Nordstraße 36
41515 Grevenbroich

Pädagogische Einrichtungsleitung Familienbildungswerk

Dipl. Soz. Päd. Anja Peltzer
Tel. 02181 6500-24
E-Mail: apeltzer@drk-grevenbroich.de

Projektkoordinatorin Inklusion und soziale Teilhabe

MA Isabel Baradaranossadat
Tel. 02181 6500-43
E-Mail: isadat@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 DRK-Kreisverband Grevenbroich e.V.

- Ambulanter Pflegedienst
 - Blutspende
 - Betreutes Wohnen
 - Erste-Hilfe-Lehrgänge
 - Jugendrotkreuz
 - Familienbildungswerk
 - Hausnotruf
 - Kleiderladen
 - Katastrophenschutz
 - Rettungsdienst/ Krankentransport
 - Sanitäts- und Betreuungsdienste
 - Seniorenberatung
 - Soziales Ehrenamt
 - DRK soziale Einrichtungen Grevenbroich gGmbH – Kita Heldenkids und Meereshelden
-

Bei Fragen melden Sie sich gerne per E-Mail an:
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.

Inhaltsverzeichnis – Kursangebote

Familienzeit – gemeinsam erleben, wachsen und gestalten

Elternstart NRW – offene Gruppen	10
Offene Eltern-Treff „Kirchenmäuse“	12
Eltern-Baby-Kurs: Gemeinsam wachsen und entdecken	13
Kreative Entdecker: Eltern-Kind-Kurs	15
Eltern-Kind-Backzauber	16
Inklusives Familiencafé- gemeinsam wachsen und lernen	16
Familienmomente im Jahreslauf	17

Natur erleben – Nachhaltigkeit entdecken – Zukunft gestalten

Ziegen kuscheln – Ferienaktion	18
Resilienzförderung mit Alpakas	19
Ein Herz für Hühner	20
Wer wohnt denn da? Waldbewohner kennenlernen	21
Mülldetektive – Familienaktion	22
Krötenretter Aktion – (Groß-)Eltern-Kind-Aktion	23
Entdeckerzeit im Tierreich	24
Wildes Glück – Kräuterküche und Gesundheit	25
Wildkräuter-Spaziergang - wilde Familienküche	26
Waldbaden mal anders	27
Strickcafé – gemeinsam kreativ im Familienalltag	28
Nachhaltiger Familienalltag - Reparaturcafé	29
Kleidertausch-Café	30
Näh-Café – Reparieren, Upcycling	32
Kreative Upcycling-Werkstatt	33
Café Zukunftsmut	34
Ki-Kompass für Familien	35

Begegnung, Gesundheit und Lebensgestaltung

Erste Hilfe, Erste Hilfe Fortbildung und Erste Hilfe am Kind	36
Wenn kleine Notfälle groß werden – Erste Hilfe für Babys	38
Meditation für Mütter	39
Mama-Abend	40
Achtsam und entspannt im Advent	41
Zwischen den Jahren – Zeit für mich und meine Familie	42

Inhaltsverzeichnis – Kursangebote

Farbenfreude – gestärkt im Familienalltag	43
Achtsames Malen	45
Kunterbuntes Café	46
Intuitives Malen mit Klang	47
Meditatives Tanzen	48
Glücksmomente Café	49
Krisenstark in stürmischen Zeiten	50
Seelenklang: Klangreisen für innere Ruhe und neue Impulse	51
Die kleine Kur für zwischendurch	52
Auszeit im Kloster	53
Café Miteinander- das Wir gewinnt!	54
Ruheinseln im Familienalltag	56
Yoga Retreat	57
Yin Yoga, Meditation und Klang	58
Yoga im Sitzen	59
Singen für die Gesundheit und Wohlbefinden	60
Wenn der Kopf voll ist – Konzentration und mentale Klarheit	61

Pflege, Vorsorge & Unterstützung – füreinander da sein

Letzte Hilfe für die Familie	62
11 Tipps bei Demenz- Gut miteinander ins Gespräch kommen	64
Demenz verstehen – in türkischer Sprache	65
Patienten- und Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht	66
PflegePause	67
Innehalten und Auftanken	68
Aromag Glück – Düfte, die guttun	69
Energie gewinnen	70
Schlaf gut!	70

Vernetzt für Inklusion, Teilhabe und Familien

Netzwerkinitiative – Inklusion & Teilhabe für Kinder, Jugendliche und Familien in Jüchen	71
Demenz- und Pflegenetz Grevenbroich/Jüchen	72

Elternstart NRW – Allgemeine Informationen

Das Familienbildungsangebot für Eltern mit ihren Babys im 1. Lebensjahr

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

Wer kann an "Elternstart NRW" teilnehmen?

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

Was bringt "Elternstart NRW"?

Mit Elternstart NRW können Mütter und Väter

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

Durch Elternstart NRW bekommen Mütter und Väter

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

Das Angebot findet als offenes Gruppenformat an verschiedenen Standorten und online statt. Im Anschluss daran können Sie gerne die weiterführenden, kostenpflichtigen Eltern-Baby-Gruppen besuchen.



Elternstart NRW - offene Eltern - Baby - Gruppe

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

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

Meerbusch

Kurstag:

Leitung:

Bürgerhaus, Wittenberger Str. 21

verschiedene Kurstage

Sonnja Frenkel, Dipl. Sozialpädagogin,
Elba Kursleiterin

► **ESGruppe-2027-1**

13.01.-15.12. 40x 09:30 -11:00 / 80 Ustd

► **ESGruppe-2027-2**

14.01.-16.12. 40x 09:30 -11:00 / 80 Ustd

► **ESGruppe-2027-3**

02.09.-16.12. 20x 11:00 -12:30 / 20 Ustd

Offener Eltern-Treff „Kirchenmäuse“

Willkommen im offenen Elterntreff mit Babys!

In diesem liebevollen und entspannten Rahmen haben Eltern die Möglichkeit, sich miteinander auszutauschen, während ihre Babys miteinander spielen und die Welt entdecken.

Egal, ob Sie frischgebackene Eltern sind oder bereits Erfahrung haben – hier sind Sie genau richtig!

Meerbusch

Kurstag

Leitung:

Versöhnungskirche, Mönkesweg 22

Montag und Mittwoch

Paulina Rogg und Caro Kukalla-Bäcker u.a.

- ▶ **Krabbel-2027-1** **11.01. – 13.12. 40 x 09:00 - 11:00 / 80 Ustd.**
- ▶ **Krabbel-2027-2** **13.01. – 15.12. 40 x 09:00 - 11:00 / 80 Ustd.**



Eltern-Baby-Kurs: Gemeinsam wachsen und entdecken

Eine liebevolle Zeit für Eltern und Babys!

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

Kursinhalte

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

Meerbusch

Bürgerhaus, Wittenberger Str. 21

Meerbusch – Lank

Kurstag:

Mittwoch / Donnerstag

Leitung:

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

► Elba-2027-1	13.01.-17.03.	10x 09:15-10:45	120,- €/ 20 Ustd.
► Elba-2027-2	13.01.-17.03.	10x 10:45-12:15	120,- €/ 20 Ustd.
► Elba-2027-3	07.04.-19.05.	7x 09:15-10:45	84,- €/ 14 Ustd.
► Elba-2027-4	07.04.-19.05.	7x 10:45-12:15	84,- €/ 14 Ustd.

<i>Familienzeit- gemeinsam erleben, wachsen und gestalten</i>
--

► Elba-2027-5	26.05.-14.07.	8x 09:15-10:45	96,- €/ 16 Ustd.
► Elba-2027-6	26.05.-14.07.	8x 10:45-12:15	96,- €/ 16 Ustd.
► Elba-2027-7	01.09.-20.10.	8x 09:15-10:45	96,- €/ 16 Ustd.
► Elba-2027-8	01.09.-20.10.	8x 10:45-12:15	96,- €/ 16 Ustd.
► Elba-2027-9	10.11.-15.12.	6x 09:15-10:45	72,- €/ 12 Ustd.
► Elba-2027-10	10.11.-15.12.	6x 10:45-12:15	72,- €/ 12 Ustd.
► Elba-2027-11	14.01.-18.03.	10x 09:15-10:45	120,- €/ 20 Ustd.
► Elba-2027-12	14.01.-18.03.	10x 10:45-12:15	120,- €/ 20 Ustd.
► Elba-2027-13	08.04.-02.06.	7x 09:15-10:45	84,- €/ 14 Ustd.
► Elba-2027-14	08.04.-02.06.	7x 10:45-12:15	84,- €/ 14 Ustd.
► Elba-2027-15	10.06.-15.07.	6x 09:15-10:45	72,- €/ 12 Ustd.
► Elba-2027-16	10.06.-15.07.	6x 10:45-12:15	72,- €/ 12 Ustd.
► Elba-2027-17	02.09.-21.10.	8x 09:15-10:45	96,- €/ 16 Ustd.
► Elba-2027-18	02.09.-21.10.	8x 10:45-12:15	96,- €/ 16 Ustd.
► Elba-2027-19	11.11.-16.12.	6x 09:15-10:45	72,- €/ 12 Ustd.
► Elba-2027-20	11.11.-16.12.	6x 10:45-12:15	72,- €/ 12 Ustd.

Ermäßigungen ggfs. möglich. Bitte fragen Sie nach.

Die Angebote finden in Zusammenarbeit mit der Stadt Meerbusch statt.

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

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

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

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

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

Kurstag: Dienstag

Leitung: Sonnja Frenkel, Dipl. Sozialpädagogin

In jedem Kurs ist ein Elternabend inkludiert.

► Ent-2027-1	12.01.-16.03.	10x 09:30-11:00	120,- € / 20 Ustd.
► Ent-2027-2	06.04.-25.05.	8x 09:30-11:00	96,- € / 16 Ustd.
► Ent-2027-3	01.06.-13.07.	8x 09:30-11:00	96,- € / 16 Ustd.
► Ent-2027-4	07.09.-19.10.	8x 09:30-11:00	96,- € / 16 Ustd.
► Ent-2027-5	09.11.-14.12.	7x 09:30-11:00	84,- € / 14 Ustd.

Ermäßigungen ggfs. möglich. Bitte fragen Sie nach.

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

Familienzeit- gemeinsam erleben, wachsen und gestalten

Eltern-Kind Backzauber: gemeinsam backen und Familienzeit gestalten

Herzlich willkommen zu unserem Eltern-Kind Backkurs!

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

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

Grevenbroich **Kita Heldenkids, Kölner Straße 40**
Coensgalerie

Leitung: verschiedene Referent*innen

► **Back-2027-1-2** **Termin wird noch bekannt gegeben / je 4 Ustd.**

Inklusives Familiencafé - Gemeinsam wachsen und lernen

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

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

Das Angebot ist kostenfrei.

Nur für Personen aus Grevenbroich und Jüchen

Grevenbroich **Kita Heldenkids, Kölner Straße 40**
Coensgalerie

Leitung: verschiedene Referent*innen

► **FamCafé-2027-1** **Termin wird noch bekannt gegeben / 36 Ustd.**

Familienmomente im Jahreslauf – (Groß-)Eltern-Kind-Angebot

Gemeinsam die Jahreszeiten entdecken, kreativ werden, draußen unterwegs sein und miteinander eine schöne Zeit verbringen – darum geht es bei unserer Familienzeit durchs Jahr.

Jede Jahreszeit hält besondere Erlebnisse für kleine und große Entdecker bereit. Wir nehmen uns Zeit, gemeinsam zu staunen, auszuprobieren, zu gestalten und die Natur mit allen Sinnen zu erleben. Dabei darf es auch mal gemütlich werden und natürlich gehört das gemeinsame Genießen dazu.

Im Mittelpunkt steht die gemeinsame Zeit von (Groß-) Eltern und Kindern. Wir möchten Raum schaffen, um dem Familienalltag für einen Moment zu entkommen, miteinander ins Gespräch zu kommen, Neues auszuprobieren und schöne Erinnerungen zu sammeln.

Dabei begleitet uns auch der Gedanke an Nachhaltigkeit: Wir entdecken, wie viel Schönes in der Natur und in bereits vorhandenen Dingen steckt und wie sich nachhaltige Ideen ganz selbstverständlich in den Familienalltag integrieren lassen.

Für Eltern und Kinder im Kita-Alter, die Lust auf gemeinsame Erlebnisse, Kreativität und kleine Auszeiten vom Alltag haben.

Grevenbroich

Kita Heldenkids, Kölner Straße 40

Coensgalerie

Leitung:

verschiedene Referentinnen

► **JaEn-2027-1**

Termin wird noch bekannt gegeben / 12 Ustd.

Ziegen kuscheln – tierische Ferienauszeit für Eltern/Großeltern mit Kindern und Enkeln ab 3 Jahren –

Ein besonderes Erlebnis für die ganze Familie: Wir besuchen den Ziegenhof und lernen die neugierigen Vierbeiner hautnah kennen. Wir erfahren Spannendes über Ziegen, dürfen sie streicheln und natürlich ausgiebig kuscheln.

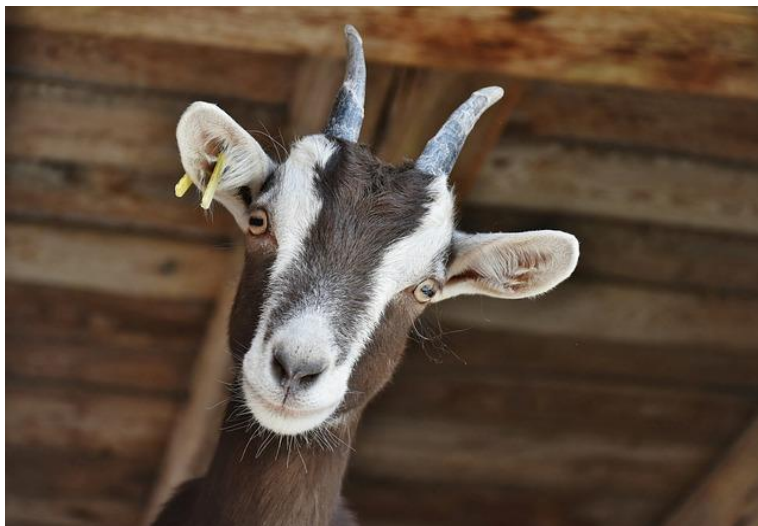
Kleine Kostproben und Einblicke in den Hofalltag machen den Besuch zu einem unvergesslichen Ferienerlebnis für Groß und Klein.

Kosten: Der Preis beträgt 10,00 € für 1 Erwachsenen und 1 Kind. Weitere Kinder können für jeweils 5,00 € zusätzlich teilnehmen.

**Korschenbroich Ziegenhof Kommerweg 11, Korschenbroich-
Rubbelrath**

Leitung: Frau Nilgen-Schmitz

- | | |
|---------------|-------------------------------------|
| ► Zieg-2027-1 | 22.03. 1x 10:00–12:15 Uhr / 3 Ustd. |
| ► Zieg-2027-2 | 24.03. 1x 10:00–12:15 Uhr / 3 Ustd. |



Resilienzförderung mit Alpakas – Kraft tanken im Familienalltag

Ein besonderes Naturerlebnis für Menschen mit Behinderungen und ihre Familien: Gemeinsam mit Alpakas zur Ruhe kommen, neue Kraft schöpfen und achtsame Momente erleben.

Bitte wetterfeste Kleidung, Getränke und eine kleine Verpflegung für ein gemeinsames Picknick mitbringen.

Hinweis: Das Gelände ist nur eingeschränkt barrierearm (Feldweg/Naturgelände).

**„Gemeinsam dabei – Aktion Mensch gefördert“
Nur für Personen aus Grevenbroich und Jüchen**



**Jüchen
Kurstag**

**Garzweiler
Samstag**

In Kooperation mit dem Team Kamelwelt

► Alpin-2027-1
► Alpin-2027-2

**22.05. 1x 11:00-13:00 / 2 Ustd.
02.10. 1x 11:00-13:00 / 2 Ustd.**



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

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

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

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

Das Angebot ist kostenfrei.

Grevenbroich

Leitung:

**Kita Heldenkids, Kölner Straße 40
Coensgalerie**

Kathrin Peltzer, Hühnerrettung NRW

► **Huhn-2027-1-2**

**Termin wird noch bekannt gegeben /
je 3 Ustd.**



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

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

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

Das Angebot ist kostenfrei.



Jüchen

Pumpenbusch, Schloss Dyck

Treffpunkt: Parkplatz Apfelverkauf

in Kooperation mit der NABU Gruppe Jüchen

► **Wald-2027-1**

15.10 1x 14:00-17:00 / 3 Ustd.



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

Gemeinsam machen wir uns auf den Weg und werden zu echten Mülldetektiven. Ausgerüstet mit Handschuhen und Müllsäcken gehen wir auf Entdeckungstour und schauen ganz genau hin: Was gehört hier nicht hin? Was können wir finden? Und was können wir selbst dazu beitragen, dass unsere Umgebung sauber bleibt?

Dabei entdecken wir spielerisch, warum Müll für Tiere und Natur problematisch sein kann und wie wir im Alltag Müll vermeiden können.

Ob kleine oder große Mülldetektive – jede helfende Hand zählt!

Das Angebot ist kostenfrei.



Grevenbroich/Jüchen

verschiedene Standorte

in Kooperation mit der NABU Gruppe
Jüchen

► Müll-2027 -1 - 4

**Termin wird noch bekannt gegeben / je
3 Ustd.**



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

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

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

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



Jüchen

**Pumpenbusch, Schloss Dyck,
Parkplatz Apfelverkauf**

Kurstag:

verschiedene Kurstage

in Kooperation mit der NABU Gruppe Jüchen

► Kröten-2027-1

Termin wird noch bekannt gegeben / 30 Ustd.



Entdeckerzeit im Tierreich – Naturerlebnis für Generationen -

Gemeinsam mit Ihren Enkeln die Wunder der Natur entdecken!

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

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

Das Angebot ist kostenfrei.



Jüchen / Grevenbroich / Dormagen

► **Tier-2027-1-3** **Termin wird noch bekannt gegeben / je 3 Ustd.**



„Wildes Glück“ - Kräuterküche und Gesundheit für den Familienalltag

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

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

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

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

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

**„Gemeinsam dabei – Aktion Mensch gefördert“ in Kooperation mit dem Netzwerk Oelgasse
Nur für Personen aus Grevenbroich und Jüchen**



Grevenbroich

Kurstag

Leitung:

Netzwerk Oelgasse, Oelgasse 12

Donnerstag oder Samstag

Petra Thönnessen-Brings,
exam. Krankenschwester, Kräuterexpertin

Wild-2027-1

13.03. 1x 10:00 -15:00 / 6 Ustd.

Wild-2027-2

08.04. 1x 10:00 -15:00 / 6 Ustd.

Wild-2027-3

18.09. 1x 10:00 -15:00 / 6 Ustd.

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

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

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

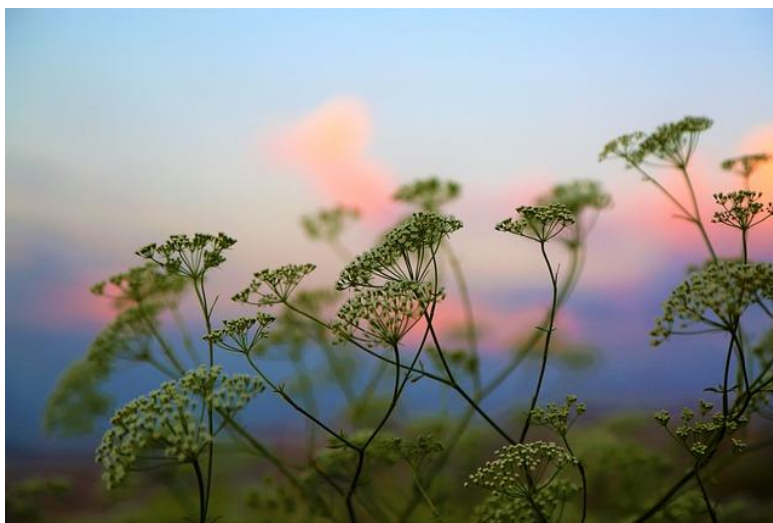
Der Spaziergang beginnt am St. Nikolauskloster und ist ca. 2,5 km lang. Für die Zubereitung von Wildkräuter-Gerichten zu Hause halten wir einige Rezeptvorschläge bereit.

Jüchen
Kurstag
Leitung:

Fahrradparkplatz im Nikolauskloster
Samstag
Horst Wucherer, Naturführer

Spaz-2027-1
Spaz-2027-2

20.03. 1x 11:00 - 13:45 Uhr / 4 Ustd.
03.04. 1x 11:00 - 13:45 Uhr / 4 Ustd.



Waldbaden mal anders – besondere Stadtbäume entdecken
Familienausflug mit dem Fahrrad

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

Entdecken Sie mit uns wunderschöne Bäume im Stadtgebiet. Erfahren Sie Interessantes zu den einzelnen Bäumen und deren Bedeutung für den Klimaschutz.

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



Jüchen

Gymnasium Jüchen, Eingang Naturlehrpfad
in Kooperation mit der NABU Gruppe Jüchen

► Wald-2027-1

11.06. 1x 13:00-17:45 / 4 Ustd.



Strickcafé - gemeinsam kreativ im Familienalltag

Eine Tasse Kaffee, Wolle in den Händen und Zeit für Begegnung: Im Strickcafé wird gemeinsam gestrickt, gehäkelt, ausprobiert und sich ausgetauscht.

Eigene Projekte können mitgebracht werden. Wer noch keine Erfahrung hat oder einfach etwas Neues ausprobieren möchte, ist ebenfalls willkommen. Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Tun – ohne Leistungsdruck und mit Raum für unterschiedliche Fähigkeiten und Interessen.

Dabei geht es auch um die Frage, wie kreatives und nachhaltiges Handarbeiten im Familienalltag Platz finden kann: Dinge selbst herstellen, Kleidung und Textilien weiterverwenden oder reparieren und gemeinsam mit Kindern kreativ werden.

Das Strickcafé bietet Raum für Gespräche über die kleinen und großen Herausforderungen des Familienalltags und für den Austausch von Ideen und Erfahrungen.

**„Gemeinsam dabei – Aktion Mensch gefördert“ in Kooperation mit dem Netzwerk Oelgasse
Nur für Personen aus Grevenbroich und Jüchen**



Grevenbroich
Leitung:

Netzwerk Oelgasse, Oelgasse 12
Lydia Tüllmann, Kreativ-Coach

► **Strick-2027-1** **21.01.;18.02.; 18.03.; 15.04.; 20.05.; 17.06.;**
 15.07.; 19.08.; 16.09.; 21.10.; 18.11.; 16.12.
 12x 15:15-16:45 / 24 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

Öffnungszeiten:

Leitung:

Schützenhaus, Jüchen-Hochneukirch

Jeden ersten Mittwoch im Monat

Ehrenamtliche des Reparaturcafés

Max Ziogos, Anja Peltzer

► Reparatur-2027-1 06.01. – 01.12. 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.

Kleidertausch-Café - Nachhaltiger Familientag

Kleidung weitergeben, Neues entdecken und dabei Ressourcen schonen: Beim Kleidertausch geht es um einen bewussteren Umgang mit Kleidung und Konsum im Familienalltag.

Gut erhaltene Kleidungsstücke können mitgebracht, getauscht und – sofern vorgesehen – weiterverkauft werden. So bekommen Kleidungsstücke eine zweite Chance und müssen nicht ungenutzt im Schrank liegen.

Ergänzend gibt es praktische Anregungen rund um einen nachhaltigen Familienalltag: Wie können wir bewusster einkaufen? Was lässt sich weiterverwenden, reparieren oder tauschen? Und wie können Kinder für einen verantwortungsvollen Umgang mit Kleidung und Ressourcen sensibilisiert werden?

Der Kleidertausch verbindet praktisches Handeln mit Austausch und gemeinsamer Auseinandersetzung mit nachhaltigem Konsum.

„Gemeinsam dabei – Aktion Mensch gefördert“ in Kooperation mit dem Netzwerk Oelgasse

Nur für Personen aus Grevenbroich und Jüchen



Grevenbroich

Kurstag:

Leitung:

DRK-Kleiderladen, Breite Str.18

Freitag

Monika Thöne, Dipl. Pädagogin

► Mehr-2027-2

**26.02.; 23.04.; 02.07.; 24.09.; 26.11.
5x 14:00-16:15 / 15 Ustd.**

Natur erleben – Nachhaltigkeit entdecken – Zukunft gestalten

Das Angebot in Jüchen findet in Kooperation mit der ev. Kirchengemeinde, den Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Jüchen und dem Türkisch-Deutschen Freundeskreis in Jüchen statt

Jüchen
Leitung:

ev. Kirchengemeinde, Bahnhofstr. 48
Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin

► Mehr-2027-1

24.09. 16:00 – 19:00 Uhr / 4 Ustd.



Näh-Café – Aus alt mach neu! – Für den Familienalltag

Liebingsstücke reparieren, Kleidung neugestalten oder aus alten Stoffen etwas ganz Neues zaubern – im Näh-Café ist Platz für Ihre Ideen. Sie bringen Ihr Projekt mit, wir nähen gemeinsam los.

Dabei können Sie neue Nähtechniken ausprobieren, den Umgang mit der Nähmaschine lernen oder vorhandene Kenntnisse vertiefen. Egal, ob Sie schon Näherfahrung haben oder ganz neu dabei sind: Alle sind willkommen.

Nebenbei geht es um nachhaltige Ideen für den Familienalltag: reparieren statt wegwerfen, weiterverwenden statt neu kaufen und kreativ werden mit dem, was schon da ist.

Mitbringen: eigene Nähmaschine, Stoffe oder aussortierte Kleidung, Nähzubehör und Ihr persönliches Projekt.

Keine Vorkenntnisse nötig – einfach mitmachen!

**„Gemeinsam dabei – Aktion Mensch gefördert“ in Kooperation mit dem Netzwerk Oelgasse
Nur für Personen aus Grevenbroich und Jüchen**



Grevenbroich
Kurstag
Leitung:

DRK-Kleiderladen, Breite Str. 18
Dienstag
Katja Lange-Bommes Dipl. Ing. der
Bekleidungstechnik

► **Näh-2027-1**

**12.01.; 09.02.; 09.03.; 13.04.; 11.05.; 08.06.;
13.07.; 10.08.; 14.09.; 12.10.; 09.11.; 14.12.
12x 10:30 – 13:30 / 48 Ustd.**

Kreative Upcycling-Werkstatt – Nachhaltig gestalten im Familienalltag

Was auf den ersten Blick nicht mehr gebraucht wird, kann mit etwas Kreativität zu etwas Neuem werden. In der Upcycling-Werkstatt gestalten wir aus Alltags- und Naturmaterialien praktische und dekorative Dinge für zuhause.

Im Mittelpunkt steht die Frage, wie sich Wiederverwenden, Selbermachen und bewusster Umgang mit Materialien im Familienalltag umsetzen lassen. Die vorgestellten Ideen können auch gemeinsam mit Kindern aufgegriffen und zuhause weitergeführt werden.

Das erwartet Sie:

- kreative Upcycling-Projekte mit Alltags- und Naturmaterialien
- verschiedene Gestaltungstechniken zum Ausprobieren
- Ideen für einen nachhaltigeren Familienalltag
- praktische und dekorative Projekte für zuhause
- Austausch über Möglichkeiten des Wiederverwendens und Selbermachens

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das benötigte Material wird zur Verfügung gestellt.

„Gemeinsam dabei – Aktion Mensch gefördert“ in Kooperation mit dem Netzwerk Oelgasse

Nur für Personen aus Grevenbroich und Jüchen



Grevenbroich

Kurstag

Leitung:

DRK-Kleiderladen, Breite Str. 18

Donnerstag

Susanne Fischermann, Kreativ Coach DIY

► DiyKrea-2027-1

**05.01.; 02.02.; 02.03.; 06.04.; 04.05.; 01.06.;
06.07.; 03.08.; 07.09.; 05.10.; 02.11.; 07.12.
12 x 10:30 – 12:00 / 24 Ustd.**

Natur erleben – Nachhaltigkeit entdecken – Zukunft gestalten

Café Zukunftsmut – gemeinsam neue Wege im Familienalltag entdecken

Wie können Familien ihre Umgebung aktiv mitgestalten und gemeinsam nachhaltige Veränderungen anstoßen?

Im Café Zukunftsmut geht es um Begegnung, Austausch und gemeinsames Tun. Familien lernen regionale Angebote, Vereine und Initiativen kennen und entdecken vielfältige Möglichkeiten, sich einzubringen.

Ob gemeinsame Aktionen, Familienprojekte, kreative Mitmachangebote oder Ideen für ein nachhaltiges Familienleben – wir kommen miteinander ins Gespräch, entwickeln neue Ideen und setzen kleine Projekte gemeinsam um. Denn Veränderung beginnt dort, wo Menschen zusammenkommen: für ein gutes Miteinander, eine lebenswerte Umgebung und eine nachhaltige Zukunft für Familien.

Jüchen

Leitung:

verschiedene Kursorte

verschiedene Referent*innen

► **Zuku-2026-1**

Termin wird noch bekannt gegeben / 36 Ustd.



KI-Kompass für Familien und Interessierte

Künstliche Intelligenz begegnet uns immer häufiger im Alltag – bei Organisation, Schule, Beruf und kreativen Ideen. Doch welche Anwendungen sind hilfreich und wie gelingt ein sicherer Umgang damit?

Der KI-Kompass ist ein dreiteiliger Praxis-Treff für Eltern, Großeltern und alle Interessierten, die KI kennenlernen, ausprobieren und sinnvoll nutzen möchten.

Wir entdecken praktische KI-Werkzeuge, probieren sie gemeinsam aus und tauschen Erfahrungen aus. Themen sind unter anderem Grundlagen der KI, Einsatzmöglichkeiten im Familienalltag sowie individuelle Fragen und Anwendungen.

Bringen Sie Ihr Smartphone, Tablet oder Ihren Laptop und Ihre Fragen mit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Jüchen

Kurstag

Kursleitung

Malzeit! Studio

Dienstag oder Mittwoch

Miriam Riemer, Künstlerin und Digital Coach

► **KI-2027-1** 26.01.; 09.03.; 28.09. 3x12:00-14:15 / 49,-€/ 9 Ustd.

► **KI-2027-2** 23.06.; 08.09.; 20.10. 3x19:00-21:15 / 49,-€/ 9 Ustd.

Ermäßigungen ggfs. möglich. Bitte fragen Sie nach.

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

► 2027-EH-1 – 2027-EH-300

Je Kurs 9 Ustd.

► 2027-EHFobi-1 – 2027-EHFobi-100

Je Kurs 9 Ustd.

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

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

Dieses Kursangebot richtet sich an Alle, die erlernen möchten, wie sie verletzten Kindern schnell und sachgerecht helfen können. Schwerpunkte dieses Kurses sind u. a. Unfallverhütung, bedrohliche Blutungen, Schock, Verbrennungen, Atembeschwerden, praktisches Erlernen der Herz-Lungen-Wiederbelebung und richtiges Verhalten im Notfall.

Grevenbroich

Leitung:

DRK-Kreisgeschäftsstelle, Nordstraße 36

Andreas Denker, Erste-Hilfe-Ausbilder,

Lehrrettungsassistent

Stefan Nürnberg, Erste-Hilfe-Ausbilder

und andere Referent*innen

► 2027-EHBB-1 – 2027-EHBB-100

Je Kurs 9 Ustd.

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



Wenn kleine Notfälle groß werden – Erste Hilfe für Babys und Kinder

Ein Sturz, hohes Fieber oder plötzliches Verschlucken – im Familienalltag kann es schnell zu Situationen kommen, in denen sicheres Handeln gefragt ist.

In diesem praxisnahen Kurs lernen Eltern, Großeltern und alle, die Kinder betreuen, Notfälle richtig einzuschätzen, schnell zu handeln und im Ernstfall Ruhe zu bewahren. Praktische Übungen und alltagsnahe Beispiele geben Sicherheit für den Umgang mit kleinen und großen Notfällen. Die beiden Kurse können **gemeinsam oder unabhängig** voneinander besucht werden.

Kurs 1: Akute Notfälle

- Verschlucken
- Atemnot
- Wiederbelebung
- Fieberkrampf
- Stabile Seitenlage

Kurs 2: Alltagsunfälle

- Stürze
- Verbrennungen
- Vergiftungen
- Wunden
- Zecken
- Hausapotheke & Prävention

Grevenbroich

Leitung:

NN

Andreas Denker, Erste-Hilfe-Ausbilder und
Lehrrettungsassistent

► **Notfall-2027-1-4** Termin wird noch bekannt gegeben / je 2 Ustd.

Meditation für Mütter – für Einsteiger*innen

Zwischen Familienalltag, Verantwortung und vielen Gedanken bleibt oft wenig Zeit, bewusst bei sich selbst anzukommen.

In diesem Angebot lernen Mütter einfache Formen der Meditation und Achtsamkeit kennen, die ohne Vorkenntnisse ausprobiert werden können. Wir beschäftigen uns damit, wie sich kurze Momente der bewussten Wahrnehmung in einen vollen Alltag integrieren lassen.

Im Mittelpunkt stehen:

- Grundlagen der Meditation
- einfache Achtsamkeitsübungen
- Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen und Körpersignalen
- kurze Übungen für den Alltag
- Austausch über eigene Erfahrungen

Es geht nicht darum, besonders lange oder „richtig“ meditieren zu können. Vielmehr geht es darum, verschiedene Möglichkeiten kennenzulernen und herauszufinden, was im eigenen Alltag hilfreich sein kann.

Online

Leitung:

über Zoom

verschiedene Referent*innen

► **Medi-2027-1**

21.10.-11.11. 4x16:00-17:30 / 45,-€ / 8 Ustd.

Mama-Abend – kreativ, gemeinsam, ganz ohne Alltag

Ein Abend nur für Mamas: gemeinsam kreativ sein, etwas ausprobieren und dabei Zeit für gute Gespräche haben.

Bei jedem Treffen steht eine kleine kreative Aktivität im Mittelpunkt. Ob gestalten, ausprobieren oder einfach mitmachen – Vorkenntnisse sind nicht nötig und es muss nichts perfekt werden.

Zwischendurch bleibt Zeit zum Erzählen, Lachen und Austauschen. Die Kinder, Termine und To-do-Listen dürfen für ein paar Stunden draußen bleiben.

Was zählt, ist nicht das Ergebnis, sondern die gemeinsame Zeit.

Grevenbroich

**Kita Heldenkids, Kölner Straße 40
Coensgalerie**

Leitung:

Nadine Klöther, Erzieherin

► **Ma-2027-1 -8**

Termin wird noch bekannt gegeben / 15,-€ pro Person inkl. Materialumlage / je 3 Ustd.

Achtsam und entspannt im Advent – Fit für den Familienalltag

Der Advent ist eine besondere Zeit – und gleichzeitig oft eine sehr volle. Zwischen Terminen, Vorbereitungen und dem ganz normalen Alltag bleibt wenig Raum, einfach einmal innezuhalten.

Diese kleine Online-Auszeit lädt dazu ein, für eine Weile aus dem Alltag auszusteigen und sich selbst etwas Zeit zu schenken. Jede Woche steht ein anderes Thema im Mittelpunkt: ankommen, wahrnehmen, Kraft schöpfen und sich auf das besinnen, was wirklich wichtig ist.

Kurze Achtsamkeitsübungen, Meditation, Zeiten der Stille, sanfte Bewegungsimpulse und kleine Schreibanregungen wechseln sich ab.

Es geht nicht darum, den Advent noch schöner oder perfekter zu machen. Es geht um eine kleine Pause, um Ruhe und um Zeit für sich selbst.

Eine Stunde nur für mich – mitten im Advent.

Online

über Zoom

Leitung:

Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin

► **Achtsam-2027-1 26.11. – 11.12. 4 x16:00-17:30 / 45,-€ / 8 Ustd.**

Zwischen den Jahren – Zeit für mich und meine Familie

Die Tage zwischen Weihnachten und dem Jahreswechsel sind eine besondere Zeit: Das vergangene Jahr klingt aus, das neue liegt noch vor uns.

Wir nutzen diese Zeit für einen persönlichen Rückblick und schauen gemeinsam darauf, was im vergangenen Jahr wichtig war: Was möchte ich loslassen? Was hat mir und meiner Familie gutgetan? Was möchte ich mitnehmen, bewahren oder verändern?

Dabei lernen wir verschiedene Rituale und Anregungen rund um die Rauhnächte kennen und überlegen, welche davon zu den eigenen Vorstellungen und zum Familienalltag passen.

Es geht um Zeit für persönliche Gedanken, Austausch und einen bewussten Übergang vom alten ins neue Jahr – ohne feste Vorgaben und ohne den Anspruch, bereits konkrete Vorsätze haben zu müssen.

Ein Angebot zum Jahreswechsel für alle, die zurückblicken, sortieren und mit neuen Gedanken ins kommende Jahr starten möchten.

Online

Leitung:

Zoom

Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin

Zwi-2027-1

**01.12.; 21.12. - 10.01.2028 jeweils von
17:30–20:00 55,-€ / 30 Ustd.**

Farbenfreude – gestärkt im Familienalltag

In dieser Seminarreihe möchten wir Ihnen zeigen, wie Sie durch kreative Aktivitäten Stress vorbeugen und Ihre seelische Widerstandskraft stärken können.

Kunst bietet unzählige Möglichkeiten, um Achtsamkeit und Entspannung in den Familienalltag zu integrieren und gleichzeitig Ihre eigenen kreativen Fähigkeiten (wieder) zu entdecken.

Was erwartet Sie?

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

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



Jüchen
Kurstag:

Malzeit! Studio, Markt 37

Dienstag
in Kooperation mit dem Demenz- und Pflegenetz
Grevenbroich / Jüchen

Farben-2027-1

**19.01.; 16.02.; 16.03.; 20.04.; 11.05.; 15.06.;
13.07.; 31.08.; 21.09.; 12.10.; 09.11.; 14.12.
12x 12:00-14:15 Uhr / 36 Ustd.**

Begegnung, Gesundheit und Lebensgestaltung

Grevenbroich

Kurstag:

Netzwerk Oelgasse, Oelgasse 12

Freitag

in Kooperation mit dem Demenz- und Pflegenetz
Grevenbroich / Jüchen

Farben-2027-1

**22.01.; 26.02.;19.03.; 16.04.; 21.05.;18.06.;
09.07.; 27.08.; 24.09.; 29.10.; 12.11.; 10.12.
12 x 13:00-15:15 / 36 Ustd.**



Achtsames Malen – kreativ sein, ohne Druck – Selbstwahrnehmung im Familienalltag - Besonders geeignet für neurodivergente Menschen

Mit Acrylfarben gestalten Sie ein eigenes Bild auf Leinwand – ohne Vorgaben und ohne Leistungsdruck. Sie arbeiten in Ihrem eigenen Tempo und entscheiden selbst, ob und wie viel Austausch für Sie angenehm ist. Pausen sind jederzeit möglich.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Workshop berücksichtigt unterschiedliche Bedürfnisse und bietet einen ruhigen Rahmen mit wenig sozialem Druck.

Dabei geht es auch darum, eigene Gefühle, Grenzen und Bedürfnisse wahrzunehmen und Ideen kennenzulernen, die im Familienalltag hilfreich sein können.

**„Gemeinsam dabei – Aktion Mensch gefördert“ in Kooperation mit dem Netzwerk Oelgasse
Nur für Personen aus Grevenbroich und Jüchen**



Grevenbroich
Leitung:

Netzwerk Oelgasse, Ölgasse 12
Lisa Wieland, Künstlerin

AchtMal-2027-1

Termin wird noch bekannt gegeben / 40 Ustd.

Kunterbuntes Café – Gemeinsam kreativ im Familienalltag

Im Kunterbunten Café treffen sich Familien und Interessierte zum Kennenlernen, Austauschen und gemeinsamen Tun.

Bei einer Tasse Kaffee oder Tee entstehen Gespräche über die kleinen und großen Dinge des Familienalltags. Wir teilen Erfahrungen, entwickeln gemeinsam Ideen und entdecken, was das Familienleben bereichern kann.

Passend zu den Jahreszeiten gibt es Impulse und gemeinsame Aktivitäten mit einfachen und möglichst nachhaltigen Materialien. Dabei geht es nicht um das perfekte Ergebnis, sondern um Begegnung, Freude und die Möglichkeit, etwas Neues auszuprobieren.

Jede*r ist willkommen – zum Mitmachen, Zuhören, Austauschen oder einfach zum Dabeisein. Das Kunterbunte Café ist ein inklusiver Treffpunkt.

„Gemeinsam dabei – Aktion Mensch gefördert“ in Kooperation mit dem Netzwerk Oelgasse

Nur für Personen aus Grevenbroich und Jüchen



Jüchen

**Lebenshilfe, Wohnhaus Hochneukirch
Bahnhofstr.27**

Kurstag:

Donnerstag

Leitung:

Susanne Fischermann, Kreativ Coach DIY Coach
und Isabel Baradaranossadat MA

Kun-2027-1

14.01.- 09.12. 12x 10:00-11:30 / 24 Ustd.

Intuitives Malen mit Klang: Kreativität für den Familienalltag

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

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

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

„Gemeinsam dabei – Aktion Mensch gefördert“ in Kooperation mit dem Netzwerk Oelgasse

Nur für Personen aus Grevenbroich und Jüchen



Jüchen

Kursleitung:

NN

Rita Niesen, Yogalehrerin, Klangmassagepraktikerin

► **InM-2027-1 – 6**

weitere Informationen auf Anfrage / je Kurs 3 Ustd.

Meditatives Tanzen – Bewegung und Ausgleich im Familienalltag

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

Nach klassischer und folkloristischer Musik tanzen wir leicht erlernbare Kreistänze. Dabei sind keine Vorkenntnisse erforderlich, wir wollen spüren, was uns bewegt und was uns guttut.

Dies führt zur Entlastung und Stärkung für alle Herausforderungen, die sich im Familienalltag ergeben.

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

Grevenbroich

**JONA Hospizbewegung in der Region
Grevenbroich e.V, Ostwall 1**

Kurstag:

Donnerstag

Leitung:

Marianne Lohrengel, Tanzleiterin

Tanz-2027-1 - 4

Termin wird noch bekannt gegeben / 40 Ustd.

Glücksmomente Café – Begegnung und Austausch im Familienalltag

Manchmal sind es die kleinen Dinge, die den Alltag leichter und schöner machen: ein gutes Gespräch, eine Tasse Kaffee, ein Moment zum Auftanken oder eine neue Idee.

Nehmen Sie sich Zeit, um miteinander ins Gespräch zu kommen und stärkende Impulse für den Alltag zu entdecken. Wir tauschen Erfahrungen aus, entdecken kleine Glücksmomente und sammeln Ideen, die den Alltag bereichern können.

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

Jüchen
Kurstag
Leitung:

Netzwerkbüro, Steinstr. 9
Donnerstag
Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin und weitere
Referent*innen

► **Glück-2027-1** **14.01.- 09.12. 12x 14:00-15:30 / 24,-€ / 24 Ustd.**



Krisenstark in stürmischen Zeiten – Familien in belastenden Situationen stärken

Belastende Zeiten können Familien vor besondere Herausforderungen stellen. In diesem Kurs geht es darum, eigene Stressauslöser und Kraftquellen wahrzunehmen und einen guten Umgang mit den eigenen Bedürfnissen zu finden.

Wir probieren einfache Achtsamkeits-, Atem- und Entspannungsübungen aus, die sich auch im Familienalltag anwenden lassen.

Das Angebot ist kostenlos und findet in Kooperation mit dem Demenz- und Pflegenetz Grevenbroich/Jüchen und dem Netzwerk Oelgasse statt.



Grevenbroich
Kurstag:

Netzwerk Oelgasse, Oelgasse 12

Donnerstag

in Kooperation mit dem Demenz- und Pflegenetz
Grevenbroich / Jüchen

► **Klang-2027-1**

**14.01.; 04.03.; 20.05.; 29.07.; 26.08.; 04.11.
6 x 11:00-12:00 / 6 Zstd.**

► **Klang-2027-2**

**14.01.; 04.03.; 20.05.; 29.07.; 26.08.; 04.11.
6 x 12:15-13:00 / 6 Zstd.**



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

Klänge können dabei helfen, zur Ruhe zu kommen und Anspannung bewusst wahrzunehmen. In diesem Angebot erleben Sie Klangmeditationen und einfache Übungen zur Entspannung.

Dabei geht es auch darum, wie sich kleine Übungen in einen oft vollen Familienalltag integrieren lassen und was persönlich hilft, mit Stress und Belastungen umzugehen. Zeit für Austausch und eigene Erfahrungen gehört ebenfalls dazu.

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

**„Gemeinsam dabei – Aktion Mensch gefördert“ in Kooperation mit
dem Netzwerk Oelgasse
Nur für Personen aus Grevenbroich und Jüchen**



Jüchen	Seniorenzentrum Maria Frieden, Jakobusweg 10, in der Kapelle
Kurstag	Mittwoch
Leitung:	Rita Niesen, Yogalehrerin, Klangmassage- praktikerin
► Seele-2027-1	27.01. – 17.03. 6x 14:00-15:30 / 12 Ustd.
► Seele-2027-2	07.04. – 23.06. 9x 14:00-15:30 / 18 Ustd.
► Seele-2027-3	22.09. – 01.12. 9x 14:00-15:30 / 18 Ustd.

Die kleine Kur für zwischendurch – kleine Übungen für einen vollen Familienalltag

Der Familienalltag kann manchmal schön fordernd sein. Zwischen Terminen, Verpflichtungen und den Bedürfnissen aller bleibt die eigene Erholung oft auf der Strecke. Dieser offene Treff bietet eine kleine Auszeit vom Alltag – mit einfachen Impulsen rund um Entspannung, Stressbewältigung und mentale Gesundheit.

Sie können verschiedene Methoden kennenlernen und direkt ausprobieren: von kurzen Entspannungsübungen bis hin zu alltagstauglichen Strategien, die helfen können, wieder mehr Ruhe und Energie zu finden. Der Treff eignet sich auch als Ergänzung vor oder nach einer Kur oder Reha – damit hilfreiche Impulse nicht im Alltag verloren gehen. Das Angebot ist kostenlos.

Jüchen

Kurstag

Leitung:

NN

Dienstag

Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin

► Kur-2027-1

05.01. – 07.12. 22x 14:00-15:30 / 44 Ustd.



Auszeit im Kloster – Zeit für sich und neue Perspektiven für den Alltag

Im Nikolauskloster nehmen wir uns Zeit, Abstand vom Alltag zu gewinnen und neue Perspektiven auf die eigenen Bedürfnisse und Belastungen zu entwickeln.

Mit Yin Yoga, Meditation, Atemübungen und kurzen Entspannungstechniken lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, mit Stress und Anspannung umzugehen. Auch ein Klangbad mit Klangschalen, Elfenharfe und Kristallklängen gehört zum Programm.

Dabei geht es nicht nur um die gemeinsame Zeit im Kloster: Die Übungen und Erfahrungen können Anregungen geben, wie sich kleine Momente für sich selbst auch im Familienalltag umsetzen lassen.

Das Angebot findet in Kooperation mit dem Netzwerk Oelgasse und den Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Jüchen statt.

Nur für Personen aus Grevenbroich und Jüchen

Jüchen	Nikolauskloster, Jüchen - Petrusaal
Kurstag	Freitag
Leitung:	Rita Niesen, Yogalehrerin, Klangmassagepraktikerin

- | | |
|------------------|--|
| ► Kloster-2027-1 | 16.04. 1x 14:00 -18:30 / 45,-€ / 6 Ustd. |
| ► Kloster-2027-2 | 01.10. 1x 14:00- 18:30 / 45,-€ / 6 Ustd. |

Ermäßigungen ggfs. möglich. Bitte fragen Sie nach.

Café Miteinander – Das Wir gewinnt! Stark im Familienalltag

Gemeinsam statt allein: Das Café Miteinander ist ein offener Treffpunkt für Erwachsene, die neue Kontakte knüpfen, sich austauschen und Anregungen für den Alltag mitnehmen möchten.

Bei Kaffee und Gesprächen stehen Begegnung, Gemeinschaft und gegenseitige Unterstützung im Mittelpunkt. Wechselnde Themen, kurze Impulse von Fachkräften sowie Informationen zu regionalen Angeboten bieten praktische Unterstützung.

Gemeinsame Aktivitäten wie Spaziergänge, kleine Exkursionen oder kreative Mitmachaktionen laden dazu ein, Neues zu entdecken und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Ein Ort zum Ankommen, Mitmachen und Wohlfühlen – denn gemeinsam geht vieles leichter. Das Angebot ist kostenlos.

**„Gemeinsam dabei – Aktion Mensch gefördert“ in Kooperation mit dem Netzwerk Oelgasse
Nur für Personen aus Grevenbroich und Jüchen**



Grevenbroich

Kurstag:

Leitung:

Netzwerk Oelgasse, Oelgasse 12

Dienstag

Monika Thöne, Dipl. Pädagogin und
Tanztherapeutin u.a.

► Mit-2027-1

**12.01.; 26.01.; 09.02.; 09.03.; 30.03.; 13.04.,
11.05.; 25.05.; 08.06.; 13.07.; 27.07.; 10.08.;
31.08.; 14.09.; 26.10.; 09.11.; 14.12.; 21.12.
18 x 14:00–15:30 / 36 Ustd.**

Begegnung, Gesundheit und Lebensgestaltung

Jüchen

Kurstag:

Leitung:

ev. Kirchengemeinde, Bahnhofstr. 48

Donnerstag

Serin Alma, Trainerin im Gesundheitswesen & für
Interkulturelle Kommunikation, Entspannungs-
pädagogin

Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin

► **Mit-2027-2**

**Termine werden noch bekannt gegeben /
48 Ustd.**



Ruheinseln im Familienalltag

Wenn im Familienalltag vieles gleichzeitig passiert, bleibt oft wenig Zeit für die eigenen Bedürfnisse. Kleine Pausen können helfen, Anspannung frühzeitig wahrzunehmen und wieder mehr Ruhe und Kraft zu finden.

In diesem inklusiven Angebot lernen Sie einfache Übungen aus den Bereichen Bewegung, Achtsamkeit, Atmung und Entspannung kennen.

Gemeinsam entdecken wir kleine „Ruheinseln“, die sich ohne großen Zeitaufwand in den Familienalltag integrieren lassen. Dabei geht es um praktische Möglichkeiten, Stress zu reduzieren, den eigenen Körper bewusster wahrzunehmen und zwischendurch neue Energie zu tanken. Die Übungen sind ohne Vorkenntnisse machbar und können zu Hause, unterwegs oder während einer kurzen Alltagspause eingesetzt werden. Das Angebot ist kostenlos.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Jüchen

Kurstag:

Kursleitung:

NN

Dienstag

Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin

► Insel-2027-1

05.01. - 07.12. 22 x 16:00-17:30 Uhr / 44 Ustd.



Yoga Retreat – gestärkt im Familienalltag

Der Alltag mit Familie ist bunt, lebendig und manchmal herausfordernd. Umso wichtiger können bewusste Momente sein, in denen wir innehalten, durchatmen und neue Kraft schöpfen.

Dieser Yoga-Retreat lädt dazu ein, dem Alltag für eine Weile den Raum zu geben und ganz bei sich anzukommen. Mit sanften Yogaübungen verbinden wir Bewegung, Körperwahrnehmung und Atmung. Dabei steht nicht die sportliche Leistung im Vordergrund, sondern das persönliche Wohlbefinden.

Achtsame Übungen und kleine Entspannungseinheiten zeigen Möglichkeiten auf, wie mehr Ruhe und Gelassenheit entstehen können.

Eine Phantasiereise mit Peter Hess®-Klangschalen bildet einen besonderen Abschluss und lädt zum Loslassen und Entspannen ein.

Die Übungen können individuell angepasst werden und sind auch für Menschen geeignet, die bisher wenig oder keine Yogaerfahrung haben.

Eine bewusste Auszeit vom Familienalltag – zum Ankommen, Auftanken und Entspannen.

Grevenbroich

Praxis am Park, Ostwall 1B

Kurstag:

Freitag

Leitung:

Iris Bendick, Yogalehrerin, Klangyogalehrerin

- | | |
|-------------|---|
| ► Re-2027-1 | 22.01. 1x 17:45-20:00 / 35,-€ / 3 Ustd. |
| ► Re-2027-2 | 09.04. 1x 17:45-20:00 / 35,-€ / 3 Ustd. |
| ► Re-2027-3 | 26.11. 1x 17:45-20:00 / 35,-€ / 3 Ustd. |

**Yin Yoga, Meditation & Tiefenentspannung mit Klangschalen und
Kristallklängen – gestärkt für den Familienalltag**

Yin Yoga bietet eine ruhige Möglichkeit, den eigenen Körper wahrzunehmen und mit Anspannung umzugehen. Die Übungen werden ohne Leistungsdruck ausgeführt und können an unterschiedliche körperliche Möglichkeiten angepasst werden.

Ergänzend gibt es Atemübungen, kurze Meditationen, sanfte Klänge und zum Abschluss Yoga Nidra.

Im Mittelpunkt steht die Frage, was im oft bewegten Familienalltag hilft, Anspannung wahrzunehmen und wieder zur Ruhe zu kommen. Die einfachen Übungen können auch zuhause und in kleinen Pausen ausprobiert werden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Angebot ist kostenlos und findet in Kooperation mit dem Seniorenzentrum Maria Frieden statt.

**„Gemeinsam dabei – Aktion Mensch gefördert“ in Kooperation mit
dem Netzwerk Oelgasse
Nur für Personen aus Grevenbroich und Jüchen**



Jüchen	Seniorenzentrum Maria Frieden,
	Jakobusweg 10, in der Kapelle
Kurstag	Mittwoch
Leitung:	Rita Niesen, Yogalehrerin, Klangmassage- praktikerin
► Yinlk-2027-1	27.01.-17.03. 6 x 16:00 – 17:30 / 12 Ustd.
► Yinlk-2027-2	07.04.-23.06. 9 x 16:00 – 17:30 / 18 Ustd.
► Yinlk-2027-3	22.09.-01.12. 9 x 16:00 – 17:30 / 18 Ustd.

Yoga im Sitzen – Bewegung und Körperwahrnehmung im Familienalltag – besonders für Rollstuhlfahrer*innen geeignet

Sanfte Bewegungen im Sitzen, bewusste Atmung und einfache Entspannungsübungen bieten Möglichkeiten, den eigenen Körper wahrzunehmen und mit Anspannung umzugehen.

Alle Übungen können an die persönlichen Möglichkeiten angepasst werden. Das Angebot richtet sich an Menschen jeden Alters – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Im Mittelpunkt steht, wie Bewegung und bewusste Pausen auch im Familienalltag Platz finden können und was dabei hilft, mit körperlichen und alltäglichen Belastungen umzugehen.

Das kostenlose Angebot findet in Kooperation mit dem Netzwerk Oelgasse statt.

„Gemeinsam dabei – Aktion Mensch gefördert“ in Kooperation mit dem Netzwerk Oelgasse

Nur für Personen aus Grevenbroich und Jüchen



Grevenbroich

Kurstag:

Leitung:

Netzwerk Oelgasse, Oelgasse 12

Freitag

Patricia Schmitz, Yogalehrerin

YoSitz-2027-1

YoSitz-2027-2

08.01.-17.12. 40x 11:00-12:30 / 80 Ustd.

15.01.-10.12. 40x 11:00-12:30 / 80 Ustd.

Singen für Gesundheit und Wohlbefinden – gestärkt für den Familienalltag

Gemeinsam singen, Freude erleben und dabei etwas für das eigene Wohlbefinden tun – Singen kann mehr, als nur schöne Töne hervorbringen.

Beim gemeinsamen Singen können wir den Alltag für eine Weile hinter uns lassen, neue Energie tanken und Gemeinschaft erleben. Die eigene Stimme wahrzunehmen und miteinander zu singen, kann dabei helfen, Stress loszulassen, die Stimmung zu verbessern und sich mit anderen verbunden zu fühlen.

In diesem inklusiven Angebot steht die Freude am gemeinsamen Singen im Mittelpunkt. Jede Stimme ist willkommen – ganz unabhängig von musikalischen Vorkenntnissen oder individuellen Fähigkeiten.

Das Angebot bietet Raum für Begegnung, Bewegung und gemeinsames Erleben und kann dabei unterstützen, gestärkt und mit neuer Energie in den Familienalltag zurückzukehren.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Angebot ist kostenlos und findet in Kooperation mit dem Netzwerk Oelgasse statt.

Grevenbroich

Kurstag:

Leitung:

Wilhelmitenstr. 11

Donnerstag

Dieter Hambüchen, Musiker

► SingIn-2027-1

07.01. - 02.12. 12x 10:00-10:45 / 12 Ustd.

Grevenbroich

Kurstag:

Leitung:

Netzwerk Oelgasse, Oelgasse 12

Dienstag

Dieter Hambüchen, Musiker

► SingIn-2027-2

05.01. – 07.12. 12x 13:15-14:45 / 12 Ustd.

Wenn der Kopf voll ist – Konzentration und mentale Klarheit – für Alltag und die Familie

Sie lernen verschiedene Übungen zu Merkfähigkeit, Konzentration, Wortfindung und sprachlicher Formulierung kennen und erfahren, wie Sie diese für sich im Alltag nutzen können.

Ergänzende psychologische Impulse geben hilfreiche Anregungen für den Umgang mit alltäglichen Herausforderungen. Entspannungselemente unterstützen dabei, zur Ruhe zu kommen, neue Kraft zu schöpfen und den eigenen Fokus zu stärken.

So verbindet das Angebot abwechslungsreiche Übungen mit praktischen Impulsen, die sich unkompliziert in den Familienalltag integrieren lassen.

Online

Kurstag:

Leitung:

über Zoom

Mittwoch

Alfred Mlotek, Diplom-Sozialpädagoge,
Supervisor

► **Ko-2027-1 - 4** **Termin wird noch bekannt gegeben / 50 Ustd.**



Letzte Hilfe für die Familie – am Lebensende begleiten

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

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

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

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

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

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

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

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

Pflege, Vorsorge & Unterstützung – füreinander da sein

Grevenbroich

Jona Hospizbewegung e.V., Ostwall
in Kooperation mit dem Demenz- und Pflegenetz
Grevenbroich / Jüchen und der Jona
Hospizbewegung in der Region Grevenbroich
e.V.

► LH-2027-3

Termin wird noch bekannt gegeben / 6 Ustd.

Jüchen

Seniorenzentrum Maria Frieden, Jüchen

► LH-2027-1

Termin wird noch bekannt gegeben / 6 Ustd.

► LH-2027-2

Termin wird noch bekannt gegeben / 6 Ustd.



**11 Tipps bei Demenz- Gut miteinander ins Gespräch kommen –
hilfreiche Kommunikation in der familialen Pflege**

Wenn sich durch eine Demenz Sprache und Verhalten verändern, kann die Verständigung im Alltag manchmal schwierig werden. Gleichzeitig bleibt Verbindung auf vielen Wegen möglich.

In diesem Vortrag geht es darum, Menschen mit Demenz besser zu verstehen und ihnen im Alltag sicherer und einfühlsamer zu begegnen. Sie erhalten 11 einfache Anregungen, die sich direkt ausprobieren und umsetzen lassen.

Dabei schauen wir unter anderem darauf, wie Worte, Stimme, Körpersprache und Zuhören zusammenspielen und wie wir auf Gefühle und Bedürfnisse eingehen können.

Denn gute Verständigung bedeutet nicht immer, die richtigen Worte zu finden. Oft geht es vielmehr darum, **einander wahrzunehmen, Sicherheit zu geben und miteinander in Kontakt zu bleiben.**

Der **kostenfreie Vortrag** richtet sich an Angehörige, Betreuungskräfte, Ehrenamtliche und alle Interessierten. Das Angebot findet in Kooperation mit dem Senioren-Park carpe diem, dem Netzwerk 55 plus in Jüchen und dem Demenz- und Pflegenetz Grevenbroich/ Jüchen statt.

Jüchen

**Senioren-Park carpe diem, Garzweiler
Allee 160**

Kurstag:

Mittwoch
in Kooperation mit dem Demenz- und Pflegenetz
Grevenbroich / Jüchen

Demenz-2027-1

07.04. 1x 15:00-16:30 / 2 Ustd.

Demenz-2027-2

27.10. 1x 15:00-16:30 / 2 Ustd.



**Demenz- und
Pflegenetz**
GREVENBROICH JÜCHEN

Demenz verstehen – Angehörige stärken - Pflegekurs für türkischsprachige Angehörige

Ein Familienmitglied mit Demenz zu begleiten und zu pflegen, stellt Angehörige oft vor besondere Herausforderungen. Wie gehe ich mit Veränderungen im Verhalten um? Wie kann ich die Kommunikation erleichtern? Und wie kann ich dabei auch gut für mich selbst sorgen? Dieser Pflegekurs richtet sich speziell an türkischsprachige Angehörige, die einen Menschen mit Demenz betreuen oder pflegen.

Gemeinsam sprechen wir über die Erkrankung Demenz und ihre Auswirkungen auf den Alltag. Sie erhalten verständliche Informationen und praktische Anregungen für den Umgang mit Menschen mit Demenz – von der Kommunikation und Orientierung bis hin zu herausfordernden Situationen im Pflegealltag.

Auch die eigene Rolle als pflegender *Angehöriger* kommt nicht zu kurz: Wie erkenne ich meine Belastungsgrenzen? Wo kann ich Unterstützung und Entlastung finden? Welche Möglichkeiten gibt es, Pflege und Familie miteinander zu vereinbaren?

Neben Informationen und praktischen Tipps bietet der Kurs Raum für Fragen, Austausch und gegenseitige Unterstützung.

Jüchen/

Grevenbroich

Leitung:

NN

Serin Alma, Trainerin im Gesundheitswesen & für Interkulturelle Kommunikation

DeTürk-2027-1-2

weitere Informationen auf Anfrage/ je 12 Ustd.



**Demenz- und
Pflegenetz**
GREVENBROICH JÜCHEN

Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht – für die Familie

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

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

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

Jüchen

verschiedene Veranstaltungsorte

in Kooperation mit dem Demenz- und Pflegenetz Grevenbroich / Jüchen und der Betreuungsbehörde Rhein-Kreis-Neuss

► PatV-2027-1-5

Termin wird noch bekannt gegeben / je 2 Ustd.



PflegePause – Zeit zum Durchatmen - Eine kleine Auszeit für pflegende Angehörige

Wer einen Familienangehörigen begleitet oder pflegt, ist im Alltag oft mit vielen Aufgaben, Entscheidungen und Sorgen beschäftigt.

Die „PflegePause“ lädt dazu ein, für eine Weile aus dem Pflegealltag herauszutreten. Bei einer Tasse Kaffee oder Tee ist Zeit zum Ankommen, für Gespräche und für eine kleine Auszeit.

Einfache Atem-, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen helfen dabei, zur Ruhe zu kommen und für einen Moment Abstand zu gewinnen. Dabei geht es nicht um Leistung, sondern darum, wahrzunehmen, was gerade guttut.

Auch der Austausch miteinander hat Raum. Erfahrungen können geteilt werden, müssen aber nicht. Manchmal tut ein Gespräch gut, manchmal eine Übung – und manchmal einfach die Zeit, in der nichts erledigt werden muss.

Das kostenfreie Angebot findet in Kooperation mit dem Senioren-Park carpe diem, dem Netzwerk Oelgasse sowie dem Demenz- und Pflegenetz Grevenbroich/Jüchen statt.



**Demenz- und
Pflegenetz**
GREVENBROICH JÜCHEN

Jüchen

**Senioren-Park carpe diem,
Garzweiler Allee 160**

Leitung:

Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin

► Pfleg-2027-1

26.01. - 14.12. 12x 14:00-15:30 / 24 Ustd.

Grevenbroich

Netzwerk Oelgasse, Oelgasse 12

Leitung:

Monika Thöne, Dipl. Pädagogin und
Tanztherapeutin

► Pfleg-2027-2

12.01. – 14.12. 12 x 16:00-17:30 / 24 Ustd.

Innehalten und Auftanken - gestärkt für den Familienalltag – Für pflegende Angehörige und Interessierte

Pflegende Angehörige stehen im Alltag oft unter hoher Belastung. Dieser Kurs bietet einen geschützten Raum, um zur Ruhe zu kommen, neue Kraft zu schöpfen und wieder besser in die eigene Balance zu finden.

Mit sanften, achtsamen Bewegungsübungen, Atemtechniken und geführten Meditationen lernen die Teilnehmenden einfache Möglichkeiten kennen, Stress abzubauen und kleine Erholungsinseln in den Alltag zu integrieren.

Im Mittelpunkt stehen Entlastung, Selbstfürsorge und das bewusste Wahrnehmen von Körper und Atem – ohne Vorkenntnisse und in einem ruhigen, unterstützenden Rahmen.

Das kostenfreie Angebot findet in Kooperation mit „Im Herzen Hummel e.V. – Verein für chronisch kranke Kinder im Rhein-Kreis Neuss“ und dem Demenz- und Pflegenetz Grevenbroich und Jüchen statt.

Online+ Präsenz über Zoom

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

Leitung: Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin

► **Innen-2027-1** **Modul 1 11.01.- 18.03. jeweils 18:00 - 19:30**
Modul 2 05.04.- 15.07. jeweils 18:00 - 19:30
Modul 3 09.08.- 23.12. jeweils 18:00 – 19:30
Plus Präsenztermine / 180 Ustd.



**Demenz- und
Pflegenetz**
GREVENBROICH JÜCHEN



Stärkende Online-Themenseminare für pflegende und sorgende Angehörige

Pflege und Betreuung eines Familienmitglieds können viel Kraft kosten. Zwischen Verantwortung, Alltag und den eigenen Bedürfnissen bleibt oft wenig Zeit für sich selbst.

Unsere kostenfreie Online-Seminarreihe lädt dazu ein, innezuhalten, neue Kraft zu schöpfen und sich mit anderen Menschen in ähnlichen Lebenssituationen auszutauschen. Im Mittelpunkt stehen kleine Impulse, praktische Übungen und Anregungen, die sich unkompliziert in den eigenen Alltag integrieren lassen.

Die Seminare sind **einzelnd buchbar** und richten sich an Familien, die Menschen mit Beeinträchtigungen pflegen, begleiten oder betreuen.

Das kostenfreie Angebot findet in Kooperation mit „Im Herzen Hummel e.V. – Verein für chronisch kranke Kinder im Rhein-Kreis Neuss“ und dem Demenz- und Pflegenetz Grevenbroich und Jüchen statt.



**Demenz- und
Pflegenetz**
GREVENBROICH JÜCHEN



Aromaglück – Düfte, die guttun

Manchmal braucht es nur einen angenehmen Duft, einen Moment der Ruhe und ein wenig Zeit für sich.

In diesem Seminar entdecken Sie die wohltuende Welt der Aromen und erfahren, wie Düfte zu kleinen Inseln der Entspannung im Alltag werden können. Gemeinsam schauen wir darauf, wie sich solche Momente der Selbstfürsorge unkompliziert in den Alltag integrieren lassen.

Online

Kurstag:

Leitung:

Zoom

Dienstag

Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin

► **Aroma-2027-1**

13.04. 1x 14:00-15:30 / 2 Ustd.

► **Aroma-2027-2**

16.11. 1x 14:00-15:30 / 2 Ustd.

Energie tanken – mit Qigong

Wenn der Alltag fordert, tut Bewegung gut. Sanfte Qigong-Übungen verbinden Bewegung, Atmung und Aufmerksamkeit und können dabei helfen, zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu sammeln.

In diesem Seminar geht es nicht um Leistung, sondern darum, den eigenen Körper wahrzunehmen, Spannungen loszulassen und kleine Kraftquellen für den Alltag zu entdecken. Die Übungen können an die persönlichen Möglichkeiten angepasst werden.

Online

Kurstag:

Leitung:

Zoom

Dienstag

Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin

► **Aroma-2027-1** **09.11.-21.12. 1x 18:00-19:30 / 2 Ustd.**

Schlaf gut! – zur Ruhe kommen und neue Kraft schöpfen

Guter Schlaf ist eine wichtige Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden. Gerade wenn der Alltag durch Pflege und Betreuung geprägt ist, fällt es jedoch manchmal schwer, zur Ruhe zu kommen.

Wir beschäftigen uns mit alltagstauglichen Möglichkeiten, die eigene Schlafqualität zu unterstützen. Kleine Entspannungsübungen und praktische Impulse helfen dabei, den Tag bewusst ausklingen zu lassen und neue Ruheinseln zu schaffen.

Online

Kurstag:

Leitung:

Zoom

Dienstag

Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin

► **Schlaf-2027-1** **02.11. 1x 14:00-15:30 / 2 Ustd.**

Netzwerkinitiative – Inklusion & Teilhabe für Kinder, Jugendliche und Familien in Jüchen

Kinder und Jugendliche mit Beeinträchtigungen oder chronischen Erkrankungen sowie ihre Familien stehen im Alltag vor vielfältigen Herausforderungen. Gleichzeitig gibt es in Jüchen bereits zahlreiche engagierte Einrichtungen, Fachstellen, Vereine und Initiativen, die wertvolle Unterstützung leisten.

Die vorhandenen Ressourcen möchten wir miteinander vernetzen, Erfahrungen austauschen und gemeinsam neue Möglichkeiten für Inklusion und Teilhabe schaffen.

Die Schirmherrschaft hat Bürgermeister Philipp Sieben übernommen.

Eingeladen sind alle Einrichtungen, Dienste und Initiativen sowie interessierte Fachkräfte und engagierte Menschen, die sich für eine inklusive und familienfreundliche Entwicklung im Sozialraum einsetzen.

Netzwerkinitiatorinnen:

Lemonia Yilmaz, VfL Viktoria Jüchen e. V.; Kathi Küppen, Vorständin von Im Herzen Hummel e. V.; Anja Peltzer, DRK-Kreisverband Grevenbroich e. V. – Familienbildungswerk

Darüber hinaus gibt es verschiedene Elternstammtische und Angebote für Familien in Jüchen, die in Kooperation mit Im Herzen Hummel e. V. stattfinden.

Kontakt:

Tel. 02181 6500-24

E-Mail: apeltzer@drk-grevenbroich.de

www.drk-grevenbroich.de



Demenz- und Pflegenetz Grevenbroich/Jüchen

Das Demenz- und Pflegenetz Grevenbroich/Jüchen verbindet Einrichtungen, Dienste, Beratungsstellen und Initiativen, die Menschen mit Demenz und Pflegebedarf sowie ihre An- und Zugehörigen unterstützen.

Ziel des Netzwerks ist es, Angebote sichtbar zu machen, Wissen und Erfahrungen auszutauschen, miteinander zu kooperieren und die Unterstützungsmöglichkeiten für Betroffene und ihre Familien in Grevenbroich und Jüchen weiterzuentwickeln.

Das Netzwerk bietet Information, Beratung, Begegnung und verschiedene Angebote rund um die Themen Demenz, Pflege, Entlastung und Unterstützung im Alltag.

Weitere Netzwerke und Kooperationen

Darüber hinaus sind wir in weiteren regionalen Netzwerken aktiv und arbeiten mit unterschiedlichen Partner*innen zusammen, um Familien, Menschen mit Unterstützungsbedarf und Fachkräfte miteinander zu verbinden.

Anmeldung

Eine verbindliche Anmeldung ist für alle Veranstaltungen erforderlich.



Bei Fragen rund um das Kursangebot unseres Familienbildungswerks melden Sie sich gerne bei uns.

Kontakt:

Tel. 02181 6500-24

E-Mail: apeltzer@drk-grevenbroich.de

www.drk-grevenbroich.de

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.

Sie suchen noch ein passendes Geschenk?

Wie wäre es mit einem Gutschein für einen unserer vielfältigen Kurse?
Gerne stellen wir Ihnen einen individuellen Gutschein aus.

Eine Übersicht unserer aktuellen Kursangebote finden Sie auch online
unter **www.drk-grevenbroich.de**.

Kontakt:

Anja Peltzer

Tel. 02181 6500-24

E-Mail: apeltzer@drk-grevenbroich.de

QR-Code scannen
und mehr erfahren.



@familienbildungswerk.drkkvgv



Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Grevenbroich e.V.

DRK-Kreisverband Grevenbroich e.V.

Nordstraße 36

41515 Grevenbroich

Tel. 02181 6500-0

Fax 02181 6500-36

E-Mail: info@drk-grevenbroich.de

www.drk-grevenbroich.de