DRK-Kreisverband
Grevenbroich e.V.

Deutsches
Rotes
Kreuz

Familienbildung
Jahresprogramm 2027

Inklusive Angebote für alle Lebenslagen
im Rhein-Kreis Neuss






www.drk-grevenbroich.de

FAMILIEN
BILDUNG
NRW
für eine familienfreundliche Zukunft

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 des DRK-Familienbildungswerks	3
Angebote des DRK-Kreisverbandes Grevenbroich e.V.	4
Allgemeine Geschäftsbedingungen	5
Inhaltsverzeichnis - Kursangebote	6
Familienzeit- gemeinsam erleben, wachsen und gestalten	9
Natur erleben – Nachhaltigkeit entdecken – Zukunft gestalten	17
Begegnung, Gesundheit und Lebensgestaltung	35
Pflege, Vorsorge & Unterstützung – füreinander da sein	61
Vernetzt für Inklusion, Teilhabe und Familien	70
Leitbild DRK–Familienbildungswerk	73

Gemeinsam dabei – inklusiv

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

Wir möchten, dass 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.

Kontaktdaten des DRK-Familienbildungswerks

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

Abteilungsleitung Familienbildung und Inklusion /soziale Teilhabe
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

Angebote des DRK-Kreisverbandes 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

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 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 Eltern-Baby-Gruppe 9
Offener Eltern-Treff „Kirchenmäuse“ 11
Eltern-Baby-Kurs: Gemeinsam wachsen und entdecken 12
Kreative Entdecker – Eltern-Kind-Kurs – ab dem 1. Lebensjahr 14
Eltern-Kind-Backzauber: gemeinsam backen und Familienzeit gestalten 15
Inklusives Familiencafé - Gemeinsam wachsen und lernen 15
Familienmomente im Jahreslauf – (Groß-)Eltern-Kind-Angebot 16

Natur erleben - Nachhaltigkeit entdecken - Zukunft gestalten

Ziegen kuscheln – tierische Ferienauszeit für Eltern/Großeltern mit Kindern und Enkeln ab 3 Jahren 17
Resilienzförderung mit Alpakas – Kraft tanken im Familienalltag 18
Ein Herz für Hühner: (Groß-)Eltern-Kind-Kurs 19
Wer wohnt denn da? – Waldbewohner kennenlernen & Nistkästen reinigen – (Groß-) Eltern-Kind Kurs – für Familien mit Kindern ab 4 Jahren 20
Mülldetektive – inklusive Familienaktion – gemeinsam für eine saubere Zukunft – für Familien mit Kindern ab 4 Jahren 21
Krötenretter - Aktion - (Groß-)Eltern- Kind/Enkel – inklusive Familienaktion – für Familien mit Kindern ab 4 Jahren 22
Entdeckerzeit im Tierreich – Naturerlebnis für Generationen 23
„Wildes Glück“ – Kräuterküche & Gesundheit für den Familienalltag 24
Wildkräuter-Spaziergang am Jüchener Bach – wilde Familienküche – kostenfreie Exkursion 25
Waldbaden mal anders – besondere Stadtbäume entdecken – Familienausflug mit dem Fahrrad 26
Strickcafé – gemeinsam kreativ im Familienalltag 27
Nachhaltiger Familienalltag – Reparaturcafé 28
Kleidertausch-Café – Nachhaltiger Familientag 29
Näh-Café – Aus alt mach neu! – für den Familienalltag 31

Kreative Upcycling-Werkstatt – Nachhaltig gestalten im Familienalltag 32
Café Zukunftsmut – gemeinsam neue Wege im Familienalltag entdecken 33
KI-Kompass für Familien und Interessierte 34

Begegnung, Gesundheit und Lebensgestaltung

Erste Hilfe und Erste Hilfe Fortbildung für Familie und Beruf Lehrgänge im Rhein-Kreis Neuss 35
Erste Hilfe am Kind / Erste Hilfe für Bildungs- und Betreuungseinrichtungen 36
Wenn kleine Notfälle groß werden – Erste Hilfe für Babys & Kinder 37
Meditation für Mütter – für Einsteiger*innen 38
Mama-Abend – kreativ, gemeinsam, ganz ohne Alltag 39
Achtsam und entspannt im Advent – Fit für den Familienalltag 40
Zwischen den Jahren – Zeit für mich und meine Familie 41
Farbenfreude – gestärkt im Familienalltag 42
Achtsames Malen – kreativ sein, ohne Druck – Selbstwahrnehmung im Familienalltag – Besonders geeignet für neurodivergente Menschen 44
Kunterbuntes Café – Gemeinsam kreativ im Familienalltag 45
Intuitives Malen mit Klang: Kreativität für den Familienalltag 46
Meditatives Tanzen – Bewegung & Ausgleich im Familienalltag 47
Glücksmomente Café – Begegnung & Austausch im Familienalltag 48
Krisenstark in stürmischen Zeiten – Familien in belastenden Situationen stärken 49
Seelenklang: Klangreisen für innere Ruhe und neue Impulse – gestärkt für dich und die Familie 50
Die kleine Kur für zwischendurch – kleine Übungen für einen vollen Familienalltag 51
Auszeit im Kloster – Zeit für sich & neue Perspektiven für den Alltag 52
Café Miteinander – Das Wir gewinnt! Stark im Familienalltag 53
Ruheinseln im Familienalltag 55
Yoga Retreat – gestärkt im Familienalltag 56

Yin Yoga, Meditation & Tiefenentspannung mit Klangschalen und Kristallklängen – gestärkt für den Familienalltag 57
Yoga im Sitzen – Bewegung und Körperwahrnehmung im Familienalltag – besonders für Rollstuhlfahrer*innen geeignet 58
Singen für Gesundheit und Wohlbefinden – gestärkt für den Familienalltag 59
Wenn der Kopf voll ist – Konzentration und mentale Klarheit – für Alltag und die Familie 60

Pflege, Vorsorge & Unterstützung – füreinander da sein

Letzte Hilfe für die Familie – am Lebensende begleiten 61
11 Tipps bei Demenz – Gut miteinander ins Gespräch kommen – hilfreiche Kommunikation in der familialen Pflege 63
Demenz verstehen – Angehörige stärken – Pflegekurs für türkischsprachige Angehörige 64
Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht – für die Familie 65
PflegePause – Zeit zum Durchatmen – Eine kleine Auszeit für pflegende Angehörige 66
Innehalten und Auftanken – gestärkt für den Familienalltag – für pflegende Angehörige und Interessierte 67
Aromaglück – Düfte, die guttun 68
Energie tanken – mit Qigong 69
Schlaf gut! – zur Ruhe kommen und neue Kraft schöpfen 69

Vernetzt für Inklusion, Teilhabe und Familien

Netzwerkinitiative – Inklusion & Teilhabe für Kinder, Jugendliche und Familien in Jüchen 70
Demenz- und Pflegenetz Grevenbroich/Jüchen 71

Familienzeit - gemeinsam erleben, wachsen und gestalten

Elternstart NRW- Allgemeine Informationen

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.

Familienzeit - gemeinsam erleben, wachsen und gestalten

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	**Bürgerhaus, Wittenberger Str. 21**
Kurstag	verschiedene Kurstage
Kursleitung	Sonnja Frenkel, Dipl. Sozialpädagogin, Elba Kursleiterin
►ESGruppe-2027-1	13.01. - 15.12. 40x 09:30 - 11:00 Uhr /80 Ustd
►ESGruppe-2027-2	14.01. - 16.12. 40x 09:30 - 11:00 Uhr /80 Ustd
►ESGruppe-2027-3	02.09. - 16.12. 20x 11:00 - 12:30 Uhr /20 Ustd



Familienzeit - gemeinsam erleben, wachsen und gestalten

Offener Eltern-Treff „Kirchenmäuse“

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	**Versöhnungskirche, Mönkesweg 22**
Kurstag	Montag und Mittwoch
Kursleitung	Paulina Rogg und Caro Kukalla-Bäcker u.a.Referent*innen
►Krabbel-2027-1	11.01. - 13.12. 40x 09:00 - 11:00 Uhr /80 Ustd.
►Krabbel-2027-2	13.01. - 15.12. 40x 09:00 - 11:00 Uhr /80 Ustd.



Familienzeit - gemeinsam erleben, wachsen und gestalten

Eltern-Baby-Kurs: Gemeinsam wachsen und entdecken

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
Kursleitung	Sonnja Frenkel, Dipl. Sozialpädagogin, Elba Kursleiterin, weitere Referent*innen
►Elba-2027-1	13.01. - 17.03. 10x 09:15 - 10:45 Uhr 120 € /20 Ustd.
►Elba-2027-2	13.01. - 17.03. 10x 10:45 - 12:15 Uhr 120 € /20 Ustd.
►Elba-2027-3	07.04. - 19.05. 7x 09:15 - 10:45 Uhr 84 € /14 Ustd.
►Elba-2027-4	07.04. - 19.05. 7x 10:45 - 12:15 Uhr 84 € /14 Ustd.

Familienzeit - gemeinsam erleben, wachsen und gestalten

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

Ermäßigungen sind in bestimmten Fällen möglich. Bitte sprechen Sie uns gerne an.

In Kooperation mit der Stadt Meerbusch

Familienzeit - gemeinsam erleben, wachsen und gestalten

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
Kursleitung	Sonnja Frenkel, Dipl. Sozialpädagogin

In jedem Kurs ist ein Elternabend inkludiert.

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

Ermäßigungen sind in bestimmten Fällen möglich. Bitte sprechen Sie uns gerne an.

In Kooperation mit dem ev. Familienzentrum Lank und der Stadt Meerbusch

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	**NN**
Kursleitung	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.

Grevenbroich	**NN**
Kursleitung	verschiedene Referent*innen
►FamCafé-2027-1	Termin wird noch bekannt gegeben /36 Ustd.

Familienzeit - gemeinsam erleben, wachsen und gestalten

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	**NN**
Kursleitung	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.

Der Preis beträgt 10€ für einen Erwachsenen und ein Kind. Weitere Kinder können für jeweils 5€ zusätzlich teilnehmen.

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



Gefördert durch die Aktion Mensch

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).

Das Angebot ist kostenfrei und richtet sich ausschließlich an Personen aus Grevenbroich und Jüchen.

In Kooperation mit dem Team Kamelwelt

Jüchen	**Garzweiler**
Kurstag	Samstag
►AlpIn-2027-1	22.05. 1x 11:00 - 13:00 Uhr /2 Ustd.
►AlpIn-2027-2	02.10. 1x 11:00 - 13:00 Uhr /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	**NN**
Kursleitung	Kathrin Peltzer, Hühnerrettung NRW
►Huhn-2027-1-2	Termin wird noch bekannt gegeben /je 3 Ustd.



Natur erleben - Nachhaltigkeit entdecken - Zukunft gestalten

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.

In Kooperation mit der NABU Gruppe Jüchen

Jüchen	**Pumpenbusch, Schloss Dyck** **Treffpunkt: Parkplatz Apfelverkauf**
►Wald-2027-1	15.10. 1x 14:00 - 17:00 Uhr /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	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 spannende Aktion für kleine Naturfreunde und große Helfer!
Das Angebot findet auch bei Regen statt. Der Kursstart richtet sich nach der jahreszeitlichen Wanderung.

Das Angebot ist kostenfrei.

In Kooperation mit der NABU Gruppe Jüchen

Jüchen	**Pumpenbusch, Schloss Dyck, Parkplatz Apfelverkauf**
Kurstag	verschiedene Kurstage
►Kröten-2027-1	Termin wird noch bekannt gegeben /30 Ustd.



Natur erleben - Nachhaltigkeit entdecken - Zukunft gestalten

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
- Stachlige 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.



Gefördert durch die Aktion Mensch

„Wildes Glück“ – Kräuterküche & 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.

Das Angebot ist kostenfrei und richtet sich ausschließlich an Personen aus Grevenbroich und Jüchen.

In Kooperation mit dem Netzwerk Oelgasse

Grevenbroich	**Netzwerk Oelgasse, Oelgasse 12**
Kurstag	Donnerstag oder Samstag
Kursleitung	Petra Thönnessen-Brings, exam. Krankenschwester, Kräuterexpertin
►Wild-2027-1	13.03. 1x 10:00 - 15:00 Uhr /6 Ustd.
►Wild-2027-2	08.04. 1x 10:00 - 15:00 Uhr /6 Ustd.
►Wild-2027-3	18.09. 1x 10:00 - 15:00 Uhr /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	**Fahrradparkplatz im Nikolauskloster**
Kurstag	Samstag
Kursleitung	Horst Wucherer, Naturführer
►Spaz-2027-1	20.03. 1x 11:00 - 13:45 Uhr /4 Ustd.
►Spaz-2027-2	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.

In Kooperation mit der NABU Gruppe Jüchen

Jüchen	**Gymnasium Jüchen, Eingang Naturlehrpfad**
►Wald-2027-1	Termin wird noch bekannt gegeben /4 Ustd.



Gefördert durch die Aktion Mensch

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.

Das Angebot ist kostenfrei und richtet sich ausschließlich an Personen aus Grevenbroich und Jüchen.

In Kooperation mit dem Netzwerk Oelgasse

Grevenbroich	**Netzwerk Oelgasse, Oelgasse 12**
Kursleitung	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 Uhr /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	**Schützenhaus, Jüchen-Hochneukirch**
Öffnungszeiten	Jeden ersten Mittwoch im Monat
Kursleitung	Ehrenamtliche des Reparaturcafés Max Ziogos, Anja Peltzer
►Reparatur-2027-1	06.01. - 01.12. 12x 16:30 - 18:45 Uhr /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.

Gefördert durch die Aktion Mensch

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.

Das Angebot ist kostenfrei und richtet sich ausschließlich an Personen aus Grevenbroich und Jüchen.

In Kooperation mit dem Netzwerk Oelgasse

Grevenbroich	**DRK-Kleiderladen, Breite Str.18**
Kurstag	Freitag
Kursleitung	Monika Thöne, Dipl. Pädagogin
►Mehr-2027-2	26.02.; 23.04.; 02.07.; 24.09.; 26.11. 5x 14:00 - 16:15 Uhr /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	**ev. Kirchengemeinde, Bahnhofstr. 48**
Kurstag	Freitag
Kursleitung	Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin
►Mehr-2027-1	24.09. 16:00 - 19:00 Uhr /4 Ustd.



Gefördert durch die Aktion Mensch

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

Lieblingsstücke 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!

Das Angebot ist kostenfrei und richtet sich ausschließlich an Personen aus Grevenbroich und Jüchen.

In Kooperation mit dem Netzwerk Oelgasse

Grevenbroich	**DRK-Kleiderladen, Breite Str. 18**
Kurstag	Dienstag
Kursleitung	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 Uhr /48 Ustd.

Gefördert durch die Aktion Mensch

Kreative Upcycling-Werkstatt – Nachhaltig gestalten im Familien-alltag

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.

Das Angebot ist kostenfrei und richtet sich ausschließlich an Personen aus Grevenbroich und Jüchen.

In Kooperation mit dem Netzwerk Oelgasse

Grevenbroich	**DRK-Kleiderladen, Breite Str. 18**
Kurstag	Donnerstag
Kursleitung	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. 12x 10:30 - 12:00 Uhr /24 Ustd.

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	**verschiedene Kursorte**
Kursleitung	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	**Malzeit! Studio**
Kurstag	Dienstag oder Mittwoch
Kursleitung	Miriam Riemer, Künstlerin und Digital Coach
►KI-2027-1	26.01.; 09.03.; 28.09. 3x 12:00 - 14:15 Uhr / 49€ /9 Ustd.
►KI-2027-2	23.06.; 08.09.; 20.10. 3x 19:00 - 21:15 Uhr / 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 unter **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.

Kursleitung	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 unter **www.drk-grevenbroich.de**



Begegnung, Gesundheit und Lebensgestaltung

Wenn kleine Notfälle groß werden – Erste Hilfe für Babys & 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	**NN**
Kursleitung	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	**über Zoom**
Kursleitung	verschiedene Referent*innen
► Medi-2027-1	21.10. - 11.11. 4x 16:00 - 17:30 Uhr / 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	**NN**
Kursleitung	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 Familienalltag, Terminen, Vorbereitungen und all den kleinen und großen Aufgaben bleibt wenig Raum, um innezuhalten und einfach einmal durchzuatmen.

Diese kleine Auszeit lädt dich dazu ein, aus dem Alltag auszusteigen und dir selbst etwas Gutes zu tun. Zeit, um zur Ruhe zu kommen, neue Kraft zu schöpfen und wieder mehr bei dir selbst anzukommen.

Es geht nicht darum, den Advent noch schöner oder perfekter zu machen. Es geht darum, für einen Moment nichts leisten zu müssen. Einfach da sein. Durchatmen. Wahrnehmen, was dir guttut, und Kraft für die Herausforderungen des Familienalltags sammeln.

Eine kleine Auszeit für mich – mitten im Advent. Für mehr Ruhe, Achtsamkeit und Gelassenheit im Familienalltag.

Online	**über Zoom**
Kursleitung	Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin
►Achtsam-2027-1	26.11. - 11.12. 4x 16:00 - 17:30 Uhr / 45€ /8 Ustd.



Begegnung, Gesundheit und Lebensgestaltung

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	**Zoom**
Kursleitung	Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin
►Zwi-2027-1	01.12.; 21.12. - 10.01.2028 jeweils von 17:30 - 20:00 Uhr / 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 kostenfrei.

In Kooperation mit dem Netzwerk Oelgasse

Jüchen	**Malzeit! Studio, Markt 37**
Kurstag	Dienstag
Kursleitung	Miriam Riemer, Künstlerin und Digital Coach
►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	**Netzwerk Oelgasse, Oelgasse 12**
Kurstag	Freitag
Kursleitung	Miriam Riemer, Künstlerin und Digital Coach
►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. 12x 13:00 - 15:15 Uhr /36 Ustd.



Gefördert durch die Aktion Mensch

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.

Das Angebot ist kostenfrei und richtet sich ausschließlich an Personen aus Grevenbroich und Jüchen.

In Kooperation mit dem Netzwerk Oelgasse

Grevenbroich	**Netzwerk Oelgasse, Oelgasse 12**
Kursleitung	Lisa Wieland, Künstlerin
►AchtMal-2027-1	Termin wird noch bekannt gegeben /40 Ustd.



Gefördert durch die Aktion Mensch

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.

Das Angebot ist kostenfrei und richtet sich ausschließlich an Personen aus Grevenbroich und Jüchen.

In Kooperation mit dem Netzwerk Oelgasse

Jüchen	**Lebenshilfe, Wohnhaus Hochneukirch Bahnhofstr.27**
Kurstag	Donnerstag
Kursleitung	Susanne Fischermann, Kreativ Coach DIY Coach und Isabel Baradaranossadat MA
►Kun-2027-1	14.01. - 09.12. 12x 10:00 - 11:30 Uhr /24 Ustd.

Gefördert durch die Aktion Mensch

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.

Das Angebot ist kostenfrei und richtet sich ausschließlich an Personen aus Grevenbroich und Jüchen.

In Kooperation mit dem Netzwerk Oelgasse

Jüchen	**NN**
Kursleitung	Rita Niesen, Yogalehrerin, Klangmassage-praktikerin
►InM-2027-1 – 6	weitere Informationen auf Anfrage /je Kurs 3 Ustd.



Meditatives Tanzen – Bewegung & 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 kostenfrei.

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

Grevenbroich	**JONA Hospizbewegung in der Region Grevenbroich e.V, Ostwall 1**
Kurstag	Donnerstag
Kursleitung	Marianne Lohrengel, Tanzleiterin
►Tanz-2027-1 - 4	Termin wird noch bekannt gegeben /40 Ustd.



Glücksmomente Café – Begegnung & 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.

In Kooperation dem Netzwerk 55 plus Jüchen und dem Netzwerk Oelgasse

Jüchen	**Netzwerkbüro, Steinstr. 9**
Kurstag	Donnerstag
Kursleitung	Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin und weitere Referent*innen
►Glück-2027-1	14.01. - 09.12. 12x 14:00 - 15:30 Uhr / 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 kostenfrei.

In Kooperation mit dem Demenz- und Pflegenetz Grevenbroich/Jüchen und dem Netzwerk Oelgasse

Grevenbroich	**Netzwerk Oelgasse, Oelgasse 12**
Kurstag	Donnerstag
Kursleitung	Iris Bendick, Yogalehrerin, Klangyogalehrerin
►Klang-2027-1	14.01.; 04.03.; 20.05.; 29.07.; 26.08.; 04.11. 6x 11:00 - 12:00 Uhr / 6 Zstd.
►Klang-2027-2	14.01.; 04.03.; 20.05.; 29.07.; 26.08.; 04.11. 6x 12:15 - 13:00 Uhr / 6 Zstd.



Gefördert durch die Aktion Mensch

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 kostenfrei und richtet sich ausschließlich an Personen aus Grevenbroich und Jüchen.

In Kooperation mit dem Netzwerk Oelgasse und dem Seniorenzentrum Maria Frieden

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

Jüchen	**NN**
Kurstag	Dienstag
Kursleitung	Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin
►Kur-2027-1	05.01. - 07.12. 22x 14:00 - 15:30 Uhr /44 Ustd.



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

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.

In Kooperation mit dem Netzwerk Oelgasse und den Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Jüchen

Jüchen	**Nikolauskloster, Jüchen - Petrussaal**
Kurstag	Freitag
Kursleitung	Rita Niesen, Yogalehrerin, Klangmassagepraktikerin
►Kloster-2027-1	16.04. 1x 14:00 - 18:30 Uhr / 45€ /6 Ustd.
►Kloster-2027-2	01.10. 1x 14:00 - 18:30 Uhr / 45€ /6 Ustd.

Ermäßigungen sind in bestimmten Fällen möglich. Bitte sprechen Sie uns gerne an.

Gefördert durch die Aktion Mensch

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 kostenfrei und richtet sich ausschließlich an Personen aus Grevenbroich und Jüchen.

In Kooperation mit dem Netzwerk Oelgasse

Grevenbroich	**Netzwerk Oelgasse, Oelgasse 12**
Kurstag	Dienstag
Kursleitung	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. 18x 14:00 - 15:30 Uhr /36 Ustd.

Begegnung, Gesundheit und Lebensgestaltung

Jüchen	**ev. Kirchengemeinde, Bahnhofstr. 48**
Kurstag	Donnerstag
Kursleitung	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.

Die Übungen sind ohne Vorkenntnisse machbar und können zu Hause, unterwegs oder während einer kurzen Alltagspause eingesetzt werden.

Das Angebot ist kostenfrei.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Jüchen	**NN**
Kurstag	Dienstag
Kursleitung	Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin
►Insel-2027-1	05.01. - 07.12. 22x 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.

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
Kursleitung	Iris Bendick, Yogalehrerin, Klangyogalehrerin
►Re-2027-1	22.01. 1x 17:45 - 20:00 Uhr / 35€ /3 Ustd.
►Re-2027-2	09.04. 1x 17:45 - 20:00 Uhr / 35€ /3 Ustd.
►Re-2027-3	26.11. 1x 17:45 - 20:00 Uhr / 35€ /3 Ustd.

Begegnung, Gesundheit und Lebensgestaltung



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 kostenfrei und richtet sich ausschließlich an Personen aus Grevenbroich und Jüchen.

In Kooperation mit dem Netzwerk Oelgasse und dem Seniorenzentrum Maria Frieden.

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

Gefördert durch die Aktion Mensch

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 Angebot ist kostenfrei und richtet sich ausschließlich an Personen aus Grevenbroich und Jüchen.

In Kooperation mit dem Netzwerk Oelgasse

Grevenbroich	**Netzwerk Oelgasse, Oelgasse 12**
Kurstag	Freitag
Kursleitung	Patricia Schmitz, Yogalehrerin
►YoSitz-2027-1	08.01. - 17.12. 40x 11:00 - 12:30 Uhr /80 Ustd.
►YoSitz-2027-2	15.01. - 10.12. 40x 11:00 - 12:30 Uhr /80 Ustd.



Begegnung, Gesundheit und Lebensgestaltung

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 kostenfrei.

In Kooperation mit dem Netzwerk Oelgasse

Grevenbroich	**Wilhelmitenstr. 11**
Kurstag	Donnerstag
Kursleitung	Dieter Hambüchen, Musiker
►SingIn-2027-1	07.01. - 02.12. 12x 10:00 - 10:45 Uhr /12 Ustd.
Grevenbroich	**Netzwerk Oelgasse, Oelgasse 12**
Kurstag:	Dienstag
Leitung:	Dieter Hambüchen, Musiker
►SingIn-2027-2	05.01. - 07.12. 12x 13:15 - 14:45 Uhr /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	**über Zoom**
Kurstag:	Mittwoch
Leitung:	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.

In Kooperation mit der Jona Hospizbewegung in der Region Grevenbroich e.V., dem Seniorenzentrum Maria Frieden, der Stadt Jüchen und dem Demenz- und Pflegenetz Grevenbroich / Jüchen

Pflege, Vorsorge & Unterstützung – füreinander da sein

Grevenbroich	**Jona Hospizbewegung e.V., Ostwall 12**
►LH-2027-3	22.11. 1x 17:00 – 21:00 Uhr / 5 Ustd.
Jüchen	**Seniorenzentrum Maria Frieden, Jakobusweg 1**
►LH-2027-1	22.04. 1x 17:00 – 21:00 Uhr / 5 Ustd.
►LH-2027-2	13.09. 1x 17:00 – 21:00 Uhr / 5 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 Vortrag richtet sich an Angehörige, Betreuungskräfte, Ehrenamtliche und alle Interessierten.

Das Angebot ist kostenfrei.

In Kooperation mit dem Senioren-Park carpe diem, dem Netzwerk 55 plus in Jüchen und dem Demenz- und Pflegenetz Grevenbroich/ Jüchen

Jüchen	**Senioren-Park carpe diem, Garzweiler Allee 160**
Kurstag	Mittwoch
►Demenz-2027-1	07.04. 1x 15:00 - 16:30 Uhr /2 Ustd.
►Demenz-2027-2	27.10. 1x 15:00 - 16:30 Uhr /2 Ustd.

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 pflegende*r Angehörige*r 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	**NN**
Kurstag	Montag und Donnerstag
Kursleitung	Serin Alma, Trainerin im Gesundheitswesen & für Interkulturelle Kommunikation
►DeTürk-2027-1-2	weitere Informationen auf Anfrage / je 12 Ustd.

Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorge-vollmacht – 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

Das Angebot ist kostenfrei.

In Kooperation mit der Betreuungsbehörde des Rhein-Kreis Neuss, dem Seniorenpark carpe diem und dem Demenz- und Pflegenetz Grevenbroich / Jüchen

Jüchen Seniorenzentrum Maria Frieden, Jakobusweg 1

►PatV-2027-1 07.04. 1x 15:00- 16:30 Uhr /2 Ustd.
►PatV-2027-2 06.10. 1x 17:00- 18:30 Uhr /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 Angebot ist kostenfrei.

In Kooperation mit dem Senioren-Park carpe diem, dem Netzwerk Oelgasse sowie dem Demenz- und Pflegenetz Grevenbroich/Jüchen

Jüchen	**Senioren-Park carpe diem, Garzweiler Allee 160**
Kursleitung	Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin
►Pfleg-2027-1	26.01. - 14.12. 12x 14:00 - 15:30 Uhr /24 Ustd.
Grevenbroich	**Netzwerk Oelgasse, Oelgasse 12**
Kursleitung	Monika Thöne, Dipl. Pädagogin und Tanztherapeutin
►Pfleg-2027-2	12.01. - 14.12. 12 x 16:00 - 17:30 Uhr /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 Angebot ist kostenfrei.

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

Online + Präsenz	**über Zoom**
Kurstag	Montag und Donnerstag plus monatliche Präsenztermine, die in Absprache mit der Gruppe geplant werden
Kursleitung	Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin
►Innen-2027-1	Modul 1 11.01. - 18.03. jeweils 18:00 - 19:30 Uhr Modul 2 05.04. - 15.07. jeweils 18:00 - 19:30 Uhr Modul 3 09.08. - 23.12. jeweils 18:00 - 19:30 Uhr Plus Präsenztermine / 180 Ustd.

Pflege, Vorsorge & Unterstützung – füreinander da sein

Stärkende Online-Themenseminare für pflegende und sorgende An- und Zugehörige

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 **einzeln buchbar** und richten sich an Familien, die Menschen mit Beeinträchtigungen pflegen, begleiten oder betreuen.

Das Angebot ist kostenfrei.

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

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	**Zoom**
Kurstag	Dienstag
Kursleitung	Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin
►Aroma-2027-1	13.04. 1x 14:00 - 15:30 Uhr /2 Ustd.
►Aroma-2027-2	16.11. 1x 14:00 - 15:30 Uhr /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	**Zoom**
Kurstag	Dienstag
Kursleitung	Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin
►Aroma-2027-1	09.11. - 21.12. 1x 18:00 - 19:30 Uhr /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	**Zoom**
Kurstag:	Dienstag
Leitung:	Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin
►Schlaf-2027-1	02.11. 1x 14:00 - 15:30 Uhr /2 Ustd.

Vernetzt für Inklusion, Teilhabe und Familien

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

Vernetzt für Inklusion, Teilhabe und Familien

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

Leitbild DRK-Familienbildungswerk

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 Mitarbeiter*innen. 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