

# Angebotskatalog

Angebote für Familienbildung  
in Familienzentren  
und Kindertagesstätten

**Aktualisierte  
Auflage  
ab 2023**



Familie leben, Persönlichkeit stärken und füreinander Verantwortung übernehmen.



[www.forum-mg-hs.de](http://www.forum-mg-hs.de)

**forum**

Katholisches Forum für  
Erwachsenen- und Familienbildung  
Mönchengladbach und Heinsberg

Bildung und Begegnung für Menschen in Heinsberg, Mönchengladbach und dem Rhein-Kreis Neuss

## Ansprechpartnerinnen für die Familienbildung

### für den Rhein-Kreis Neuss (Korschenbroich und Jüchen)



**Cornelia Schubert**  
Pädagogische Mitarbeiterin  
02161 9806-58  
cornelia.schubert@  
bistum-aachen.de

### für den Kreis Heinsberg



**Pantea Denhoven**  
Pädagogische Mitarbeiterin  
02161 9806-54  
pantea.denhoven@  
bistum-aachen.de

## Ansprechpartnerinnen für die berufliche Bildung

Die Angebote der Beruflichen Bildung finden Sie in einer **separaten Broschüre**.  
Für regionale und einrichtungsinterne Fortbildungen der pädagogischen Fachkräfte,  
Präventionskurse und Teamtage, sind Ihre Ansprechpartnerinnen:

### Pädagogische Fachkräfte in Kindertagespflege und Familienzentren



**Ulla Otte-Fahnenstich**  
Pädagogische Mitarbeiterin  
02161 9806-43  
ulla.otte-fahnenstich@  
bistum-aachen.de

### Regionale Fortbildungen für Erzieher:innen



**Ricarda Polnik**  
Pädagogische Mitarbeiterin  
02161 9806-52  
ricarda.polnik@  
bistum-aachen.de

### Religionspädagogik



**Lucia Traut**  
Leitung  
02161 9806-53  
lucia.traut@  
bistum-aachen.de

### Prävention sexualisierter Gewalt



**Pantea Denhoven**  
Pädagogische Mitarbeiterin  
02161 9806-54  
pantea.denhoven@  
bistum-aachen.de



## Veranstaltungsplanung

### Ablauf der Planung

Nachdem Sie sich für ein oder mehrere Angebote entschieden haben, geht es folgendermaßen weiter:

1. Sie nehmen Kontakt mit uns auf, um mögliche Termine anzufragen.
2. Wir koordinieren mit den entsprechenden Referent:innen den Termin und schicken Ihnen eine schriftliche Bestätigung per Mail mit den Veranstaltungsinformationen zu.
3. Sie entscheiden selbst, mit welcher Anzahl an Teilnehmenden das Angebot durchgeführt und ob (und in welcher Höhe) ein Teilnahmebeitrag erhoben wird.

### Unsere Leistungen

#### Wir...

- erstellen bzw. überprüfen die pädagogischen Konzepte und organisieren die Umsetzung der Veranstaltungen
- kümmern uns um die Referent:innen, überprüfen die notwendigen Qualifikationen, sowie Voraussetzungen im Sinne des Schutzkonzepts der Präventionsordnung
- stellen die Text- und Plakatvorlagen für die Werbung zur Verfügung (ggf. auch Vorlagen für die Sozialen Medien oder Kita Apps)
- unterstützen Sie bei Bedarf bei der Pressearbeit
- sorgen für das Material und die Kursunterlagen
- stellen bei Onlineveranstaltungen die digitale Infrastruktur zur Verfügung
- schicken Ihnen nach der Veranstaltung eine Gesamtrechnung zu

### Ihre Aufgaben

#### Sie...

- sorgen für die Werbung vor Ort und im Einzugsgebiet
- statten in der Kita den Raum entsprechend aus
- nehmen die Anmeldungen entgegen und stellen dem:der Referent:in die Teilnahmeliste vorab zur Verfügung
- sammeln bei Bedarf den selbst gewählten Teilnahmebeitrag ein
- sorgen bei Präsenzveranstaltungen für den Zugang für die Referent:innen sowie für die Teilnehmer:innen
- Bei Onlineangeboten schicken wir Ihnen vorab einen Zugangslink, den Sie an die Teilnehmer:innen weiterleiten

### Veranstaltungsformat

Die Mehrzahl unserer Angebote (vor allem im Bereich der Elternkompetenzen) sind sowohl in Präsenz als auch online durchführbar. Je nach Absprache, können die Erziehungs- und Entwicklungsthemen mit den Eltern am Abend oder am Nachmittag stattfinden, gern auch im Rahmen eines Eltern-Cafés oder -Stammtischs.

Eltern-Kind-Angebote sind vor allem nachmittags und an Wochenenden verfügbar.



## Absage von Veranstaltungen

Die Kita bzw. das Familienzentrum kann von einer geplanten Veranstaltung zurücktreten, indem sie dies schriftlich per Mail oder Post dem Katholischen Forum mitteilt.

Bei Eingang des Rücktritts bis 7 Werktage vor Veranstaltungsbeginn fallen für die Kita keine Kosten an, danach die volle Summe.

## Ihre Meinung ist uns wichtig

Sollten Sie Ideen, Anregungen und/oder Wünsche zu weiteren Themen haben, freuen wir uns über eine Mitteilung Ihrerseits. Dieser Angebotskatalog kann und soll mit Ihren Wünschen und Anregungen wachsen.

## Bildung auf Bestellung

Gerne vermitteln wir auch weitere Angebote aus unseren Bildungsprogrammen, wie aus dem Kreativ- oder Gesundheitsbereich, in Ihre Einrichtung. Unser aktuelles Kursangebot finden Sie auf:

[www.forum-mg-hs.de](http://www.forum-mg-hs.de)

Wir freuen uns über Ihre Bedarfsmeldungen und beraten Sie gerne.



## ELTERNKOMPETENZEN

Vom Kitakind zum Schulkind .....	9
Liebevoll & Konsequenz Grenzen setzen .....	9
Von der Trotzphase bis zur Wackelzahlpubertät .....	10
Stolpersteine im Familienalltag.....	10
Geschwisterliebe / Geschwisterhiebe.....	11
Kinderspiel .....	11
Nachhaltigkeit im Kinderzimmer .....	12
"Vom Zeigen zur Geschichte" Leseförderung für Kitakids .....	12
Rituale - Anker im Alltag.....	12
Mehr Gelassenheit im Familienalltag.....	13
Mental Load - wenn die Familienorganisation zur Belastung wird.....	13
Coaching & Resilienztraining für Eltern - wenn der Geduldsfaden zu reißen droht .....	14
Resilienzfähigkeit - was Kinder stark & selbstbewusst macht .....	14
Kinderschutz von Anfang an - Prävention von Grenzverletzungen, Übergriffen & sexualisierter Gewalt .....	15
Liebe, Sexualität & Doktorspiele .....	15
Umgang mit Medien .....	16
Krisen mit Kindern bewältigen.....	16
Kinder im Blick behalten - trotz Trennung .....	17
Windelabschied - ohne Druck .....	17
Essen mit Kindern - Lust oder Frust?.....	17
Babysittingkurs.....	18
Erste Hilfe am Kind .....	18
Naturheilkunde .....	19



## FAMILIENZEIT

Herzstark - Das Selbstbehauptungsprojekt für Vorschulkinder.....	20
Die Kochtopfbande: Eltern- Kind- Kochen .....	21
Entspannungskurs mit Yoga für Kinder.....	21
Lesungen mit Kinderbuch Autorin Alina Gries .....	22
Eltern- Kind Erlebnismassage .....	23
Vater & Kind Tag - Gemeinsam sind wir stark .....	23
Vater & Kind Erlebnistag in der Kita "Gemeinsam sind wir stark".....	23
Stop-Motion Filmtricks und mehr.....	24
Eltern- Kind- TrommelBAUworksop .....	24
Eltern- Kind- Trommelworkshop .....	24
Autogenes Training für Kinder .....	25
Eine Kerze für die Familienzeit .....	25



# ELTERNKOMPETENZEN

## Erziehungs- und Entwicklungsthemen



## Vom Kitakind zum Schulkind

Nicht nur für Kinder ist der Schulstart aufregend und vielleicht auch ein bisschen beängstigend. Auch Eltern haben Sorge, ob ihr Kind den neuen Herausforderungen und Anforderungen gewachsen ist. Gemeinsam überlegen wir, was der neue Lebensabschnitt für unsere Kinder bedeutet, welche Auswirkungen dies auch zuhause haben kann und welche Kompetenzen den Kindern helfen, den Schulalltag zu bewältigen. Eltern erhalten Anregungen, wie sie ihre Kinder angemessen unterstützen und die Konzentrationsfähigkeit fördern können.

Das Angebot richtet sich nicht ausschließlich an Eltern mit Vorschulkindern, denn die Ausbildung der Fähigkeiten, die es im Schulalltag braucht, können gut auch schon früher beobachtet und begleitet werden.

*für Eltern und Interessierte*

1 x 3 UStd.

max. 20 TN

ab 145,00 €

## Liebevoll und konsequent Grenzen setzen

Sinnvolle Grenzen zu setzen und konsequent zu bleiben ohne in Machtkämpfe zu geraten, ist und bleibt eine anspruchsvolle Aufgabe für Eltern.

Grenzen geben Kindern Sicherheit und einen geschützten Rahmen, in dem sie sich orientieren und entwickeln können. Doch wo sind Grenzen besonders wichtig und an welcher Stelle können Eltern die freie Entfaltung des Kindes zulassen? Diese Frage kann jede Familie nur individuell beantworten. Dabei kann es hilfreich sein, zu reflektieren, warum mir als Mutter oder Vater welche Verhaltensweisen besonders wichtig sind und an welchen Stellen ich mich durchsetze oder auch nicht. Hier wird zur Reflexion eigener Glaubenssätze eingeladen und erörtert, wo die individuellen Bedürfnisse von Eltern und Kindern beginnen und enden. Darüber hinaus werden förderliche Kommunikationstechniken aufgezeigt, die ein „nein“ nicht zum Drama oder Machtkampf werden lassen.

*für Eltern und Interessierte*

1 x 3 UStd.

max. 20 TN

ab 145,00 €



### Von der Trotzphase bis zur Wackelzahnpubertät

Gerade während der beiden ersten großen Entwicklungsschritte - der Trotzphase und der Wackelzahnpubertät - ist so vieles im Werden worüber wir uns freuen dürfen, aber auch so vieles, was herausfordert, was neu ist, was Ängste hervorruft.

Die Kinder durchlaufen in diesen Zeiten ein Wechselbad der Gefühle. Sie befinden sich in einem Zwiespalt zwischen Trennungsangst und Abenteuerlust. Auf der einen Seite möchten sie die Welt entdecken, andererseits brauchen sie gleichzeitig die Nähe der Eltern. Die Kinder sind von diesem Zwiespalt hin- und hergerissen, erleben und fühlen die inneren Spannungen sehr intensiv, was sich dann in heftigen Gefühlsausbrüchen entlädt.

Unsere Aufgabe ist es, diesen Weg verständnisvoll, liebevoll und achtsam zu begleiten und gemeinsam mit den Kindern durch diese Zeit zu gehen.

Bei dieser Veranstaltung erhalten Sie Anregungen, wie Sie mit diesen Phasen umgehen können und finden Lösungsansätze für schwierige Situationen.

*für Eltern und Interessierte*

1 x 3 UStd.

max. 20 TN

ab 145,00 €

### Stolpersteine im Familienalltag

Manchmal ist alles ganz einfach, ein anderes Mal versinkt man im Chaos. Die Kinder sind aufgebracht, man selbst ist genervt und gestresst. Warum hört mein Kind nicht auf das, was ich sage? Warum gibt es so oft Streit und Zank unter den Geschwistern oder Freunden? Warum immer die gleichen schwierigen Situationen am Morgen oder am Abend, wenn alle unter Zeitdruck stehen? Wer kennt sie nicht, die klassischen Stolpersteine im Familienalltag? Wie können Eltern diese Probleme oder Situationen ändern, die immer wieder zu Konflikten führen? Es werden gemeinsam verschiedene Lösungsansätze erarbeitet, die zu mehr Gelassenheit führen sollen.

*für Eltern und Interessierte*

1 x 3 UStd.

max. 20 TN

ab 145,00 €



## Geschwisterliebe / Geschwisterhiebe

Die meisten Eltern mit mehreren Kindern oder werdende „Geschwister“ Eltern wünschen sich eine liebevolle Geschwisterbeziehung, dass sie es schaffen, allen Kindern gerecht zu werden und einen harmonischen Familienalltag, bei dem sich alle verstanden und wahrgenommen fühlen.

Jedoch sind Geschwister aus Sicht der Evolution Rivalen um Aufmerksamkeit, Nahrung und Sicherheit. Sie müssen sich voneinander abgrenzen, um ihren individuellen Platz im sozialen Umfeld zu finden. Konkurrenzverhalten und damit einhergehender Streit und Eifersucht sind deswegen zu erwartende und entwicklungs-psychologisch sinnvolle Verhaltensweisen.

Dass Geschwister streiten, können Eltern nicht verhindern - wie viel, wie heftig und mit welchem Ausgang liegt jedoch erheblich am Einfluss der erwachsenen Bezugspersonen. Was es für die Entwicklung einer positiven Geschwisterbeziehung braucht, warum Eltern lieber Vermittler anstatt Schiedsrichter sein sollten, wie wichtig die eigenen familiären Erfahrungen sind und vieles mehr, wird anhand von Impulsen besprochen. Außerdem bleibt Zeit für konkrete Fragen und den Austausch miteinander.

*für Eltern und Interessierte*

1 x 3 UStd.

max. 20 TN

ab 145,00 €

## Kinderspiel

Wenn Kinder spielen, tun sie genau das, was sie für ihre gesunde Entwicklung brauchen: Sie setzen sich aktiv und intensiv mit sich selbst und ihrer Umwelt auseinander und lernen dabei fürs Leben. Spielen ist ein Grundbedürfnis und im Spiel entfalten sie ihre seelischen, geistigen und körperlichen Möglichkeiten. Das gilt für jedes Kind gleichermaßen und es gibt für Kinder eigentlich keine bessere Förderung, als ihnen von klein an genügend Zeit und Raum zum Spielen zu geben.

Interessierte erfahren, warum gerade das freie und selbstbestimmte Spiel von so großer Bedeutung ist, wo Eltern ihren Begriff von „richtigem“ Spielen überdenken dürfen und warum auch Lernspiele/-Spielzeuge nicht immer zielführend sind.

Außerdem wird angesprochen, wie gerade in Krisen und Konfliktsituationen die sogenannten Bindungsspiele für Eltern wichtig sein können, um mit ihren Kindern Nähe und Verbindung zu schaffen.

*für Eltern und Interessierte*

1 x 3 UStd.

max. 20 TN

ab 145,00 €



### Nachhaltigkeit im Kinderzimmer

Ein Spiel für viel Geld kaufen oder für ein paar Euro mit dem Kind gemeinsam selbst herstellen? In diesem Kurs erhalten Eltern Ideen und Anregungen, wie Sie aus Alltagsgegenständen, die für die Tonne bestimmt waren, wie Papprollen, Plastikbecher, unvollständige Spiele usw. tolles und spaßbringendes Fördermaterial für und mit Ihrem Kind selbst herstellen können.

Sammeln Sie Materialien, bunt und vielfältig, von dem Sie meinen, daraus kann man noch etwas basteln und bringen Sie diese gerne mit. Gemeinsam wird daraus etwas Neues entstehen, was viel Freude bringt und die Kreativität anregt.

*für Eltern und Interessierte*

1 x 4 UStd.

max. 10 TN

ab 200,00 €

### "Vom Zeigen zur Geschichte" Leseförderung für Kitakids

Durch das Vorlesen tauchen Kinder in Geschichten ein, die ihnen Zugang zu der großen weiten Welt bieten. Lesen prägt nicht nur das, was wir sagen, sondern auch, wie wir es sagen. Kinder, die mit Büchern und Geschichten aufwachsen, meistern ihren Bildungsweg leichter und sind besser für die Kita, die Schule und den Alltag gewappnet.

Wir beschäftigen uns mit:

- Sprachentwicklung bei Kindern von Geburt an
- Spielerische Förderung der Sprache
- Sprachanlässe im Alltag nutzen
- Spielideen zur Förderung der Mundmotorik

*für Eltern und Interessierte*

1 x 3 UStd.

max. 20 TN

ab 145,00 €

### Rituale - Anker im Alltag

Welche Rituale sind sinnvoll und wie lassen sie sich unkompliziert in den Familienalltag integrieren? Gerade in der heutigen Zeit gibt es ständig neue Anforderungen und Veränderungen, auch im Leben unserer Kinder. Im schnelllebigen Alltag können Rituale Kindern Sicherheit geben, ihnen ein Anker in der Hektik des Alltags sein.

Regelmäßige Abläufe sorgen für Vertrautheit, Stabilität und Geborgenheit. Gemeinsam überlegen wir, welche Rituale sinnvoll sind, und wie wir sie unkompliziert in unseren eigenen, individuellen Familienalltag einbauen können.

*für Eltern und Interessierte*

1 x 3 UStd.

max. 20 TN

ab 145,00 €



## Mehr Gelassenheit im Familienalltag

Als Eltern in alltäglichen Konfliktsituationen gelassen zu reagieren und mit dem Kind in Ver\*Bindung\* zu bleiben, fällt manchmal schwer. Manchmal müssen wir zunächst nur tief Ein- und Ausatmen, um der Situation mit mehr Gelassenheit zu begegnen. Manchmal ist das aber auch leichter gesagt als getan... .

Wie Sie trotz hoher alltäglicher Anforderung und eigenem Stress gelassener werden und Konfliktsituationen liebevoll lösen können, ist Thema dieses Seminars. Gemeinsam möchten wir mit Ihnen zurück zu den Wurzeln des erzieherischen Handelns schauen. Dabei spielt Intuition eine große Rolle. Wie können Sie wieder mehr auf das eigene Bauchgefühl vertrauen, die Grundbedürfnisse aller Familienmitglieder besser verstehen und sich und die eigene Familie als einzigartig und individuell betrachten, ohne sich ständig zu vergleichen?

Es werden sowohl Impulse gegeben die eigenen Reaktionen zu verstehen, als auch praktische Tipps für alltägliche Situationen. Welche zu Ihnen und den Bedürfnissen Ihrer Familie passen, können dann Sie entscheiden.

*für Eltern und Interessierte*

1 x 3 UStd.

max. 20 TN

ab 145,00 €

## Mental Load – wenn die Familienorganisation zur Belastung wird

Der Begriff "Mental Load" beschreibt die mentale Belastung, die entsteht, wenn Organisation und Carearbeit innerhalb der Familie hauptsächlich an einer Person hängen: Wer denkt daran, Arzttermine rechtzeitig zu vereinbaren, die nächste Kleider- oder Schuhgröße im Blick zu haben, Geschenke für alle Anlässe zu organisieren, die Einkaufsliste zu erstellen und generell die Termine aller Familienmitglieder zu jonglieren? Egal ob ein, zwei oder mehr Kinder, die Alltagsaufgaben sind oft unsichtbar aber deswegen nicht weniger dringlich für reibungslose Abläufe in der Familie. Dies kann bei der sich sorgenden Hauptperson zur Überlastung bis hin zu körperlichen und gesundheitlichen Beschwerden führen. Oft wissen Betroffene nicht einmal, woher beispielsweise anhaltende Erschöpfung, Schmerzen und Niedergeschlagenheit kommen.

Ist das Problem einmal benannt, zeigen praktische Tipps, wie innerhalb der Familie die Aufgaben gerechter verteilt werden können, um den "Mental Load" sichtbar zu machen und die Bedürfnisse aller Familienmitglieder im Blick zu behalten.

*für Eltern und Interessierte*

1 x 3 UStd.

max. 20 TN

ab 145,00 €



### Coaching und Resilienztraining für Eltern - Wenn der Geduldsfaden zu reißen droht ...

Die Lebensumstände für Familien sind in den letzten Jahren nicht einfacher geworden: Pandemie, Wirtschafts- und Energiekrise, Personalmangel an Kitas und Schulen prägen den Alltag. All dies kann Familien unter enormen Stress und Druck setzen. Konflikte im Familiensystem können die Folge sein.

Wie Eltern es schaffen, sich wieder auf ihre Ressourcen zu konzentrieren, sich selbst stärken und wie Konflikte liebevoll aber konsequent gelöst werden können, wird gemeinsam mit den Teilnehmenden an drei aufeinander aufbauenden Terminen erarbeitet. Vor allem die konkreten Themen der Teilnehmenden bestimmen den Inhalt dieses Coachings und Resilienztrainings für Eltern.

*für Eltern und  
Interessierte*

3 x 3 UStd. oder  
4 x 2 UStd.

max. 12 TN

ab 480,00 €

### Resilienzfähigkeit – was Kinder stark und selbstbewusst macht

Alle Eltern wünschen sich, ihre Kinder stets beschützen zu können. Doch leider können wir unsere Kinder nicht vor allen Krisen bewahren. So wie das Immunsystem den Körper gegen Krankheiten verteidigt, ist Resilienz ein Schutzschild vor seelischen Verletzungen. Das bedeutet: Resiliente Kinder können besser mit Misserfolgen, Veränderungen, Belastungen und Krisen umgehen. Die gute Nachricht: Resilienz ist erlernbar! Wie schaffen wir es also, unsere Kinder zu stärken, sie zu resilienten Menschen zu erziehen, damit sie gewappnet sind, dem Leben stark und selbstbewusst entgentreten?

Bei der Grundsteinlegung lohnt es sich, einen Blick auf die Grundbedürfnisse in der Erziehung zu legen. Orientierung, Bindung, Selbstwirksamkeit und Anerkennung sind wichtige Bausteine, die Kindern Sicherheit bieten und auf das Leben als Erwachsene vorbereiten. In jedem dieser Bereiche gilt es, die richtige Balance zu finden, damit Kinder und Eltern bekommen, was sie brauchen.

Bei dieser Veranstaltung lernen Sie die sieben Säulen der Resilienz kennen, und erfahren, wie Sie diese im Familienalltag leben können.

*für Eltern und  
Interessierte*

1 x 3 UStd.

max. 20 TN

ab 145,00 €



## Kinderschutz von Anfang an Prävention von Grenzverletzungen, Übergriffen und sexualisierter Gewalt

Das Thema Kinderschutz ist in den letzten Jahren immer weiter in den Fokus von Öffentlichkeit und Politik geraten und mittlerweile auch fester Bestandteil in Schutzkonzepten öffentlicher Einrichtungen, was ein wichtiger Fortschritt ist.

Was können wir als Eltern zusätzlich dazu beitragen und unseren Kindern mit auf den Weg geben, das sie vor Übergriffen schützt, sei es unter Kindern selbst, von Fremden oder eben auch durch Personen im sozialen Nahbereich. Welche Schutzmaßnahmen kann man als Familie treffen, ohne den Kindern Angst zu machen und welche Kompetenzen sind wichtig, damit sich Kinder selbstbewusst abgrenzen können und ermutigt werden, sich Hilfe zu holen, wenn sie sie brauchen.

In diesem Kurs werden neben grundlegenden Informationen verschiedene Bausteine der Präventionsarbeit vorgestellt, um Handlungsmöglichkeiten zu eröffnen, die Kinder stark machen und vor Grenzverletzungen und Übergriffen jeglicher Art schützen.

*für Eltern und  
Interessierte*

1 x 3 UStd.

max. 20 TN

ab 175,00 €

## Liebe, Sexualität und Doktorspiele

Mit einer sexualfreundlichen Erziehung können Kinder lernen, eigene Grenzen und die anderer Kinder und Erwachsener kennenzulernen und zu respektieren. Kinder sind von Natur aus neugierig und möchten die Welt entdecken. Sie brauchen keine Erwachsenen, die alles wissen, aber sie wünschen sich Bezugspersonen, die ihren Fragen offen begegnen und einen Raum schaffen, indem alle Themen einen Platz haben dürfen, die ihre Lebenswelt betreffen.

Eltern sind aufgrund ihrer eigenen Sexualerziehung teilweise verunsichert, wie offen sie mit diesen Themen umgehen sollen. Bei diesem Angebot möchten wir uns an Ihren Fragen orientieren und uns weiteren Fragestellungen gegenüber öffnen:

- Welche Verhaltensweisen und Fragen haben Kinder in bestimmten Entwicklungsphasen?
- Wie kann ich auf die Fragen meines Kindes reagieren?
- Welche Sprache ist angemessen?
- Welche Regeln sind wichtig für Doktorspiele?
- Was müssen / sollen Kinder in welchem Alter wissen?

*für Eltern und  
Interessierte*

1 x 3 UStd.

max. 20 TN

ab 175,00 €



### Umgang mit Medien

Smartphone, Tablet, Switch & Co. – aus dem Leben von Kindern und dem familiären Alltag sind sie nicht mehr weg zu denken. Erwachsene nutzen sie um zu kommunizieren, ihr Wissen zu erweitern oder auch um einfach mal abzuschalten. Der Grundstein für den Medienumgang der Kinder wird in der Familie gelegt, entsprechend beginnt die Medienerziehung zu Hause. Viele Fragen und Unsicherheiten begleiten das Thema.

Wie viel Medienzeit ist gut für das Kind? Kann Zeit am Smartphone auch sinnvoll sein für Kinder? u.v.m.

Dieses Angebot gibt einen Überblick über das durchschnittliche Medienverhalten von Kindern, die Auswirkungen von Mediennutzung und wie Kinder Medien wahrnehmen. Es wird erarbeitet was für einen positiven Umgang notwendig ist, wie Kinder durch Medien gefördert werden können und in welchem Bereich sie Schutz benötigen.

*für Eltern und Interessierte*

1 x 3 UStd.

max. 20 TN

ab 250,00 €

### Krisen mit Kindern bewältigen

Wenn Schicksalsschläge, unvorhergesehene Ereignisse oder Krisen Kinder aus der Bahn werfen, sind trotz eigener Betroffenheit die Erwachsenen gefragt: angemessene Worte finden, die Trost spenden ohne etwas „schön“ zu reden.

Resilienz holt Kinder wie Erwachsene raus aus der passiven Opferhaltung und automatisch hinein in die aktive Selbstverantwortung und Handlungsfähigkeit. So, wie das Immunsystem den Körper gegen Krankheiten verteidigt, ist Resilienz ein Schutzschild vor seelischen Verletzungen. Das bedeutet: Resiliente Kinder können Krisen, Misserfolge und Belastungen besser verkraften.

Die Gute Nachricht: Resilienz ist erlernbar - in diesem Kurs geht es um Handlungsstrategien, die Erwachsenen helfen, Kinder in einer schwierigen Lebensphase zu unterstützen und ihnen zur Seite zu stehen.

*für Eltern und Interessierte*

1 x 3 UStd.

max. 20 TN

ab 145,00 €



## Kinder im Blick behalten - trotz Trennung

Kinder reagieren ganz unterschiedlich auf die Trennung der Eltern. Wie Kinder die Trennung ihrer Eltern erleben, hängt ausschlaggebend vom konkreten Verhalten der Erwachsenen ab. D. Eigentlich hätten die Eltern reichlich mit sich selber und der neuen Situation zu tun. Deshalb ist es wichtig zu wissen, was in den Kindern dabei vorgehen kann und welche Unterstützung sie benötigen.

Bei diesem Angebot geht es darum, wie Eltern es schaffen, in einer Zeit, in der sich vieles ändert und schwierige Gefühle bewältigt werden müssen, die Kinder mit ihren Gefühlen und Bedürfnissen im Blick zu behalten.

*für Eltern und Interessierte*

1 x 3 UStd.

max. 12 TN

ab 145,00 €

## Windelabschied - ohne Druck

Das Thema "Windelfrei" wird von vielen Mythen begleitet, die bei Eltern leicht zu Stress und bei Kindern zu "Leistungsdruck" führen können. Es geht bei dieser Veranstaltung darum, Wege aufzuzeigen, wie Sie Ihr Kind ohne Druck beim "Sauberwerden" unterstützen können. Dabei werden nicht nur die biologischen Aspekte berücksichtigt, sondern auch ein ganzheitlicher und bindungs- und bedürfnisorientierter Ansatz verfolgt.

- Wann ist der richtige Zeitpunkt und wie können Eltern ihn erkennen?
- Welche Signale sendet das Kind und wie sollten Eltern darauf reagieren?
- Wie können Eltern ihr Kind in dieser Entwicklung unterstützen?
- Kann das "Sauberwerden" wirklich trainiert werden?
- Warum gibt es Rückschläge?
- Wie kann es für alle Beteiligten stressfrei ablaufen?

*für Eltern und Interessierte*

1 x 3 UStd.

max. 20 TN

ab 145,00 €

## Essen mit Kindern - Lust oder Frust?

Diese Frage treibt Eltern immer wieder um - warum isst mein Kind viele Speisen nicht? Wie kann ich es an verschiedene Lebensmittel heranführen? Gemeinsam sprechen wir über

- tägliche Familienmahlzeiten
- Essen mit Freude
- Ideen für entspannte Mahlzeiten - kreative Brotdosen
- Rituale und Tischregeln

Es geht darum, wie Kinder mit einbezogen werden und wie Kämpfe und Probleme beim Essen verringert werden können.

*für Eltern und Interessierte*

1 x 3 UStd.

max. 20 TN

ab 145,00 €



## Babysitting Kurs

Ein Angebot für Jugendliche und alle, die öfter oder regelmäßig Säuglinge oder (Klein)Kinder betreuen. Der Kurs vermittelt mit praktischen Übungen die Grundlagen der Pflege, Ernährung und Beschäftigung vom Baby bis zum Grundschulkind. Es wird über verantwortungsvolle Betreuung und verschiedene Erziehungsstile gesprochen. Weitere Themen sind die rechtliche Einordnung der Babysittingtätigkeit, Basiswissen der Ersten Hilfe und die Kommunikation zwischen den Eltern und dem:der Babysitter:in. Die Teilnehmenden erhalten ein „Babysittingdiplom“.

*für Jugendliche ab  
14 Jahren und alle,  
die regelmäßig mit  
Kindern umgehen*

1 x 6 UStd.

max. 20 TN

ab 250,00 €

## Erste Hilfe am Kind

Bei aller Vorsicht lässt es sich nie völlig ausschließen, dass Kindern im Haushalt, in der Freizeit, in der Schule oder beim Spielen etwas passiert. Dann kommt es darauf an, schnell Erste Hilfe zu leisten und die erforderlichen Schritte einzuleiten, um Schlimmeres zu verhüten. Bei dieser Veranstaltung erhalten die Teilnehmenden umfassende Informationen, um auf solche Situationen mit mehr Handlungssicherheit zu reagieren. Neben Notfallsituationen wird auch auf Unfallverhütung im Haushalt eingegangen. Dieses Angebot richtet sich an Eltern, Großeltern, Babysitter und alle, die regelmäßig mit Kindern umgehen.

*für Eltern,  
Großeltern,  
Babysitter und alle,  
die regelmäßig mit  
Kindern umgehen*

1 x 4 UStd.

max. 20 TN

ab 250,00 €

## Naturheilkunde

Der Kurs ist für Familien, die ihre Kinder bei Krankheit oder anderen Beschwerden mit bewährten Hausmitteln gut begleiten möchten. Die Teilnehmenden erhalten Tipps aus der Naturheilkunde speziell für Babys und Kleinkinder. Egal ob Erkältung, Fieber oder Magen-Darm - mit Wissenswertem und praktischen Tipps zu Wadenwickeln, Hals- und Brustwickeln sowie weiteren spannenden Informationen über Kräuter, Honig und was die Zwiebel alles kann, bleiben Eltern handlungsfähig, auch wenn der Kinderarztpraxis mal wieder überfüllt ist.

Natürlich werden auch die Grenzen der Selbstbehandlung thematisiert, sowie die Fragen, ab wann man zum Arzt gehen sollte um Beschwerden weitgehend abzuklären und wann ein Notfall vorliegt.

Die Teilnehmenden erhalten ein umfangreiches Skript mit wichtigen Infos, Anwendungshinweisen sowie Rezepten.

*für Eltern und  
Interessierte*

2 x 2 UStd. oder  
1 x 4 UStd.

max. 10 TN

ab 200,00 €



# FAMILIENZEIT

## Eltern-Kind-Aktionen





## Das Selbstbehauptungsprojekt für Vorschulkinder

Das neue Programm "" für Vorschulkinder und ihre Eltern vereint Inhalte und Methoden aus zahlreichen erfolgreichen Programmen, um sowohl Kinder als auch Eltern für den Übergang in die Schule und die Zeit dort zu stärken.

Die künftigen Schulkinder erfahren spielerisch und kreativ, wo die eigenen Stärken liegen und wie sie diese selbstbewusst vertreten können. Sie lernen, Gefühle zu erkennen und zu benennen, sich abzugrenzen, klar und deutlich "Nein" zu sagen, und sich bei Bedarf Hilfe zu holen. Außerdem lernen die Kinder, wie Konflikte untereinander gewaltfrei gelöst werden können.

Die Eltern setzen sich in der Eltern-Einheit mit ihren eigenen Erwartungen und Befürchtungen des Übergangs KiTa - Schule auseinander. Es wird besprochen, was Schule heute verlangt und wie Abschied und Neuanfang bewusst gestaltet werden, welche Reaktionen der Kinder auftreten und wie sie bindungsorientiert begleitet werden können. Sie erhalten Informationen zu den unterschiedlichen Lerntypen, zu Lernunterstützung und wie Kinder Vertrauen in ihre eigene Lernfähigkeit gewinnen können - schließlich ist Schule ein Ort zum LERNEN und nicht zum KÖNNEN.

*für Eltern und  
Vorschulkinder*

3 x 2 UStd.  
Kindereinheiten  
1 x 3 UStd.  
Elterneinheit

optional im  
Anschluss  
Reflexion im  
Elterncafe

max. 10 Kinder mit  
ihren Eltern

ab 460,00 €



## Die Kochtopfbande: Eltern-Kind-Kochen

Gemeinsam bilden Kinder und ein Elternteil (oder eine andere Bezugsperson) die Kochtopfbande. Unter Anleitung einer Ernährungsberaterin erleben sie wertvolle gemeinsame Zeit und bereiten aus regional und saisonal verfügbaren Lebensmitteln ein kindgerechtes gesundes Gericht zu.

Die Kinder werden aktiv ins Kochen eingebunden und erleben so Selbstwirksamkeit in einem wichtigen Lebensbereich. Nebenbei erfahren alle wie gesunde Ernährung einfach gelingt und Spaß macht.

Selbstverständlich nimmt die Kochtopfbande auch gemeinsam am Tisch Platz und lässt es sich schmecken.

Vorbereiten, Tischdecken und Aufräumen gehören für Eltern und Kinder zum Erlebnis dazu. Eltern erhalten dabei noch Anregungen, welche Aufgaben Kinder ab welchem Alter im Haushalt übernehmen können.

*für Eltern und Interessierte*

3 x 3 UStd. oder  
4 x 2 UStd.

max. 10 TN

ab 315,00 €

## Entspannungskurs mit Yoga für Kinder (mit Elterneinheit)

Beim diesem Kurs werden die Kinder spielerisch an Entspannungsübungen, Atemübungen und Yoga Positionen herangeführt. Die verschiedenen kindgerechten (Yoga) Übungen werden in spannende Geschichten und Fantasiereisen verpackt. Die Kinder können so ihrem Bewegungsdrang einmal anders Ausdruck verleihen. Neben vielen Ritualen, die den Kindern Sicherheit geben, werden die Kursstunden durch Musik, Kunst, Wahrnehmungsanregungen und Bewegungsspiele abgerundet. Die Kinder schulen ihre Körperwahrnehmung, lernen sich besser zu konzentrieren und können Stress abbauen.

In der abschließenden Eltern-Kind-Einheit dürfen die Kinder das Erlernte zeigen, Eltern erhalten Infos und Anregungen, wie und warum sie kleine Yogaeinheiten oder andere Entspannungsübungen in den Familienalltag übernehmen können. Eine gegenseitige Erlebnismassage rundet die Eltern-Kind-Einheit ab.

Die Kindereinheiten finden vormittags statt, die abschließende Eltern-Kind-Einheit kann nachmittags oder in Ausnahmefällen samstags geplant werden.

*für Eltern und Kinder ab 3 Jahren*

6 x 1 Std. und  
1 x 2 UStd.

max. 10 TN

ab 435,00 €



## Lesungen mit Kinderbuch-Autorin Alina Gries

Autorin und Umwltreferentin Alina Gries stammt vom Niederrhein und verzaubert Kinder mit Geschichten von verschiedenen Tierfiguren und macht gleichzeitig auf Umweltthemen aufmerksam. Zwei Bücher sind in Ihrer Umweltreihe bereits erschienen: „Egon Eichhorn und der wilde Müll im Wald“ und „Hedi Hummel und die grauen Gärten“ – zu beiden Büchern hält sie interaktive kindgerechte Lesungen. Mit Hilfe eines Kamishibai-Erzähltheaters wird die Geschichte von Egon oder Hedi erzählt, sie bezieht die Kinder mit ein und erläutert mit Schaumaterial die Problematik.

Die Lesungen sind jeweils um Eltern-Kind-Aktionen mit der Autorin erweiterbar:

### Egon und der wilde Müll im Wald:

- Clean Up in der Kita Umgebung / Müllsammeln

### Hedi Hummel und die grauen Gärten

- Nisthilfen für Insekten bauen
- Samenkugeln basteln

Die Einrichtungen erhalten zu jeder Lesung Malbücher der Figuren sowie Arbeitsblätter mit weiter führendem Material, um die Bearbeitung des Themas fortzusetzen.



**Lesungen für Kinder  
ab 4 Jahren (und  
Eltern)**

**30-45 Minuten**

**max 20 Kinder (und  
Eltern) pro Gruppe**

**begleitende Eltern-  
Kind-Aktionen  
auf Anfrage**

**ab 315,00 €**



## Eltern-Kind Erlebnismassage für Kinder unter 3 Jahren / für Kinder über 3 Jahren

Fantasiereisen, Märchen- oder Erlebnismassagen sind eine gute Gelegenheit, Kindern bewusste und liebevolle Berührungen zu schenken und achtsam Zeit miteinander zu verbringen.

Die gereimten Streichelgeschichten steigern das körperliche und seelische Wohlbefinden und beeinflussen das Immunsystem und die emotionale Entwicklung positiv.

Das Bewusstsein für den eigenen Körper zu stärken, hilft Stress und Überforderungen zu lösen, fördert die motorischen Fähigkeiten und auch Einschlafschwierigkeiten können durch die Massage positiv beeinflusst werden.

Eine Bewegungsgeschichte schafft den Einstieg und die Grundlage, um danach ruhig zu werden. Unter Beteiligung aller Sinne werden lustige, spannende, herzliche und kreative Geschichten mit den Händen und verschiedenen Sinnesmaterialien erzählt und erlebt.

*für Eltern und  
Kinder unter 3 /  
über 3 Jahren*

3 x 3 UStd. oder  
4 x 2 UStd.

max. 10 TN

ab 315,00 €

## Vater & Kind Tag – Gemeinsam sind wir stark

Zusammen gehen Väter und Kinder auf eine Abenteuerreise: Sie werden gemeinsam Hindernisse überwinden, Aufgaben lösen, klettern, toben und wie Bären in den Wald hinein brüllen. Gemeinsam ist der Weg das Ziel – ein toller Samstag in der Natur! Dieser Kurs wird aktuell nur in Mönchengladbach angeboten.

*für Väter und  
Kinder ab 4 Jahren*

1 x 3 UStd.

max. 8 Väter mit  
Kindern

ab 250,00 €

## Vater & Kind Erlebnistag in der Kita "Gemeinsam sind wir stark"

Auch heute noch verbringen Väter meist weniger Zeit mit ihren Kindern als Mütter. Dabei ist die gemeinsame Zeit wohl das Wertvollste, das Eltern und Kinder miteinander teilen können. Dieses erlebnispädagogische Angebot möchte genau diesem Umstand Rechnung tragen um die gemeinsame Zeit als eine besonders intensive, wertvolle und prägende Erfahrung zu erleben. Und das – ganz bewusst – als Gegenpol zur Medienflut, die oftmals den Alltag beherrscht.

Ca. 4 Stunden werden Väter gemeinsam mit ihren Kindern auf eine Abenteuerreise gehen. Auf ihrem Weg werden sie miteinander Aufgaben meistern, Spiele spielen, Hindernisse überwinden und vieles mehr. Dieser Tag steht ganz unter dem Motto „Gemeinsam sind wir stark“ – und der Weg ist dabei das eigentliche Ziel.

*für Väter und  
Kinder ab 4 Jahren*

1 x 4 Std.

max. 10 Väter mit  
Kindern

ab 250,00 €



## Stop-Motion Filmtricks und mehr

Stop-Motion Filme bestehen aus vielen einzelnen Bildern, die schnell hintereinander ablaufen. Auf jedem Bild ändert sich eine Kleinigkeit. Dadurch entsteht eine Stop-Motion-Bewegung. Stop-Motion ist für kleine Medieneinsteiger ideal. Es ist einfach von der Umsetzung und leicht an die Fähigkeiten der Teilnehmenden anzupassen. So kann man mit 5-jährigen einfache Spiele und Übungen machen, die zu einem verblüffenden Ergebnis führen. Die Kinder können plötzlich fliegen, durch Wände gehen oder fangen an zu zaubern.

In kurzer Zeit entsteht ein richtiger kleiner Film, bei dem die Kinder spielerisch erfahren, wie Film- und Fernsehtricks funktionieren..

*für Väter und  
Kinder ab 5 Jahren*

1 x 4 UStd.

max. 8 Väter mit  
Kindern

ab 250,00 €

## Eltern-Kind-TrommelBAUworkshop (ab 4 Jahren)

Welche wichtige Rolle der Rhythmus in unserem Leben spielt, die ersten einfachen Rhythmusgrundlagen und der Aufbau, Klang und Einsatz verschiedener Schlaginstrumente (Instrumentenkunde) sind Bestandteil dieses Workshops. Zunächst werden aus alltäglichen Haushaltsartikeln Trommeln gebastelt und nach Herzenslust dekoriert. Im Anschluss lernen wir dann einfache Rhythmusmotive auf verschiedenen Trommeln kennen.

Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse vonnöten. Das bewusste Auseinandersetzen mit Rhythmus in Form von Musik unterstützt auf natürlichem Weg die kognitive, sprachliche und motorische Entwicklung des Kindes. Eltern erhalten kreative Impulse, die Übungen zu Hause weiter zu führen. Instrumente und Bastelmaterial werden bereitgestellt. Es dürfen gerne Bastelmaterialien und Trommeln von zu Hause mitgebracht werden.

*für Eltern und  
Kinder (ab 4 Jahren)*

1 x 4 UStd.

max. 10 Kinder mit  
Eltern

ab 290,00 €

## Eltern-Kind-Trommelworkshop (ab 3 Jahren)

Welch wichtige Rolle Rhythmen in unserem Leben spielen, die ersten einfachen Rhythmusgrundlagen sowie Aufbau, Klang und Einsatz von verschiedenen Schlaginstrumenten (Instrumentenkunde) sind Bestandteil dieser Veranstaltung. Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich.

Das bewusste Auseinandersetzen mit Rhythmus in Form von Musik unterstützt auch die sprachliche Entwicklung des Kindes. Eltern erhalten deshalb kreative Impulse, um die Übungen zu Hause weiterzuführen.

Die Instrumente werden zur Verfügung gestellt. Es dürfen gerne Trommeln von zu Hause mitgebracht werden.

*für Eltern und  
Kinder (ab 3 Jahren)*

1 x 3 UStd.

max. 10 Kinder mit  
Eltern

ab 250,00 €



## Autogenes Training für Kinder

Autogenes Training für Kinder ist eine tolle Möglichkeit, um deinem Kind dabei zu helfen, sich zu entspannen und seine innere Stärke zu entdecken. Das Autogene Training beinhaltet eine Kombination von Atemübungen und Vorstellungsbildern, die dabei helfen, den Körper zu entspannen und das Gedankenkarussell zu stoppen. Es ist eine Art "mentale Reise", bei der dein Kind lernt, auf bestimmte Gedanken und Gefühle zu achten, um sich zu entspannen. Beim Autogenen Training können Kinder auch lernen, wie man seine Konzentration verbessert, was für die Schule oder die Hausaufgaben hilfreich sein kann. Ebenso kann es bei Ängsten oder Schlafproblemen helfen. Das Beste am Autogenen Training ist, dass es jederzeit und überall durchgeführt werden kann.

Zu jedem Treffen gibt es ein Handout, um auch zu Hause üben zu können.

Die erste und letzte Stunde findet gemeinsam mit den Eltern statt.

*für Eltern und  
Kinder (ab 4 Jahren)*

8 x 1 Std.

max. 8 TN

ab 480,00 €

## Eine Kerze für die Familienzeit

Familienzeit ist kostbare Zeit! Was früher selbstverständlich war, kommt in der heutigen Zeit oft zu kurz. Warum nicht mal als Familie kreativ werden?

An diesem Tag kann die ganze Familie zusammen eine große Familienkerze gestalten. Alle dürfen Ideen einbringen, jeder ist gleich wichtig im kreativen Prozess. Farben und Muster aussuchen, es wird in entspannter Atmosphäre gestaltet, geredet und gelacht. Ein künstlerisches Familienerlebnis. Die Kerze stärkt zuhause die Gemeinschaft und kann auch für einzelne Mitglieder der Familie angezündet werden, die gerade Licht brauchen können. Eigene Vorlagen und Ideen können gerne mitgebracht werden.

*für Eltern und  
Kinder ab 4 Jahren*

1 x 3 UStd.

max. 10 Kinder mit  
Eltern

ab 145,00 €







## Kontakt

Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung  
Mönchengladbach und Heinsberg  
Bettrather Straße 22  
41061 Mönchengladbach

Telefon: 02161 9806-44/-61

[forum-mg-hs@bistum-aachen.de](mailto:forum-mg-hs@bistum-aachen.de)  
[www.forum-mg-hs.de](http://www.forum-mg-hs.de)



[www.forum-mg-hs.de](http://www.forum-mg-hs.de)

**forum** Katholisches Forum für  
Erwachsenen- und Familienbildung  
Mönchengladbach und Heinsberg

Bildung und Begegnung für Menschen in Heinsberg, Mönchengladbach und dem Rhein-Kreis Neuss