

forum

Katholisches Forum für
Erwachsenen- und Familienbildung
Mönchengladbach und Heinsberg

FAMILIENBILDUNG

BILDUNG & BEGEGNUNG 1. HALBJAHR 2026

& FORUM MAGAZIN
„MEHR ODER WENIGER“

AUSKUNFT UND ANMELDUNG:



TELEFONISCH

(Anrufbeantworter oder Servicezeiten
Mo, Mi, Do, Fr 9 – 14 Uhr)

02161 98 06 44 (für Kurse in Mönchengladbach
oder im Rhein-Kreis Neuss)

02161 98 06 61 (für Kurse im Kreis Heinsberg)



PER E-MAIL

forum-mg-hs@bistum-aachen.de



PER ANMELDEFORMULAR

www.forum-mg-hs.de/service/anmeldung/



IM WEB

www.forum-mg-hs.de

Liebe Familien,

kaum ein Thema beschreibt das Leben von Familien besser als die Frage nach dem „mehr oder weniger“. Mehr Zeit miteinander – aber weniger Termine. Mehr Gelassenheit – aber weniger Chaos. Mehr Unterstützung – aber weniger Einmischung. Im Familienalltag scheint es ständig um das richtige Maß zu gehen. Und oft fühlt es sich an, als wäre dieses „genau richtig“ ein Ziel, das man nie ganz erreicht.

Das hat viel mit Vergleichen zu tun. Wir sehen, was andere Familien scheinbar mühe-los schaffen, fühlen uns selbst aber schnell zu „wenig“. Oder wir schauen stolz auf das, was bei uns gut läuft, merken aber vielleicht erst später, wie leicht daraus Überheblichkeit wird. Das ständige Vergleichen raubt Kraft. Es lässt uns übersehen, dass jede Familie ihren eigenen Rhythmus, ihre eigenen Möglichkeiten und Grenzen hat.

Und doch brauchen wir auch Vergleiche – um zu erkennen, wo Ungerechtigkeiten bestehen. Wenn manche Familien kaum wissen, wie sie Betreuung, Arbeit und Leben unter einen Hut bringen sollen, während andere über viel Unterstützung im Alltag verfügen, zeigt das, dass gesellschaftliche Strukturen nicht für alle gleich gerecht sind.

Vielleicht liegt die eigentliche Herausforderung darin, die Perspektive zu wechseln. Nicht länger zu fragen: Haben wir genug? Machen wir zu viel? – sondern: **Was ist für uns genug?** Das alte Wort „genug“ meinte

einmal Fülle, ein „ausreichend sein“. Es erinnert daran, dass wir bereits beschenkt sind – mit Beziehungen, mit Vertrauen, mit Lebensmut. „Genügsamkeit“ war nicht Verzicht, sondern Zufriedenheit.

Nach dieser Zufriedenheit sehnen sich viele Familien – nach Momenten, in denen nicht alles perfekt sein muss, sondern einfach gut genug. Das klingt klein, ist aber groß. Denn in diesem „genug“ liegt die Möglichkeit, Frieden zu finden – mit sich selbst, mit anderen, mit dem, was das Leben gerade schenkt.

In der Familienbildung wollen wir Räume schaffen, in denen diese Suche Platz hat: für Begegnung, für Austausch, für neue Perspektiven. Gemeinsam möchten wir fragen, was „mehr“, „weniger“ und „genug“ in den unterschiedlichen Lebensphasen bedeuten können – und wie wir inmitten des Alltags vielleicht ein Stück Zufriedenheit neu entdecken.




Unsere kleine Werte-Übung auf Seite 28 lädt dazu ein, zu erkunden, was Ihnen als Familie wirklich wichtig ist – und was in Ihrem Leben Raum gewinnen darf.

Viel Vergnügen beim Lesen unserer Magazin-artikel und beim Stöbern in unseren vielseitigen Veranstaltungen und Angeboten der ersten Jahreshälfte 2026 wünscht Ihnen

*Ihre Lucia Traut
und das gesamte Team des Kath. Forums*

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	3
INHALTSVERZEICHNIS	4
UNSER LEITBILD IN BILDERN	6
UNSER TEAM	7
FAQ – IHR WEG ZUM WUNSCHKURS	12
FORUM MAGAZIN	14
<i>Slow Family</i>	14
<i>Von Lagerfeuer-Küche und Glühwürmchen-Nachtlichtern</i>	19
<i>„Digital Detox“ in der Familie</i>	23
<i>Werte-Übung für Familien</i>	28
<i>Das Forum-Team über die Frage nach dem „Mehr oder Weniger“</i>	32
 SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT	34
Korschenbroich und Jüchen	36
Heinsberg und Waldfeucht	38
 ELTERN-BABY-KURSE	40
Korschenbroich und Jüchen	42
Heinsberg und Waldfeucht	45
Geilenkirchen und Übach-Palenberg	46

 ELTERN-KIND-KURSE	48
Korschenbroich und Jüchen	50
Wassenberg und Wegberg	51
Heinsberg und Waldfeucht	52
Geilenkirchen und Übach-Palenberg	54
 FAMILIENZEIT	56
Korschenbroich und Jüchen	58
Wassenberg und Wegberg	58
Erkelenz und Hückelhoven	60
Heinsberg und Waldfeucht	62
Gangelt und Selfkant	64
Geilenkirchen und Übach-Palenberg	67
Anderswo und im Netz	70
 ERZIEHUNG UND ELTERNBILDUNG	72
Korschenbroich und Jüchen	74
Wassenberg und Wegberg	79
Erkelenz und Hückelhoven	80
Heinsberg und Waldfeucht	87
Gangelt und Selfkant	93
Geilenkirchen und Übach-Palenberg	97
WEGBESCHREIBUNGEN	102

UNSER LEITBILD IN BILDERN



Wir sind eine staatlich anerkannte Weiterbildungseinrichtung und gütesiegelzertifiziert



Unsere Veranstaltungen sind offen für alle – unabhängig von Herkunft, Alter, Geschlecht, sozialem Status, Religion oder Weltanschauung



Wir arbeiten gemeinwohlorientiert und engagieren uns für Bildungsgerechtigkeit



Wir bieten sichere Räume für Begegnung und (selbstbestimmtes) Lernen



Wir begegnen Menschen auf Augenhöhe und schätzen ihre Würde, Individualität und Selbstbestimmung



Wir unterstützen Menschen bei der Gestaltung ihres Lebens und bei ihrer privaten und beruflichen Weiterentwicklung



Wir setzen uns für eine humane und solidarische Gesellschaft und für die Bewahrung der Schöpfung ein



Unsere Angebote sind offen für alle; manche Veranstaltungen sind auf bestimmte Zielgruppen zugeschnitten



Unsere Angebote gibt es (fast überall) im Rhein-Kreis Neuss, Kreis Heinsberg und in der Stadt Mönchengladbach



Unser Träger ist das Bistum Aachen. Unser Hintergrund: ein menschenfreundliches, zeitgemäßes und offenes Christentum und die christlichen Werte



Wir machen Bildung im Lebensraum und arbeiten dazu vernetzt mit unterschiedlichen Akteur:innen vor Ort

MEHR ZU UNSEREM LEITBILD AUF: WWW.FORUM-MG-HS.DE

UNSER TEAM

UNSERE VERWALTUNG

Das Dreamteam für alle Teilnehmenden und Kursleitungen. Organisationstalente und Ansprechpartnerinnen für alles rund um Anmeldung, Bezahlung, Verträge und Honorarabrechnungen.



GABY BRAHTZ

Arbeitsbereiche

Veranstaltungsorganisation, Anmeldungen und Abrechnung für Kurse in Mönchengladbach und im Rhein-Kreis Neuss

☎ 02161 980644

✉ gabriele.brahtz@bistum-aachen.de



CARINA QUACK

Arbeitsbereiche

Veranstaltungsorganisation, Anmeldungen und Abrechnung für Kurse im Kreis Heinsberg

☎ 02161 980661

✉ carina.quack@bistum-aachen.de



JOSEFA SCHMITZ

Arbeitsbereiche

Veranstaltungsorganisation, Anmeldungen und Abrechnung für Präventionskurse

☎ 02161 980642

✉ josefa.schmitz@bistum-aachen.de



MANUELA VOGLER

Arbeitsbereiche

Finanzen und Buchhaltung, Honorarverträge, Bildungsschecks, Qualitätsmanagement

☎ 02161 980639

✉ manuela.vogler@bistum-aachen.de

UNSERE HAUPTAMTLICHEN PÄDAGOGISCHEN MITARBEITERINNEN

Spezialistinnen für Erwachsenen- und Familienbildung und die kreativen Köpfe und Kuratorinnen hinter unserem Bildungsprogramm. Ansprechpartnerinnen für Interessierte rund um die Bildungsberatung, Kursinhalte und Bildung auf Bestellung. Ansprechpartnerinnen für Kursleitungen rund um Kursplanung, Durchführung, Evaluation und Weiterentwicklung.



PANTEA DENNHOVEN Diplom Sozialpädagogin, Sexualpädagogin, Präventionsfachkraft

Arbeitsbereiche Familienbildung im Kreis Heinsberg (in Familienzentren), Kurse zur Prävention sexualisierter Gewalt

☎ 02161 980654
✉ pantea.dennhoven@bistum-aachen.de



MARION HÖVER-BATTERMANN Diplom Sozialarbeiterin, Diplom Sozialwirtin

Arbeitsbereiche Erwachsenenbildung in Mönchengladbach und im Rhein-Kreis Neuss (inkl. Frauen- und Seniorenbildung), Berufliche Bildung (OGS und Kursleitungen)

☎ 02161 980626
✉ marion.hoever-battermann@bistum-aachen.de



LEA LOOGEN B.A. Gesellschaftswissenschaften

Arbeitsbereiche Bildung für nachhaltige Entwicklung, Öffentlichkeitsarbeit

☎ 02161 980641
✉ lea.loogen@bistum-aachen.de



ULLA OTTE-FAHNENSTICH Diplom Sozialarbeiterin, Systemische Familientherapeutin, Supervisorin (DGSF)

Arbeitsbereiche Familienbildung im Kreis Heinsberg (Eltern-Kind-Kurse), Berufliche Bildung (Pädagogische Fachkräfte in Kitas und Kindertagespflegepersonen, Kidix®-Kursleitungen)

☎ 02161 980643
✉ ulla.otte-fahnenstich@bistum-aachen.de



RICARDA POLNIK M.A. Erziehungswissenschaftlerin

Arbeitsbereich Berufliche Bildung (Pädagogische Fachkräfte in Kitas)

☎ 02161 980652
✉ ricarda.polnik@bistum-aachen.de



JOANNA SCHMITZ M.A. Japanologie, DaF/DaZ Dozentin (BAMF Zulassung für Integrations- u. Alphabetisierungskurse), Sportübungsleiterin

Arbeitsbereich Erwachsenenbildung im Kreis Heinsberg (inkl. Senioren- und Gesundheitsbildung)

☎ 02161 980660
✉ joanna.schmitz@bistum-aachen.de



CORNELIA SCHUBERT Diplom Betriebswirtin, Eltern-Kind-Kursleiterin (DELFI® und KIDIX®), Bindungsbegleiterin

Arbeitsbereiche Familienbildung im Rhein-Kreis Neuss, Öffentlichkeitsarbeit

☎ 02161 980658
✉ cornelia.schubert@bistum-aachen.de

UNSERE LEITUNG

Die Frau fürs große Ganze, den roten Faden und die Weiterentwicklung des Forums. Strukturierter Kopf, Problemlöserin und Supporterin fürs ganze Team. Ansprechpartnerin für Kooperationspartner, Kursleitungen und Teilnehmende bei grundsätzlichen Fragen und Anliegen rund ums Forum.



LUCIA TRAUT Diplom Theologin, M.A. Religionswissenschaft und Angewandte Kulturwissenschaften - Kultur, Kommunikation und Management

Arbeitsbereiche Leitung, Qualitätsbeauftragte, Bildungsbereich Religion und Spiritualität

☎ 02161 980653
✉ lucia.traut@bistum-aachen.de

UNSER SERVICE-TEAM

Die guten Seelen in unserem Hauptsitz und unseren Außenstellen. Sorgen für Atmosphäre, Ordnung und Gastfreundlichkeit und dafür, dass Kursleitungen und Teilnehmende alles haben, was sie zum Arbeiten und Wohlfühlen brauchen.

DIRK BREDENFELD

Arbeitsbereich

Hausmeister im Haus der Regionen
Mönchengladbach

ANDREA BECKERS

Arbeitsbereich

Servicekraft in Geilenkirchen und Heinsberg

DORIS KONRAD-WELLERDICK

Arbeitsbereich


Servicekraft im Haus der Regionen,
Mönchengladbach

ANREGUNGEN, KRITIK ODER LOB

Sie möchten uns eine Rückmeldung geben zu unserer Arbeit, zu einem Kurs oder unseren Einrichtungen? Sie waren sehr zufrieden oder etwas hat nicht gepasst? Dann schreiben Sie uns gerne eine Mail oder rufen Sie uns an, damit wir uns für Sie verbessern können:

✉ forum-mg-hst@bistum-aachen.de

☎ 02161 9806-44/-61



Machen Sie, was Sie wollen – aber machen Sie es mit uns!

KURSLEITUNG (M/W/D) GESUCHT

Das Katholische Forum für Erwachsenen- und Familienbildung heißt qualifizierte und engagierte Kursleiter:innen immer willkommen. Mit uns als Partnerin bringen Sie Ihr Angebot auf den Weg, denn wir unterstützen Sie bei der Planung & Organisation, Werbung & Marketing, Teilnehmerverwaltung & Abrechnung.

Als Honorarkraft beim Kath. Forum profitieren Sie von unserem Netzwerk an Kooperationspartner:innen, Räumen und Material. Im Erfahrungsaustausch mit anderen Kursleitungen und in kostenfreien Mikrofortbildungen können Sie Ihre pädagogisch-didaktischen Fähigkeiten ausbauen und lernen, Gruppen zu leiten. Größere Weiter- und Fortbildungsvorhaben werden von uns nach Absprache finanziell unterstützt. Als Teil des Forum-Teams erhalten Sie bei all unseren Bildungsveranstaltungen 50% Ermäßigung auf die Teilnahmegebühr.

**Sprechen Sie uns gerne an,
wir freuen uns, Sie kennen zu lernen!**

Lucia Traut

✉ lucia.traut@bistum-aachen.de

☎ 02161 980653

FAQ – IHR WEG ZUM WUNSCHKURS

Unser Kursangebot erscheint halbjährlich in unseren Programmheften „Erwachsenenbildung“ und „Familienbildung“. Diese liegen z. B. an unseren Standorten aus. Der Umwelt zuliebe wollen wir nicht zu viel drucken. Wenn die Hefte vergriffen sind, gibt es aber auf unserer Webseite immer unser vollständiges und aktuelles Kursangebot:
www.forum-mg-hs.de

NEUESTE INFOS GIBT ES AUCH AUF:

📧 @forum.mg.hs

📷 @kath_forum_mg_hs

Folgen Sie uns gerne auch dort!

Ich möchte mich anmelden. Wie funktioniert das?

Sie haben Ihren Wunschkurs gefunden?
Wunderbar! Wir brauchen für Ihre Anmeldung:

- **Ihren Namen**
- **Ihre Kontaktdaten**
(Telefon, E-Mail, Postadresse)
- **Ihren Geburtsjahrgang**
- **Kursnummer und Titel Ihres Wunschkurses**

SO KÖNNEN SIE SICH ANMELDEN:

📞 **TELEFONISCH**

(Anrufbeantworter oder Servicezeiten
Mo, Mi, Do, Fr 9–14 Uhr)

02161 98 06 44 (für Kurse in Mönchengladbach
oder im Rhein-Kreis Neuss)

02161 98 06 61 (für Kurse im Kreis Heinsberg)

Ich brauche Beratung. Wer kann mir helfen?

Sie interessieren sich für einen Kurs, haben aber noch Fragen? Wir helfen gerne!

MELDEN SIE SICH BITTE BEI UNS:

Per E-Mail unter
forum-mg-hs@bistum-aachen.de

oder telefonisch unter **02161 9806 -44/-61**
zu den Servicezeiten **Mo, Mi, Do, Fr 9–14 Uhr**
oder auf dem Anrufbeantworter.
Wir rufen Sie zeitnah zurück!

✉ **PER E-MAIL**

an **forum-mg-hs@bistum-aachen.de**



**PER ANMELDEFORMULAR
AUF UNSERER WEBSEITE**

**www.forum-mg-hs.de/
service/anmeldung**



📄 **PER WIEDERANMELDELISTE**

Sie sind schon Teilnehmer:in in einem unserer fortlaufenden Kurse? Dann haben Sie die Möglichkeit, sich noch vor neuen Interessierten zum Folgekurs anzumelden. Dazu tragen Sie sich einfach bis zum 3. Kurstermin bei der Kursleitung in die Wiederanmeldeliste für den Folgekurs ein. Sollten Sie diese Frist verpassen oder sich erst später entscheiden – kein Problem! Nutzen Sie die normalen Anmeldewege per Telefon, E-Mail oder Online-Formular auf unserer Webseite!

Habe ich einen Platz im Kurs sicher?

Wenn Sie einen Kursplatz bekommen haben, schicken wir Ihnen eine Anmeldebestätigung per E-Mail oder Post zu. Erst dann ist Ihre Anmeldung verbindlich und Ihr Platz sicher. Fragen Sie im Notfall gerne noch einmal nach, sollte die Anmeldebestätigung Sie nicht erreicht haben. Sollte der Kurs schon voll sein, informieren wir Sie darüber, dass Sie auf der Warteliste stehen. Wenn dann ein Platz frei wird, bekommen Sie Bescheid. Bei Kursausfall oder Kursverschiebung informieren wir Sie per E-Mail (oder telefonisch).

Wie kann ich bezahlen?

Die Kursgebühr ist per Überweisung zahlbar. Sie zahlen erst, wenn Sie von uns eine Rechnung über die Kursgebühr bekommen haben. Diese erhalten Sie per E-Mail oder Post – entweder vor oder kurz nach Kursbeginn. Ausnahmefälle (wie bar vor Ort zu zahlende Eintritte) sind in der Kursbeschreibung genannt.

Gibt es eine Ermäßigung der Kursgebühren?

Selbstverständlich bieten wir für Schüler:innen, Auszubildende, Studierende oder Personen in finanziell belasteten Situationen (z. B. Empfänger:innen von Bürgergeld) eine Ermäßigung der Kursgebühr von bis zu 50% an. Bitte geben Sie uns bei der Anmeldung Bescheid. Ein Nachweis muss auf Verlangen vorgelegt werden.

Wie kann ich mich wieder abmelden?

Sie sind krank oder es kommt Ihnen etwas dazwischen? Kein Problem. Bitte melden Sie sich per Telefon oder E-Mail bei uns ab. Geschieht dies bis 5 Werktage vor Kursbeginn, wird keine Kursgebühr fällig. Bei Abmeldungen zu einem späteren Zeitpunkt müssen wir Ihnen leider die volle Kursgebühr inkl. Materialkosten in Rechnung stellen (es sei denn, es kann ein:e Ersatzteilnehmer:in gestellt werden).

Weitere Infos finden Sie in unseren AGB unter **www.forum-mg-hs.de/informationen/agb**



Auf Anfrage senden wir sie Ihnen gerne auch postalisch zu.



Slow Family

Wenn „Weglassen“ zum To-do wird

Es sollte eigentlich ganz einfach sein: ein bisschen weniger tun, öfter mal durchatmen, sich auf das Wesentliche konzentrieren. Und doch ist genau das im Alltag mit Kindern oft ein Kraftakt. „Slow Family“ klingt nach Ruhe, nach Nähe und bewusster Zeit miteinander. Aber wer schon mal versucht hat, weniger zu machen, weiß: Auch das kostet Energie. Denn in einer Welt, die ständig nach „mehr“ verlangt – mehr Tempo, mehr Effizienz, mehr Optimierung – wird *Weniger* plötzlich zu einem Akt des Widerstands. Und die Frage, wie Familien bewusst einfacher leben können, lässt sich nicht in ein paar hübsche Stichworte pressen.

Was steckt hinter „Slow Family“?

Die Idee der „Slow Family“ ist im Grunde eine Einladung: innehalten, hinhören, hinschauen. Sie stellt den Versuch dar, den Alltag zu entschleunigen und Raum zu schaffen für das, was wirklich zählt. Nicht als Verzicht, sondern als bewusste Entscheidung – für Nähe, echte Begegnung und gemeinsame Erfahrungen, die nicht aufwendig oder spektakulär sein müssen. Im Mittelpunkt steht die Frage: Was tut uns gut? Und was kann weg? Es geht nicht darum, jeden Tag zum Wohlfühl-Erlebnis zu

machen. Sondern vielmehr darum, aus dem ständigen Reagieren herauszukommen – und wieder mehr selbst zu gestalten.

Vereinfachen statt perfektionieren

Viele Eltern kennen das: Der Tag ist durchgetaktet, die To-do-Liste endlos. Zwischen Arbeit, Betreuung und Haushalt bleibt wenig Luft zum Atmen. Und gerade dann taucht er auf, der Anspruch, alles besonders liebevoll, bewusst und nachhaltig zu gestalten. Doch Slow Family heißt nicht, dass nun auch noch die Schultüte handgenäht, der Spielnachmittag naturpädagogisch durchdacht und der Gemüsesnack in Tierform serviert werden muss. Es darf auch leicht sein.



Vielleicht kommt der Muffin für das Kuchenbuffet einfach mal aus dem Supermarkt, das Kartoffelpüree aus dem Beutel oder der Pizzateig aus dem Kühlregal. Vielleicht wird der Nachmittag nicht mit aufwendigen Bastelprojekt verbracht, sondern mit einem gemeinsamen Film auf dem Sofa. Wenn es gerade nicht geht – dann geht es eben nicht. Entschleunigung bedeutet nicht automatisch mehr Aufwand. Es darf sich gut anfühlen, auch wenn es schlicht ist.

Reduzieren, wo es möglich ist

Entlastung beginnt oft dort, wo wir Erwartungen loslassen – an uns selbst, an unsere Kinder, an den Alltag. Das kann bedeuten, sich gegen den dritten Freizeitkurs zu entscheiden. Oder die Erkenntnis, dass nicht jeder Wochenend-Ausflug mit pädagogischem Mehrwert gefüllt sein muss. Nicht alles, was theoretisch in den Kalender passt, passt auch zu den aktuellen Kraftreserven. Und was heute für eine Familie funktioniert, kann morgen schon zu viel sein – gerade in Phasen mit kleinen Kindern, bei besonderen Bedürfnissen oder herausfordernden Lebensumständen. Es hilft, ehrlich hinzuschauen: Was brauchen wir wirklich? Und worauf können wir getrost verzichten?

Kleine Momente statt großer Erlebnisse

Oft verbinden wir „Qualitätszeit“ mit etwas Besonderem, mit einem Ausflug, einem Event, einem Highlight. Doch wirkliche Verbindung entsteht viel häufiger in den kleinen, unscheinbaren Momenten: beim Abendessen, beim gemeinsamen Einkauf, während eines Gesprächs auf dem Weg zur Kita.

Kinder brauchen keine perfekt inszenierten Abenteuer. Sie brauchen unsere Aufmerksamkeit – nicht rund um die Uhr, aber dann, wenn wir wirklich präsent sind. Das gelingt leichter, wenn wir nicht gleichzeitig E-Mails checken oder „noch schnell“ die Spülmaschine ausräumen.



Freies Spiel und Langeweile zulassen – vor allem draußen

Kinder müssen auch nicht rund um die Uhr beschäftigt werden. Im Gegenteil – sie profitieren von freier Zeit, in der sie selbst entscheiden, was sie tun wollen. In der sie träumen, ausprobieren, sich langweilen dürfen. Gerade in diesen vermeintlich „leeren“ Phasen passiert viel. Kreativität entsteht, Selbstständigkeit wächst. Nicht jedes Spielzeug braucht eine Anleitung. Nicht jeder Nachmittag eine Struktur. Und ja, das Aushalten von Langeweile kann anstrengend sein – aber es lohnt sich.

Gerade die Natur ist dabei ein wunderbares Übungsfeld. Einfach mal rausgehen, einen Spaziergang im Stadtpark machen, dabei Stöcke sammeln und in den Himmel schauen und die wandernden Wolken beobachten. Draußensein tut gut – nicht nur Kindern, sondern auch uns Erwachsenen. In der Natur sein reguliert und entschleunigt – oft besser als jeder Entspannungskurs. Dafür braucht keine aufwendige Planung und keine idealen Bedingungen. Nur den ersten Schritt vor die Tür. Und falls der innere Schweinehund mal groß ist: Das Netz ist voll mit Ideen, wie Naturzeit auch mit wenig Energie gelingen kann. Oft reicht es schon, draußen zu sein – was daraus entsteht, ergibt sich fast von selbst.

Gemeinsam statt allein

Im Alltag alles allein schaffen zu wollen, ist nicht nur überfordernd – es ist oft schlicht unnötig. Es darf sich leichter anfühlen, und das gelingt besonders gut, wenn man sich zusammentut: mit Kita-Eltern, Nachbarn oder Freundeskreisen. Fahrgemeinschaften bilden, geteilte Abholwege vereinbaren oder sich mal abends zum gemeinsamen Abendessen verabreden sind kleine Lösungen mit großer Wirkung. Dabei muss es nicht perfekt sein. Es reicht, wenn es funktioniert. Ein Besuch unter Eltern braucht keine glänzende Wohnung, kein selbstgekochtes Menü. Kinder spielen, Erwachsene reden, es wird gemeinsam geschnippelt und zusammen geht's eh viel schneller. So ganz normal eben.

Fokus auf das, was da ist

Aber: „Weniger“ funktioniert nicht für alle gleich. Wer mit finanziellen Engpässen, Krankheit oder anderen Belastungen lebt, steht vor

ganz anderen Herausforderungen. Für manche ist das Ziel, überhaupt über die Runden zu kommen. Da geht es nicht ums Weglassen, sondern ums Möglichmachen. Doch in vielen Familien gibt es von Vielem „genug“, oder sogar mehr als genug. Und gerade das führt zur Überforderung. Zu viele Termine. Zu viele Möglichkeiten. Zu viele Vergleichsmöglichkeiten. Dann kann bewusste Reduktion entlasten. Nicht, weil man „muss“. Sondern weil man darf.

Eine Frage der Haltung – nicht des Trends

Slow Family ist kein neuer Maßstab, an dem man sich messen muss. Kein Trend, den man jetzt auch noch mitmachen soll. Sondern eher ein Kompass: Wo können wir den Druck rausnehmen? Was passt zu uns – und was nicht? Es geht darum, die eigenen Werte zu kennen, die eigenen Grenzen zu respektieren und dem Gefühl zu vertrauen, das sagt: Das reicht jetzt. Denn oft beginnt Entschleunigung nicht mit einer großen Entscheidung. Sondern mit einem kleinen Gedanken: „Heute machen wir einfach mal nichts Besonderes. Und genau das ist besonders genug.“ Klingt ganz schön gut, oder? Probieren Sie es aus!

Tipp für den Alltag:

Nicht sicher, wie es losgehen soll? Manchmal hilft es, erst mal im Außen zu reduzieren: Dinge, Termine, Verpflichtungen. Und dann nach innen zu schauen: Welche Gewohnheiten, Glaubenssätze oder Ansprüche dürfen vielleicht auch gehen?

Weiterführende Lektüre

Buchtipps aus dem Team des Kath. Forums

„Slow Family – Sieben Zutaten für ein einfaches Leben mit Kindern“

Julia Dibbern & Nicola Schmidt

Überall, wo Kinder in die Welt aufbrechen, gibt es Alternativen zu einem Leben, das immer schneller, technischer und komplizierter wird. In diesem Buch zeigen Julia Dibbern und Nicola Schmidt, wie Eltern und Kinder ihre Bedürfnisse nach Nähe, Natur und Langsamkeit gemeinsam ausleben können.

Die beiden Pionierinnen der Artgerecht-Bewegung haben Wege zu mehr Entschleunigung und Nachhaltigkeit im Alltag mit Kindern gefunden, und zwar jenseits vom Vereinbarkeitsstress isolierter Kleinfamilien. Denn Eltern, die sich gemeinschaftlich organisieren, finden nicht nur Entspannung und Abwechslung, sondern auch Lösungen für ein ökonomisches System, das genauso unter Druck steht wie die Mütter und Väter von heute.

Verlag: Beltz

EAN: 978-3407864277 (E-Book | 2016)

ISBN: 978-3407864260 (Hardcover | 2016)

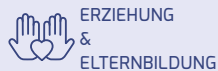
„Einfach Familie leben – Der Minimalismus Guide: Wohnen, Kleidung, Lifestyle, Achtsamkeit“

Susanne Mierau & Milena Glimbovski

Mit Kindern leben heißt im Vergleich zum „Davor“: weniger Platz, weniger Flexibilität, weniger Zeit und oft auch weniger Geld. Stattdessen mehr und stetig wechselndes „Zeug“, wovon das meist nur eine kurze Lebensdauer hat. Umso wichtiger ist es, sich von Überflüssigem zu befreien, mutig zu verzichten, sich auf das Wesentliche zu beschränken und so zu organisieren, dass wieder Zeit für echtes Zusammensein bleibt und für einen selbst.

Verlag: Knesebeck

ISBN: 978-3-95728-270-5 (Softcover | 2019)



ERKELENZ UND HÜCKELHOVEN

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.

Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Lambertus, 02433 84029 oder tfk.st.lambertus.hueckelhoven@pro-multis.de

01 x Di 24.02.2026 19:00 – 21:15

[26-8FZ7043](#)

Mehr Infos
ab Seite 84
oder online



Von Lagerfeuer-Küche und Glühwürmchen-Nachtlichtern

Unser Naturzeit-Familienwochenende in der Eifel

GASTBEITRAG VON LUCIA TRAUT

Als Lucia Traut mit ihrer Familie zum „Offroad-Wochenende“ in die Eifel aufbricht, beginnt mehr als nur ein kleiner Ausflug. Zwischen knisterndem Feuer und rauschendem Bach finden sie einen Rhythmus, der längst verloren schien: Zeit füreinander und für das, was wirklich trägt. Die Tage im Nationalpark werden zu einer stillen Entdeckungsreise – zu Natur, Gemeinschaft und einem Glauben, der sich im Staunen über das Einfache zeigt.

bei mir. Als die Kinder hörten, dass wir die Chance haben, ein Wochenende im Wald zu verbringen – und zwar so richtig mit draußen schlafen, Kochen am Lagerfeuer und Waschen im Bach – waren sie begeistert. Ein paar Fragen waren noch zu klären: „Was ist, wenn es regnet?“ – „Kein Problem, wir schlafen da zusammen unter einem riesigen Tarp, auf einer Plane. Das ist wie ein Zelt, nur ohne Seitenwände. Da wird keiner nass. Und sollte

„Offroad für Familien: Zeit haben für das Wesentliche“... Als ich letztes Jahr die Ausschreibung der Nationalparkseelsorge las, war für mich klar: Das ist das, was wir brauchen. Mitten im ganz normal-alltäglichen Familientrübels mit Termin-Jonglage, Hausaufgabenbetreuung, Hobby-Logistik und Auseinandersetzungen um das rechte Maß für Medienkonsum traf die



Aussicht auf ein Wochenende „einfach mal raus und offline sein“ einen Nerv. Nicht nur

es ganz schlimm regnen, gibt es da auch ein großes Tipi.“ „Und wo geht man aufs Klo?“ –

„Es gibt da eine richtige Freiluft-Toilette im Wald. Ein bisschen anders als zuhause, aber keiner muss auf den Boden machen.“ Damit waren die wichtigsten Fragen geklärt. Keiner stellte die Frage nach dem Handyempfang (Gibt es da nicht. Kein bisschen. Wunderbar). Denn irgendwie waren wir alle unserer Sehnsucht auf der Spur: Draußen sein, in der Natur sein – das ist das, was wir als Familie schon immer geliebt haben. Und was im Alltag so oft viel zu kurz kommt. Das Wochenende in der Eifel erschien uns allen wie ein Geschenk.

Ankommen im Wald

Nach einem Einkaufstrip, um für alle warme Schlafsäcke und bequeme Luftmatratzen zu besorgen, wuchs schon die Vorfreude und dann war es endlich soweit. An einem Freitag ging es nach Schule, Kita und Job los nach Morsbach in die Eifel. Dort stellten wir das Auto am Straßenrand ab und wurden schon von Magdalena und Georg von der Nationalparkseelsorge herzlich begrüßt. Die Kinder bestaunten das Elektro-Quad, mit dem unser Gepäck bis hinab zum Camp transportiert werden sollte. So konnten wir auf dem Weg ganz in Ruhe nicht nur alle kennen lernen, sondern auch ganz achtsam den Übergang erleben von Dorf und Kulturlandschaft in den Wald, der in den nächsten drei Tagen unsere

Herberge sein sollte. „Hört mal hin, was ist das leiseste Geräusch, das ihr gerade hört?“, fragte



Magdalena und sofort waren auch die sonst eher nicht ganz so ruhigen Kinder hingebungsvoll am Lauschen. Nach einem 20-minütigen Spaziergang ins Tal kamen wir dann im Camp an, das sich auf einem Privatgrundstück direkt an der Grenze des Nationalparkgebiets befindet. Eine kleine Hütte, eine Wiese mit altem Apfelbaum, ein Lagerfeuerplatz mit Bänken drumherum, gesäumt vom Bach auf der einen Seite und dem Wald auf der anderen Seite. Idylle pur. Im „ersten Stock“, ein paar Stufen den Wald hoch, dann der Schlafplatz und das Open-Air-Waldklo. Während die Erwachsenen noch die meisterlich durchdachte und möglichst naturnahe und -schonende Ausstattung des Ortes bewunderten, waren die Kinder schon auf Entdeckungsreise. „Guck mal, im Bach sind ganz viele Tupperdosen.“ – „Ja, das ist unser Kühlschrank“, erklärte Georg. „Der Bach hält alles schön kühl. Und der Bach ist auch unser Waschbecken.“

Feuer machen wie früher

Nach dem Orientieren und Schlafplatz Herrichten, ging es dann daran, das erste Feuer anzuzünden. Mit Feuerstein und Stahl. Die Funken sprühten zwar, aber so richtig weiterbrennen wollte es nicht. „Boah, wie haben die Menschen das früher hinbekommen?“, staunte unser Sohn nach dem x-ten gescheiterten Versuch. Gott sei Dank war Magdalena eine geübte Feuer-Flüsterin und wir konnten dann doch irgendwann das Feuer begrüßen und bald schon unsere erste über dem Feuer gekochte Mahlzeit miteinander genießen. Mit einer großen Portion Dankbarkeit und einem ganz neuen Bewusstsein dafür, wie viel Mühe und Ressourcen hinter den Dingen stecken, die uns so ganz selbstverständlich vorkommen.

Was bleibt und weiterwirkt

Achtsamkeit gegenüber der mehr-als-menschlichen-Welt, Wertschätzung für das, was uns in der Natur begegnet, und Dankbarkeit für das, was wir aus der Natur erhalten – das waren die Leitlinien dieses Wochenendes. Wir sammelten Heilpflanzen und stellten eine Salbe her, die ganz wunderbar gegen Mückenstiche hilft. Wir lernten, wie man Brennesseln pflückt und dass man mit ihnen sogar kochen kann. Wir hackten Holz, halfen einander beim Kochen und Spülen, backten und teilten Brot, putzten am Bach die Zähne, gingen auf Entdeckungstour, spielten, sangen und erzählten miteinander, lernten nebenher Vieles über Tiere und Pflanzen, lebten ganz im Moment. Mit mehr Zeit, mehr Luft und viel



mehr innerer Weite als man sie zu Hause, im Haus und im Alltag spüren kann. Es war eine ganz wunderbare und bestärkende Erfahrung von Gemeinschaft: wir miteinander als Familie und mit den anderen Menschen, aber auch miteinander mit der Natur

– Gottes Schöpfung, dem großen Heiligen, das uns umgibt, trägt und nährt. Abends stiegen wir auf einen „heiligen Berg“, beobachteten, wie die Sterne aufgingen, und jeder erzählte, wofür er oder sie heute dankbar war. Hier waren wir Erwachsene das ein oder andere Mal sehr berührt davon, welche tiefen Gedanken und Gefühle unsere Kinder da zum Ausdruck brachten. Dann ließen wir uns von den Glühwürmchen den Weg zum Schlafplatz leuchten und schliefen mit ihrem Glimmen als Nachtlit ein. Und als das Wochenende nach 2 ½ Tagen schon vorbei war, stand für uns alle fest: Das, was wir hier erfahren haben, wird uns noch eine ganze Zeit durch den Alltag tragen. Und: auch wenn wir hier wegfahren – das, was wir hier entdeckt haben, an Verbundenheit, Wertschätzung, Achtsamkeit und Dankbarkeit, können wir auch zu Hause weiter pflegen. Wir müssen nur nach draußen gehen.





ANDERSWO UND IM NETZ

„Offroad für Familien“ – Outdoor-Familienwochenende im Nationalpark Eifel

Zeit haben für das Wesentliche

UNSER ANGEBOT:

Ein Wochenende als Familie raus aus dem Alltag und hinein in den Wald. Drei Tage in und mit der Natur leben und sich auf sie einlassen.

Das bedeutet u.a.:

- Übernachten unterm Sternenhimmel (bei Bedarf mit Regenschutz)
- Nachhaltig Kochen über dem Lagerfeuer
- Die Natur mit allen Sinnen intensiv wahrnehmen und erleben
- Zur Ruhe kommen und die Geräusche des Waldes genießen
- Tiere und Pflanzen entdecken
- Keine einschränkenden Mauern
- Miteinander Herausforderungen bewältigen
- Zeit für das Wesentliche haben: die Familie und die Natur – ohne den ablenkenden Alltag

Wir werden gemeinsam intensive, achtsame Naturerfahrungen machen, wildnispädagogische Übungen und weitere gemeinsame Aktionen und Aufgaben, die unsere Wahrnehmung und das eigene Handeln nachhaltig verändern. Beim gemeinsamen Kochen am Lagerfeuer und Schlafen unter dem Sternenzelt werden so gemeinsame Familienerinnerungen geschaffen..

Ein Angebot der Seelsorge in Nationalpark Eifel und Vogelsang: www.nationalparkseelsorge.de

100 Euro pro Erwachsener / 150 Euro pro Paar; 35 Euro pro Kind, ab 3. Kind frei; Ermäßigung auf Anfrage

Infos und Anmeldung nur über die Nationalparkseelsorge:
info@nationalparkseelsorge.de oder 02444 5759987

Fr 19.06.2026 – So 21.06.2026

26-2AC5001



Mehr Infos
ab Seite 70
oder online



„Digital Detox“ in der Familie– von Medienerziehung und Vorbildfunktion

GASTBEITRAG VON DR. FRIEDERIKE PLUM

Ständig online, immer erreichbar – digitale Medien sind aus unserem Alltag kaum wegzudenken. Doch was macht das eigentlich mit Kindern und Jugendlichen? In ihrem Artikel wirft Dr. Friederike Plum, Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin, einen kritischen Blick auf den Einfluss von Smartphone, Tablet & Co. auf die Entwicklung junger Menschen. Sie zeigt, warum „Digital Detox“ kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit ist – und welche klaren Empfehlungen helfen können, gesunde Grenzen zu setzen. Besonders spannend: Die überarbeitete Leitlinie zur Prävention von Mediensucht liefert konkrete Regeln für alle Altersgruppen. Ein lesenswerter Beitrag für alle, die sich fragen, wie ein gesunder Umgang mit Medien in der Familie gelingen kann – und warum handyfreie Zonen manchmal Gold wert sind.

Gastartikel von Dr. Friederike Plum,
Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin

„Digital Detox“ bedeutet übersetzt „digitale Entgiftung“ und gewinnt in der heutigen Gesellschaft immer mehr an Bedeutung. Gemeint ist damit eine bewusste Einschränkung oder sogar der Verzicht auf digitale

Medien. Vorausgesetzt wird hier die Erkenntnis, dass digitale Medien wie zum Beispiel Smartphone, Tablet, Konsole oder Computer ähnlich wie Alkohol und Drogen in großen Mengen schaden und süchtig machen können. Am beliebtesten bei Eltern und Kindern sind momentan das Smartphone und das Tablet. Das Smartphone mit all seinen nützlichen Funktionen ist aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Zum einen ist es ein Segen, denn die hilfreichen Apps stehen im Alltag immer und überall zur Verfügung. Zum anderen ist es aber auch ein Fluch. Permanent „online“ zu sein und dadurch uneingeschränkt zur Verfügung zu stehen, birgt das Risiko einer großen Ablenkbarkeit im Alltag und einer zunehmend reduzierten Aufmerksamkeits- und Konzentrationsspanne.



Ständig online zu sein macht zudem auf Dauer krank, da dem Körper Zeit zum Regenerieren und Aufladen des eigenen „Akkus“ fehlt. Die Zahl psychisch kranker Jugendlicher und die Überlastung der Hilfesysteme war noch nie so hoch wie aktuell. Vor allem Familien hetzen durch den Alltag, wirken gestresst und vermelden zu wenig Zeit und überlastete „Filter“. Informationen, die sie unterwegs erreichen, gehen einfach verloren. Zu groß ist die Flut an Nachrichten.

Suchtmechanismen im digitalen Alltag

Zu den größten „Zeitfressern“ zählen die sozialen Medien und Computerspiele. Diese wurden von Psychologen extra so entwickelt, dass der Nutzer möglichst jeden Tag und möglichst lange online ist. Suchtfördernd sind außerdem die Optionen der „Zusatzkäufe“, die vorgeben, Spielergebnisse zu verbessern und Bewertungssysteme, die „Likes“ ermöglichen. Schon früh wird dafür auch bei Kindern in Form von Lern-Apps die Basis gelegt.

Wie gesunder Medienkonsum gelingt

Ein gesunder Medienkonsum setzt die Fähigkeit zum Analysieren und Reflektieren voraus. Kinder und Jugendliche erlangen diese Fähigkeiten mit zunehmendem Alter und je jünger sie sind, desto mehr Schutz und Anleitung benötigen sie. Die Arbeitsgemeinschaft Wissenschaftlicher Medizinischer Fachgesellschaften (AWMF) hat im Sommer 2023 erstmals eine Leitlinie zum Thema „Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in Kindheit und Jugend“ online veröffentlicht. Diese wurde Anfang 2025 überarbeitet und in ihren Empfehlungen intensiviert. Wichtigster Inhalt sind die sechs Regeln von Klein bis Groß (Siehe Tabelle auf Seite 25).

Man fragt sich, warum die Leitlinie so streng sein muss. Ebenso wie bei Erwachsenen rauben Medien Kindern und Jugendlichen Zeit – wertvolle Entwicklungszeit. Säuglinge und Kleinkinder sollten am besten bildschirmfrei aufwachsen, denn eine gesunde Entwicklung des Gehirns kann es nur mit „realen“ Erlebnissen geben. Auch ersetzen Medien nicht die zwischenmenschlichen Beziehungen, die Kinder benötigen, um Sprache sowie sozial-emotionale Fähigkeiten zu erlernen. Kinder im Alter bis 9 Jahre, die Medien konsumieren, sollten dies gemäß der Leitlinie nicht täglich und immer in Begleitung eines Erwachsenen tun. Dies schützt vor einem zu hohen Konsum und vor nicht altersgerechten Inhalten. Eine eigene Spielkonsole wird vor dem Alter von 9 Jahren nicht empfohlen. Grundfertigkeiten wie das Lesen und Schreiben sollten zu diesem Zeitpunkt erlangt sein, ebenso Anfänge eines Risikobewusstseins für einen übermäßigen Konsum und seine Folgen. Ein eigenes Smartphone wird frühestens im Alter von 12 Jahren empfohlen, weil erst dann von einer ausreichenden emotionalen Reife für den Umgang mit Online-Inhalten ausgegangen werden kann. Hinsichtlich der Nutzung sozialer Medien wie TikTok wird es weitere öffentliche Empfehlungen geben müssen. Damit Kinder sich gesund entwickeln und gesund bleiben, benötigen sie dringend „handyfreie Zonen“, die verbindlich für alle gelten: z.B. zu Hause bei den gemeinsamen Mahlzeiten, im Kinderzimmer, im Jugendzimmer (ab abends), in Betreuungseinrichtungen (für Kinder < 12 Jahre), aber auch in öffentlichen Wartebereichen. Kinder verdienen unsere Aufmerksamkeit und einen ausreichenden Schutz ihrer Privatsphäre.

Dr. Friederike Plum,
Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin

AWMF-Medienleitlinie für Eltern

6 Regeln von Klein bis Groß

0–3 Jahre

Bis drei: Bildschirmfrei!

3–6 Jahre

Höchstens 30 Minuten an einzelnen Tagen und mit einem Erwachsenen!

6–9 Jahre

Höchstens 30–45 Minuten an einzelnen Tagen und mit einem Erwachsenen!

9–12 Jahre

Höchstens 45–60 Minuten freizeitliche Bildschirmnutzung!

12–16 Jahre

Höchstens 2 Stunden freizeitliche Bildschirmnutzung!

16–18 Jahre

Orientierungswert: Weiterhin höchstens 2 Stunden freizeitliche Nutzung!

AWMF-Medienleitlinie
als Download-PDF

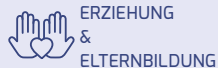


Handyfreie Zeit in unseren Kursen

Wir haben in den Eltern-Kind-Bereichen in unseren Häusern handyfreie Zonen eingerichtet, um eine ruhige, auf Interaktion und Beziehung gerichtete Atmosphäre zu schaffen. Ohne Ablenkung durch Smartphones ermöglichen wir fokussierte Erfahrungen im Kursgeschehen, echte Präsenz in Begegnungen und eine geschützte Umgebung für Kinder. So können sich alle besser konzentrieren, miteinander kommunizieren und bewusste Momente genießen.

Hierbei ist uns auch die Vorbildfunktion von uns Erwachsenen wichtig. Denn Kinder lernen durch Beobachtung, sie orientieren sich am Verhalten der sie umgebenden Erwachsenen. Verlässliche Vorbilder geben Sicherheit, fördern Selbstregulation und emotionale Entwicklung und beeinflussen die soziale Interaktion.

Kurz gesagt: Erwachsene prägen durch ihr eigenes Verhalten, wie Kinder Medien wahrnehmen und nutzen. Deshalb lasst uns gemeinsam achtsam mit Medien umgehen. Zum Schutz unserer Kinder.



Vom Zeigen zur Geschichte – Leseförderung für Kitakids

Durch das Vorlesen tauchen Kinder in Geschichten ein, die ihnen einen 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

Mehr Infos
ab Seite 87
oder online



ab Seite 93



HEINSBERG UND WALDFEUCHT

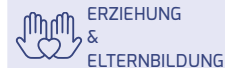
01 x Mi 21.01.2026 14:00 – 16:15

[26-8FZ7021](#)

GANGELT UND SELFKANT

01 x Do 22.01.2026 14:00 – 16:15

[26-8FZ7010](#)



Umgang mit Medien im Erziehungsalltag

Medien begegnen uns heutzutage in jeder Lebenslage. Wir nutzen sie um zu kommunizieren, unser Wissen zu erweitern oder auch um einfach mal abzuschalten. Sie sind mittlerweile ein fester Bestandteil des familiären Alltags. Somit wird der Grundstein für den Medienumgang der Kinder in der Familie gelegt, entsprechend sollte auch hier mit der Medienerziehung begonnen werden.

Mit dem Thema der Medienerziehung tauchen auch viele Fragen und Unsicherheiten auf, die wir an einem Elternabend gemeinsam besprechen möchten. Sie erhalten einen Überblick über das durchschnittliche Medienverhalten von Kindern unter sechs Jahren. Wir schauen uns an, wie Kinder Medien wahrnehmen und wir werden darüber sprechen, wie wir Kinder durch Medien fördern können und in welchem Bereich sie Schutz benötigen.

Mehr Infos
ab Seite 90
oder online



ab Seite 96



ab Seite 98



HEINSBERG UND WALDFEUCHT

01 x Di 24.03.2026 19:00 – 21:15

[26-8HR7000](#)

GANGELT UND SELFKANT

01 x Di 09.06.2026 19:00 – 21:15

[26-8FZ7009](#)

GEILENKIRCHEN UND ÜBACH-PALENBERG

01 x Do 05.02.2026 19:30 – 21:45

[26-8FZ7025](#)

Werte-Übung für Familien: Was zählt für uns wirklich?

In Familien dreht sich vieles um das tägliche Miteinander, um Organisation, Erziehung, Nähe, Konflikte – und um Entscheidungen. Kleine und große. Die bewusste Auseinandersetzung mit unseren gemeinsamen Werten kann dabei eine hilfreiche Orientierung geben.

Diese Übung lädt dazu ein, genau hinzuschauen: Was soll in unserer Familie mehr Platz haben – und was vielleicht ein wenig weniger? Was ist uns als Familie wirklich wichtig? Was prägt unser Zusammenleben – und was soll es künftig stärker oder vielleicht auch weniger tun?

Was sind eigentlich Werte?

Werte sind Haltungen, Überzeugungen, Ideale – das, was wir als richtig, wichtig und erstrebenswert empfinden. Sie wirken wie ein innerer Kompass, der uns hilft, im Alltag Kurs zu halten. In Familien beeinflussen Werte, wie wir mit Konflikten umgehen, wie wir uns unterstützen, wie wir unsere Kinder begleiten – und auch, wie wir Entscheidungen treffen. Meist geschieht das ganz unbewusst. Umso spannender ist es, die eigenen (Familien-)Werte mal ganz bewusst zu benennen.

Warum ist es sinnvoll, sich als Familie mit Werten zu beschäftigen?

Jede Familie lebt nach bestimmten Werten – ob bewusst oder unbewusst. Wenn wir sie gemeinsam anschauen, sortieren und diskutieren, entsteht Klarheit: für den Alltag, für die Erziehung, für den Umgang miteinander. Gleichzeitig bietet die Übung Raum, Unterschiede zu erkennen, Kompromisse zu finden und gemeinsame Grundlagen zu stärken. Sie kann mit beiden Elternteilen gemacht werden, als Familie mit älteren Kindern, aber auch als Einzelperson im Blick auf die Familie.



Werte-Übung für Familien:

Schritt 1: Was spricht uns an?

Im ersten Schritt schaut ihr euch gemeinsam die folgende Liste an. Streicht die Werte, mit denen ihr wenig anfangen könnt oder die nicht zu euch passen. Wichtig: Es geht nicht darum, was man *gut finden sollte*, sondern was euch wirklich **anspricht, berührt, innerlich wichtig erscheint**.

Ausdauer	Dankbarkeit	Herausforderung	Unabhängigkeit
Macht	Gesundheit	Verantwortung	Sicherheit
Liebe	Lebensfreude	Mut	Fürsorge
Selbstachtung	Optimismus	Zuversicht	Humor
Toleranz	Heiterkeit	Selbstverwirklichung	Respekt
Fantasie	Geborgenheit	Geselligkeit	Verständnis
Entfaltung	Wahrheit	Gelassenheit	Kreativität
Vergebung	Zuverlässigkeit	Bildung	Mitgefühl
Genuss	Geduld	Harmonie	Reichtum
Frieden	Individualität	Freunde	Schönheit
Vertrauenswürdigkeit	Zärtlichkeit	Anerkennung	Vertrauen
Erfolg	Offenheit	Spiritualität	Freiheit
Herzlichkeit	Heilung	Klarheit	Natur
Flexibilität	Ehrlichkeit	Gerechtigkeit	Loyalität
Authentizität	Bescheidenheit	Disziplin	Großzügigkeit
Leidenschaft	Nachhaltigkeit	Neugierde	Ordnung
Tradition	Kinder	Zugehörigkeit	Verbundenheit
Familie			

(Natürlich können eigene Begriffe ergänzt werden – vielleicht gibt es in eurer Familie ja auch ganz persönliche „Wertewörter“)

Schritt 2: Was ist uns am wichtigsten?

Nun wird sortiert: Jede Person – oder ihr als Familie gemeinsam – wählt aus den übrig gebliebenen Begriffen **zehn Werte**, die euch am meisten bedeuten. Die ihr schon lebt oder nach denen ihr euch sehnt.

Manche Entscheidungen fallen schwer. Denn oft möchten wir ja alles gleichzeitig sein: liebevoll, gerecht, humorvoll, verlässlich, frei ... Aber genau das Sortieren hilft, sich zu fokussieren und herauszufinden, worauf ihr euer gemeinsames Leben besonders bauen wollt.

Schritt 3: Wo stehen wir – und wo möchten wir hin?

Jetzt ist es Zeit, ehrlich hinzuschauen: Welche dieser Werte leben wir bereits als Familie? Welche prägen unser Miteinander ganz selbstverständlich? Und bei welchen wünschen wir uns mehr Raum, mehr Klarheit, mehr Bewusstheit?

Markiert:

- mit einem **Kreuz oder einer Farbe** die Werte, die ihr bereits lebt – sie sind euer Schatz, euer Fundament.
- mit einem **Ausrufezeichen oder einer anderen Farbe** die Werte, die euch wichtig sind, aber (noch) nicht so sichtbar gelebt werden.

Beispiel: Ehrlichkeit

Ihr habt Ehrlichkeit als Familienwert gewählt. Dann lohnt es sich, auf das eigene Verhalten zu schauen: Wie reagieren wir, wenn ein Kind einen Fehler gesteht? Danken wir für die Offenheit? Oder folgt sofort eine Strafe – womöglich unabhängig vom Anlass?

Eine mögliche Alternative: Nicht mit Fernsehverbot reagieren, sondern mit einer passenden Konsequenz, z. B.: „Das Fenster ist kaputt – wir überlegen gemeinsam, wie du dich daran beteiligst, es wieder gutzumachen.“ Vielleicht durch einen Teil des Taschengelds oder Unterstützung im Haushalt.

Werte sichtbar zu machen heißt auch: Vorleben. Wer Respekt fordert, sollte Respekt zeigen. Wer Dankbarkeit wichtig findet, darf sie selbst ausdrücken – auch in stressigen Momenten.



Und was bringt uns das jetzt als Familie?

Sich als Familie mit Werten auseinanderzusetzen, hat viele positive Effekte:

Vergewisserung – Was ist euch wirklich wichtig? Worauf baut euer Miteinander auf?

Erkenntnis – Welche Werte waren euch bewusst? Welche haben euch überrascht? Gab es Unterschiede oder Spannungen? Und: Konntet ihr euch auf etwas einigen?

Weitergabe – Welche Werte wollt ihr an eure Kinder weitergeben? Woran sollen sie sich orientieren können – auch später?

Bewusstheit – Welche Werte brauchen mehr Platz in eurem Alltag? Vielleicht weniger Leistungsdruck, dafür mehr Leichtigkeit? Weniger Kontrolle, dafür mehr Vertrauen?



Beziehungspflege – Reden über Werte verbindet. Es schafft Raum für echte Gespräche, nicht nur über Erziehung, sondern über das Leben an sich.



Diese Übung ist kein „Einmal-und-fertig“-Werkzeug. Werte verändern sich mit den Lebensphasen – und das ist gut so. Gerade in Familien ist es hilfreich, immer wieder neu hinzuschauen: Was zählt – für uns, jetzt, in dieser Zeit?

Vielleicht ja beim nächsten gemeinsamen Abendbrot. Oder beim Spaziergang. Oder wenn der Familienalltag mal wieder laut wird – und ihr euch fragt: Wovon brauchen wir gerade mehr? Und was darf vielleicht etwas weniger werden?

Statements:

Das bewegt uns vom Forum-Team bei der Frage nach „Mehr oder Weniger“

Bei mehr oder weniger denke ich an:

mehr Mitmenschlichkeit –
weniger Machtstreben

mehr Verbindung –
weniger Konkurrenz

mehr Umverteilung –
weniger Ausbeutung

mehr „wir alle“ –
weniger „wir und die anderen“

mehr freudiges Sein –
weniger gieriges Haben...

Diese Stichworte führen mich zu der Frage: Ist der Zustand unserer Welt mehr oder weniger gut? Oder schlecht? Ich finde es wichtig, die Wahrnehmung auf die positiven (Veränderungs-)Ideen zu lenken, die es vielfach gibt. Und die eine echte Chance sein können – im Großen wie im Kleinen.

Ulla Otte-Fahnenstich

„Buy good things – OWN them a long time“

Mein Credo: Mehr Dinge weglassen, die nicht so wichtig sind. So gewinnen die Dinge mehr Raum und Relevanz, die da ist.

Manuela Vogler

Ich wünsche mir so sehr mehr Grün in den Städten. Ich glaube, VERbetonierte, VERmauerte, VERSiegelte Städte sind keine gesunde Umgebung für Menschen. Nicht nur, dass wir hier wegen Lärm, Feinstaub und Hitzestaus leiden, sondern wir verlieren auch die Verbindung zu dem, was uns nährt und buchstäblich AUFatmen lässt – zu der Natur. Dadurch VERkümmern auch unsere Seelen.

Josefa Schmitz

Mehr Lächeln und mehr Freude über die kleinen Dinge und der Tag sieht schon ganz anders aus!

Carina Quack

Mit mehr oder weniger verbinde ich, dass alles eine Frage der Perspektive ist; von unterschiedlichen Sichtweisen. Diese existieren nebeneinander, machen uns alle zu einem Teil eines Ganzen. Mehr oder weniger lädt auch immer zu einem und ein, das Verbindung schafft.

Lea Loogen

Mein „mehr oder weniger“-Wunsch beim Blick auf die Weltlage, die mir durch meinen (Social-)Medien-Konsum immer düsterer erscheint: Weniger Verzweiflung und weniger Resignation. Stattdessen mehr Hoffnung und mehr Vertrauen: Darauf, dass das Gute und Schöpferische, das in uns Menschen steckt, stärker ist als alles Destruktive. Das ist meine Form von „Gottvertrauen“ in die göttliche Kraft in uns allen. Optimismus ist für mich Pflicht – als Mensch dieser Zeit, als Bildungsfrau, als Mutter und als Christin.

Lucia Traut

Das Sprichwort „Weniger ist mehr“ gilt NICHT für:

Sonne & Strand

Süßigkeit & Spaß

Bitte & Danke

Manieren & Höflichkeit

Lachen & Humor

Wärme & Zuwendung

Ehrlichkeit & Loyalität

Freundschaft & Liebe

Marion Höver-Battermann

Ich wünsche mir mehr Raum für das Wesentliche und weniger Konflikte auf der ganzen Welt.

Gabriele Brahtz

Ich kann ziemlich schnell sagen, wovon ich gern mehr oder weniger hätte: mehr Zeit für schöne Dinge, weniger Stress. Aber will das nicht eigentlich jeder Mensch? Materiell ist alles da, was ich brauche – und ich weiß dieses Privileg zu schätzen. Deshalb kreisen meine Gedanken bei mehr oder weniger eher um emotionale, manchmal sogar spirituelle Themen. Mehr Leichtigkeit und Freude wäre schön. Weniger Vergleich mit anderen.

Vielleicht geht es aber gar nicht darum, ständig zwischen „mehr“ und „weniger“ abzuwägen, sondern das, was da ist, wirklich anzunehmen. Zufrieden zu sein. Die eigene Fülle zu erkennen – und den Moment. Oft braucht es dafür gar nicht so viel Veränderung im Außen, sondern eher im Denken: sich bewusst Zeit nehmen, statt sich immer nur danach zu sehnen. Weniger „mehr wollen“ – und dafür mehr Sein.

Conny Schubert

Als berufstätige Mutter kenne ich das ständige Abwägen von mehr Zeit für die Familie, weniger Termine. Mehr Achtsamkeit, weniger Perfektion. In der Familienbildung erlebe ich, wie entlastend es für Eltern sein kann, sich diese Fragen gemeinsam zu stellen. Für mich bedeutet mehr oder weniger vor allem eines: Bewusster leben – mit Klarheit für das, was uns als Familie wirklich guttut.

Pantea Dennhoven



 ANDERSWO UND  IM NETZ

 BILDUNG AUF BESTELLUNG



KORSCHENBROICH UND JÜCHEN

HappyBauch ^F

Fit in der Schwangerschaft

HappyBauch gibt werdenden Mamas einen sanften Bewegungs- und Energieschub, um sie für die körperliche Schwangerschafts- und Geburtsanstrengung zu wappnen. Das gelenkschonende Ausdauer- und Krafttraining ist speziell auf die Bedürfnisse in der Schwangerschaft abgestimmt und vereint Elemente aus Fitness, Pilates, Yoga und Entspannung.

Die risikoarme Sportart ist gut für den Stoffwechsel, verringert das Risiko von Wassereinlagerungen, Schwangerschaftsdiabetes und einer übermäßigen Gewichtszunahme. Müdigkeit, Verspannungen und Rückenschmerzen können gelöst werden. Außerdem wirkt sich Bewegung positiv auf das emotionale Wohlbefinden aus – und es können erste Kontakte zu anderen Mamas aus der Gegend geknüpft werden.

Der Kurs ist speziell für Frauen im zweiten und dritten Trimester ihrer Schwangerschaft empfohlen, sofern keine Komplikationen vorliegen und die Unbedenklichkeit medizinisch abgeklärt ist.

11 x Mi	14.01.2026	18:15 – 19:45	68,20 €	26-9JU9021
07 x Mi	15.04.2026	18:15 – 19:45	43,40 €	26-9JU9022
07 x Mi	03.06.2026	18:15 – 19:45	43,40 €	26-9JU9023

Buggy Fit ^F

Outdoor Training für Mamas (mit Babys)

Das speziell abgestimmte Workout unterstützt Mamas nach der Rückbildung auf ihrem Weg zu mehr Energie, Wohlbefinden und Fitness. Die Übungen sind beckenbodenschonend und für jedes Fitnesslevel geeignet. Die qualifizierte Trainerin steigert die Übungen langsam und nimmt Anpassungen vor, falls der Beckenboden doch noch nicht so mitmacht oder wegen einer Rektusdiastase Unsicherheit besteht.



Hebammenpraxis
Dein FreiRaum,
Garzweiler Allee 65 A,
Jüchen - Garzweiler
Saskia Voß



Mit viel Spaß wird an der frischen Luft trainiert, das sorgt zusätzlich für die mentale Gesundheit und besseren Schlaf – die Babys sind im Kinderwagen, Buggy oder der Trage dabei.

Der Austausch und die Vernetzung mit anderen Mamas kommen ebenfalls nicht zu kurz.

Treffpunkt ist das Familienzentrum Montessori Kinderhaus, dort steht auch ein Raum zur Verfügung, falls es das Wetter mal nicht zu lässt draußen zu trainieren.

08 x Do	15.01.2026	9:30 – 10:45	41,32 €	26-9JU9026
12 x Do	16.04.2026	9:30 – 10:45	62,00 €	26-9JU9027

Montessori Kinderhaus,
Bachstraße 27,
Jüchen - Stessen
Saskia Voß

Rückbildungsgymnastik ^F

Rückbildungsgymnastik ist unabhängig von der Anzahl der Kinder oder der Art der Geburt (Kaiserschnitt, leichte oder schwere natürliche Geburt) sinnvoll und wichtig. Trainiert wird in erster Linie der Beckenboden, aber auch alle anderen Muskelgruppen, die sich in der Schwangerschaft verändert haben. Vor allem die Rücken- und Bauchmuskulatur. Beschwerden wie Rückenschmerzen können dadurch gelindert werden. Wie zusätzlich zu den Übungen im Kurs, auch im Alltag rückenschonend und beckenbodenaktivierende Bewegung integriert werden kann, ist außerdem Thema im Kurs.

Die Babys sind natürlich willkommen, wenn Du es nicht abgeben möchtest oder kannst.

Beginn des Kurses frühestens 8 Wochen nach natürlicher Geburt oder 12 Wochen nach Kaiserschnitt.

Dieser Kurs ist nicht von den gesetzlichen Krankenkassen finanziert, es fällt eine Teilnahmegebühr an.

Auf Wunsch kann eine Teilnahmebestätigung erstellt werden, diese kann eigenständig bei der Krankenkasse eingereicht werden (für zum Beispiel Punkteprogramme etc.).

10 x Fr	16.01.2026	9:30 – 10:45	51,68 €	26-9JU9037
10 x Fr	08.05.2026	9:30 – 10:45	51,68 €	26-9JU9038

Hebammenpraxis
Dein FreiRaum,
Garzweiler Allee 65 A,
Jüchen - Garzweiler
Saskia Voß



GEILENKIRCHEN UND ÜBACH-PALENBERG

Rückbildungsgymnastik für Sternenmamas ^F

Gehalten sein in schweren Momenten

Ein Kind zu verlieren, gehört zu dem Schlimmsten, was einer Mutter und auch einem Paar zustoßen kann. Trauer, Wut und Schmerz brauchen einen Ort, an dem sie gefühlt und integriert werden können. Dieser individuelle Rückbildungskurs bietet eine behutsame Begleitung durch seelischen Schmerz ebenso wie eine sanfte Rückbildung für den Körper. In sicherem, respektvollem Rahmen ist es möglich, mit anderen Müttern ins Gespräch zu kommen und Trauer im eigenen Tempo und auf individuelle Art zum Ausdruck zu bringen. Unterstützt von einer qualifizierten und erfahrenen Kursleitung eröffnet sich die Perspektive für den eigenen Weg durch die Trauer und es gibt Raum, die eigenen Rückbildungsprozesse zu erspüren, wieder Vertrauen zum eigenen Körper aufzubauen und typische Beschwerden zu vermeiden.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf:

Ulla Otte-Fahnenstich, Pädagogische Mitarbeiterin, 0172 9836075 oder Petra Weis, Zertifizierte Prä- und Postnataltrainerin, Rückbildung spez. für Sternenmamas, info@petra-weis.de

07 x Do	08.01.2026	16.30 – 18.30	26-4HR7200
07 x Do	19.03.2026	16.30 – 18.30	26-4HR7201

Haus des Forums,
Karl-Arnold-Straße 95,
Geilenkirchen - Gillrath,
Raum 03, OG
Petra Weis



 ANDERSWO UND  IM NETZ

 BILDUNG AUF BESTELLUNG

KORSCHENBROICH UND JÜCHEN

Kidix® – Eltern-Baby-Kurs

Spielzeit, Beobachtungszeit, Gesprächszeit – das erwartet Eltern und Babys im Kidix®-Kurs. Die Babys entdecken und erforschen in altersgerecht vorbereiteter Umgebung ihre (Um-)Welt mit allen Sinnen. Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen helfen motorische und kognitive Fähigkeiten zu schulen und fördern das gemeinsame Erleben mit Gleichaltrigen.

Mütter und Väter erleben, wie bereichernd es ist, das eigene Kind im Spiel zu beobachten. Sie lernen, die Bedürfnisse ihres Babys zu verstehen und die Entwicklungsschritte wahrzunehmen und einfühlsam zu begleiten. Altersgerechte Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten werden vermittelt. Durch den Austausch untereinander erfahren Eltern Entlastung und Stärkung und finden Antworten auf die kleinen und großen Herausforderungen des Familienalltags. Durch angeleitete Beobachtungen und Gespräche sowie Informationen zu Gesundheit, Ernährung und Erziehung erhalten Eltern Anregungen für ihren eigenen Weg als Familie.

Weitere Informationen: Janet Siegers, nettilogy@web.de

Für Kinder im Alter von 6 – 12 Monaten

12 x Mi	07.01.2026	10:45 – 12:15	74,40 €	26-9KO7016
14 x Mi	15.04.2026	10:45 – 12:15	86,80 €	26-9KO7017

Pfarrgemeindehaus,
Schaffenbergstraße 7,
Herrenshoff
Janet Siegers

PRIMA Eltern-Baby-Kurs – die bedürfnisorientierte Krabbelgruppe

Die Geburt eines Kindes ist die wohl größte und schönste Veränderung im Leben der Eltern. Gleichzeitig bringt gerade das erste Lebensjahr die ein oder andere Herausforderung und viele Fragen mit sich. Angelehnt an das artgerecht®-Projekt bietet dieser Kurs Orientierung und Austausch im ersten Lebensjahr deines Babys. Eltern erfahren, was Babys wirklich brauchen, sie werden gestärkt und erhalten im Umgang mit ihrem Baby mehr Sicherheit. Im Alltag mit Kleinkindern hilft es sehr, das natürliche Verhalten eines Kindes zu verstehen und nicht dagegen zu arbeiten.

In jeder Kurseinheit gibt es aktuelle Infos zu einem Schwerpunktthema (Schlafen, Stillen, Tragen, Beikost etc.), und es ist ganz viel Zeit für Fragen und den Austausch untereinander. Außerdem gibt es Entspannungsübungen sowie Sing- und Bewegungsangebote zur Unterstützung der natürlichen Entwicklung.

3 Euro Materialkosten für Bastel- und Verbrauchsmaterial

Folgekurs: Geburtsmonate Jul – Aug 2024

10 x Mo	12.01.2026	09:00 – 10:30	62,00 €	26-9JU7010
12 x Mo	20.04.2026	09:00 – 10:30	74,40 €	26-9JU7011

Folgekurs: Geburtsmonate Feb – Mär 2025

10 x Mo	12.01.2026	10:40 – 12:10	62,00 €	26-9JU7021
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

Neuer Kurs: Geburtsmonate Jan – Feb 2026

12 x Mo	20.04.2026	10:40 – 12:10	74,40 €	26-9JU7022
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

Folgekurs: Geburtsmonate Jun – Jul 2025

11 x Do	15.01.2026	10:45 – 12:15	68,20 €	26-9JU7030
12 x Do	16.04.2026	10:45 – 12:15	68,20 €	26-9JU7031

Hebammenpraxis
Dein FreiRaum,
Garzweiler Allee 65 A,
Jüchen - Garzweiler
Lisa Giese

Hebammenpraxis
Dein FreiRaum,
Garzweiler Allee 65 A,
Jüchen - Garzweiler
Lisa Giese

Familienzentrum
St. Pantaleon,
Mühlenstraße 21,
Jüchen - Hochneukirch
Lisa Giese

DELFI® Eltern-Baby-Kurs

Das erste Lebensjahr ihres Kindes ist für Eltern besonders spannend, weil es jeden Tag etwas Neues lernt, erkennt und begreift. Das Kind entwickelt sich so schnell wie sonst nie mehr im Leben. In DELFI®-Kursen lernen Eltern die wachsenden Fähigkeiten ihres Kindes auf spielerische Weise zu unterstützen. Die Bindung zwischen Eltern und Kind wird gestärkt. Im Austausch untereinander lernen sich die Eltern kennen und knüpfen soziale Netze.

Die DELFI®-Leiterin bietet dem Entwicklungsstand der Babys entsprechende Bewegungs- und Wahrnehmungsanregungen, Halte- und Tragegriffe, Finger- und Berührungsspiele und Lieder an. Infos und Austausch über Entwicklung, Pflege und den Alltag kommen nicht zu kurz.

DELFI®-Kurse unterstützen Eltern, ihre Kinder in ihrer Einzigartigkeit wahrzunehmen und zu unterstützen.

NEUER Kurs: Geburtsmonate Okt – Nov 2025

11 x Do	15.01.2026	09:30 – 11:00	68,20 €	26-9JU7050
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

Folgekurs: Geburtsmonate Okt – Nov 2025

12 x Do	16.04.2026	09:30 – 11:00	74,40 €	26-9JU7051
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

Hebammenpraxis
Dein FreiRaum,
Garzweiler Allee 65 A,
Jüchen - Garzweiler
Cornelia Schubert

Hebammenpraxis
Dein FreiRaum,
Garzweiler Allee 65 A,
Jüchen - Garzweiler
Cornelia Schubert

HEINSBERG UND WALDFEUCHT

Kidix® – Eltern-Baby-Kurs

Spielzeit, Beobachtungszeit, Gesprächszeit – das erwartet Eltern und Babys im Kidix®-Kurs. Die Babys entdecken und erforschen in altersgerecht vorbereiteter Umgebung ihre (Um-)Welt mit allen Sinnen. Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen helfen, motorische und kognitive Fähigkeiten zu schulen und fördern das gemeinsame Erleben mit Gleichaltrigen.

Mütter und Väter erleben, wie bereichernd es ist, das eigene Kind im Spiel zu beobachten. Sie lernen, die Bedürfnisse ihres Babys zu verstehen und die Entwicklungsschritte wahrzunehmen und einfühlsam zu begleiten. Altersgerechte Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten werden vermittelt. Durch den Austausch untereinander erfahren Eltern Entlastung und Stärkung und finden Antworten auf die kleinen und großen Herausforderungen des Familienalltags. Durch angeleitete Beobachtungen und Gespräche sowie Informationen zu Gesundheit, Ernährung und Erziehung erhalten Eltern Anregungen für ihren eigenen Weg als Familie.

Weitere Informationen: Elisabeth Weitz, 0163 3375046

für Kinder im Alter von 6 –18 Monaten

06 x Mo	12.01.2026	10:30 – 12:00	37,20 €	26-4HR7006
06 x Mo	27.04.2026	10:30 – 12:00	37,20 €	26-4HR7008

Katholisches Forum
im Alten Amtsgericht,
Sittarder Straße 1,
Heinsberg, OG Raum 1
Elisabeth Weitz

Kidix® – Eltern-Baby-Kurs mit Babymassage

Spielzeit, Beobachtungszeit, Gesprächszeit – das erwartet Eltern und Babys im Kidix®-Kurs. Die Babys entdecken und erforschen in altersgerecht vorbereiteter Umgebung ihre (Um-)Welt mit allen Sinnen. Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen helfen, motorische und kognitive Fähigkeiten zu schulen und fördern das gemeinsame Erleben mit Gleichaltrigen.

Mütter und Väter erleben, wie bereichernd es ist, das eigene Kind im Spiel zu beobachten. Sie lernen, die Bedürfnisse ihres Babys zu verstehen und die Entwicklungsschritte wahrzunehmen und einfühlsam zu begleiten. Altersgerechte Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten werden vermittelt. Durch den Austausch untereinander erfahren Eltern Entlastung und Stärkung und finden Antworten auf die kleinen und großen Herausforderungen des Familienalltags. Durch angeleitete Beobachtungen und Gespräche sowie Informationen zu Gesundheit, Ernährung und Erziehung erhalten Eltern Anregungen für ihren eigenen Weg als Familie.

Weitere Informationen: Elisabeth Weitz, 0163 3375046

für Babys im Alter von 2 – 6 Monaten

06 x Mo	12.01.2026	09:00 – 10:30	37,20 €	26-4HR7005
06 x Mo	27.04.2026	09:00 – 10:30	37,20 €	26-4HR7007

Babymassage nach Leboyer

Die Babymassage vermittelt dem Baby ein tiefes Wohlgefühl. Es fühlt sich geborgen und erlebt eine tiefe Bindung. Je vertrauter die Massage wird, um so mehr können die Eltern der Wahrnehmung ihrer Hände vertrauen und über diesen Kontakt mit dem Baby kommunizieren. Während der Babymassage erfährt das Baby Entspannung, sein Urvertrauen wird gestärkt und Beschwerden wie z.B. Bauchschmerzen können gelindert werden. Außerdem wird die Durchblutung gefördert und alle Sinne des Kindes werden angeregt.

Für die Erwachsenen besteht die Möglichkeit, sich über Themen, die das Leben mit dem Baby mit sich bringt, auszutauschen.

Bitte mitbringen: Wickelunterlage und eine Babydecke

Weitere Informationen: J. Peters, p-julia@freenet.de, 0163 3808572

für Babys von der 6. Lebenswoche bis zum vollendeten 6. Lebensmonat

05 x Fr	20.02.2026	09:30 – 10:30	50,00 €	26-4HR7602
05 x Fr	12.06.2026	09:30 – 10:30	50,00 €	26-4HR7603

DELFI® Eltern-Baby-Kurs

DELFI®-Kurse unterstützen Eltern, ihre Kinder in ihrer Einzigartigkeit wahrzunehmen und zu unterstützen. Das erste Lebensjahr ihres Kindes ist für Eltern besonders spannend, weil es jeden Tag etwas Neues lernt, erkennt und begreift. Das Kind entwickelt sich so schnell wie sonst nie mehr im Leben. In den Kursen lernen Eltern die wachsenden Fähigkeiten ihres Kindes auf spielerische Weise zu unterstützen. Die Bindung zwischen Eltern und Kind wird gestärkt. Im Austausch untereinander lernen sich die Eltern kennen und knüpfen soziale Netze.

Die DELFI®-Leiterin bietet dem Entwicklungsstand der Babys entsprechende Bewegungs- und Wahrnehmungsanregungen, Halte- und Tragegriffe, Finger- und Berührungsspiele und Lieder an. Infos und Austausch über Entwicklung, Pflege und den Alltag kommen nicht zu kurz.

Geburtsmonate Mai – Jun 2025

10 x Mi	14.01.2026	09:30 – 11:00	62,00 €	26-4HR7009
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

Geburtsmonate Jan – Feb 2026

12 x Mi	15.04.2026	09:30 – 11:00	74,40 €	26-4HR7010
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

Haus des Forums,
Karl-Arnold-Straße 95,
Geilenkirchen - Gillrath,
Raum 01, EG
Julia Peters

Haus des Forums,
Karl-Arnold-Straße 95,
Geilenkirchen - Gillrath,
Raum 01, EG
Cornelia Schubert

Haus des Forums,
Karl-Arnold-Straße 95,
Geilenkirchen - Gillrath,
Raum 01, EG
Cornelia Schubert

Katholisches Forum
im Alten Amtsgericht,
Sittarder Straße 1,
Heinsberg, OG Raum 1
Elisabeth Weitz

GEILENKIRCHEN UND ÜBACH-PALENBERG



ELTERN-KIND-KURSE



 ANDERSWO UND  IM NETZ

 BILDUNG AUF BESTELLUNG

KORSCHENBROICH UND JÜCHEN

Kidix® – Eltern-Kind-Kurs

Spielzeit, Beobachtungszeit, Gesprächszeit – das erwartet Eltern und Babys im Kidix®-Kurs. Die Babys entdecken und erforschen in altersgerecht vorbereiteter Umgebung ihre (Um-)Welt mit allen Sinnen. Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen helfen motorische und kognitive Fähigkeiten zu schulen und fördern das gemeinsame Erleben mit Gleichaltrigen.

Mütter und Väter erleben, wie bereichernd es ist, das eigene Kind im Spiel zu beobachten. Sie lernen, die Bedürfnisse ihres Babys zu verstehen und die Entwicklungsschritte wahrzunehmen und einfühlsam zu begleiten. Altersgerechte Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten werden vermittelt. Durch den Austausch untereinander erfahren Eltern Entlastung und Stärkung und finden Antworten auf die kleinen und großen Herausforderungen des Familienalltags. Durch angeleitete Beobachtungen und Gespräche sowie Informationen zu Gesundheit, Ernährung und Erziehung erhalten Eltern Anregungen für ihren eigenen Weg als Familie.

Informationen: Janet Siegers, nettilogy@web.de

Für Kinder im Alter von 13 – 18 Monaten

12 x Mi	07.01.2026	09:00 – 10:30	74,40 €	26-9KO7014
14 x Mi	15.04.2026	09:00 – 10:30	86,80 €	26-9KO7015

Eltern-Kind-Kurs

Dieser Eltern-Kind-Kurs bietet Raum für Eltern und Kinder, ihre Bindung zueinander zu stärken, liebevolle Rituale zu etablieren und gemeinsam Neues zu erleben. In einer vorbereiteten Umgebung erforschen die Kinder selbstständig und im freien Spiel ihre (Um-)Welt. Sie erhalten Spiel- und Bewegungsanregungen und können erste Kontakte zu anderen Kindern aufnehmen.

Eltern können erleben, wie bereichernd es ist, das eigene Kind in der Gemeinschaft zu beobachten und sich vom Kind in sein Spiel und seine Welt mit einbeziehen zu lassen. Durch den Austausch untereinander erfahren Mütter und Väter Entlastung und Stärkung und finden Antworten auf die kleinen und größeren Herausforderungen des Familienalltags.

Für Kinder ab 13 Monaten

11 x Di	13.01.2026	09:30 – 11:00	68,20 €	26-9JU7040
12 x Di	21.04.2026	09:30 – 11:00	74,40 €	26-9JU7041

Familienzentrum
Villa Kunterbunt,
Steinstraße 7,
Jüchen
Lisa Giese

Für Kinder ab 13 Monaten

11 x Do	15.01.2026	09:00 – 10:30	68,20 €	26-9JU7042
11 x Do	23.04.2026	09:00 – 10:30	68,20 €	26-9JU7043

Familienzentrum
St. Pantaleon,
Mühlenstraße 21,
Jüchen - Hochneukirch
Lisa Giese

WASSENBERG UND WEGBERG

Eltern-Kind-Kurs in Anlehnung an das Kidix®-Konzept

Spielzeit, Beobachtungszeit, Gesprächszeit – das erwartet Eltern und Kinder im Eltern-Kind-Kurs. Gemeinsam sind sie miteinander kreativ, spielen und singen. In einer vorbereiteten Umgebung entdecken und erforschen die Kinder selbstständig und im freien Spiel ihre (Um-)Welt. Sie erhalten Spiel- und Bewegungsanregungen und können erste Kontakte zu anderen Kindern aufnehmen.

Mütter und Väter lernen andere Familien kennen. Sie können außerdem erleben, wie bereichernd es ist, das eigene Kind in der Gemeinschaft zu beobachten und sich vom Kind in sein Spiel und seine Welt mit einbeziehen zu lassen. Der sichere und entspannte Umgang mit den Kindern steht im Vordergrund. Durch den Austausch untereinander erfahren Eltern Entlastung und Stärkung und finden Antworten auf die kleinen und großen Herausforderungen des Familienalltags. Durch angeleitete Beobachtungen und Gespräche sowie Informationen zu Gesundheit, Ernährung und Erziehung erhalten Eltern Anregungen für ihren eigenen Weg als Familie.

**Weitere Informationen: D. Schnitzler,
schnitzler.daniela@gmx.net, 0172 2642870**

Für Kinder ab 1 Jahr

10 x Mi	14.01.2026	09:30 – 11:00	62,00 €	26-4HR7003
11 x Mi	15.04.2026	09:30 – 11:00	68,20 €	26-4HR7004

Kath. Pfarrheim
Heilige Familie,
Alte Landstraße 76,
Wegberg - Klinkum
Daniela Schnitzler

HEINSBERG UND WALDFEUCHT

Kidix® – Eltern-Kind-Kurs

Spielzeit, Beobachtungszeit, Gesprächszeit – das erwartet Eltern und Babys im Kidix®-Kurs. Die Babys entdecken und erforschen in altersgerecht vorbereiteter Umgebung ihre (Um-)Welt mit allen Sinnen. Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen helfen, motorische und kognitive Fähigkeiten zu schulen und fördern das gemeinsame Erleben mit Gleichaltrigen.

Mütter und Väter erleben, wie bereichernd es ist, das eigene Kind im Spiel zu beobachten. Sie lernen, die Bedürfnisse ihres Babys zu verstehen und die Entwicklungsschritte wahrzunehmen und einfühlsam zu begleiten. Altersgerechte Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten werden vermittelt. Durch den Austausch untereinander erfahren Eltern Entlastung und Stärkung und finden Antworten auf die kleinen und großen Herausforderungen des Familienalltags. Durch angeleitete Beobachtungen und Gespräche sowie Informationen zu Gesundheit, Ernährung und Erziehung erhalten Eltern Anregungen für ihren eigenen Weg als Familie.

Weitere Informationen: Elisabeth Weitz, 0163 3375046

für Kinder im Alter von 6 – 18 Monaten

06 x Mo	12.01.2026	10:30 – 12:00	37,20 €	26-4HR7006
06 x Mo	27.04.2026	10:30 – 12:00	37,20 €	26-4HR7008

Katholisches Forum
im Alten Amtsgericht,
Sittarder Straße 1,
Heinsberg, OG Raum 1
Elisabeth Weitz

Kidix® – Eltern-Kind-Kurs

Spielzeit, Beobachtungszeit, Gesprächszeit – das erwartet Eltern und Kinder im Kidix®-Kurs. Gemeinsam sind sie miteinander kreativ, spielen und singen. In einer vorbereiteten Umgebung entdecken und erforschen die Kinder selbstständig und im freien Spiel ihre (Um-)Welt. Sie erhalten Spiel- und Bewegungsanregungen und können erste Kontakte zu anderen Kindern aufnehmen.

Mütter und Väter lernen andere Familien kennen. Sie können außerdem erleben, wie bereichernd es ist, das eigene Kind in der Gemeinschaft zu beobachten und sich vom Kind in sein Spiel und seine Welt mit einbeziehen zu lassen. Der sichere und entspannte Umgang mit den Kindern steht im Vordergrund. Durch den Austausch untereinander erfahren Eltern Entlastung und Stärkung und finden Antworten auf die kleinen und großen Herausforderungen des Familienalltags. Durch angeleitete Beobachtungen und Gespräche sowie Informationen zu Gesundheit, Ernährung und Erziehung erhalten Eltern Anregungen für ihren eigenen Weg als Familie.

**Weitere Informationen: J. Kranz-Schöbben,
jutta.kranz-schoebben@hotmail.de, 02452 3887**

für Kinder ab ca. 1 Jahr

09 x Do	15.01.2026	09:30 – 11:00	55,80 €	26-4HR7001
08 x Do + EA	16.04.2026	09:30 – 11:00	58,90 €	26-4HR7002

Kath. Pfarrheim
St. Severinus,
Tichelkamp,
Heinsberg - Karken
Jutta Kranz-Schöbben

GEILENKIRCHEN UND ÜBACH-PALENBERG

Kidix® – Eltern-Kind-Kurs

Spielzeit, Beobachtungszeit, Gesprächszeit – das erwartet Eltern und Kinder im Kidix®-Kurs. Gemeinsam sind sie miteinander kreativ, spielen und singen. In einer vorbereiteten Umgebung entdecken und erforschen die Kinder selbstständig und im freien Spiel ihre (Um-)Welt. Sie erhalten Spiel- und Bewegungsanregungen und können erste Kontakte zu anderen Kindern aufnehmen.

Mütter und Väter lernen andere Familien kennen. Sie können außerdem erleben, wie bereichernd es ist, das eigene Kind in der Gemeinschaft zu beobachten und sich vom Kind in sein Spiel und seine Welt mit einbeziehen zu lassen. Der sichere und entspannte Umgang mit den Kindern steht im Vordergrund. Durch den Austausch untereinander erfahren Eltern Entlastung und Stärkung und finden Antworten auf die kleinen und großen Herausforderungen des Familienalltags. Durch angeleitete Beobachtungen und Gespräche sowie Informationen zu Gesundheit, Ernährung und Erziehung erhalten Eltern Anregungen für ihren eigenen Weg als Familie.

Weitere Informationen: J. Peters, p-julia@freenet.de,
0163 3808572

für Kinder ab 18 Monaten

10 x Mo + EA	12.01.2026	09:00 – 10:30	71,30 €	26-4HR7011
10 x Mo + EA	12.01.2026	10:45 – 12:15	71,30 €	26-4HR7013
12 x Mo + EA	13.04.2026	09:00 – 10:30	83,70 €	26-4HR7012
12 x Mo + EA	13.04.2026	10:45 – 12:15	83,70 €	26-4HR7014

Haus des Forums,
Karl-Arnold-Straße 95,
Geilenkirchen - Gillrath,
Raum 01, EG
Julia Peters

Lesespaß am Nachmittag – Interkultureller Lesenachmittag für Mütter und Kinder

Kinder und Eltern, die sicherer mit der deutschen Sprache werden wollen, können die Möglichkeit nutzen, sich entspannt mit der Sprache zu beschäftigen. Lesen ist so wichtig! Lesen lässt intensiv in eine andere Welt eintauchen. Es verzaubert und berührt, es bringt zum Lachen oder regt zum Nachfragen an. Spielerisch vergrößert sich der Wortschatz, die Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert und Fantasie und Kreativität werden angeregt. Gemeinsam wollen wir mehrsprachige Bücher angucken, vorlesen und zusammen Zeit mit Büchern verbringen. Und wir spielen und bewegen uns und ermöglichen den Austausch untereinander.

Der Kurs wird durch zwei Elternabende ergänzt.

Weitere Informationen: J. Peters, p-julia@freenet.de,
0163 3808572

13 x Mo + EA 12.01.2026 16:00 – 17:30

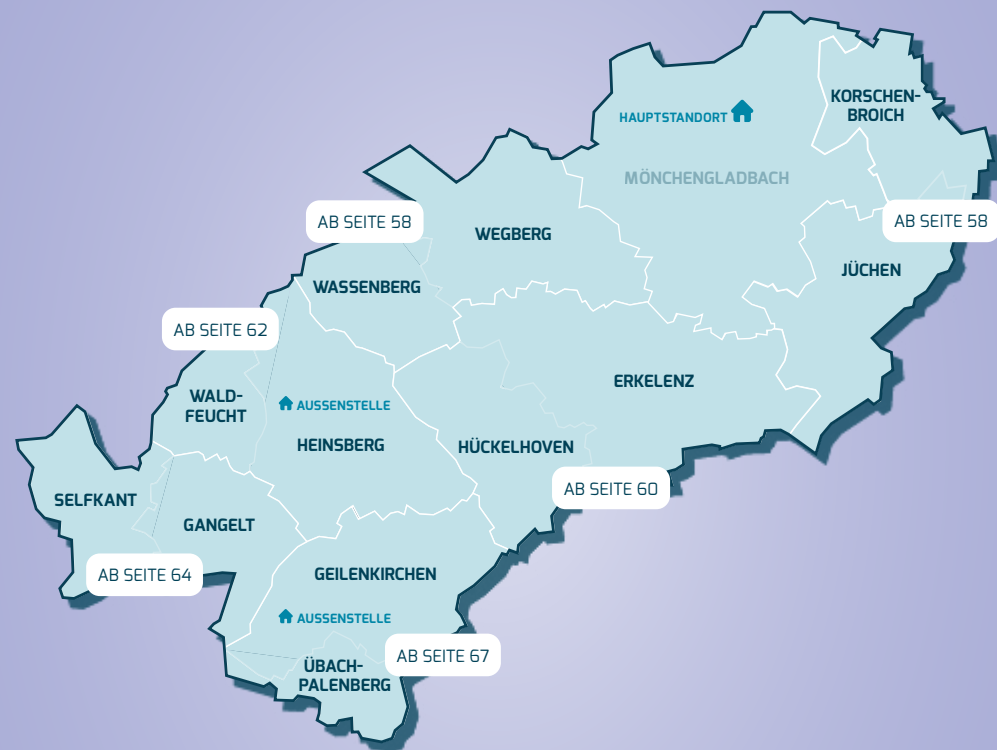
[26-4FA7000](#)



Haus des Forums,
Karl-Arnold-Straße 95,
Geilenkirchen - Gillrath,
Raum 01, EG
Julia Peters



FAMILIENZEIT



ANDERSWO UND IM NETZ

70



BILDUNG AUF BESTELLUNG

KORSCHENBROICH UND JÜCHEN

Die Kochtopfbande: Eltern-Kind-Kochen

für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

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 dann auch gemeinsam am Tisch Platz und lässt es sich schmecken.

Vorbereiten, Tisch decken und Aufräumen gehören für Eltern und Kinder zum Erlebnis dazu, inklusive Anregungen, welche Aufgaben Kinder ab welchem Alter im Haushalt übernehmen können.

Anmeldung und Information: Familienzentrum, 02165 9154050 oder susanne.dohmen@juechen.de

01 x Sa 07.03.2026 10:00 – 13:00

[26-9FZ7027](#)



Montessori Kinderhaus,
Bachstraße 27,
Jüchen - Stessen
Susanne Kallen

WASSENBERG UND WEGBERG

Die Kochtopfbande: Eltern-Kind-Kochen

Gemeinsam bilden Kinder und ein Elternteil (oder eine andere Bezugsperson) die Kochtopfbande. Unter Anleitung von Ernährungsberaterin und Kita-Köchin Susanne Kallen 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 dann auch gemeinsam am Tisch Platz und lässt es sich schmecken.

Vorbereiten, Tisch decken und Aufräumen gehören für Eltern und Kinder zum Erlebnis dazu, inklusive Anregungen, welche Aufgaben Kinder ab welchem Alter im Haushalt übernehmen können.

Anmeldung und Information: Familienzentrum Hand in Hand / Rabennest, 02434 3988 oder rabennest@familienzentrum-sanktmartinwegberg.de

01 x Sa 07.02.2026 10:00 – 13:00

[26-8FZ7001](#)

Vater-Kind Erlebnistag in der Kita

für Kinder ab 4 Jahren

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. Bei diesem erlebnispädagogischen Angebot kann die gemeinsame Zeit als eine besonders intensive, wertvolle und prägende Erfahrung erlebt werden. Ganz bewusst und präsent – als Gegenpol zur Medienflut, die oftmals den Alltag beherrscht. In ca. 3 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.

Anmeldung und Information: Familienzentrum Hand in Hand / Rabennest, 02434 3988 oder rabennest@familienzentrum-sanktmartinwegberg.de

Termin in Planung, Update s. Homepage

[26-8FZ7002](#)



Familienzentrum
Hand in Hand,
Rabennest,
Harbecker Straße 1,
Wegberg
Susanne Kallen

Familienzentrum
Hand in Hand,
Rabennest,
Harbecker Straße 1,
Wegberg
Stefan Hofknecht

ERKELENZ UND HÜCKELHOVEN

Trommelbau-Workshop

Mit Rhythmus und Spaß dabei, für Eltern und Kinder (3 – 6 Jahre)

Rhythmen machen Spaß und spielen eine wichtige Rolle in unserem Leben. In diesem Workshop lernen Eltern und Kinder Aufbau, Klang und Einsatz von verschiedenen Schlaginstrumenten sowie einfache Rhythmusgrundlagen kennen. Dabei sind keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich. Zunächst werden aus alltäglichen Haushaltsartikeln Trommeln gebastelt und nach Herzenslust dekoriert. Im Anschluss lernen wir dann einfache Rhythmusmotive auf verschiedenen Trommeln kennen. Instrumente und Bastelmaterial werden bereitgestellt. Es dürfen gerne auch Bastelmaterialien und Trommeln von zu Hause mitgebracht werden.

Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Lambertus, 02433 84029 oder tfk.st.lambertus.hueckelhoven@pro-multis.de

01 x Sa 24.01.2026 10:00 – 13:00

[26-8FZ7035](#)

Familienkerze gestalten

für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

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 Kerze gestalten. Alle dürfen Ideen einbringen, Farben und Muster aussuchen, jeder ist gleich wichtig im kreativen Prozess. Es wird in entspannter Atmosphäre gestaltet, geredet und gelacht. Ein künstlerisches Familienerlebnis. Die Kerze stärkt Zuhause die Gemeinschaft und kann zu besonderen Anlässen oder als tägliches Ritual im Familienalltag angezündet werden. Oder für einzelne Mitglieder der Familie, die gerade Licht gebrauchen können. Eigene Vorlagen und Ideen können auch gerne mitgebracht werden, künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Leonhard, Hilfarth, 02433 42993 oder tfk.st.leonhard@pro-multis.de

01 x Mi 04.03.2026 14:00 – 16:15

[26-8FZ7050](#)

Familienzentrum
St. Lambertus,
Am Jugendheim 5,
Hückelhoven
Daniel Juwig

Familienzentrum
St. Leonhard,
Ingelmannstr. 1,
Hückelhoven - Hilfarth
Nicole Malik

Hedi Hummel und die grauen Gärten

Lesung und Workshop mit Kinderbuch Autorin Alina Gries

Bei dieser kindgerechten und interaktiven Lesung lernen Kinder (und ihre erwachsenen Bezugspersonen) nicht nur die erfolgreiche Autorin Alina Gries kennen, sondern auch die Hauptfigur aus ihrem zweiten Buch der Umweltreihe: Hedi Hummel.

Die kleine Hummel Hedi trifft bei ihrer Suche nach Nektar auf jede Menge Insektenfreunde. Doch statt bunter Blumen, finden sie nur viele unterschiedliche Steine – Hedi ist verzweifelt, schwach und hungrig bis sie schließlich einen blühenden insektenfreundlichen Garten entdeckt. Beim anschließenden gemeinsamen Workshop können Eltern und Kinder Blumentöpfe bemalen.

Anmeldung und Information: AWO Familienzentrum, 02433 958164 oder kita5080@awo-hs.de

01 x Mi 25.03.2026 14:15 – 16:00

[26-8FZ7048](#)

Kira Koralle und das Verblässen der Meeresfarben

Lesung mit Kinderbuch Autorin Alina Gries für Kinder ab 4 Jahre (und Eltern)

Bei dieser kindgerechten und interaktiven Lesung lernen Kinder (und ihre erwachsenen Bezugspersonen) nicht nur die erfolgreiche Autorin Alina Gries kennen, sondern auch die Hauptfigur aus ihrem dritten Buch der Umweltreihe: Kira Koralle

Kira lebt tief unten im Meer und möchte so gern die bunteste Koralle im ganzen Ozean sein. Dafür braucht sie jedoch eine Alge und die ist gar nicht so leicht zu finden. Auf ihrer abenteuerlichen Reise durch den Ozean, begegnet sie vielen anderen Unterwasser-tieren. Kinder erfahren was auch unsere Lebensweise fernab vom Ozean für Auswirkungen auf den Klimawandel, die Korallenbleiche und Meeresverschmutzung hat und was sie selbst tun können.

Beim anschließenden gemeinsamen Workshop können Eltern und Kinder kleine Schatzkisten bemalen.

Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Leonhard, 02433 42993 oder tfk.st.leonhard@pro-multis.de

01 x Di 02.06.2026 14:15 – 16:00

[26-8FZ7054](#)



AWO Familienzentrum,
Venner Hof 19,
Hückelhoven
Alina Gries



Familienzentrum
St. Leonhard,
Ingelmannstr. 1,
Hückelhoven-Hilfarth
Alina Gries

HEINSBERG UND WALDFEUCHT

Trommel-Workshop für Eltern und Kinder (3 – 6 Jahre)

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. Das bewusste Auseinandersetzen mit Rhythmus in Form von Musik unterstützt auch die sprachliche Entwicklung des Kindes.

Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich. Die Instrumente werden zur Verfügung gestellt. Es dürfen gerne Trommeln von zu Hause mitgebracht werden.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Lambertus,
02452 61854 oder info@kiga-dremmen.de**

01 x Sa 21.03.2026 10:00 – 12:15

[26-8FZ7029](#)

Trommelbau-Workshop für Eltern und Kinder (4 – 6 Jahre)

Mit Rhythmus und Spaß dabei

Rhythmen machen Spaß und spielen eine wichtige Rolle in unserem Leben. In diesem Workshop lernen Eltern und Kinder Aufbau, Klang und Einsatz von verschiedenen Schlaginstrumenten sowie einfache Rhythmusgrundlagen kennen. Dabei sind keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich. Zunächst werden aus alltäglichen Haushaltsartikeln Trommeln gebastelt und nach Herzenslust dekoriert. Im Anschluss lernen wir dann einfache Rhythmusmotive auf verschiedenen Trommeln kennen.

Instrumente und Bastelmaterial werden bereitgestellt. Es dürfen gerne auch Bastelmaterialien und Trommeln von zu Hause mitgebracht werden.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Lambertus,
02452 61854 oder info@kiga-dremmen.de**

01 x Sa 16.05.2026 10:00 – 13:00

[26-8FZ7031](#)

Familienkerze gestalten

für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

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 Kerze gestalten. Alle dürfen Ideen einbringen, Farben und Muster aussuchen, jeder ist gleich wichtig im kreativen Prozess. Es wird in entspannter Atmosphäre gestaltet, geredet und gelacht. Ein künstlerisches Familienerlebnis. Die Kerze stärkt Zuhause die Gemeinschaft und kann zu besonderen Anlässen oder als tägliches Ritual im Familienalltag angezündet werden. Oder für einzelne Mitglieder der Familie, die gerade Licht gebrauchen können.

Eigene Vorlagen und Ideen können auch gerne mitgebracht werden, künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Lambertus,
02452 61854 oder info@kiga-dremmen.de**

01 x Mi 01.04.2026 14:00 – 16:15

[26-8FZ7016](#)

Vater-Kind Workshop „Drachen bauen“

Kinder ab 4 Jahren sind mit ihren Vätern oder männlichen Bezugspersonen herzlich eingeladen ihren ganz persönlichen Wolkenstürmer zu bauen und zu gestalten.

Die gemeinsam verbrachte Zeit, kreatives und handwerkliches Tun, sowie der Austausch unter den Vätern stehen hier im Vordergrund. Gebaut werden klassische „Eddy“ Ein kleiner Drachen, die nach Lust und Laune mit Textilfarbe gestalten werden können.

Natürlich darf ein Versuch den Drachen fliegen zu lassen am Ende nicht fehlen und so stürmen die Drachenbauenden anschließend (bei entsprechendem Wetter) die nahe Wiese und lassen ihre Werke in den Himmel steigen.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Lambertus,
02452 61854 oder info@kiga-dremmen.de**

01 x Mi 22.04.2026 14:00 – 16:15

[26-8FZ7019](#)

Familienzentrum
St. Lambertus,
Marienstr. 5a,
Heinsberg-Dremmen
Daniel Juwig

Familienzentrum
St. Lambertus,
Marienstr. 5a,
Heinsberg-Dremmen
Nicole Malik

Familienzentrum
St. Lambertus,
Marienstr. 5a,
Heinsberg-Dremmen
Daniel Juwig

Familienzentrum
St. Lambertus,
Marienstr. 5a,
Heinsberg-Dremmen
Stefan Hofknecht

GANGELT UND SELFKANT

Eltern-Kind Upcycling Kurs

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.

**Anmeldung und Information: Verbundfamilienzentrum
„Am Westzipfel“, 02456/1743 oder kigatueddern@t-online.de**

01 x Do 05.03.2026 14:15 – 17:15 [26-8FZ7011](#)

Egon Eichhorn und der wilde Müll im Wald

Lesung mit Kinderbuch Autorin Alina Gries

Bei dieser kindgerechten und interaktiven Lesung lernen Kinder (und ihre erwachsenen Bezugspersonen) nicht nur die erfolgreiche Autorin Alina Greis kennen, sondern auch die Hauptfigur aus ihrem ersten Buch der Umweltreihe: Egon Eichhorn.

Er findet Glasflaschen, Blechdosen und Batterien – seltsam, was die Menschen da im Wald so liegen lassen, findet Egon Eichhorn. Aber um sein Zuhause richtig gemütlich für den kalten Winter herzurichten, nimmt er eben all die merkwürdigen Dinge, die ihm seine Freunde aus dem Wald mitgeben, dankend an.

Doch was passiert, wenn der Winter vor der Türe steht und der ganze Müll, den die Menschen einfach achtlos in die Natur werfen, alles andere als gut ist? Eine Geschichte über den Wald und seine tierischen Bewohner – und welche Folgen wilder Müll für sie haben kann.

Nach der Lesung können Kinder und Eltern im Workshop gemeinsam Müllzangen (mit Egon Eichhorn Logo) bemalen und mit diesen anschließend Müllsammeln rund um das Kitagelände.

**Anmeldung und Information:
Verbundfamilienzentrum St. Lambertus Höngen, 02456 4620
oder kindergarten-hoengen@t-online.de**

01 x Do 26.03.2026 14:15 – 16:00 [26-8FZ7012](#)

Hedi Hummel und die grauen Gärten

Lesung und Workshop mit Kinderbuch Autorin Alina Gries

Bei dieser kindgerechten und interaktiven Lesung lernen Kinder (und ihre erwachsenen Bezugspersonen) nicht nur die erfolgreiche Autorin Alina Greis kennen, sondern auch die Hauptfigur aus ihrem zweiten Buch der Umweltreihe: Hedi Hummel.

Die kleine Hummel Hedi trifft bei ihrer Suche nach Nektar auf jede Menge Insektenfreunde. Doch statt bunter Blumen, finden sie nur viele unterschiedliche Steine – Hedi ist verzweifelt, schwach und hungrig bis sie schließlich einen blühenden insektenfreundlichen Garten entdeckt. Beim anschließenden gemeinsamen Workshop können Eltern und Kinder Blumentöpfe bemalen.

**Anmeldung und Information: Verbundfamilienzentrum
„Am Westzipfel“, 02456 1539 oder mail@kiga-suestersee.de**

01 x Di 14.04.2026 14:15 – 16:00 [26-8FZ7006](#)



Familienzentrum
St. Lambertus,
Op de Berg 18,
Selfkant - Höngen
Alina Gries



Verbundfamilienzentrum
„Am Westzipfel“,
Karl-Arnoldstr. 8,
Selfkant-Süstersee
Alina Gries



Kath. Integrativer
Sprachkindergarten
und Familienzentrum,
Messweg 15,
Selfkant-Tüddern
Andrea Heinrichs

Die Kochtopfbande: Vater-Kind-Kochen

Gemeinsam bilden Kinder und Väter (oder eine andere Bezugsperson) die Kochtopfbande. Unter Anleitung von Ernährungsberaterin und Kita-Köchin Susanne Kallen 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 dann auch gemeinsam am Tisch Platz und lässt es sich schmecken.

Vorbereiten, Tisch decken und Aufräumen gehören für Väter und Kinder zum Erlebnis dazu, inklusive Anregungen, welche Aufgaben Kinder ab welchem Alter im Haushalt übernehmen können.

Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Nikolaus, 02454 1366 oder tfk.st.nikolaus@pro-multis.de

01 x Sa 23.05.2026 10:00 – 13:00

[26-8FZ7038](#)



Familienzentrum
St. Nikolaus,
Dr.-von-den-Driesch-Str. 1,
Gangelt
Susanne Kallen

GEILENKIRCHEN UND ÜBACH-PALENBERG

Lesespaß am Nachmittag – Interkultureller Lesenachmittag für Mütter und Kinder

Kinder und Eltern, die sicherer mit der deutschen Sprache werden wollen, können die Möglichkeit nutzen, sich entspannt mit der Sprache zu beschäftigen. Lesen ist so wichtig! Lesen lässt intensiv in eine andere Welt eintauchen. Es verzaubert und berührt, es bringt zum Lachen oder regt zum Nachfragen an. Spielerisch vergrößert sich der Wortschatz, die Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert und Fantasie und Kreativität werden angeregt. Gemeinsam wollen wir mehrsprachige Bücher angucken, vorlesen und zusammen Zeit mit Büchern verbringen. Und wir spielen und bewegen uns und ermöglichen den Austausch untereinander.

Der Kurs wird durch zwei Elternabende ergänzt.

Weitere Informationen: J. Peters, p-julia@freenet.de, 0163 3808572

13 x Mo + EA 12.01.2026 16:00 – 17:30

[26-4FA7000](#)

Hedi Hummel und die grauen Gärten

Lesung und Workshop mit Kinderbuch Autorin Alina Gries

Im zweiten Buch von Autorin und Umweltreferentin Alina Gries trifft die kleine Hummel Hedi bei ihrer Suche nach Nektar auf jede Menge Insektenfreunde. Doch statt bunter Blumen, finden sie nur viele unterschiedliche Steine – Hedi ist verzweifelt, schwach und hungrig bis sie schließlich einen blühenden insektenfreundlichen Garten entdeckt.

In einer kindgerechten Lesung erzählt Alina Gries die Geschichte mit Hilfe eines Kamishibai-Erzähltheaters, bezieht die Kinder mit ein und erklärt was passiert, wenn die Insekten einfach nicht genügend Blumen finden. Beim anschließenden gemeinsamen Workshop können Eltern und Kinder ab 4 Jahren Blumentöpfe bemalen und bepflanzen.

Anmeldung und Information: Familienzentrum. St. Gereon Würm, 02453 2142 oder tfk.st.gereon.wuerm@pro-multis.de

01 x Mi 11.02.2026 14:30 – 16:00

[26-8FZ7018](#)



Haus des Forums,
Karl-Arnold-Straße 95,
Geilenkirchen - Gillrath,
Raum 01, EG
Julia Peters



Familienzentrum
St. Gereon Würm,
Klosterstraße 23a,
Geilenkirchen
Alina Gries

Vater-Kind Trommelbau-Workshop

für Väter und Kinder (4 – 6 Jahre)

Mit Rhythmus und Spaß dabei

Rhythmen machen Spaß und spielen eine wichtige Rolle in unserem Leben. In diesem Workshop lernen Väter und Kinder Aufbau, Klang und Einsatz von verschiedenen Schlaginstrumenten sowie einfache Rhythmusgrundlagen kennen. Dabei sind keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich. Zunächst werden aus alltäglichen Haushaltsartikeln Trommeln gebastelt und nach Herzenslust dekoriert. Im Anschluss lernen wir dann einfache Rhythmusmotive auf verschiedenen Trommeln kennen.

Instrumente und Bastelmaterial werden bereitgestellt. Es dürfen gerne auch Bastelmaterialien und Trommeln von zu Hause mitgebracht werden.

Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Mariä Namen, 02451 959498 oder tfk.st.mariae.namen@pro-multis.de

01 x Sa 07.03.2026 10:00 – 13:00

[26-8FZ7027](#)

Familienzentrum
St. Mariä Namen,
Hatterrather Weg 32,
Geilenkirchen - Gillrath
Daniel Juwig

Trommel-Workshop

für Eltern und Kinder (3 – 6 Jahre)

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. Das bewusste Auseinandersetzen mit Rhythmus in Form von Musik unterstützt auch die sprachliche Entwicklung des Kindes.

Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich. Die Instrumente werden zur Verfügung gestellt. Es dürfen gerne Trommeln von zu Hause mitgebracht werden.

Anmeldung und Information: Familienzentrum Arche Noah, 02451 42964 oder tfk.arche.noah@pro-multis.de

01 x Sa 30.05.2026 10:00 – 12:15

[26-8FZ7034](#)

Familienzentrum
Arche Noah,
Adolfsstr. 18,
Übach-Palenberg
Daniel Juwig

Eltern-Kind Erlebnismassage

für Kinder ab 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.

Anmeldung und Information: Familienzentrum Arche Noah, 02451 42964 oder tfk.arche.noah@pro-multis.de

01 x Mi 18.03.2026 14:30 – 16:00

[26-8FZ7037](#)

Familienzentrum
Arche Noah,
Adolfsstr. 18,
Übach-Palenberg
Cornelia Schubert

ANDERSWO UND IM NETZ

„Offroad für Familien“ – Outdoor-Familienwochenende im Nationalpark Eifel

Zeit haben für das Wesentliche

UNSER ANGEBOT:

Ein Wochenende als Familie raus aus dem Alltag und hinein in den Wald. Drei Tage in und mit der Natur leben und sich auf sie einlassen.

Das bedeutet u.a.:

- Übernachten unterm Sternenhimmel (bei Bedarf mit Regenschutz)
- Nachhaltig Kochen über dem Lagerfeuer
- Die Natur mit allen Sinnen intensiv wahrnehmen und erleben
- Zur Ruhe kommen und die Geräusche des Waldes genießen
- Tiere und Pflanzen entdecken
- Keine einschränkenden Mauern
- Miteinander Herausforderungen bewältigen
- Zeit für das Wesentliche haben: die Familie und die Natur – ohne den ablenkenden Alltag

WAS UNS ERWARTET:

Ein Wochenende Natur pur mit der Möglichkeit zu nicht alltäglichen Erfahrungen. Es geht darum, in der Natur anzukommen, sich auf sie einzulassen, von ihr zu lernen und sich in einem umweltverträglichen Handeln einzuüben.

Wir werden das Wochenende kein Survivaltraining machen oder es fernab von jeglicher Zivilisation verbringen, sondern unser Lager in einem Privatwald unmittelbar am Nationalpark aufschlagen. Dort haben wir alles, was wir an Infrastruktur umgeben von bereichern der Natur brauchen: Einen Bach, ein gemeinsames Schlaflager unter Tarps, die Möglichkeit für ein Tipi bei Regen, eine Draußen-Toilette und eine Kochstelle überm Feuer.

Wir werden gemeinsam intensive, achtsame Naturerfahrungen machen, wildnispädagogische Übungen und weitere gemeinsame Aktionen und Aufgaben, die unsere Wahrnehmung und das eigene Handeln nachhaltig verändern. Beim gemeinsamen Kochen am Lagerfeuer und Schlafen unter dem Sternenzelt werden so gemeinsame Familienerinnerungen geschaffen.

Der genaue Kursort sowie die genauen Uhrzeiten werden nach Anmeldung bekannt gegeben.

Ein Angebot der Seelsorge in Nationalpark Eifel und Vogelsang: www.nationalparkseelsorge.de

100 Euro pro Erwachsener / 150 Euro pro Paar; 35 Euro pro Kind, ab 3. Kind frei; Ermäßigung auf Anfrage

Infos und Anmeldung nur über die Nationalparkseelsorge:
info@nationalparkseelsorge.de oder 02444 5759987

Fr 19.06.2026 – So 21.06.2026

[26-2AC5001](#)



Nationalpark Eifel,
Nähe Schleiden
Georg Toporowsky,
Magdalena Mai



ERZIEHUNG & ELTERNBILDUNG



ANDERSWO UND IM NETZ



BILDUNG AUF BESTELLUNG

KORSCHENBROICH UND JÜCHEN

Einschlafen mit verschiedenen Bezugspersonen

Sie wünschen sich, dass Ihr Kind auch beim anderen Elternteil einschlafte und nicht nur bei Ihnen?

Ihr Kind geht bald in die Kita und Sie fragen sich, wie das Einschlafen klappen kann, weil Sie es bisher immer in den Schlaf gestillt haben? Sie wünschen sich, dass Ihr Kind bei oder mit den Großeltern einschlafte, um mit Ihrem Partner ausgehen zu können? Im Rahmen dieser Impulsveranstaltung besprechen wir, wie die Einschlafbegleitung durch verschiedene Bezugspersonen Bedürfnisorientiert und liebevoll ablaufen kann und welche Rahmenbedingungen ein Kind braucht, um sich in der Einschlafsituation wohlfühlen und entspannt einzuschlafen.

Wir besprechen u.a. diese Themen:

- Emotionale Bedeutung des Schlafs
- Gute Schlafbedingungen
- Müdigkeitszeichen
- Haltung und Gefühle der Bezugspersonen
- Bindung zur betreuenden Bezugsperson
- Die Einschlafsituation vorbereiten & gestalten
- Vorbereitung des Kindes
- Stillkinder
- Einschlafhilfen
- Der erste Versuch
- Plan B

Anmeldung und Information: Familienzentrum Garzweiler,
02165 9154030 oder ulrike.bauer@juechen.de

01 x Mo 19.01.2026 18:30 – 20:45 [26-9FZ7023](#)

Familienzentrum
KiTa Garzweiler,
Pankratiusweg 4, Jüchen
Bärbel Gülenç-Siewert

Picky Eaters

**Wählerisches Essverhalten bei Kindern begleiten –
Für eine entspannte Atmosphäre am Familientisch**

Dein Kind isst nur ausgewählte Dinge und möchte partout nichts Neues probieren?

Erhalte in diesem Kurs ein besseres Verständnis für die Gründe, die hinter einem wählerischen Essverhalten stehen können sowie praktische Tipps, wie du wählerisches Essverhalten bei Kindern begleiten kannst.

Kursinhalte:

- Was ist ein Picky Eater?
- Ursachen für wählerisches Essverhalten
- wählerisches Essverhalten verstehen und begleiten
- Vorlieben und Besonderheiten bei der Kleinkinder-Ernährung
- Tipps zur Bewältigung dieser Herausforderung
- praktische Übungen für zu Hause

Information und Anmeldung: Familienzentrum St. Pantaleon,
02164 2440 oder st.pantaleon@kakita.info

01 x Mo 26.01.2026 18:30 – 20:45 [26-9FZ7024](#)

Information und Anmeldung: Familienzentrum Herrenshoff,
02161 644105 oder kita-herrenshoff@korschenbroich.de

01 x Mo 16.03.2026 18:30 – 20:45 [26-9FZ7022](#)

Information und Anmeldung: Familienzentrum Villa Kunterbunt,
02165 9154010 oder Miriam.schuerhoff@juechen.de

01 x Do 01.06.2026 19:00 – 21:15 [26-9FZ7021](#)



Familienzentrum
St. Pantaleon,
Mühlenstraße 21,
Jüchen - Hochneukirch
Bärbel Gülenç-Siewert

Familienzentrum
Herrenshoff,
Schaffenbergstraße 27b,
Korschenbroich - Herrenshoff
Bärbel Gülenç-Siewert

Familienzentrum
Villa Kunterbunt,
Steinstraße 7,
Jüchen
Bärbel Gülenç-Siewert

Naturzeit mit Kindern in NRW: Tipps und Tricks für abwechslungsreiche Ausflüge

Auf schmalen Abenteuerpfaden durch Wald und Wiesen streifen, eine Pause am Bachufer machen, Burgruinen erkunden, Spielplätze und tolle Kletterbäume entdecken. NRW bietet abwechslungsreiche Möglichkeiten für Ausflüge in die Natur und kleine Familien-Abenteuer. Die Wanderbloggerin und Buchautorin Natalie Dickmann verrät ihre besten Tipps und Tricks, um Kinder für Zeit in der Natur zu begeistern und nimmt Sie mit zu ihren Lieblingsplätzen in ihrer Heimat am Niederrhein oder zu den Naturzielen im benachbarten Ruhrgebiet. Passend für einen Ausflug am Wochenende oder einen Urlaub nahe der Heimat hat sie auch Ziele in der Eifel und im Sauerland auf ihrer Bestenliste. Bevor es zum Abschluss des Abends einen Austausch in offener Gesprächsrunde gibt, empfiehlt Natalie Dickmann verschiedene Medien, die Ihren nächsten Ausflug in die Natur begleiten könnten oder bei der Vorbereitung darauf helfen.

**Anmeldung und Informationen: Familienzentrum,
02165 9154050 oder susanne.dohmen@juechen.de**

01 x Do 29.01.2026 19:00 – 21:15

[26-9FZ7029](#)

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 z.B. 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.

**Anmeldung und Informationen: Familienzentrum Villa Kunterbunt,
02165 9154010 oder Miriam.schuerhoff@juechen.de**

01 x Mo 23.02.2026 19:00 – 21:15

[26-9FZ7001](#)

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.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum, 02165 9154050
oder susanne.dohmen@juechen.de**

01 x Fr 20.03.2026 19:00 – 21:15

[26-9FZ7002](#)

Liebe, Wut und Milchzähne – Was in uns Eltern wirkt

Filmvorführung mit anschließendem Gesprächskreis

Ein Film für alle Eltern, die neue Wege gehen wollen – und sich dabei ab und zu verlaufen.

Als junger Vater, der seinen Kindern eigentlich liebevoll begegnen will, fragt sich der Regisseur Domenik Schuster in seinem Film LIEBE, WUT & MILCHZÄHNE, weshalb er sich im Alltag mit seinen Kindern immer wieder in eine Art Erziehungsautomat verwandelt, der seine Kinder unter Druck setzt, Drohungen ausspricht und Angst erzeugt, um ein bestimmtes Verhalten zu ändern. Denn dieser Erziehungsautomat hat rein gar nichts mit dem Vater zu tun, der er eigentlich sein will.

Bleibt nur zu klären: Woher kommt dieser Erziehungsautomat? Wie schlimm ist er wirklich? Und wie um alles in der Welt wird man ihn wieder los?

Montessori Kinderhaus,
Bachstraße 27,
Jüchen - Stessen
Lisa Giese

Montessori Kinderhaus,
Bachstraße 27,
Jüchen - Stessen
Natalie Dickmann

Familienzentrum
Villa Kunterbunt,
Steinstraße 7,
Jüchen
Nadin Preuth

Familienzentrum
St. Pantaleon,
Mühlenstraße 21,
Jüchen - Hochneukirch
N.N.

Im Anschluss an den Film findet ein Gesprächskreis statt, wo Eltern die Möglichkeit haben sich über die Inhalte des Films und den eigenen Erziehungsalltag auszutauschen.

Ein Abend voller Impulse, Reflexion, Selbsterkenntnis und Anregungen für den Alltag.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Pantaleon,
02164 2440 oder st.pantaleon@kakita.info**

01 x Do 24.04.2026 19:00 – 21:15

[26-9FZ7005](#)

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.

**Anmeldung und Informationen: Familienzentrum Garzweiler,
02165 9154030 oder ulrike.bauer@juechen.de**

01 x Fr 19.06.2026 19:00 – 21:15

[26-9FZ7004](#)

Familienzentrum
KiTa Garzweiler,
Pankratiusweg 4, Jüchen
Lisa Giese

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.

**Anmeldung und Information:
Familienzentrum Hand in Hand / St. Peter & Paul, 02434 4862
oder peter-und-paul@familienzentrum-sanktmartinwegberg.de**

01 x Mo 02.03.2026 19:00 – 21:15

[26-8FZ7003](#)

Familienzentrum
Hand in Hand,
Rabennest,
Harbecker Straße 1,
Wegberg
Agnieszka Majocha

Spielend wachsen – Die Rolle des Spiels in der kindlichen Entwicklung

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. Die Teilnehmenden 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.

Anmeldung und Information: Familienzentrum Hand in Hand / St. Peter & Paul, 02434 48 62 oder peter-und-paul@familienzentrum-sanktmartinwegberg.de

01 x Mi 22.04.2026 19:00 – 21:15

[26-8FZ7004](#)

Familienzentrum
Hand in Hand,
Rabennest,
Harbecker Straße 1,
Wegberg
Anna Christ-Sychshikov

ERKELENZ UND HÜCKELHOVEN

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.

Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Lambertus, 02433 84029 oder tfk.st.lambertus.hueckelhoven@pro-multis.de

01 x Mo 19.01.2026 19:00 – 21:15

[26-8FZ7036](#)

Familienzentrum
St. Lambertus,
Am Jugendheim 5,
Hückelhoven
Agnieszka Majocha

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.

Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Brigida Baal, 02435 2876 oder tfk.st.brigida.baal@pro-multis.de

01 x Do 22.01.2026 19:00 – 21:15

[26-8FZ7049](#)

Familienzentrum St. Brigida,
Fröbelstraße 4a,
Hückelhoven - Baal
Luisa Tümmers,

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 z.B. 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.

Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Leonhard,
02433 42993 oder tfk.st.leonhard@pro-multis.de

01 x Do 22.01.2026 19:00 – 21:15 [26-8FZ7056](#)

Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Leonhard,
02433 42993 oder tfk.st.leonhard@pro-multis.de

01 x Do 05.02.2026 19:00 – 21:15 [26-8FZ7058](#)

Einschlafen mit verschiedenen Bezugspersonen

Sie wünschen sich, dass Ihr Kind auch beim anderen Elternteil einschläft und nicht nur bei Ihnen?

Ihr Kind geht bald in die Kita und Sie fragen sich, wie das Einschlafen klappen kann, weil Sie es bisher immer in den Schlaf gestillt haben? Sie wünschen sich, dass Ihr Kind bei oder mit den Großeltern einschläft, um mit Ihrem Partner ausgehen zu können? Im Rahmen dieser Impulsveranstaltung besprechen wir, wie die Einschlafbegleitung durch verschiedene Bezugspersonen bedürfnisorientiert und liebevoll ablaufen kann und welche Rahmenbedingungen ein Kind braucht, um sich in der Einschlafsituation wohlfühlen und entspannt einzuschlafen.

Wir besprechen u.a. diese Themen:

- Emotionale Bedeutung des Schlafs
- Gute Schlafbedingungen
- Müdigkeitszeichen
- Haltung und Gefühle der Bezugspersonen

- Bindung zur betreuenden Bezugsperson
- Die Einschlafsituation vorbereiten & gestalten
- Vorbereitung des Kindes
- Stillkinder
- Einschlafhilfen
- Der erste Versuch
- Plan B

Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Lambertus,
02433 84029 oder tfk.st.lambertus.hueckelhoven@pro-multis.de

01 x Mo 02.02.2026 18:30 – 20:45 [26-8FZ7045](#)



Herzstark – das Selbstbehauptungsprojekt für Vorschulkinder

Das neue Programm „Herzstark“ 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 weitere Zeit dort zu stärken.

Die künftigen Schulkinder erfahren spielerisch und kreativ, wo die eigenen Stärken liegen und diese selbstbewusst zu vertreten. 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.

Anmeldung und Information: Familienzentrum Erkelenz Gerderath,
02432 80390 oder kindergarten.gerderath@erkelenz.de

04 x Mo [26-8FZ7047](#)

01 x Mo 23.02.2026 18:30 – 20:45 Elternabend

03 x Mo 02.03.2026 09:00 – 10:30 Kindereinheiten

Familienzentrum
St. Lambertus,
Am Jugendheim 5,
Hückelhoven
Bärbel Gülenç-Siewert



Städt. Familienzentrum
Gerderath,
Genenderstraße 74,
Erkelenz - Gerderath
Agnieszka Majocha

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.

Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Lambertus, 02433 84029 oder tfk.st.lambertus.hueckelhoven@pro-multis.de

01 x Di 24.02.2026 19:00 – 21:15 [26-8FZ7043](#)

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?

Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Lambertus, 02433 84029 oder tfk.st.lambertus.hueckelhoven@pro-multis.de

01 x Di 17.03.2026 19:00 – 21:15 [26-8FZ7040](#)

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 verhindern. 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.

Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Brigida Baal, 02435 2876 oder tfk.st.brigida.baal@pro-multis.de

01 x Mi 18.03.2026 18:00 – 21:00 [26-8FZ7051](#)

Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Leonhard, 02433 42993 oder tfk.st.leonhard@pro-multis.de

01 x Mo 20.04.2026 18:00 – 21:00 [26-8FZ7052](#)

Anmeldung und Information: Familienzentrum Villa Regenbogen Hilfarth, 02433 4971 oder kita.hilfarth@hueckelhoven.de

01 x Sa 25.04.2026 10:00 – 13:00 [26-8FZ7053](#)

Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Lambertus, 02433 84029 oder tfk.st.lambertus.hueckelhoven@pro-multis.de

01 x Mi 10.06.2026 18:00 – 21:00 [26-8FZ7046](#)

Familienzentrum
St. Lambertus,
Am Jugendheim 5,
Hückelhoven
Katja Himstedt



Familienzentrum St. Brigida,
Fröbelstraße 4a,
Hückelhoven - Baal
Sandra Gellißen

Familienzentrum
St. Leonhard,
Ingelmannstr. 1,
Hückelhoven - Hilfarth
Sandra Gellißen

Städt. Familienzentrum
Hilfarth „Villa Regenbogen“,
Fichtenstraße 1,
Hückelhoven
Sandra Gellißen

Familienzentrum
St. Lambertus,
Am Jugendheim 5,
Hückelhoven
Sandra Gellißen

Familienzentrum
St. Lambertus,
Am Jugendheim 5,
Hückelhoven
Tanja Hurtmann

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 entgegenzutreten? Worauf kommt es dabei wirklich an?

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 bietet und auf das Leben als Erwachsene vorbereitet. 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.

Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Johannes der Täufer, 02433 5907 oder tfk.st.johannes.danzigerstrasse@pro-multis.de

01 x Do 26.03.2026 19:00 – 21:15 [26-8FZ7057](#)

Familienzentrum
St. Johannes der Täufer,
Danziger Str. 10,
Hückelhoven
Nadin Preuth

HEINSBERG UND WALDFEUCHT

Nähen für Anfänger:innen in Heinsberg – Kinderkleidung und Co.

Dieses Angebot richtet sich sowohl an Nähanfänger:innen als auch an Fortgeschrittene. Genäht wird alles, was zur Baby-Ausstattung gehört (z. B. Overalls, Jacken, Strampler, Nestchen, etc...) und Kleidung für Kleinkinder. Auch einfache Kleidungsstücke für Erwachsene können genäht werden. Nähmaschinen, Schnittmuster und Nähzubehör sind mitzubringen.

10 x Do 08.01.2026 18:30 – 21:00 103,32 € [26-3HR5051](#)

10 x Do 16.04.2026 18:30 – 21:00 103,32 € [26-3HR5052](#)

Vom Zeigen zur Geschichte – Leseförderung für Kitakids

Durch das Vorlesen tauchen Kinder in Geschichten ein, die ihnen einen 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

Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Lambertus, 02452 61854 oder info@kiga-dremmen.de

01 x Mi 21.01.2026 14:00 – 16:15 [26-8FZ7021](#)



Katholisches Forum
im Alten Amtsgericht,
Sittarder Straße 1,
Heinsberg, OG Raum 1
Petra Kox

Familienzentrum
St. Lambertus,
Marienstr. 5a,
Heinsberg-Dremmen
Katja Himstedt

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 z.B. 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.

Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Lambertus, 02452 61854 oder info@kiga-dremmen.de

01 x Mi 28.01.2026 19:00 – 21:15

[26-8FZ7022](#)

Picky Eaters

Wählerisches Essverhalten bei Kindern begleiten – Für eine entspannte Atmosphäre am Familientisch

Dein Kind isst nur ausgewählte Dinge und möchte partout nichts Neues probieren?

Erhalte in diesem Kurs ein besseres Verständnis für die Gründe, die hinter einem wählerischen Essverhalten stehen können sowie praktische Tipps, wie du wählerisches Essverhalten bei Kindern begleiten kannst.

Kursinhalte:

- Was ist ein Picky Eater?
- Ursachen für wählerisches Essverhalten
- wählerisches Essverhalten verstehen und begleiten
- Vorlieben und Besonderheiten bei der Kleinkind-Ernährung
- Tipps zur Bewältigung dieser Herausforderung
- praktische Übungen für zu Hause

Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Lambertus, 02452 61854 oder info@kiga-dremmen.de

01 x Mi 04.02.2026 19:30 – 21:45

[26-8FZ7020](#)

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.

Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Lambertus, 02452 61854 oder info@kiga-dremmen.de

01 x Mi 11.03.2026 19:00 – 21:15

[26-8FZ7023](#)



Familienzentrum
St. Lambertus,
Marienstr. 5a,
Heinsberg-Dremmen
Ramona Salewski



Familienzentrum
St. Lambertus,
Marienstr. 5a,
Heinsberg-Dremmen
Luisa Tümmer

Familienzentrum
St. Lambertus,
Marienstr. 5a,
Heinsberg-Dremmen
Nadin Preuth

Umgang mit Medien im Erziehungsalltag

für mehr Sicherheit und Orientierung in der digitalen Welt

Digitale Medien sind aus dem Alltag unserer Kinder nicht mehr wegzudenken. Sie bieten zahlreiche Möglichkeiten, aber auch Herausforderungen. Doch wie viel ist zu viel? Was ist altersgerecht? Und wie lassen sich ständige Diskussionen über Medienzeiten vermeiden?

An diesem Elternabend erfahren Sie, wie Sie Ihre Kinder kompetent und sicher durch die digitale Welt begleiten können. Wir beleuchten sowohl die Potenziale als auch die Risiken der Digitalisierung und geben Ihnen praxisnahe Tipps für den verantwortungsvollen Umgang mit Medien im Familienalltag für die Förderung eines gesunden Gleichgewichts und der bewussten Mediennutzung.

Wir schauen uns an, wie Kinder Medien wahrnehmen und wie Eltern ihre Kinder unterstützen können, kritisch mit digitalen Inhalten umzugehen und in welchem Bereich sie Schutz benötigen.

**Anmeldung und Information: 02161 980661 oder
forum-mg-hs@bistum-aachen.de**

01 x Di 24.03.2026 19:00 – 21:15

[26-8HR7000](#)

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.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Lambertus,
02452 61854 oder info@kiga-dremmen.de**

01 x Mo 13.04.2026 19:30 – 21:45

[26-8FZ7013](#)

Zwischen Rivalität und Zusammenhalt

Geschwister im Fokus

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 entwicklungspsychologisch 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.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Lambertus,
02452 61854 oder info@kiga-dremmen.de**

01 x Mo 18.05.2026 19:30 – 21:45

[26-8FZ7014](#)

Familienzentrum
St. Lambertus,
Marienstr. 5a,
Heinsberg-Dremmen
Agnieszka Majocha

Familienzentrum
St. Lambertus,
Marienstr. 5a,
Heinsberg-Dremmen
Agnieszka Majocha

Babysittingkurs

Ein Angebot für Jugendliche ab 14 Jahren und alle, die öfters oder regelmäßig kleine Kinder betreuen. Hier wird Säuglingspflege praktisch geübt und über Säuglingsernährung gesprochen. Der Kurs vermittelt die Grundlagen einer verantwortungsvollen Betreuung und kreativen Beschäftigung von Klein- und Grundschulkindern, genauso wie Rahmenbedingungen von Erziehung und Grundlagen der Ersten Hilfe beim Kind. Die Teilnehmenden erhalten nach Abschluss des Kurses ein „Babysittingdiplom“.

Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Lambertus
02452 61854 oder info@kiga-dremmen.de

01 x Sa 13.06.2026 10:00 – 15:00 [26-8FZ7044](#)

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.

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.

Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Lambertus,
02452 61854 oder info@kiga-dremmen.de

01 x Mi 17.06.2026 19:00 – 21:15 [26-8FZ7030](#)

Familienzentrum
St. Lambertus,
Marienstr. 5a,
Heinsberg-Dremmen
Anna Christ-Sychshikov

Familienzentrum
St. Lambertus,
Marienstr. 5a,
Heinsberg - Dremmen
Annett Pudlowsky

GANGELT UND SELFKANT

Vom Zeigen zur Geschichte – Leseförderung für Kitakids

Durch das Vorlesen tauchen Kinder in Geschichten ein, die ihnen einen 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

Anmeldung und Information: Familienzentrum Selfkant-Tüddern, 02456 1743 oder kigatueddern@t-online.de

01 x Do 22.01.2026 14:00 – 16:15 [26-8FZ7010](#)

Kath. Integrativer
Sprachkindergarten
und Familienzentrum,
Messweg 15,
Selfkant - Tüddern
Katja Himstedt

Babysittingkurs

Ein Angebot für Jugendliche und alle, die öfters oder regelmäßig kleine Kinder betreuen. Hier wird Säuglingspflege praktisch geübt und über Säuglingsernährung gesprochen. Der Kurs vermittelt die Grundlagen einer verantwortungsvollen Betreuung und kreativen Beschäftigung von Klein- und Grundschulkindern, genauso wie Rahmenbedingungen von Erziehung und Grundlagen der Ersten Hilfe beim Kind. Die Teilnehmenden erhalten nach Abschluss des Kurses ein „Babysittingdiplom“.

Anmeldung und Information: Verbundfamilienzentrum „Am Westzipfel“, 02456 1539 oder mail@kiga-suestersee.de

01 x Sa 31.01.2026 10:00 – 15:00 [26-8FZ7005](#)

Verbundfamilienzentrum
„Am Westzipfel“,
Karl-Arnoldstr. 8,
Selfkant-Süstersee
Anna Christ-Sychshikov

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.

Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Nikolaus, 02454 1366 oder tfk.st.nikolaus@pro-multis.de

01 x Mi 04.02.2026 19:00 – 21:15

[26-8FZ7007](#)



Familienzentrum
St. Nikolaus,
Dr.-von-den-Driesch-Str. 1,
Gangelt
Luisa Tümmers

Liebe Sexualität und Doktorspiele

Ob durch den Gebrauch bestimmter sexueller Ausdrücke, durch Körpererkundungsspiele oder durch das Spielen an Genitalien.

Schon früh kommen Eltern mit der Sexualität der Kinder in Berührung und haben das Bedürfnis, angemessen darauf zu reagieren.

Bei diesem Elternabend geht es um Fragen wie:

- Abgrenzung kindliche Sexualität zu Erwachsenensexualität?
- 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 Körpererkundungsspiele?
- Was sollen Kinder in welchem Alter wissen?

Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Nikolaus, 02454 1366 oder tfk.st.nikolaus@pro-multis.de

01 x Mo 16.03.2026 19:00 – 21:15

[26-8FZ7024](#)

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 Anker in der Hektik des Alltags bieten.

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.

Anmeldung und Information: Verbundfamilienzentrum „Am Westzipfel“, 02456 1539 oder mail@kiga-suestersee.de

01 x Mo 23.03.2026 19:00 – 21:15

[26-8FZ7008](#)

Familienzentrum
St. Nikolaus,
Dr.-von-den-Driesch-Str. 1,
Gangelt
Luisa Tümmers

Verbundfamilienzentrum
„Am Westzipfel“,
Karl-Arnoldstr. 8,
Selfkant - Süstersee
Agnieszka Majocha

Zwischen Rivalität und Zusammenhalt

Geschwister im Fokus

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 entwicklungspsychologisch 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..

Anmeldung und Information:

Verbundfamilienzentrum St. Lambertus Höngen, 02456 4620 oder kindergarten-hoengen@t-online.de

01 x Mi 06.05.2026 19:00 – 21:15

[26-8FZ7015](#)

Umgang mit Medien im Erziehungsalltag

Medien begegnen uns heutzutage in jeder Lebenslage. Wir nutzen sie um zu kommunizieren, unser Wissen zu erweitern oder auch um einfach mal abzuschalten. Sie sind mittlerweile ein fester Bestandteil des familiären Alltags. Somit wird der Grundstein für den Medienumgang der Kinder in der Familie gelegt, entsprechend sollte auch hier mit der Medienerziehung begonnen werden.

Mit dem Thema der Medienerziehung tauchen auch viele Fragen und Unsicherheiten auf, die wir an einem Elternabend gemeinsam besprechen möchten. Sie erhalten einen Überblick über das durchschnittliche Medienverhalten von Kindern unter sechs Jahren.

Familienzentrum
St. Lambertus,
Op de Berg 18,
Selfkant - Höngen
Katja Himstedt

Wir schauen uns an, wie Kinder Medien wahrnehmen und wir werden darüber sprechen, wie wir Kinder durch Medien fördern können und in welchem Bereich sie Schutz benötigen.

Anmeldung und Information: Verbundfamilienzentrum „Am Westzipfel“, 02456 1539 oder mail@kiga-suestersee.de

01 x Di 09.06.2026 19:00 – 21:15

[26-8FZ7009](#)

Verbundfamilienzentrum
„Am Westzipfel“,
Karl-Arnoldstr. 8,
Selfkant - Süstersee
Katja Himstedt

GEILENKIRCHEN UND ÜBACH-PALENBERG



Herzstark – das Selbstbehauptungsprojekt für Vorschulkinder

Das neue Programm „Herzstark“ 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 weitere Zeit dort zu stärken.

Die künftigen Schulkinder erfahren spielerisch und kreativ, wo die eigenen Stärken liegen und diese selbstbewusst zu vertreten. 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.

Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Ursula, 02451 1022 oder tfk.st.ursula@pro-multis.de

04 x Mo

[26-8FZ7017](#)

01 x Mo 02.02.2026 18:30 – 20:45

Elternabend

03 x Di 03.02.2026 13:30 – 15:00

Kindereinheiten



Familienzentrum
St. Ursula,
Martin-Heyden-Straße 30,
Geilenkirchen
Agnieszka Majocha

Umgang mit Medien im Erziehungsalltag

Medien begegnen uns heutzutage in jeder Lebenslage. Wir nutzen sie um zu kommunizieren, unser Wissen zu erweitern oder auch um einfach mal abzuschalten. Sie sind mittlerweile ein fester Bestandteil des familiären Alltags. Somit wird der Grundstein für den Medienumgang der Kinder in der Familie gelegt, entsprechend sollte auch hier mit der Medienerziehung begonnen werden.

Mit dem Thema der Medienerziehung tauchen auch viele Fragen und Unsicherheiten auf, die wir an einem Elternabend gemeinsam besprechen möchten. Sie erhalten einen Überblick über das durchschnittliche Medienverhalten von Kindern unter sechs Jahren. Wir schauen uns an, wie Kinder Medien wahrnehmen und wir werden darüber sprechen, wie wir Kinder durch Medien fördern können und in welchem Bereich sie Schutz benötigen.

Anmeldung und Information: Familienzentrum Arche Noah,
02451 42964, tfk.arche.noah@pro-multis.de

01 x Do 05.02.2026 19:30 – 21:45

[26-8FZ7025](#)

Picky Eaters

**Wählerisches Essverhalten bei Kindern begleiten –
Für eine entspannte Atmosphäre am Familientisch**

Dein Kind isst nur ausgewählte Dinge und möchte partout nichts Neues probieren? Erhalte in diesem Kurs ein besseres Verständnis für die Gründe, die hinter einem wählerischen Essverhalten stehen können sowie praktische Tipps, wie du wählerisches Essverhalten bei Kindern begleiten kannst.

Kursinhalte:

- Was ist ein Picky Eater?
- Ursachen für wählerisches Essverhalten
- wählerisches Essverhalten verstehen und begleiten
- Vorlieben und Besonderheiten bei der Kleinkind-Ernährung
- Tipps zur Bewältigung dieser Herausforderung
- praktische Übungen für zu Hause

Anmeldung und Information: Familienzentrum Arche Noah,
02451 42964, tfk.arche.noah@pro-multis.de

01 x Di 03.03.2026 19:30 – 21:45

[26-8FZ7039](#)

Liebe, Wut und Milchzähne – Was in uns Eltern wirkt

Filmvorführung mit anschließenden Gesprächskreis

Ein Film für alle Eltern, die neue Wege gehen wollen – und sich dabei ab und zu verlaufen.

Als junger Vater, der seinen Kindern eigentlich liebevoll begegnen will, fragt sich der Regisseur Domenik Schuster in seinem Film LIEBE, WUT & MILCHZÄHNE, weshalb er sich im Alltag mit seinen Kindern immer wieder in eine Art Erziehungsautomat verwandelt, der seine Kinder unter Druck setzt, Drohungen ausspricht und Angst erzeugt, um ein bestimmtes Verhalten zu ändern. Denn dieser Erziehungsautomat hat rein gar nichts mit dem Vater zu tun, der er eigentlich sein will.

Bleibt nur zu klären: Woher kommt dieser Erziehungsautomat? Wie schlimm ist er wirklich? Und wie um alles in der Welt wird man ihn wieder los?

Im Anschluss an den Film findet ein Gesprächskreis statt, wo Eltern die Möglichkeit haben über die Inhalte des Film und den eigenen Erziehungsalltag auszutauschen.

Ein Abend voller Impulse, Reflexion, Selbsterkenntnis und Anregungen für den Alltag.

Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Anna,
02451 7718 oder tfk.st.anna.tripsrath@pro-multis.de

01 x Mo 16.03.2026 18:30 – 20:45

[26-8FZ7042](#)

Familienzentrum
Arche Noah,
Adolfsstr. 18,
Übach-Palenberg
Katja Himstedt

Familienzentrum
St. Anna Tripsrath,
Annastraße 13,
Geilenkirchen - Tripsrath
Agnieszka Majocha



Familienzentrum
Arche Noah,
Adolfsstr. 18,
Übach - Palenberg
Ramona Salewski

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.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum Arche Noah,
02451 42964, tfk.arche.noah@pro-multis.de**

01 x Do 16.04.2026 19:30 – 21:45

[26-8FZ7033](#)

Familienzentrum
Arche Noah,
Adolfsstr. 18,
Übach-Palenberg
Agnieszka Majocha



Herzstark – das Selbstbehauptungsprojekt für Vorschulkinder

Das neue Programm „Herzstark“ 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 weitere Zeit dort zu stärken.

Die künftigen Schulkinder erfahren spielerisch und kreativ, wo die eigenen Stärken liegen und diese selbstbewusst zu vertreten. 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.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum Arche Noah,
02451 42964 oder tfk.arche.noah@pro-multis.de**

04 x Mo

[26-8FZ7032](#)

01 x Mo 20.04.2026 18:30 – 20:45

Elternabend

03 x Di 27.04.2026 13:30 – 15:00

Kindereinheiten



Familienzentrum
Arche Noah,
Adolfsstr. 18,
Übach-Palenberg
Agnieszka Majocha

WEGBESCHREIBUNG

HAUPTSITZ / VERWALTUNG Mönchengladbach

Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung
Mönchengladbach und Heinsberg

Forum im Haus der Regionen

Betrather Straße 22

41061 Mönchengladbach

Büros der Leitung, Verwaltung, Pädagoginnen | 4 eigene Kursräume | Aufenthaltsbereich

ANFAHRT

MIT DEM AUTO

Navigationshilfe:

51.199670, 6.4321000

Zufahrt zum Parkplatz über Betrather Straße 20
alternativ: Adresse Beethovenstraße 40
(Kreuzung Beethovenstraße - Betrather Straße),
von dieser Kreuzung aus weiter in die Betrath-
er Straße Richtung Liebfrauenschule fahren

Parken:

hauseigener Parkplatz

(Zufahrt über das Gelände der Liebfrauenschule;
die Einfahrt befindet sich links neben der Liebfrauenschule, zum Parkplatz ganz nach hinten durchfahren)

Eingang:

vom Parkplatz aus zurückwenden Richtung
Straße und links dem kleinen Fußweg
zwischen Liebfrauenschule und Haus der
Regionen folgen

MIT ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN

mit der Bahn:

„Mönchengladbach Hauptbahnhof“ aussteigen
Bus 009 (Richtung: Viersen Wegweiser) /
010 (Richtung: Mönchengladbach Hamern) /
019 (Richtung: Süchteln Vorst Kirche) bis
Haltestelle „Krankenhaus Bethesda“ nehmen –
die Viersener Straße rücklaufen bis zur Brücke –
vor der Brücke nach links den Fußweg nehmen
– links in die Betrather Straße einbiegen –
das Katholische Forum befindet sich im Haus
der Regionen auf der rechten Seiten hinter der
Liebfrauenschule.

mit dem Bus:

Buslinien 009, 010, 019 bis Haltestelle
„Krankenhaus Bethesda“ – die Viersener Straße
rücklaufen bis zur Brücke – vor der Brücke
nach links den Fußweg nehmen – links in die
Betrather Straße einbiegen – das Katholische
Forum befindet sich im Haus der Regionen auf
der rechten Seiten hinter der Liebfrauenschule.

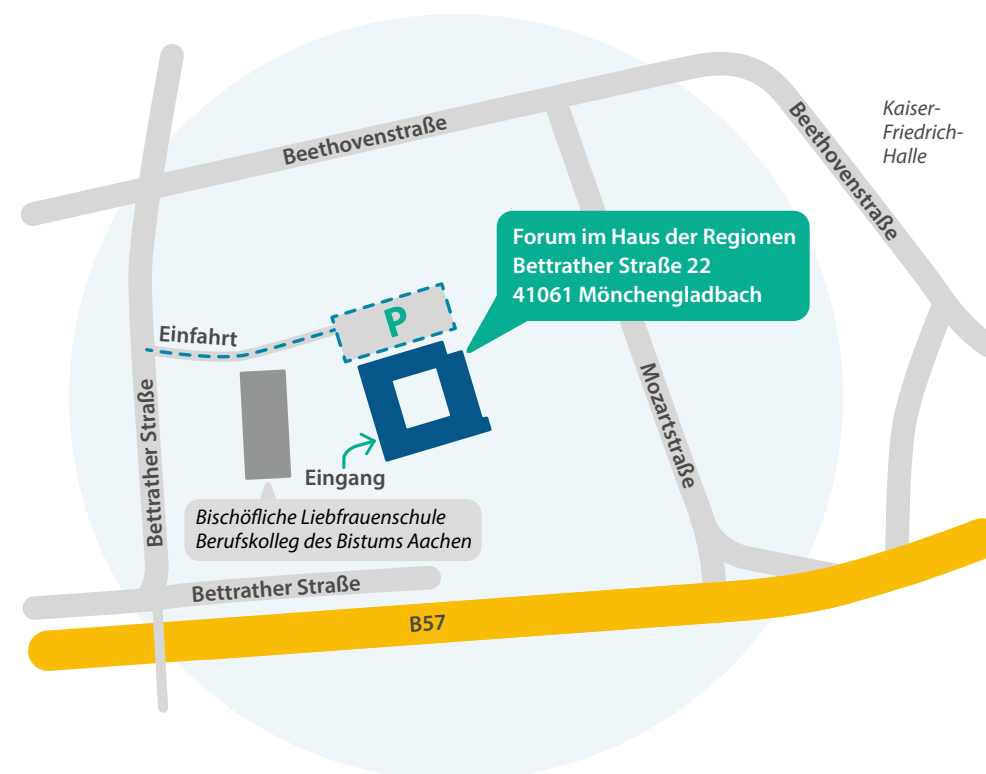
ZU FUSS

„Mönchengladbach Hauptbahnhof“ Richtung
Busbahnhof verlassen – der Sittarder Straße
folgen, bis diese in die Bismarckstraße über-
geht – weiter folgen bis zur Kreuzung Hohen-
zollernstraße – die Kreuzung überqueren,
dann links auf Hohenzollernstraße abbiegen –
auf der rechten Straßenseite bleiben – rechts
haltend dem Fußweg folgen, der zur Brücke
hochführt – an der Brücke nach rechts wenden

auf die Betrather Straße – das Katholische
Forum befindet sich im Haus der Regionen auf
der rechten Seiten hinter der Liebfrauenschule.

BARRIEREFREIHEIT

Kursräume 003, 043, 044, Küche und
Personalraum sind ebenerdig zugänglich.
Behindertentoilette vorhanden. Kein Aufzug.



AUSSENSTELLE

Geilenkirchen-Gillrath

Haus des Forums

Karl-Arnold-Straße 95
52511 Geilenkirchen

Büro (nur zeitweise besetzt) | 3 eigene Kursräume | Besprechungsraum | Aufenthaltsbereich

ANFAHRT

MIT DEM AUTO

Navigationshilfe:

50.9811499, 6.0760542

Parken:

kostenfreie Parkplätze auf der anderen Straßenseite neben der Kirche

MIT ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN

mit der Bahn:

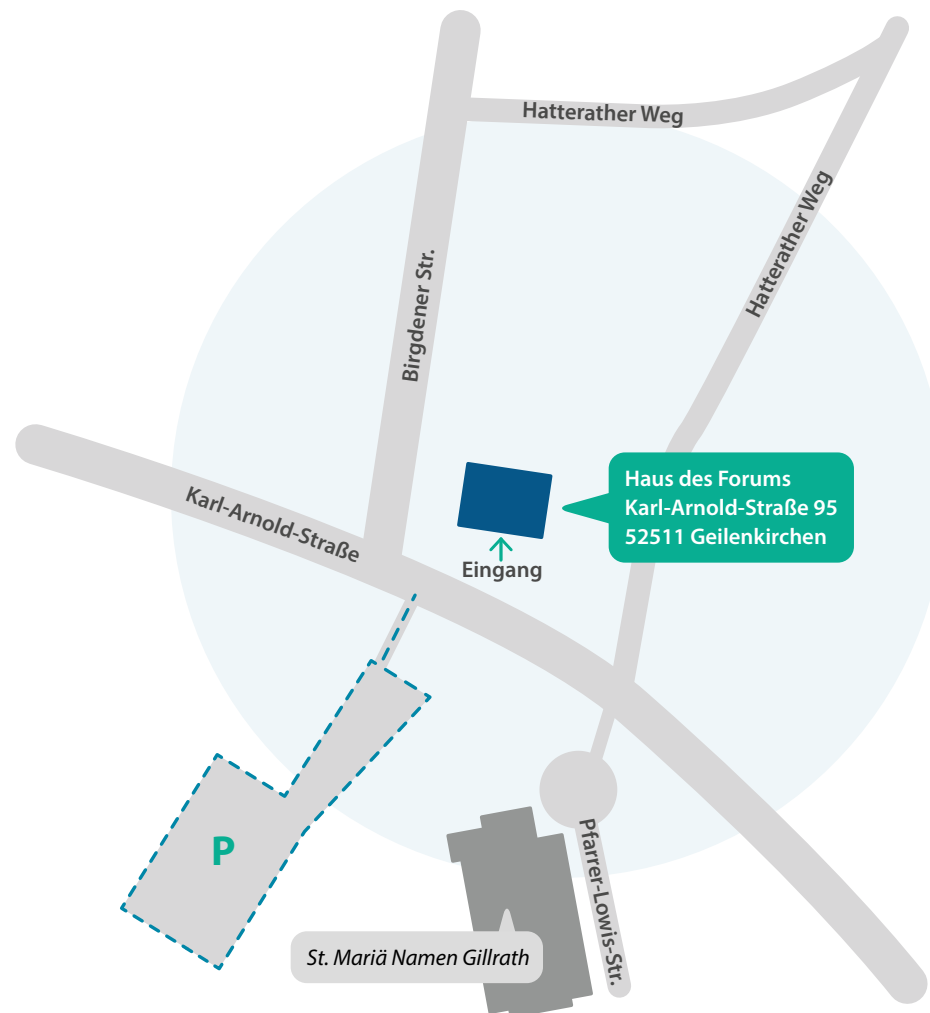
Bahnhof „Geilenkirchen“ – Bus SB3 (Richtung: Sittard Station) bis Haltestelle „Gillrath Kirche“ nehmen – das Haus des Forums befindet sich Richtung Kirche zurücklaufend auf der linken Seite an der Kreuzung zur Birgdener Straße.

mit dem Bus:

Buslinien 3, 435 und SB3 bis „Gillrath Kirche“ – das Haus des Forums befindet sich gegenüber der Kirche an der Kreuzung zur Birgdener Straße | Buslinien 434 und 437 bis „Gillrath Birgdener Straße“ – nach links auf die Birgdener Straße abbiegen – das Haus des Forums befindet sich auf der linken Seite direkt an der Kreuzung zur Karl-Arnold-Straße

BARRIEREFREIHEIT

Ebenerdiger Zugang durch den Hintereingang (Birgdener Straße) zum Kursraum und Café im Erdgeschoss. Keine Behindertentoilette, kein Aufzug, nicht rollstuhlgerecht.



AUSSENSTELLE Heinsberg

Forum im „Alten Amtsgericht“

Sittarder Straße 1
52525 Heinsberg

Büro (nur zeitweise besetzt) | 3 eigene Kursräume

ANFAHRT

MIT DEM AUTO

Navigationshilfe:

51.059041, 6.091245
oder direkt zum Parkplatz:
Westpromenade 2, 52525 Heinsberg
(Einfahrt mit Schranke zum Parkplatz ist
gegenüber von Hausnummer 2)

Parken:

Zufahrt zum hauseigenen Parkplatz über die
Westpromenade | an der Schranke beim Kath.
Forum klingeln, Ausfahrt jederzeit möglich

MIT ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN

mit der Bahn:

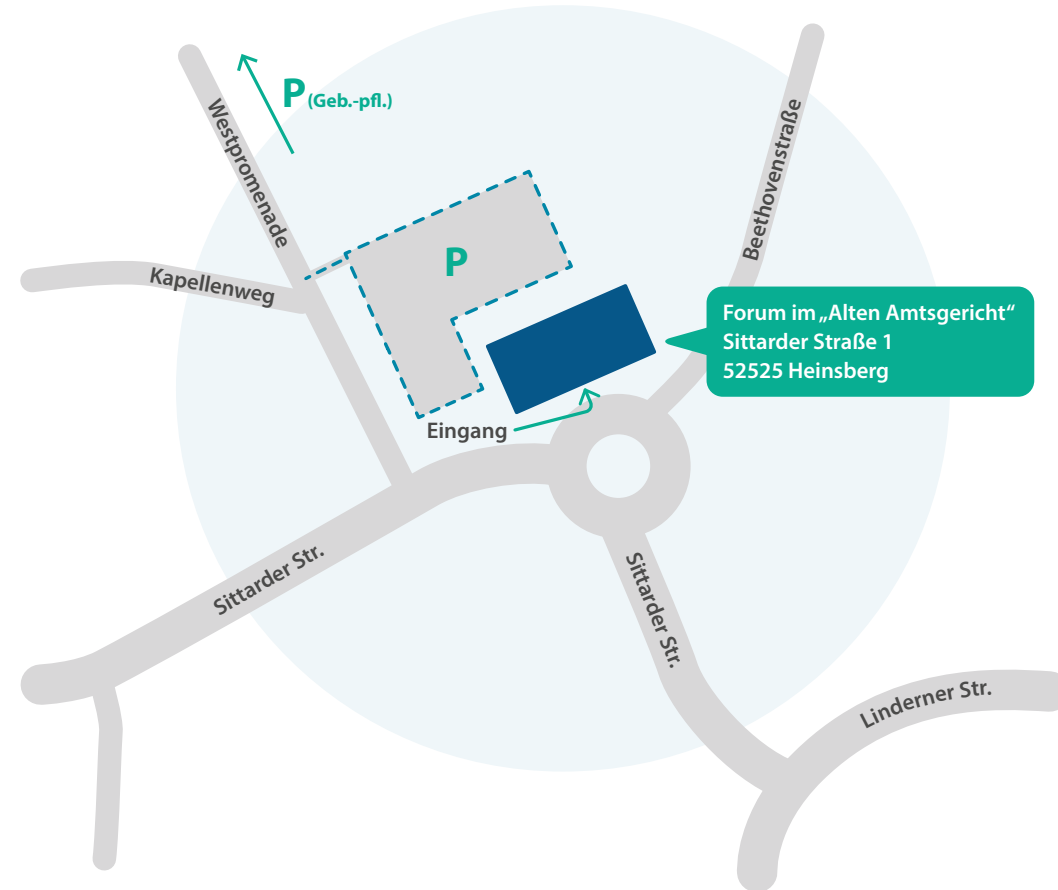
Bahnhof „Geilenkirchen“ – Bus SB1 (Richtung:
Erkelenz Bahnhof) bis Haltestelle „Heinsberg,
AOK“ nehmen – der Geilenkirchener Straße
Richtung Kreisverkehr folgen – das Forum im
„Alten Amtsgericht“ befindet sich direkt am
Kreisverkehr.

mit dem Bus:

Buslinien 403, 405, 410, 413, 436, 472, 474, 475,
SB1 bis Haltestelle „Heinsberg, AOK“ – der
Geilenkirchener Straße Richtung Kreisverkehr
folgen – das Forum im „Alten Amtsgericht“
befindet sich direkt am Kreisverkehr.

BARRIEREFREIHEIT

Barrierefreier Zugang durch den Haupteingang.
Alle Kursräume und das Büro per Aufzug er-
reichbar. Keine Behindertentoilette.



IMPRESSUM

VERANSTALTER	Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung Mönchengladbach und Heinsberg Bettrather Straße 22, 41061 Mönchengladbach
GESTALTUNG	VLIP GmbH Erzbergerstraße 85–87, 41061 Mönchengladbach
DRUCK	KARTEN Druck & Medien GmbH & Co. KG



Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung

Mönchengladbach und Heinsberg

Betrrather Straße 22

D-41061 Mönchengladbach

Tel.: 02161 98 06 -44 / -61

E-Mail: forum-mg-hs@bistum-aachen.de

www.forum-mg-hs.de



@forum.mg.hs



@kath_forum_mg_hs