

# forum

Katholisches Forum für  
Erwachsenen- und Familienbildung  
Mönchengladbach und Heinsberg

FAMILIENBILDUNG

**BILDUNG & BEGEGNUNG**

1. HALBJAHR 2024



MÖNCHENGLADBACH | KORSCHENBROICH & JÜCHEN | WASSENBERG &  
WEGBERG | ERKELENZ & HÜCKELHOVEN | HEINSBERG & WALDFEUCHT  
GANGELT & SELFKANT | GEILENKIRCHEN & ÜBACH-PALENBERG

# Liebe Leserin, lieber Leser,

## 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)

02161 98 06 42 (für Kurse zur Prävention  
sexualisierter Gewalt)



### PER E-MAIL

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



### PER ANMELDEFORMULAR

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



### IM WEB

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

nahezu jeder Mensch kennt es aus dem eigenen Kinderzimmer oder dem des Nachwuchses: das Mobile. Besonders faszinierend anzuschauen ist, wie alle Bestandteile des Gebildes miteinander in Verbindung stehen: Gerät ein Teil des Mobiles in Bewegung, bewegen sich alle anderen mit, bis sich alles wieder eingependelt hat. Familie funktioniert auf dieselbe Weise: Kinder sind ständig in Bewegung, wachsen und verändern sich. Bei den Eltern und Großeltern bringt das Leben ebenfalls immer wieder Veränderungen mit sich, die bewältigt werden wollen. Auch insgesamt leben wir in sehr bewegten Zeiten, in denen sich manche von uns sicherlich mehr Ruhe wünschen.

Im Familienleben können solche bewegten Zeiten wunderschön beschwingt sein. Dann nämlich, wenn sich eine inspirierende Lebendigkeit entfaltet. Sie können aber auch herausfordernd sein, bis ein Gleichgewicht, eine neue Balance gefunden ist.

Unser Familienbildungsprogramm will dabei helfen, die richtige Mischung zwischen „Bewegung“ und „Balance“ im Familienleben zu finden. Unter der Schwerpunktsetzung „Bildung und Begegnung“ finden sich Angebote für verschiedene Phasen des Lebens mit Kindern: vom Schwangerschaftskurs über die Erlebniszeit mit älteren Kindern bis hin zu Elternkompetenzkursen, die Sie für die bewegten Phasen in der Entwicklung Ihrer Kinder stärken. Die meisten Angebote sind nicht digital, sondern bewusst in Präsenz – denn ums Präsent-Sein geht es ja auch im Familienleben.

Unser Programmheft ist auch wieder „in echt“ da – auf Papier. Bei allen Vorteilen, die uns die Digitalität ermöglicht, so erreicht sie doch nicht alle: Menschen ohne Internetzugang etwa oder Menschen, die in Ruhe etwas in die Hand nehmen und stöbern möchten. Diese Bedürfnisse nehmen wir ernst. Unser neues Programmheft ist schmal, da es auf die spezifische Zielgruppe der Familien zugeschnitten wurde, kommt aus einer Umweltdruckerei und erscheint nur in kleiner Auflage. Denn: unsere Bildung soll auf allen Ebenen nachhaltig sein.

Damit Sie uns und unsere Haltung noch besser kennenlernen können, gibt es im Programmheft nun auch einen Magazin-Teil mit Artikeln zum Schmökern. Erfahren Sie Interessantes zu aktuellen Themen wie Resilienz im Familienalltag oder bedürfnisorientierte Erziehung und erhalten Sie Vorschläge zu passenden Kursen und Veranstaltungen aus unserem Programm. Sollten Sie Fragen haben, helfen unsere FAQ weiter. Und unser Team, das sich Ihnen gleich zu Beginn vorstellt, steht Ihnen ebenfalls mit Rat und Tat zur Seite. Alle Angebote rund um die Erwachsenenbildung finden Sie in unserem zweiten Programmheft. Sprechen Sie uns gerne auch darauf an.

Wir freuen uns sehr auf Sie!

*Herzlich,*

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

# INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	3
INHALTSVERZEICHNIS	4
UNSER LEITBILD IN BILDERN	6
UNSER TEAM	7
FAQ – IHR WEG ZUM WUNSCHKURS	12
FARBENSPASS	14
FORUM MAGAZIN	16
<i>Bedürfnisorientierte Erziehung</i>	20
<i>Kinder stärken – Resilienz im Familienalltag leben</i>	18
<i>Kidix®: Viel mehr als (noch) ein weiteres Krabbelgruppen-Angebot</i>	24
<i>Prävention vor sexuellen Übergriffen</i>	28
<i>Familienzentren – Ein Ort für Jung und Alt</i>	32
 <b>SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT</b>	<b>34</b>
Korschenbroich und Jüchen	36
Heinsberg und Waldfeucht	37
 <b>ELTERN-BABY-KURSE</b>	<b>38</b>
Korschenbroich und Jüchen	40
Heinsberg und Waldfeucht	43
Geilenkirchen und Übach-Palenberg	45

 <b>ELTERN-KIND-KURSE</b>	<b>48</b>
Korschenbroich und Jüchen	50
Wassenberg und Wegberg	53
Heinsberg und Waldfeucht	54
Gangelt und Selfkant	55
Geilenkirchen und Übach-Palenberg	56
 <b>FAMILIENZEIT</b>	<b>58</b>
Korschenbroich und Jüchen	60
Erkelenz und Hückelhoven	62
Gangelt und Selfkant	63
Geilenkirchen und Übach-Palenberg	64
 <b>ERZIEHUNG &amp; ELTERNBILDUNG</b>	<b>92</b>
Korschenbroich und Jüchen	68
Erkelenz und Hückelhoven	71
Gangelt und Selfkant	76
Geilenkirchen und Übach-Palenberg	78
anderswo und im Netz	81
<b>WEGBESCHREIBUNGEN</b>	<b>86</b>

# 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](http://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](mailto:gabriele.brahtz@bistum-aachen.de)



**CARINA QUACK**

**Arbeitsbereiche**

Veranstaltungsorganisation, Anmeldungen und Abrechnung für Kurse im Kreis Heinsberg

☎ 02161 980661

✉ [carina.quack@bistum-aachen.de](mailto:carina.quack@bistum-aachen.de)



**JOSEFA SCHMITZ**

**Arbeitsbereiche**

Veranstaltungsorganisation, Anmeldungen und Abrechnung für Präventionskurse

☎ 02161 980642

✉ [josefa.schmitz@bistum-aachen.de](mailto:josefa.schmitz@bistum-aachen.de)



**MANUELA VOGLER**

**Arbeitsbereiche**

Finanzen und Buchhaltung, Honorarverträge, Bildungsschecks, Qualitätsmanagement

☎ 02161 980639

✉ [manuela.vogler@bistum-aachen.de](mailto: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, 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 (DGSGF)

### 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 im Haus des Forums,  
Geilkenkirchen-Gillrath

### HEIKE HEINRICHS

**Arbeitsbereich**

Servicekraft im Forum im Alten Amtsgericht,  
Heinsberg

### DORIS KONRAD-WELLERDICK

**Arbeitsbereich**

Servicekraft im Haus der Regionen,  
Mönchengladbach



# 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](mailto: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)

**02161 98 06 42** (für Kurse zur Prävention sexualisierter Gewalt)

## 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 eine 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.



# Farbenspaß



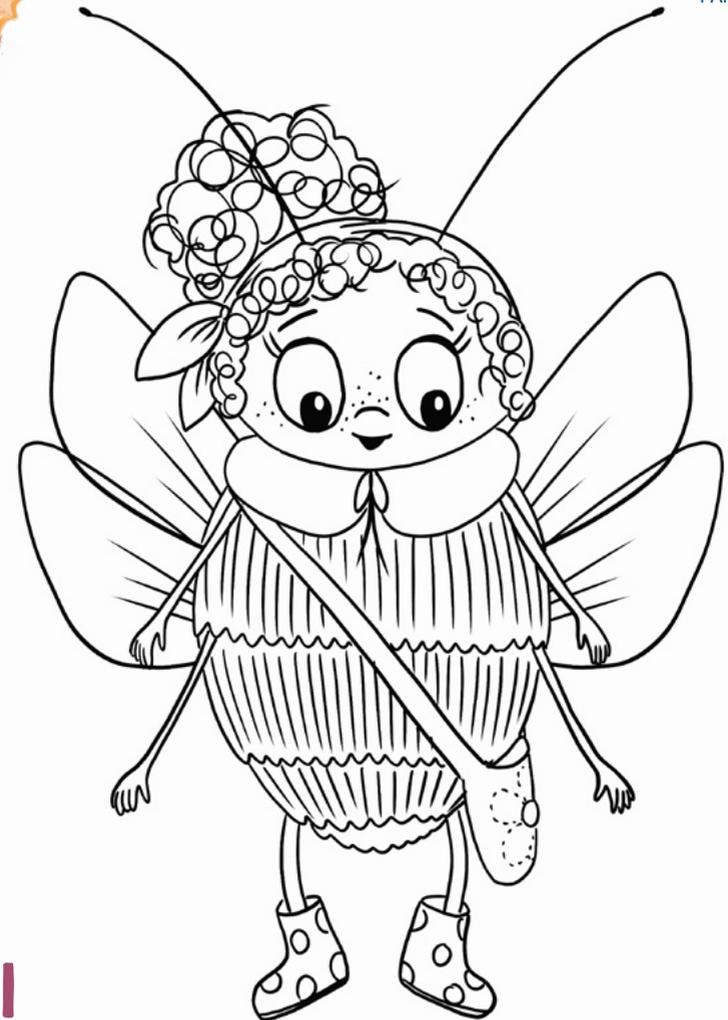
## EGON EICHHORN

Illustration: Alina Spiekermann

Aus dem Kinderbuch:  
**Egon und der wilde Müll im Wald** von Alina Gries

Lesungen und Workshops mit der Autorin in Kitas und  
Familienzentren können bei uns angefragt werden.

Mehr Infos zum Buch:  
[www.alinagries.de](http://www.alinagries.de)  
ISBN 978-3982578606



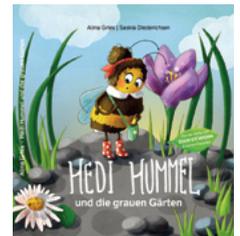
## HEDI HUMMEL

Illustration: Saskia Diederichsen

Aus dem Kinderbuch:  
**Hedi Hummel und die grauen Gärten** von Alina Gries

Lesungen und Workshops mit der Autorin in Kitas und  
Familienzentren können bei uns angefragt werden.

Mehr Infos zum Buch:  
[www.alinagries.de](http://www.alinagries.de)  
ISBN 978-3982465814



# Was bedeutet eigentlich... bedürfnisorientierte Erziehung?

Einblicke zu einem viel diskutierten Erziehungsthema

Bedürfnisorientiert, bindungsorientiert, artgerecht, unerzogen: Von diesen pädagogischen Ansätzen haben Sie vielleicht schon einmal gehört. Unter jungen Eltern und auch in der Familienbildung sind sie bereits seit einiger Zeit in aller Munde und vor allem die beiden großen „B“ (bedürfnisorientierte und bindungsorientierte Erziehung) wurden in der Presse und auf Social Media heiß diskutiert. Leider nicht ohne Missverständnisse und Falschbehauptungen, was wiederum zur Verunsicherung mancher Eltern geführt hat.



Wir wollen Sie als Eltern unterstützen, sich eine eigene Meinung zu bilden und Ihren eigenen Weg zu finden. Eine gute Informationsgrundlage ist dabei der erste Schritt. Was hat es also mit Bedürfnis- und Bindungsorientierung auf sich?

## Eine Frage des Stils?

In der Wissenschaft wird häufig zwischen grundlegend ausgeprägten Erziehungsstilen oder -richtungen unterschieden. Bedürfnisorientierung oder Bindungsorientierung sind aber nicht unbedingt Erziehungsstile, sondern eher Haltungen oder auch Konzepte: ein innerer Kompass für die Erziehung/Begleitung des Kindes, aber nicht das Vorschreiben konkreter einzelner Verhaltensweisen. Vom Erziehungsstil her würde man sie am ehesten bei *autoritativ* einordnen: nicht autoritär (Eltern bestimmen alles, Kinder haben sich unterzuordnen), aber auch nicht *laissez-faire* (Kinder dürfen alles – vom frz. 'machen lassen'). Autoritativ bedeutet im Unterschied zu autoritär, dass die Wünsche und Bedürfnisse des Kindes berücksichtigt werden. Im Gegensatz zu *laissez-faire* werden aber gewisse Entscheidungen und Grenzen durch die Eltern durchgesetzt.

Bei der bedürfnis- und bindungsorientierten Erziehung stehen zwei Aspekte im Vordergrund:

- 1) die Bindung des Kindes zu seinen Bezugspersonen (was nicht automatisch nur leibliche Mütter sind!) und
- 2) der Blick auf die Bedürfnisse aller Familienmitglieder.

Der wichtigste Punkt ist hierbei, dass es wirklich um ALLE Bedürfnisse geht, nicht nur um die des Kindes oder Babys, sondern auch um die der sorgenden Eltern und Geschwister. „Bedürfnisorientiert“ wird dahingehend oft missverstanden, oder aber die Eltern leben das Konzept in einer Extremform aus, die an Selbstaufgabe gleicht.

## Ein „Nein“ auszuhalten kann erlernt werden

Dabei ist unstrittig, dass auf die Bedürfnisse eines Babys prompt und angemessen zu reagieren ist, aber mit zunehmendem Alter können Bedürfnisse eben auch für eine gewisse Zeit aufgeschoben werden. Das Baby hat nur das Weinen und Schreien als Kommunikationsmöglichkeit, wenn vorherige Anzeichen für ein Bedürfnis nicht erkannt worden sind. Es kann und sollte seine Bedürfnisse noch nicht aufschieben. Mit zunehmendem Alter der Kinder kann das jedoch geübt werden: Ein „Nein“ oder ein „Später“ (das dann auch wirklich kommt) darf und muss sein, wenn in diesen Momenten die Bedürfnisse anderer im Vordergrund stehen. Die Enttäuschung, Traurigkeit oder Wut über das „Nein“ oder das „Später“ auszuhalten, zu akzeptieren und zu begleiten ist das, was bedürfnisorientiert zu dem macht, was es ist.



Kommt es aufgrund eines „Neins“ zu einem Wutanfall, kann ein Satz wie „Ich sehe und verstehe, dass du wütend bist, gleichwohl bleibe ich bei meiner Entscheidung“ – und setze sie auch konsequent um! – für viel mehr Harmonie im Familienleben sorgen als ein „Jetzt hab dich nicht so“. Denn auf diese Weise werden die Gefühle des Kindes benannt, anerkannt und ausgehalten. Mit zunehmendem Alter lernen Kinder dann durch Co-Regulation dieser Gefühle verschiedene Methoden für einen leichteren Umgang mit ihrer Gefühlswelt.

Wichtig ist bei diesem Konzept auch, dass eine Haltung eingenommen wird, aber nicht eine spezifische Checkliste abzuarbeiten ist, wie beispielsweise (lange) Stillen, Tragetuch, Familienbett, Barfußschuhe, Brei-frei, Kita-frei usw. Wenn es den Eltern etwa ein Bedürfnis ist, allein zu schlafen, kann das Kuschelbedürfnis des Kindes mit zunehmendem Alter auch auf andere Weise als durch das Schlafen im Familienbett gestillt werden.

## Verständnis und Empathie schaffen eine sichere Bindung

Negative Gefühle, die bei den Kindern aufkommen, wenn Bedürfnisse aufgeschoben oder verneint werden müssen – und dazu zählen explizit nicht die Grundbedürfnisse nach Nahrung, Schlaf, Sicherheit und Nähe – sind kein Ausdruck für schlecht erzogene Kinder. Sie werden von bedürfnisorientierten Eltern in Kauf genommen und begleitet. Auch hier zählt wieder das Verständnis und die Haltung, dass kein Baby und kein Kleinkind, auch kein größeres Kind, aus niederen Beweggründen handelt. Ein Kind, das tobt und schreit, steht in aller erster Linie zuerst einmal für sich selbst ein und agiert nicht per se gegen seine Eltern.

Ein von Beginn an gelebter, bedürfnisorientierter Umgang schafft sichere Bindungen, die dann auch die Herausforderungen des Lebens, wie Übergänge in die Schule oder die Turbulenzen der Pubertät, besser meistern lassen. Das Loslassen der Kinder ist dabei ebenfalls wichtig: Die Bindung bleibt, aber sie verändert sich. Eltern bleiben der sichere Hafen, der jedoch immer seltener angelaufen wird. Denn auch Autonomie ist ein größer werdendes Bedürfnis der älter werdenden Kinder.

### Nur ein Erziehungstrend?

Natürlich gibt es in der Pädagogik und Erziehung immer wieder verschiedene Trends. Vor allem konkrete Verhaltensregeln zu Ernährung, Schlafverhalten, die so genannte Sauberkeitserziehung etc. scheinen oft einer gewissen Beliebtheit zu unterliegen. Deswegen ist es wichtig, sich über die Hintergründe zu informieren und zu überprüfen, ob ein Erziehungstrend mehr ist als die kaum wissenschaftlich

belegbare Idee einer einzelnen Person. Je weniger es um konkrete Erziehungstipps, Check- oder gar Einkaufslisten geht, und stattdessen mehr um Reflexion der grundlegenden eigenen Haltung und des inneren Kompass' für die Begleitung und Erziehung von Kindern, desto langlebiger und fundierter sind die Erziehungskonzepte oder -Strömungen und desto mehr Freiheiten bieten sie für die Individualität jeder Familie.

Den Konzepten der bedürfnis- und bindungsorientierten Erziehung liegen mittlerweile eine Vielzahl an Studien und wissenschaftlichen Untersuchungen aus unterschiedlichen Fachrichtungen zugrunde, in denen auf aktuelle Forschungserkenntnisse aus der Pädagogik, der Hirnforschung, den Erziehungswissenschaften, den Neurowissenschaften etc. zurückgegriffen wird. Als Vorreiterinnen gelten u. a. Susanne Mierau, Nora Imlau und Nicola Schmitt: studierte und erfahrene Fachkräfte mit jahrzehntelanger Expertise in ihrem Fachgebiet.

**Sie interessieren sich für den Themenkomplex der bedürfnisorientierten Erziehung und hätten gerne mehr Einblicke ins Thema? Viele unserer Elternkompetenz-Angebote zeigen, wie Sie dieses Konzept auf die Begleitung der konkreten Entwicklungsphasen Ihres Kindes übertragen können:**



## ERKELENZ UND HÜCKELHOVEN

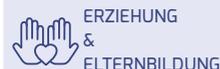
### Liebevoll und konsequent Grenzen setzen

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?

01 x Mi 06.03.2024 19:30 – 21:45

[24-8FZ7014](#)

Mehr Infos  
ab Seite 73  
oder online



## ERKELENZ UND HÜCKELHOVEN

### 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.

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

01 x Do 21.03.2024 19:00 – 21:15

[24-9FZ7044](#)

Mehr Infos  
ab Seite 70  
oder online



# Kinder stärken – Resilienz im Familienalltag leben

## Resilienz: das Immunsystem der Seele

Starke Kinder, die gut durchs Leben kommen, die mit belastenden Lebensumständen umgehen können und allen Widrigkeiten zum Trotz zufrieden und glücklich sind – das wünschen sich eigentlich alle Eltern. Aber wie kann es uns gelingen, die Widerstandsfähigkeit und Gelassenheit unserer Kinder für ihr zukünftiges Leben zu stärken? Resilienz ist dabei ein entscheidender Faktor.

Heute wissen wir, dass mentale und körperliche Gesundheit gleichermaßen wichtig für unsere Lebensqualität sind. Natürlich wissen wir aber auch, dass unsere Lebensumstände nicht immer dazu beitragen. Die kommenden Generationen werden sich Herausforderungen gegenüber sehen, die wir noch nicht einmal erahnen können. Um diesen ungewissen Zukunftsszenarien dennoch mental gestärkt zu begegnen, braucht es Resilienz oder Resilienzfähigkeit.

Aber natürlich ist Resilienz nicht nur mit Blick auf die Zukunft dieser Welt gefragt, sondern auch im ganz alltäglichen Leben. Denn Resilienz ist unser psychisches Immunsystem, unsere psychische Widerstandskraft. Resilient



zu sein bedeutet, über die Zuversicht zu verfügen, innere und äußere Konflikte bewältigen zu können und sich von Krisen, Herausforderungen oder auch massiven Veränderungen nicht so leicht aus der Bahn werfen zu lassen. Es geht also um psychische Widerstandskraft. Dahinter steckt die Haltung, dass es normal ist, hinzufallen, aber entscheidend, wieder aufstehen zu können.

## Seelische Widerstandskraft fußt auf verschiedenen Säulen

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass der Grundstein der seelischen Widerstandskraft zwar in der Kindheit gelegt wird, die Resilienzfähigkeit aber auch später noch ausgebildet werden kann. Hierzu existieren verschiedene Modelle mit unterschiedlich vielen Säulen oder Schlüsseln. Eines der gängigsten und bekanntesten ist das 7 Säulen-Modell, das aus den folgenden Komponenten besteht:

- **Optimismus** – eine gesunde Zuversicht und der Glaube an die eigenen Fähigkeiten: positives Denken in jeder Lebenslage
- **Akzeptanz** – das Annehmen und Akzeptieren von Situationen, die gerade nicht verändert oder verlassen werden können: der Vergangenheit nicht nachtrauern, nicht ängstlich über die Zukunft grübeln
- **Lösungsorientierung** – das Vertrauen in die eigenen Bewältigungskompetenzen: nicht erstarren, sondern sich bewegen, Informationen sammeln, Lösungswege suchen
- **Selbstwirksamkeit** – das Regulieren von Emotionen und das Wahrnehmen und Kommunizieren der eigenen Bedürfnisse, um in schwierigen Situationen aktiv werden und Dinge verändern zu können: daran glauben, dass ich es bin, die/der etwas bewirken kann
- **Eigenverantwortung** – das Verlassen der Opfer-Rolle: keine Schuld im Außen suchen, sondern Verantwortung für das eigene Leben, die eigenen Gefühle und Entscheidungen übernehmen
- **Gesunde Beziehungen und Netzwerkorientierung** – das aktive Eingehen und Suchen von gesunden und stärkenden Beziehungen: nach Gleichgesinnten suchen, sich anderen mitteilen und Hilfe annehmen können

- **Zukunftspläne** – die Grundvorstellung vom eigenen Leben und Werten, die dabei helfen, das eigene Leben zu gestalten: Wie soll meine Zukunft aussehen, wo will ich stehen? Im Hier und Jetzt Sorge für tragen für meine Kraft und ausreichende Ressourcen.

Die 7 Säulen können jeweils für sich oder auch in Kombination für innere Stärke sorgen. Es geht nicht um Abhärtung oder Perfektionismus, sondern darum, zu wissen, wie Krisen bewältigt werden können und wie man nach Schicksalsschlägen oder Erfahrungen des Scheiterns mit Lebensfreude und Tatkraft weitermacht.

## Resilienz bei Kindern

Für Kinder bedeutet Resilienzfähigkeit ganz alltäglich: Kraft für herausfordernde Situationen und Konflikte im Familienalltag zu haben, etwa wenn in Autonomiephasen oder bei Ankunft von Geschwistern die eigenen Bedürfnisse plötzlich auch mal aufgeschoben werden müssen. Sich von Misserfolgen beim Erlernen neuer Fertigkeiten nicht entmutigen zu lassen, sondern auf die eigenen Fähigkeiten zu vertrauen oder sich Hilfe suchen zu können. Auch bei Übergangssituationen, wie dem Wechsel von der Kita in die Schule oder später auf die weiterführende Schule, ist Resilienz vonnöten, um mit den Unsicherheiten des Übergangs vom Vertrauten in etwas unbekanntes Neues klarzukommen. Besonders gefragt ist Resilienzfähigkeit natürlich in größeren Krisensituationen, die Kinder aus ihrem stabilen Umfeld reißen: wenn sich z. B. Lebensumstände stark verändern, etwa bei Trennungen der Eltern, dem Verlust von nahen Bezugspersonen oder durch Flucht.

### Eine herausfordernde, aber wegweisende Aufgabe

Welche Faktoren begünstigen die Resilienz-fähigkeit bei einem Kind? Alles, was eine oder mehrere der „Säulen“ im Säulenmodell der Resilienz stärkt – durch Vorgelebt-Bekommen und durch Selbst-Erleben-Können:

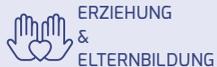
- Das Kind so annehmen, wie es ist und es mit Vertrauen und Wertschätzung in den eigenen Alltag einbinden.
- Lernerfahrungen durch freies, unstrukturier-tes Spielen eröffnen. Altersentsprechende Alltagsaufgaben ermöglichen – bei denen das Kind ehrlich helfen darf, die nicht zu schwer und nicht zu leicht sind – und dem Kind für die Übernahme dieser Aufgabe mit authentischer Dankbarkeit begegnen.
- Als Eltern oder Bezugsperson verlässlich und emotional anwesend sein.
- Feinfühlig auf die Bedürfnisse des Kindes eingehen und die Grenzen des Kindes akzeptieren.
- Konflikte in der Familie konstruktiv und gewaltfrei lösen.
- Auf respektvollen, harmonischen Umgang aller Familienmitglieder untereinander be- stehen.
- Zusammenhalt und gegenseitige Unterstüt- zung vorleben.

Durch all das können Erwachsene auf positive Weise eine oder mehrere der 7 Säulen der Resi- lienz vorleben und den Kindern ermöglichen, unterschiedliche Aspekte der Resilienzfähig- keit weiterzuentwickeln.

### Eltern stärken

Damit dies gelingen kann, gilt es aber auch, Eltern und Co. zu unterstützen. Denn wenn Eltern selbst permanent großer Belastung aus- gesetzt sind und täglich mit Überforderung, Stress, Leistungsdruck und Perspektivlosigkeit zu kämpfen haben, ist es umso schwieriger, bei der nächsten Generation die Grundsteine für Resilienzfähigkeit zu legen. Hier sind große gesellschaftliche Veränderungen gefragt. Aber auch schon kleine persönliche Verhaltens- und Haltungsänderungen können die eigene Resilienzfähigkeit im Familienleben und beim Eltern-Sein stärken. Dies kommt somit auch der psychischen Widerstandskraft der Kinder zugute.

**Unsere Angebote im Bereich „Erziehung und Elternbildung“ helfen dabei, die Resilienz- fähigkeit von Eltern zu stärken, wie beispiels- weise:**



ERZIEHUNG & ELTERNBILDUNG

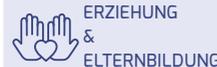
### ANDERSWO UND IM NETZ

**Mental Load – wenn die Familienorganisation zur Belastung wird**

01 x Mi 19.06.2024 19:30 – 21:45

[24-8FZ7026](#)

Mehr Infos ab Seite 82 oder online



ERZIEHUNG & ELTERNBILDUNG

### ERKELENZ UND HÜCKELHOVEN



**Herzstark – das Selbstbehauptungsprojekt für Vorschulkinder**

- Elterneinheit: Mo 27.05.24 19.00 – 21.15 Uhr
- 1. Kindereinheit: Mo 03.06.24 14.00 – 15.30 Uhr
- 2. Kindereinheit: Mo 10.06.24 14.00 – 15.30 Uhr
- 3. Kindereinheit: Mo 17.06.24 14.00 – 15.30 Uhr

[24-8FZ7015](#)

Mehr Infos ab Seite 72 oder online



Unser Herzstark Projekt richtet sich explizit an Kinder in der Übergangphase von der Kita zur Schule, denn da beginnt er ja angeblich: der sprichwörtliche Ernst des Lebens. Herzstark bieten wir in Kooperation mit den Familienzentren und Kitas an (keine offenen Kurse). Sollte Interesse für die eigene Einrichtung bestehen, sprechen Sie die Leitung gerne an, um mit uns in Kontakt zu treten.

**Interessierte Referentinnen mit pädagogischem Hintergrund (Erzieher:innen, Kindheits- pädagog:innen, Eltern-Kind-Kursleitungen, Sozialpädagog:innen, Tageseltern, etc.) die uns freiberuflich auf Honorarbasis bei diesem Projekt unterstützen möchten, melden sich gerne bei Conny Schubert oder Pantea Denhoven (Kontakt siehe Team).**

### Buchempfehlung

Leandra Vogt, Kindheitspädagogin und Resilienztrainerin erweitert das 7 Säulen Modell um einen weiteren, einen 8 Schlüssel. In ihrem Buch „Uns haut so schnell nichts um“ erläu- tert sie konkret für Eltern diese 8 Schlüssel und ihre Relevanz vor allem im Familienalltag. Mit vielen praktischen, nachvollziehbaren Beispielen.

„Uns haut so schnell nichts um“  
Leandra Vogt

Verlag: Julius Beltz GmbH & Co. KG  
ISBN: 978-3-407-86664-6

# Kidix®: Viel mehr als (noch) ein weiteres Krabbelgruppen-Angebot

Wer heutzutage auf der Suche nach einer Spiel- oder Krabbelgruppe ist, findet viele unterschiedliche Angebote, die verschiedenen Ausrichtungen folgen und individuelle Schwerpunkte setzen. Dabei fällt es Eltern oft schwer einzuschätzen, ob ein Angebot zu ihnen passt und ob ein fundiertes, pädagogisches Konzept dahinter steht. Um Ihnen als Eltern dahingehend Sicherheit zu vermitteln und die Qualität unserer eigenen Angebote nachhaltig zu gewährleisten, haben wir als Bildungsträger Kidix® entwickelt. Was genau das ist und wie es Ihnen als Familie weiterhilft, erfahren Sie hier.

Das Konzept der Kidix®-Eltern-Kind-Kurse wurde 2012 von einer Arbeitsgemeinschaft der katholischen Familienbildungsanbieter in Nordrhein-Westfalen entwickelt und läuft seitdem sehr erfolgreich. Ziel war es, einen einheitlichen pädagogischen Standard zu definieren und diesen auch an die fachliche Qualifizierung der Kursleitungen anzulegen. Ursprünglich für Kinder im Alter von 1–3 Jahren angeboten, ist das Konzept über die Jahre den gesellschaftlichen Entwicklungen angepasst worden, sodass heute auch Kidix®-Eltern-BABY-Kurse für Kinder im ersten Lebensjahr stattfinden.

Ein Kidix®-Kurs hat immer eine Kursleitung, die eine qualifizierte Fortbildung durchlaufen hat. Und: Die Kursleitung hat immer sowohl die Erwachsenen als auch die Kinder im Blick und spricht diese inhaltlich und methodisch unterschiedlich an.



Jede Kurseinheit setzt sich aus diesen drei Bausteinen zusammen:

### 1. Spielzeit der Kinder

Eltern beobachten aufmerksam die Aktivitäten ihrer Kinder. Diese können experimentieren, unterschiedliche Materialien erforschen und im Spiel mit anderen Kindern auf Entdeckungsreise gehen. Dabei gibt es bewusst kein Überangebot an Material. Die Kursleitung unterstützt die Beobachtung des eigenen Kindes und zeigt motorische oder kognitive Entwicklungsschritte auf.



### 2. Themenzeit der Eltern

Moderiert von der Kursleitung wird gemeinsam ein Thema besprochen, das die Lebensgestaltung mit Kindern betrifft und sich nach den Bedürfnissen der Eltern richtet. Die Kursleitung gibt Anregungen zur Reflexion und zum gegenseitigen Lernen.

### 3. Gemeinsame Zeit

Gemeinsames Tun, z. B. Singen, Finger- und Bewegungsspiele, stärkt die Bindung zueinander. Die Kursleitung initiiert alters- und entwicklungsgerechte Spiele und Aktivitäten.

Die Kursstruktur ist immer gleich, jedoch werden Spielanregungen und Elternthemen an die jeweiligen Bedürfnisse der Gruppe angepasst. Es gibt immer einen gemeinsamen Anfang und ein spielerisch gestaltetes Ende. Über die Zeit bildet sich eine geleitete, kontinuierliche Gruppe.

### Wer profitiert von Kidix®-Kursen?

Das Besondere an Kidix® ist, dass es sowohl den Kindern altersgerechte Impulse bietet als auch die Eltern in ihrer Lebenswelt anspricht. Die Kinder werden in ihren individuellen Entwicklungsmöglichkeiten gesehen und gefördert und profitieren von den sozialen Interaktionen in einer nahezu gleichaltrigen Gruppe, was u. a. das Kennenlernen von Grenzen und Bedürfnissen (eigener und die der anderen) umfasst – eine gute Lernmöglichkeit in Vorbereitung auf die außerfamiliäre Betreuung. Auch das Loslösen von den Eltern kann im Rahmen des Kurses geübt werden.

Eltern wiederum profitieren von Information und Austausch. Sie sind heute gänzlich anderen Herausforderungen ausgesetzt als die vorherigen Generationen. Viele kennen den Spruch: Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind großzuziehen. Nur ist dieses Dorf –

eine Gemeinschaft aus anderen Elternteilen und sonstigen Bezugspersonen – für viele junge Eltern heutzutage nicht vorhanden. Auch fehlen in den eigenen Kernfamilien gegebenenfalls Vorbilder für die heutige moderne Erziehungshaltung bzw. den Umgang mit Herausforderungen, die andere Generationen gar nicht hatten. Eltern können in Kidix®-Eltern-Kind-Kursen früh Unterstützungsnetzwerke knüpfen und sich mit anderen auf Augenhöhe darüber austauschen, was sie mit ihrem Baby oder Kleinkind erleben. Dazu gehört, z. B. Fragen zur Entwicklung der Kinder stellen zu können und dabei nicht in ein destruktives Vergleichen zu geraten. Der Aufbau der Kurseinheiten greift diese Anforderungen auf und orientiert sich an den Bedürfnissen der Teilnehmenden.

### *Bildung oder Freizeit?*

Wer sich für einen Eltern-Kind Kurs anmeldet, tut dies nicht vorrangig mit der Idee, eine Bildungsveranstaltung zu besuchen. Aber auch Erwachsene haben das Recht, durch Wissen und Austausch in ihre Elternrolle (auch beim zweiten, dritten oder vierten Kind) hineinzuwachsen und sich weiterzuentwickeln. Das bedeutet nicht, dass Stoff gelernt und Tests geschrieben werden müssen. Aber mithilfe einer kompetenten Kursleitung und pädagogisch fundierter Methodik entstehen automatisch Lernprozesse, die sich positiv auswirken und dabei Spass machen. Mit einer Kursleitung, die Erwachsene und Kinder im Blick hat und Themen fachlich fundiert ansprechen, Impulse platzieren und Anregungen zur Entwicklung schaffen kann, ist eine Eltern-Kind-Gruppe ein enormer Gewinn für die ganze Familie.



Sie möchten einen Kidix®-Kurs in der Region Heinsberg, Korschenbroich oder Jüchen besuchen? Alle Angebote finden Sie im Programmheft auf den folgenden Seiten:

#### ELTERN-BABY-KURSE

##### KORSCHENBROICH UND JÜCHEN

Kidix® - Eltern-Baby-Kurs → Seite 41

##### HEINSBERG UND WALDFEUCHT

Kidix® - Eltern-Baby-Kurs mit Babymassage → Seite 44

##### GEILENKIRCHEN UND ÜBACH-PALENBERG

Kidix® - Eltern-Baby-Kurs → Seite 45

#### ELTERN-KIND-KURSE

##### KORSCHENBROICH UND JÜCHEN

Kidix® - Eltern-Kind-Kurs → Seite 50

Kidix® - Eltern-Kind-Kurs mit Loslöse-Option → Seite 51

##### HEINSBERG UND WALDFEUCHT

Kidix® - Eltern-Kind-Kurs → Seite 54

##### GEILENKIRCHEN UND ÜBACH-PALENBERG

Kidix® - Eltern-Kind-Kurs → Seite 57

Sie interessieren sich für den Fortbildungsweg, um selbst Kidix®-Kurse leiten zu können? Dann besuchen Sie unsere Infoveranstaltung: Qualifizierung zur Kidix®-Eltern-Kind-Kursleitung:

### Infoveranstaltung zur Qualifizierung zur Kidix® - Eltern-Kind-Kursleitung

Die Teilnahme an der Infoveranstaltung verpflichtet nicht zur Teilnahme an der Kursleiter:innen-Ausbildung, jedoch können Sie sich im Anschluss für die Qualifizierung im Herbst, die vom 09.10. – 30.11.2024 stattfindet, bereits anmelden. Die Anmeldungen nehmen Ulla Otte-Fahnenstich und Cornelia Schubert entgegen (Kontakt siehe „Unser Team“ Seite 9).

1 x Sa 24.02.2024 10:00 – 11:30

24-9HS2000

Weitere  
Details finden  
Sie online



# Prävention vor sexuellen Übergriffen –

*Augen auf, hinsehen und schützen*

Kaum ein anderes Thema ist so leidvoll und schambesetzt – und damit im wahrsten Sinne des Wortes ‚unaussprechlich‘ – wie das der sexualisierten Gewalt, vor allem gegen Kinder und Jugendliche. Darum ist es wichtig, sprachfähig und handlungsfähig zu werden. Erwachsene, die über sexualisierte Gewalt informiert sind, die sich mit Täterstrategien auskennen und für die begünstigenden Bedingungen zur Ausübung sexualisierter Gewalt sensibilisiert sind, können sich für den Schutz von Kindern und Jugendlichen einsetzen. Kinder und Jugendliche, die über Sexualität sprechen und ihre eigenen körperlichen Grenzen kennen und kommunizieren können, sind besser in der Lage, sich selbst vor Übergriffen schützen. Sprachfähig werden und handeln können – vor allem präventiv, damit Täter möglichst keine Gelegenheit mehr finden, Verbrechen zu begehen – ist unbedingt notwendig. Das gilt für die katholische Kirche (der Trägerin unserer Bildungseinrichtung) in besonderem Maße – aber auch für alle anderen Bereiche der Gesellschaft.

## *Bildungsarbeit für den Kinderschutz*

Aus dieser Überzeugung heraus sind Schulungen zur Prävention sexualisierter Gewalt ein wichtiger Teil unserer Bildungsarbeit im

katholischen Forum. Mithilfe der strukturellen Schulung aller Mitarbeitenden und ehrenamtlich Tätigen, in der Kirche und in kirchlichen Einrichtungen, setzen wir seit über 10 Jahren ein klares Zeichen dafür, wie sehr uns der Schutz von Kindern, Jugendlichen und schutzbedürftigen Erwachsenen am Herzen liegt.

Mit unseren Erfahrungen und unserem Pool an ausgebildeten Fachkräften sind wir inzwischen auch über die kirchlichen Strukturen hinaus ein kompetenter Ansprechpartner und (non-profit) Anbieter rund um das Thema „Prävention von sexualisierter Gewalt gegen Kinder und Jugendliche“. Auch alle Kursleitungen, die in unseren Familienbildungsangeboten mit Eltern und ihren Kindern arbeiten, müssen solch eine Präventionsschulung absolvieren. Wir wollen mit den Mitteln der Bildung dazu beitragen, Kirche und Gesellschaft nachhaltig so zu verändern, dass ALLE sicher sind.

## *Kultur der Achtsamkeit*

Natürlich bilden wir uns auch selbst immer weiter und schauen kritisch auf unsere eigenen Arbeitsweisen und Strukturen als Bildungsanbieter. Bildungsarbeit – egal ob mit Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen – ist immer auch Beziehungs- und Vertrauenssa-

che. Wir sensibilisieren unsere Kursleitungen dafür, mit diesem Vertrauen verantwortungsvoll umzugehen. Das gilt für alle Angebote mit Kindern, aber auch beim Sportkurs für Senior:innen.

Diese Leitsätze prägen unsere pädagogische Arbeit:

- Wir begegnen Kindern mit Wertschätzung, Respekt und Vertrauen
- Wir achten ihre Rechte und individuellen Bedürfnisse
- Wir stärken ihre Persönlichkeit
- Wir nehmen ihre Gefühle ernst
- Wir respektieren und wahren ihre persönlichen Grenzen
- Wir gehen achtsam und verantwortungsbewusst mit Nähe und Distanz um

Unsere Handlungsleitfäden haben wir in einem institutionellen Schutzkonzept und einem Verhaltenskodex festgehalten, die wir regelmäßig überprüfen und weiterentwickeln. Alle Teilnehmenden haben die Möglichkeit, sich mit Hinweisen oder Beschwerden anonym oder namentlich an uns zu wenden. Durch diese bewusst gelebte Kultur der Achtsamkeit signalisieren wir potentiellen Täter:innen: Wir schauen genau hin und gehen gegen (sexualisierte) Gewalt konsequent vor.

## *Eltern und Kinder stärken*

Neben dieser Implementierung von präventiven Strukturen wollen wir auch Eltern darin bestärken, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen, um wiederum die Kinder zu stärken und einen sensiblen und reflektierten Umgang mit der Wahrnehmung von Grenzen zu ent-

wickeln. Dies ist neben den Maßnahmen „von außen“ einer der wichtigsten Schutzfaktoren, den Sie als Eltern Ihrem Kind mit auf den Weg geben können. Denn: Bis zu 95% der Straftaten werden von Menschen aus dem sozialen Nahbereich begangen. Und – traurig, aber wahr: Bis zu 7 Personen vertraut sich ein Kind an, bis ihm/ihr geholfen wird. Daher ist es wichtig, unsere Kinder stark und selbstbewusst und mit den wichtigsten Präventionsregeln vertraut zu machen. Diese sind unter anderem:

- Mein Körper gehört mir
- Grenzen setzen, nicht verletzen
- Ich darf Nein sagen
- Kein Erwachsener hat das Recht, Kindern Angst zu machen
- Es gibt gute und schlechte Geheimnisse
- Hilfe holen ist kein Petzen



Liegt Ihnen das Thema am Herzen und interessieren Sie sich für präventive Angebote aus unserer Familienbildung? Dann empfehlen wir Ihnen diese Kurse und Projekte:



### GEILENKIRCHEN UND ÜBACH-PALENBERG

#### Kinderschutz von Anfang an

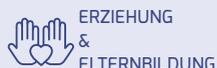
##### Prävention von Grenzverletzungen, Übergriffen und sexualisierter Gewalt

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.

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.

01 x Do 18.04.2024 19:30 – 21:45 [24-8FZ7021](#)

Mehr Infos ab Seite 80 oder online



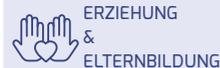
### KORSCHENBROICH UND JÜCHEN

#### Liebe, Sexualität und Doktorspiele

Ob durch den Gebrauch bestimmter sexueller Ausdrücke, durch Doktorspiele oder durch das Spielen an Geschlechtssteilen. Schon früh kommen Eltern mit der Sexualität der Kinder in Berührung und haben das Bedürfnis, angemessen darauf zu reagieren.

01 x Mo 05.02.2024 18:30 – 20:45 [24-9FZ7020](#)

Mehr Infos ab Seite 73 oder online



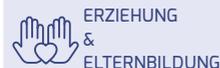
### KORSCHENBROICH UND JÜCHEN

#### Resilienzfähigkeit – was Kinder stark und selbstbewusst macht

An diesem Abend lernen Sie die sieben Säulen der Resilienz kennen und erfahren, wie Sie diese auf Ihre Kinder anwenden und im Familienalltag leben können.

01 x Mo 05.02.2024 19:00 – 21:15 [24-9FZ7045](#)

Mehr Infos ab Seite 73 oder online



### ERKELENZ UND HÜCKELHOVEN

#### Herzstark – das Selbstbehauptungsprojekt für Vorschulkinder

Elterneinheit: Mo 27.05.24 19.00 – 21.15 Uhr  
 1. Kindereinheit: Mo 03.06.24 14.00 – 15.30 Uhr  
 2. Kindereinheit: Mo 10.06.24 14.00 – 15.30 Uhr  
 3. Kindereinheit: Mo 17.06.24 14.00 – 15.30 Uhr

[24-8FZ7015](#)

Mehr Infos ab Seite 72 oder online



Unser Herzstark Projekt richtet sich explizit an Kinder in der Übergangsphase von der Kita zur Schule, denn da beginnt er ja angeblich: der sprichwörtliche Ernst des Lebens. Herzstark bieten wir in Kooperation mit den Familienzentren und Kitas an (keine offenen Kurse). Sollte Interesse für die eigene Einrichtung bestehen, sprechen Sie die Leitung gerne an, um mit uns in Kontakt zu treten.

Interessierte Referentinnen mit pädagogischem Hintergrund (Erzieher:innen, Kindheitspädagog:innen, Eltern-Kind-Kursleitungen, Sozialpädagog:innen, Tageseltern, etc.) die uns freiberuflich auf Honorarbasis bei diesem Projekt unterstützen möchten, melden sich gerne bei Conny Schubert oder Pantea Denhoven (Kontakt siehe Team).

# Familienzentren –

*Ein Ort für jung und alt, direkt in der Nachbarschaft*

Kitas oder Kindergärten? Die kennen wir alle. Seit ein paar Jahren führen einige dieser Einrichtungen zusätzlich noch den Titel „Familienzentrum“ im Namen. Was viele aber gar nicht wissen: Dahinter steckt nicht nur ein neuer Name, sondern auch eine zusätzliche neue Aufgabe. Denn Familienzentren machen Angebote für alle Menschen im Stadtteil – auch wenn diese dort keine Kinder zur Betreuung angemeldet haben. Und die Angebote sind zum größten Teil sogar kostenlos. Eine tolle Sache, finden wir! Deshalb gibt es hier einen genaueren Einblick, wie Familienzentren strukturiert sind und welche Angebote es für welche Zielgruppen gibt.

Familienzentren haben den Auftrag, sich neben der Bildung und Betreuung von Klein- und Vorschulkindern in der Kita auch der Beratung und Förderung von Familien und Zugehörigen zu widmen. Darum organisieren und vermitteln Familienzentren zahlreiche Beratungs- und Bildungsangebote, die das Wohlergehen von Familien stützen und die für Eltern und Kinder alltagsnah und gut erreichbar sind. Neben Eltern-Kind-Angeboten für Familien mit Kindern vom Baby- bis ins Schulalter finden in Familienzentren auch Elternabende oder Beratungsstunden zu Fragen der Erziehung und Begleitung von Kindern statt. Daneben gibt es immer wieder auch musisch-kreative Angebote, Sprach-, Bewegungs- und Ernährungskurse für Erwachsene, die nicht nur Eltern der Kita



offen stehen, sondern allen Interessierten. Manchmal bieten Familienzentren auch Kurse für spezielle Zielgruppen an, z. B. Senior:innen oder Menschen mit Migrationsgeschichte. Die Idee dahinter: Ein Familienzentrum soll ein Ort der Begegnung, Vernetzung und Unterstützung für alle im Stadtteil sein. Familienzentren erbringen ihre Hilfs- und Unterstützungsangebote gemeinsam mit anderen Anbietern – einer dieser Anbieter sind wir, das Kath. Forum. Wir unterstützen die Einrichtungen bei der Erhebung ihres Bedarfes, beraten sie dabei, passgenaue Angebote für die Familien und Elternschaft zu finden und diese dann vor Ort mithilfe eines kompetenten Referent:innenteams aus Pädagog:innen, Therapeut:innen und Berater:innen zielgerichtet und qualitativ durchzuführen. Neben kontinuierlichen Eltern-Kind-Kursangeboten und erlebnisreichen Familienworkshops finden Sie von uns in vielen Familienzentren vor allem

Veranstaltungen für die Elternbildung. Dabei ist uns wichtig: Unsere Kurse in Familienzentren orientieren sich immer an den Fragen und den Lebenswelten der Teilnehmenden. Es gibt keine statischen Vorträge, sondern aktivierende Formate – mit Input zur Selbstreflexion und so praktikabel, dass die Inhalte direkt im Alltag angewendet werden können. Der Austausch mit den Teilnehmenden ist uns dabei immer sehr wichtig, denn nur so gelingt eine vertrauensvolle Arbeit mit den unterschiedlichen Zielgruppen.

Haben Sie eines der Familienzentren, mit denen wir kooperieren, bei sich in der Nähe und sind neugierig geworden, ob dort interessante Angebote für Sie im Programm sind? Stöbern Sie gerne durch das Kursangebot und melden

Sie sich für eine Anmeldung einfach direkt im jeweiligen Familienzentrum.

**In den Kapiteln „Familienzeit“ (ab Seite 58) und „Erziehung und Elternbildung“ (ab Seite 66) finden Sie zahlreiche Angebote in Familienzentren. Die Angebote werden sukzessive erweitert, daher lohnt sich ein regelmäßiger Blick auf unsere Webseite.**

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





## SCHWANGERSCHAFT & GEBURT



 ANDERSWO UND  IM NETZ

 BILDUNG AUF BESTELLUNG



## KORSCHENBROICH UND JÜCHEN

### HappyBauch

#### 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:der Frauenärzt:in ihr OK gegeben hat.

**Information: [voss.saskia89@gmail.com](mailto:voss.saskia89@gmail.com)**

<b>08 x Mi</b>	<b>10.01.2024</b>	18:15 – 19:45	49,60 €	<a href="#">24-9JU9010</a>
<b>06 x Mi</b>	<b>06.03.2024</b>	18:15 – 19:45	37,20 €	<a href="#">24-9JU9011</a>

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

## HEINSBERG UND WALDFEUCHT



### Geburtsvorbereitung

#### Geburtsmonate Mai – September 2024

Unsere Kurse sind eine runde Sache. Es geht um die anstehende Geburt und um das Leben mit dem Kind. Uns ist wichtig, dass werdende Mamas Vieles ganz praktisch ausprobieren und üben können. Daneben gibt auch eine Vielfalt von Informationen Sicherheit für die Geburt und die Zeit danach. Wir arbeiten unabhängig von Kliniken und können neutral informieren.

Der Kurs findet an zwei Wochenenden statt. Die Teilnahme einer Begleitperson ist kostenlos.

<b>04 x Fr</b>	<b>12.04.2024</b>	18:00 – 14:00	150,00 €	<a href="#">24-4HR7501</a>
----------------	-------------------	---------------	----------	----------------------------

### Schwangerschafts- und Rückbildungsgymnastik mit Babys am Lago Laprello

Sie bewegen sich gerne draußen und wollen das auch während Ihrer Schwangerschaft und für die Rückbildung nach der Geburt beibehalten? Vom Frühjahr bis zum Herbst bieten wir Schwangerschaftsgymnastik und Rückbildungsgymnastik für Mamas gemeinsam mit ihrem Baby am Lago Laprello an. Wir treffen uns dort und führen an der frischen Luft an verschiedenen Stationen gezielte Übungen u.a. aus Yoga und Pilates aus, mit denen die Fitness erhalten und das Wohlbefinden (wieder) gesteigert werden kann.

Der Kurs findet fortlaufend statt und ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Wenn Sie sich bei uns angemeldet haben, erhalten Sie eine Rechnung für eine 10er-Karte, die Sie auch nach einer möglichen Unterbrechung durch die Geburt und die erste Zeit danach wieder einsetzen können.

Hinweis für die Rückbildung: Bitte beginnen Sie das Training frühestens 4 bis 6 Wochen nach der Geburt.

#### 10er-Karte

<b>10 x Di</b>	<b>09.04.2024</b>	09:00 – 10:00	55,00 €	<a href="#">24-4HR7601</a>
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

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

Lago Laprello,  
Heinsberg  
Elisabeth Weitz



 ELTERN-BABY-KURSE



 ANDERSWO UND  IM NETZ

 BILDUNG AUF BESTELLUNG

## KORSCHENBROICH UND JÜCHEN

### Eltern-Baby-Kurs

Dieser Eltern-Baby-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 selbständig 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.

**Inhaltliche Informationen: Sandra Meyerhöfer, 0176 92346205, sandrameyerhoefer131082@gmail.com.**

#### Für Kinder von 8 – 12 Monaten

10 x Mi	10.01.2024	09:00 – 10:30	62,00 €	<a href="#">24-9KO7013</a>
12 x Mi	10.04.2024	09:00 – 10:30	74,40 €	<a href="#">24-9KO7015</a>

#### Geburtsmonate April / Mai 2023

10 x Mo	08.01.2024	09:10 – 10:40	62,00 €	<a href="#">24-9JU7010</a>
10 x Mo	08.04.2024	09:10 – 10:40	62,00 €	<a href="#">24-9JU7012</a>

#### Geburtsmonate Oktober / November 2023

10 x Mo	08.01.2024	10:50 – 12:20	62,00 €	<a href="#">24-9JU7011</a>
10 x Mo	08.04.2024	10:50 – 12:20	62,00 €	<a href="#">24-9JU7013</a>

### 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.

#### Für Kinder im Alter von 6 – 12 Monate

10 x Mi	10.01.2024	08:30 – 10:00	62,00 €	<a href="#">24-9KO7003</a>
12 x Mi	10.04.2024	08:30 – 10:00	74,40 €	<a href="#">24-9KO7004</a>

Pfarrgemeindehaus,  
Schaffenbergstraße 7,  
Herrenshoff  
Janet Siegers

Dionysiushaus,  
Hochstraße 26,  
Kleinenbroich  
Sandra Meyerhöfer

Hebammenpraxis  
Dein FreiRaum,  
Garzweiler Allee 65 A,  
Jüchen - Garzweiler  
N.N.

Hebammenpraxis  
Dein FreiRaum,  
Garzweiler Allee 65 A,  
Jüchen - Garzweiler  
N.N.

## Prima Babykurs – die bedürfnisorientierte Krabbelgruppe

Die Geburt eines Kindes ist die wohl größte und schönste Veränderung im Leben der Eltern und gleichzeitig bringt gerade das Erste 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. Denn nichts hilft uns im Alltag so sehr, wie das Verstehen des kindlichen Verhaltens und mit der Natur zu gehen ist meist leichter als gegen sie.

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

Kursleiterin ist Lisa Giese, sie ist unter anderem artgerecht-Coach, Tagersmutter und Doula.

### Geburtsmonate Januar / Februar 2024

10 x Do	11.04.2024	09:30 – 11:00	43,40 €	<a href="#">24-9JU7021</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

### Geburtsmonate August / September 2023

10 x Fr	12.01.2024	09:30 – 11:00	62,00 €	<a href="#">24-9JU7022</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

10 x Fr	12.04.2024	09:30 – 11:00	62,00 €	<a href="#">24-9JU7023</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

### Geburtsmonate Mai / Juni 2023

10 x Do	11.01.2024	09:30 – 11:00	43,40 €	<a href="#">24-9JU7020</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

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

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

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

## Babyboogie – Das erste Lebensjahr in Musik und Bewegung

Gerade im ersten Lebensjahr gibt es für Kinder und Eltern viel zu erleben und zu entdecken. Kinder erhalten durch viel Bewegung, Rhythmik, Singen, gemeinsame Kreis- und Tanzspiele, aber auch durch die Entdeckung von Alltagsgegenständen Anregung für ihre Entwicklung. Sie können Kontaktversuche wagen und haben Spaß und Freude. Die Kombination von Sinneserfahrungen und musikalischer Förderung in diesem Kurs bietet einen übergreifenden Ansatz als Grundstein für späteres Lernen. Durch den Austausch untereinander und die Einbeziehung ihrer Fragen erfahren Eltern Entlastung und Stärkung für die kleinen und großen Herausforderungen im Leben mit einem Baby und Kleinkind.

### Für Kinder im Alter von 3 – 6 Monaten

08 x Mi	17.01.2024	09:00 – 10:30	49,60 €	<a href="#">24-4HR7148</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

08 x Fr	19.01.2024	10:30 – 12:00	49,60 €	<a href="#">24-4HR7153</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

09 x Do	18.04.2024	09:00 – 10:30	55,80 €	<a href="#">24-4HR7250</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

### Für Kinder im Alter von 6 – 12 Monaten

08 x Mo	15.01.2024	10:30 – 12:00	49,60 €	<a href="#">24-4HR7147</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

08 x Fr	19.01.2024	09:00 – 10:30	49,60 €	<a href="#">24-4HR7152</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

10 x Mi	17.04.2024	09:00 – 10:30	62,00 €	<a href="#">24-4HR7248</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

09 x Fr	19.04.2024	10:30 – 12:00	55,80 €	<a href="#">24-4HR7253</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

Ballettstudio Irena Kostova,  
Hochstraße 40,  
Heinsberg  
Antonia Blomesath-Pelzer

Ballettstudio Irena Kostova,  
Hochstraße 40,  
Heinsberg  
Antonia Blomesath-Pelzer

## Kidix® - Eltern-Baby-Kurs mit Babymassage

In Kidix®-Krabbelgruppen haben Eltern die Möglichkeit, die Entwicklungsschritte ihres Kindes wahrzunehmen, zu verstehen und einfühlsam zu begleiten. Durch den Austausch untereinander erfahren Eltern Entlastung und Stärkung und finden Antworten auf die kleinen und größeren Herausforderungen des Familienalltags.

Die ganz Kleinen genießen die ruhige und vertraute Umgebung. Mit zunehmendem Alter wächst der Wunsch, so viel wie möglich von der Welt zu entdecken und mit anderen Menschen(-kindern) in Kontakt zu gehen. Spiel- und Bewegungsanregungen ermöglichen dann das selbstständige Forschen der Kinder mit allen Sinnen.

### Für Kinder im Alter von 2 – 6 Monaten

06 x Mo	15.01.2024	09:00 – 10:30	37,20 €	<a href="#">24-4HR7136</a>
06 x Mo	08.04.2024	10:30 – 12:00	37,20 €	<a href="#">24-4HR7139</a>

### Für Kinder im Alter von 6 – 12 Monaten

06 x Mo	15.01.2024	10:30 – 12:00	37,20 €	<a href="#">24-4HR7137</a>
06 x Mo	08.04.2024	09:00 – 10:30	37,20 €	<a href="#">24-4HR7138</a>

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

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

## GEILENKIRCHEN UND ÜBACH-PALENBERG

## Baby-Spaß nach dem DELFI®-Konzept

### Denken, Entwickeln, Lieben, Fühlen, Individuell

Das erste Lebensjahr ist für Eltern besonders spannend, weil ihr Kind jeden Tag etwas Neues lernt, erkennt und begreift. Das Kind entwickelt sich so schnell wie sonst nie mehr im Leben. In DELFI®-Kursen unterstützen Eltern die wachsenden Fähigkeiten ihres Kindes auf spielerische Weise. Die Bindung zwischen Eltern und ihrem Kind wird gestärkt und Kinder in ihrer Einzigartigkeit wahrgenommen. Im Austausch untereinander lernen sich Eltern kennen und knüpfen soziale Netze. Die DELFI®-LeiterIn bietet dem Entwicklungsstand der Babys entsprechende Bewegungs- und Wahrnehmungsanregungen, Halte- und Tragegriffe, Fingerspiele und Lieder an. Infos und Austausch über Entwicklung, Pflege und Alltag ergänzen das Kursgeschehen.

08 x Mi	17.01.2024	14:30 – 16:00	49,60 €	<a href="#">24-4HR7034</a>
10 x Mi	10.04.2024	14:30 – 16:00	62,00 €	<a href="#">24-4HR7035</a>

Städt. Kindertagesstätte  
Familienzentrum Teveren,  
Zum Junkersbusch 27,  
Geilenkirchen  
**Miriam Bechholtz**

## Kidix® - Eltern-Baby- Kurs

In Kidix®-Krabbelgruppen haben Eltern die Möglichkeit, die Entwicklungsschritte ihres Kindes wahrzunehmen, zu verstehen und einfühlsam zu begleiten. Durch den Austausch untereinander erfahren Eltern Entlastung und Stärkung und finden Antworten auf die kleinen und größeren Herausforderungen des Familienalltags.

Die ganz Kleinen genießen die ruhige und vertraute Umgebung. Mit zunehmendem Alter wächst der Wunsch, so viel wie möglich von der Welt zu entdecken und mit anderen Menschen(-kindern) in Kontakt zu gehen. Spiel- und Bewegungsanregungen ermöglichen dann das selbstständige Forschen der Kinder mit allen Sinnen.

### Mit Babymassage für Kinder im Alter von 2 – 6 Monaten

08 x Sa	13.01.2024	08:30 – 10:00	49,60 €	<a href="#">24-4HR7154</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

Haus des Forums,  
Karl-Arnold-Straße 95,  
Gillrath, Raum 01, EG  
**Katharina Giesbrecht**

## 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.

### Für Kinder im Alter ab 6 Monaten

<b>08 x Sa</b>	<b>13.01.2024</b>	10:15 – 11:45	49,60 €	<a href="#">24-4HR7155</a>
<b>09 x Sa</b>	<b>13.04.2024</b>	08:30 – 10:00	55,80 €	<a href="#">24-4HR7254</a>

Haus des Forums,  
Karl-Arnold-Straße 95,  
Gillrath, Raum 01, EG  
Katharina Giesbrecht

## PEKiP – Das Prager Eltern-Kind-Programm®

PEKiP ermöglicht Eltern, ihre Kinder im ersten Lebensjahr unter Anleitung einer ausgebildeten PEKiP-Leiterin differenziert zu beobachten. Sie lernen, die individuelle körperliche, seelische und geistige Entwicklung ihres Kindes eingehend zu verfolgen und durch Bewegungs-, Sinnes- und Spielanregungen positiv zu unterstützen.

In den wöchentlichen Treffen tauschen Sie als Eltern sich über Ihre Erlebnisse mit dem Kind, die veränderte Lebenssituation sowie Fragen zur Entwicklung und Pflege des Babys aus. PEKiP-Kurse sind förderungsfähig über das Bildungs- und Teilhabepaket.

### Geburtsmonate April – Juni 2023

<b>09 x Di</b>	<b>09.01.2024</b>	10:30 – 12:00	55,80 €	<a href="#">24-4HR7032</a>
<b>08 x Di + EA</b>	<b>09.04.2024</b>	10:30 – 12:00	58,90 €	<a href="#">24-4HR7033</a>

Haus des Forums,  
Karl-Arnold-Straße 95,  
Gillrath, Raum 01, EG  
**Birgit Reinartz**

### Geburtsmonate Januar – März 2024

<b>08 x Di + EA</b>	<b>09.04.2024</b>	09:00 – 10:30	58,90 €	<a href="#">24-4HR7031</a>
---------------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

Haus des Forums,  
Karl-Arnold-Straße 95,  
Gillrath, Raum 01, EG  
**Birgit Reinartz**

### Geburtsmonate Januar – März 2023

<b>09 x Di + EA</b>	<b>09.01.2024</b>	09:00 – 10:30	65,10 €	<a href="#">24-4HR7030</a>
---------------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

Haus des Forums,  
Karl-Arnold-Straße 95,  
Gillrath, Raum 01, EG  
**Birgit Reinartz**



## ELTERN-KIND-KURSE



 ANDERSWO UND  IM NETZ

 BILDUNG AUF BESTELLUNG

## KORSCHENBROICH UND JÜCHEN

### 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 selbständig 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

10 x Di	09.01.2024	09:30 – 11:00	62,00 €	<a href="#">24-9JU7030</a>
10 x Di	09.04.2024	09:30 – 11:00	62,00 €	<a href="#">24-9JU7031</a>
10 x Mi	10.01.2024	10:45 – 12:15	62,00 €	<a href="#">24-9KO7014</a>
12 x Mi	10.04.2024	10:45 – 12:15	74,40 €	<a href="#">24-9KO7016</a>

### 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 selbständig 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.

#### Für Kinder im Alter von 13 Monate – 2 Jahre

10 x Mi	10.01.2024	10:15 – 11:45	62,00 €	<a href="#">24-9KO7007</a>
12 x Mi	10.04.2024	10:15 – 11:45	74,40 €	<a href="#">24-9KO7008</a>

Pfarrgemeindehaus,  
Schaffenbergstraße 7,  
Herrenshoff  
Janet Siegers

### Kidix® - Eltern-Kind-Kurs mit Loslöse-Option

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 selbständig 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.

Anders als bei anderen Eltern-Kind-Kursen besteht hier nach der Eingewöhnungszeit die Möglichkeit für die Eltern, den Los-Löse Prozess mit den Kindern zu üben und die Gruppe für kurze Zeit zu verlassen.

Dies ist natürlich kein Muss, aber eine Möglichkeit die Eltern nutzen können, um beispielsweise ohne Kind einkaufen zu fahren, wichtige Telefonate zu führen oder auch einfach mal wichtige Selbstfürsorge zu betreiben.

Es handelt sich nicht um ein vollumfängliches Betreuungsangebot oder Kindergarten-Ersatz.

#### Für Kinder im Alter von 12 – 18 Monaten

10 x Mo	08.04.2024	09:00 – 10:30	62,00 €	<a href="#">24-9JU7025</a>
09 x Mo	15.01.2024	09:00 – 10:30	55,80 €	<a href="#">24-9JU7024</a>

Montessori Kinderhaus,  
Bachstraße 27,  
Jüchen - Stessen  
Jutta Büchelers

Familienzentrum  
Villa Kunterbunt,  
Steinstraße 7,  
Jüchen  
Lisa Giese

Dionysiushaus,  
Hochstraße 26,  
Kleinenbroich  
Sandra Meyerhöfer

## Kleine Racker toben und turnen – Eltern-Kind-Turnen

Spiel, Spaß und Bewegungsförderung – gemeinsam toben, balancieren, springen und werfen macht viel Spaß. Die Kinder schauen sich viel von anderen ab und lernen, ihre Fähigkeiten zu steigern. Höhepunkt ist der Geräteparcours, der bei jedem Turnen im Vordergrund steht und zum Springen, Wippen, Rutschen und Kriechen anregt, wodurch Grobmotorik und Koordination spielerisch geschult werden. Sing- und Fingerspiele runden das Programm ab.

### Für Kinder im Alter von 1 – 5 Jahren

<b>22 x Mo</b>	<b>08.01.2024</b>	16:30 – 17:30	90,20 €	<a href="#">24-9KO7001</a>
<b>18 x Do</b>	<b>11.01.2024</b>	16:30 – 17:30	73,80 €	<a href="#">24-9KO7002</a>

Grundschule Turnhalle,  
Schaffenbergstraße 2,  
Herrenshoff  
Lisa Dengler

## 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 selbständig 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.

### Für Kinder ab 1 Jahr

<b>11 x Mi + EA</b>	<b>10.01.2024</b>	09:30 – 11:00	77,50 €	<a href="#">24-4HR7140</a>
<b>11 x Mi</b>	<b>10.04.2024</b>	09:30 – 11:00	68,20 €	<a href="#">24-4HR7141</a>

### Für Kinder im Alter von 10 Monate – 2 Jahre

<b>10 x Di + EA</b>	<b>09.04.2024</b>	09:00 – 10:30	71,30 €	<a href="#">24-4HR7143</a>
<b>09 x Di + EA</b>	<b>09.01.2024</b>	09:00 – 10:30	65,10 €	<a href="#">24-4HR7142</a>

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

Kath. Pfarrheim St. Rochus,  
Josef-Loogen-Straße 1,  
Wegberg - Rath-Anhoven  
**Jessica Wyrichs,**  
**Lydia Brunen**

## HEINSBERG UND WALDFEUCHT

### 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 selbständig 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.

#### Für Kinder ab 1 Jahr

08 x Mo	15.01.2024	09:00 – 10:30	49,60 €	<a href="#">24-4HR7146</a>
08 x Mi	17.01.2024	10:30 – 12:00	49,60 €	<a href="#">24-4HR7149</a>
08 x Do	18.01.2024	09:00 – 10:30	49,60 €	<a href="#">24-4HR7150</a>
08 x Do	18.01.2024	10:30 – 12:00	49,60 €	<a href="#">24-4HR7151</a>
10 x Mo	15.04.2024	09:00 – 10:30	62,00 €	<a href="#">24-4HR7246</a>
10 x Mo	15.04.2024	10:30 – 12:00	62,00 €	<a href="#">24-4HR7247</a>
10 x Mi	17.04.2024	10:30 – 12:00	62,00 €	<a href="#">24-4HR7249</a>
09 x Do	18.04.2024	10:30 – 12:00	55,80 €	<a href="#">24-4HR7251</a>
09 x Fr	19.04.2024	09:00 – 10:30	55,80 €	<a href="#">24-4HR7252</a>

#### Für Kinder ab ca. 1 Jahr

09 x Do + EA	11.01.2024	09:30 – 11:00	65,10 €	<a href="#">24-4HR7127</a>
09 x Do + EA	11.04.2024	09:30 – 11:00	65,10 €	<a href="#">24-4HR7128</a>

Ballettstudio Irena Kostova,  
Hochstraße 40,  
Heinsberg  
Antonia Blomesath-Pelzer

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

## GANGELT UND SELFKANT

### Interkulturelle Mutter-Kind-Spielgruppe

#### Zusammen spielen, singen, sprechen

Wir machen Fingerspiele, sprechen Reime, singen Lieder aus aller Welt, schauen Bücher, feiern Feste und erleben uns gegenseitig mit unseren Kulturen. Willkommen sind alle Eltern mit und ohne Migrationshintergrund.

**Anmeldung im laufenden Kurs möglich, solange Plätze frei sind.**

**Weitere Informationen: Kita St. Lambertus, 02456 4620**

#### Für Kinder ab ca. 1 Jahr

09 x Mo	08.01.2024	09:00 – 10:30	<a href="#">24-4FA7110</a>
09 x Mo	08.04.2024	09:00 – 10:30	<a href="#">24-4FA7111</a>

Kita und Familienzentrum  
St. Lambertus,  
Op de Berg 18,  
Selfkant - Höngen  
Agnieszka Majocha

## GEILENKIRCHEN UND ÜBACH-PALENBERG

### Interkulturelle Mutter-Kind-Spielgruppe ⓘ

#### Zusammen spielen, singen, sprechen

Wir machen Fingerspiele, sprechen Reime, singen Lieder aus aller Welt, schauen Bücher, feiern Feste und erleben uns gegenseitig mit unseren Kulturen. Willkommen sind alle Eltern mit und ohne Migrationshintergrund.

Die Kurssprache ist Deutsch, aber alle Mütter, die eine andere Muttersprache haben, können auch diese benutzen. Dadurch werden Mehrsprachigkeit und Interkulturalität gefördert und gezielt auch Frauen angesprochen, die noch wenig Chance hatten, Deutsch zu üben.

Konzeptionelle Grundlage dieser interkulturellen Gruppe ist das KIDIX®- Eltern-Kind-Kurs-Konzept.

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

#### Für Kinder ab ca. 1 Jahr

<b>08 x Do + EA</b>	<b>18.01.2024</b>	09:00 – 10:30	<a href="#">24-4FA7114</a>
<b>09 x Do + EA</b>	<b>18.04.2024</b>	09:00 – 10:30	<a href="#">24-4FA7115</a>

#### Für Kinder ab ca. 2 Jahre

<b>08 x Mo + EA</b>	<b>15.01.2024</b>	08:30 – 10:00	<a href="#">24-4FA7112</a>
<b>10 x Mo + EA</b>	<b>15.04.2024</b>	08:30 – 10:00	<a href="#">24-4FA7113</a>

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

Haus des Forums,  
Karl-Arnold-Straße 95,  
Gillrath, Raum 01, EG  
**Julia Peters,**  
**Yuliya Rudi**

### 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 selbständig 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.

#### Für Kinder ab 1 Jahr

<b>08 x Mo + EA</b>	<b>15.01.2024</b>	10:15 – 11:45	58,90 €	<a href="#">24-4HR7144</a>
<b>10 x Mo + EA</b>	<b>15.04.2024</b>	10:15 – 11:45	71,30 €	<a href="#">24-4HR7145</a>
<b>09 x Sa</b>	<b>13.04.2024</b>	10:15 – 11:45	55,80 €	<a href="#">24-4HR7255</a>

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



FAMILIENZEIT



 ANDERSWO UND  IM NETZ

 BILDUNG AUF BESTELLUNG

## KORSCHENBROICH UND JÜCHEN

Familienzentrum  
 Kleinenbroich,  
 Josef-Thory-Straße 32,  
 Kleinenbroich  
 Jan Thünnissen

Familienzentrum  
 Villa Kunterbunt,  
 Steinstraße 7,  
 Jüchen  
 Jan Thünnissen

### Trommelbau-Workshop für Eltern und Kinder

#### Rührtrommel – Klang und Rhythmus im Handformat

Gemeinsam bauen wir eine kleine Rührtrommel, gestalten sie und machen damit Musik. Die Rührtrommel, ein kleiner Kreis mit verschieden hohen Seitenteilen, entpuppt sich als Rhythmus- und Melodieobjekt. Wir lernen Klanggeschichten kennen, die ihr mit eurer selbstgebaute Rührtrommel begleiten könnt.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum Josef-Thory-Straße, 02161 670772, [kita-josef-thory-strasse@korschenbroich.de](mailto:kita-josef-thory-strasse@korschenbroich.de)**

**Termin in Planung -  
 Update s. Homepage**

[24-9FZ7060](#)

**Anmeldung und Information: Familienzentrum Villa Kunterbunt, 02165 9154010, [kita.juechen@juechen.de](mailto:kita.juechen@juechen.de)**

**01 x Sa 20.04.2024 10:00 – 11:30**

[24-9FZ7061](#)

### Vater & Kind Tag – Natur Rallye

#### Take a walk on the wild side

Gemeinsam gehen Väter und Kinder auf eine Naturrallye die analoge und digitale Spielelemente miteinander verbindet: Rätsel lösen, Blödsinn machen, Aufgaben erledigen, Pfade und kleine Verstecke finden – und auf jeden Fall viel Spaß miteinander haben. Ein Angebot in Kooperation mit dem Familienzentrum Villa Kunterbunt Jüchen.

**Bitte mitbringen: Snack, Getränke, wetterfeste Kleidung**

**Anmeldung und Information: Familienzentrum Villa Kunterbunt, 02165 9154010, [kita.juechen@juechen.de](mailto:kita.juechen@juechen.de)**

**01 x So 05.05.2024 10:00 – 14:00**

[24-9FZ7071](#)

**Anmeldung und Informationen: Familienzentrum St. Pantaleon, 02164 2440, [st.pantaleon@kakita.info](mailto:st.pantaleon@kakita.info)**

**01 x So 26.05.2024 10:00 – 14:00**

[24-9FZ7072](#)

**Anmeldung und Informationen: Familienzentrum Herrenshoff, 02161 644105, [kita-Herrenshoff@korschenbroich.de](mailto:kita-Herrenshoff@korschenbroich.de)**

**01 x So 09.06.2024 10:00 – 14:00**

[24-9FZ7073](#)

Volksgarten  
 Mönchengladbach  
 Kai Kyas

Volksgarten  
 Mönchengladbach  
 Kai Kyas

Volksgarten  
 Mönchengladbach  
 Kai Kyas

## ERKELENZ UND HÜCKELHOVEN

## Trommelworkshop für Eltern und Kinder (3 – 6 Jahre)

### Mit Rhythmus und Spaß dabei

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 von Musik Mentor Daniel Juwig zur Verfügung gestellt. Es dürfen gerne Trommeln von zu Hause mitgebracht werden.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Brigida Baal, 02435 2876, fz-st.brigida-baal@bistum-aachen.de**

01 x Sa 15.06.2024 10:00 – 12:15

[24-8FZ7012](#)

Familienzentrum St. Brigida,  
Fröbelstraße 4a,  
Hückelhoven-Baal  
Daniel Juwig

## GANGELT UND SELFKANT

## Eltern-Kind Erlebnismassage

### für Kinder unter 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 St. Nikolaus, 02454 1366, tfk.st.nikolaus@pro-multis.de**

01 x Mi 17.04.2024 15:00 – 16:30

[24-8FZ7024](#)

Familienzentrum  
St. Nikolaus,  
Dr.-von-den-Driesch-Str. 1,  
Gangelt  
Cornelia Schubert

## 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 von Musikmentor Daniel Juwig und der Einrichtung bereitgestellt. Es dürfen gerne auch Bastelmaterialien und Trommeln von zu Hause mitgebracht werden.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Nikolaus,  
02454 1366, [tfk.st.nikolaus@pro-multis.de](mailto:tfk.st.nikolaus@pro-multis.de)**

01 x Sa 04.05.2024 09:30 – 12:30

[24-8FZ7025](#)

Familienzentrum  
St. Nikolaus,  
Dr.-von-den-Driesch-Str. 1,  
Gangelt  
Daniel Juwig

## GEILENKIRCHEN UND ÜBACH-PALENBERG

### Eine Kerze für die Familienzeit

#### Christliche Osterkerze gemeinsam gestalten

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

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

**Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Johann Baptist,  
02462 6808, [tfk.st.johann.baptist.lindern@pro-multis.de](mailto:tfk.st.johann.baptist.lindern@pro-multis.de)**

01 x Mi 13.03.2024 14:00 – 16:15

[24-8FZ5001](#)

**Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Ursula,  
02451 1022, [tfk.st.ursula@pro-multis.de](mailto:tfk.st.ursula@pro-multis.de)**

01 x Mi 20.03.2024 14:00 – 16:15

[24-8FZ5002](#)

## Trommelworkshop für Großeltern und Kinder (3 – 6 Jahre)

### Mit Rhythmus und Spaß dabei

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 von Musik Mentor Daniel Juwig zur Verfügung gestellt. Es dürfen gerne Trommeln von zu Hause mitgebracht werden.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Ursula,  
02451 1022, [tfk.st.ursula@pro-multis.de](mailto:tfk.st.ursula@pro-multis.de)**

01 x Sa 20.04.2024 10:00 – 12:15

[24-8FZ7002](#)

Familienzentrum  
St. Johann Baptist,  
Stiftsgasse 1,  
Geilenkirchen  
Nicole Malik

Familienzentrum St. Ursula,  
Martin-Heyden-Straße 30,  
Geilenkirchen  
Nicole Malik

Familienzentrum St. Ursula,  
Martin-Heyden-Straße 30,  
Geilenkirchen  
Daniel Juwig



## ERZIEHUNG & ELTERNBILDUNG



ANDERSWO UND  IM NETZ SEITE 81



BILDUNG AUF BESTELLUNG

## KORSCHENBROICH UND JÜCHEN

### Liebe, Sexualität und Doktorspiele

Ob durch den Gebrauch bestimmter sexueller Ausdrücke, durch Doktorspiele oder durch das Spielen an Geschlechtsteilen. Schon früh kommen Eltern mit der Sexualität der Kinder in Berührung und haben das Bedürfnis, angemessen darauf zu reagieren.

Bei dem Elternabend geht es um Fragen wie:

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

**Anmeldung und Information: Familienzentrum Villa Kunterbunt, 02165 9150, [kita.juechen@juechen.de](mailto:kita.juechen@juechen.de)**

01 x Mo 05.02.2024 18:30 – 20:45

[24-9FZ7020](#)

Familienzentrum  
Villa Kunterbunt,  
Steinstraße 7,  
Jüchen  
Susanne Büdenhölzer-Boms

### 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 Herrenshoff, 02161 644105, [kita-herrenshoff@korschenbroich.de](mailto:kita-herrenshoff@korschenbroich.de)**

01 x Do 22.02.2024 19:00 – 21:15

[24-9FZ7046](#)

### 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 Herrenshoff, 02161 644105, [kita-herrenshoff@korschenbroich.de](mailto:kita-herrenshoff@korschenbroich.de)**

01 x Di 19.03.2024 19:00 – 21:15

[24-9FZ7042](#)

**Anmeldung und Information: Familienzentrum Montessori Kinderhaus, 02165 9154050, [kita.stessen@juechen.de](mailto:kita.stessen@juechen.de)**

01 x Do 21.03.2024 19:00 – 21:15

[24-9FZ7041](#)

**Anmeldung und Information: Familienzentrum Villa Kunterbunt, 02165 9154010, [kita.juechen@juechen.de](mailto:kita.juechen@juechen.de)**

01 x Di 30.04.2024 19:00 – 21:15

[24-9FZ7040](#)

Familienzentrum Herrenshoff,  
Schaffenbergstraße 27b,  
Korschenbroich-Herrenshoff  
Lisa Giese

Familienzentrum Herrenshoff,  
Schaffenbergstraße 27b,  
Korschenbroich-Herrenshoff  
Tanja Hurtmann

Montessori Kinderhaus,  
Bachstraße 27,  
Jüchen - Stessen  
Tanja Hurtmann

Familienzentrum  
Villa Kunterbunt,  
Steinstraße 7,  
Jüchen  
Tanja Hurtmann

## Resilienzfähigkeit – was Kinder stark und selbstbewusst macht

Wie können Eltern es schaffen ihre Kinder zu starken, resilienten Menschen zu erziehen, damit sie gewappnet sind für die Krisen ihres Lebens? Worauf kommt es dabei an? Auch wenn sich alle Eltern wünschen, ihre Kinder stets beschützen zu können, können sie sie nicht vor allen Krisen bewahren. Die gute Nachricht: Resilienz ist erlernbar, auch für Kinder!

An diesem Abend lernen Sie die sieben Säulen der Resilienz kennen und erfahren, wie Sie diese auf Ihre Kinder anwenden und im Familienalltag leben können.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum Josef-Thory-Straße, 02161 670772, kita-josef-thory-strasse@korschenbroich.de**

01 x Mo 05.02.2024 19:00 – 21:15

[24-9FZ7045](#)

## 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. Pantaleon, 02164 24 40, st.pantaleon@kakita.info**

01 x Do 21.03.2024 19:00 – 21:15

[24-9FZ7044](#)

## 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 ein „Babysittingdiplom“.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Brigida Baal, 02435 2876, fz-st.brigida-baal@bistum-aachen.de**

01 x Sa 16.03.2024 10:00 – 15:00

[24-8FZ7016](#)

## 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. Lambertus, 02433 84029, fz-st.lambertus-hueckelhoven@bistum-aachen.de**

01 x Di 23.01.2024 18:00 – 21:00

[24-8FZ7006](#)

**Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Brigida Baal, 02435 2876, fz-st.brigida-baal@bistum-aachen.de**

01 x Do 22.02.2024 18:00 – 21:00

[24-8FZ7017](#)

Familienzentrum  
Kleinenbroich,  
Josef-Thory-Straße 32,  
Kleinenbroich  
Nadin Preuth

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

Familienzentrum St. Brigida,  
Fröbelstraße 4a,  
Hückelhoven-Baal  
Anna Christ

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

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

## 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. Brigida Baal, 02435 2876, fz-st.brigida-baal@bistum-aachen.de**

<b>Elterneinheit:</b>	<b>Mo 27.05.24</b>	19.00 – 21.15 Uhr	<a href="#">24-8FZ7015</a>
<b>1. Kindereinheit:</b>	<b>Mo 03.06.24</b>	14.00 – 15.30 Uhr	
<b>2. Kindereinheit:</b>	<b>Mo 10.06.24</b>	14.00 – 15.30 Uhr	
<b>3. Kindereinheit:</b>	<b>Mo 17.06.24</b>	14.00 – 15.30 Uhr	

Familienzentrum St. Brigida,  
Fröbelstraße 4a,  
Hückelhoven-Baal  
Agnieszka Majocha

## Kinderspiel

Wenn Kinder spielen, tun sie genau das, was sie für ihre gesunde Entwicklung brauchen: Sie setzen sich aktiv und intensiv mit sich selbst und ihrer Umwelt auseinander und lernen dabei fürs Leben. Spielen ist ein Grundbedürfnis und im Spiel entfalten sie ihre seelischen, geistigen und körperlichen Möglichkeiten. Das gilt für jedes Kind gleichermaßen und es gibt für Kinder eigentlich keine bessere Förderung, als ihnen von klein an genügend Zeit und Raum zum Spielen zu geben. Interessierte erfahren, warum gerade das freie und selbstbestimmte Spiel von so großer Bedeutung ist, wo Eltern ihren Begriff von „richtigem“ Spielen überdenken dürfen und warum auch Lernspiele/-Spielzeuge nicht immer zielführend sind. Außerdem wird angesprochen, wie gerade in Krisen und Konfliktsituationen die sogenannten Bindungsspiele für Eltern wichtig sein können, um mit ihren Kindern Nähe und Verbindung zu schaffen.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Brigida Baal, 02435 2876, fz-st.brigida-baal@bistum-aachen.de**

01 x Mi 17.04.2024 19:30 – 21:45 [24-8FZ7018](#)

Familienzentrum St. Brigida,  
Fröbelstraße 4a,  
Hückelhoven-Baal  
Svenia Behr

## 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. Brigida Baal, 02435 2876, fz-st.brigida-baal@bistum-aachen.de**

01 x Mi 06.03.2024 19:30 – 21:45 [24-8FZ7014](#)

Familienzentrum St. Brigida,  
Fröbelstraße 4a,  
Hückelhoven-Baal  
Angelika Bäumer

## Resilienzfähigkeit – was Kinder stark und selbstbewusst macht

Wie können Eltern es schaffen ihre Kinder zu starken, resilienten Menschen zu erziehen, damit sie gewappnet sind für die Krisen ihres Lebens? Worauf kommt es dabei an? Auch wenn sich alle Eltern wünschen, ihre Kinder stets beschützen zu können, können sie sie nicht vor allen Krisen bewahren. Die gute Nachricht: Resilienz ist erlernbar, auch für Kinder!

An diesem Abend lernen Sie die sieben Säulen der Resilienz kennen und erfahren, wie Sie diese auf Ihre Kinder anwenden und im Familienalltag leben können.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Leonhard Hilfarth, 02433 42993, fz-st.leonhard-hilfarth@bistum-aachen.de**

01 x Do 29.02.2024 19:30 – 21:45 [24-8FZ7010](#)

**Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Lambertus, 02433 84029, fz-st.lambertus-hueckelhoven@bistum-aachen.de**

01 x Mo 25.03.2024 18:30 – 20:45 [24-8FZ7007](#)

**Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Brigida Baal, 02435 2876, fz-st.brigida-baal@bistum-aachen.de**

01 x Mo 13.05.2024 19:00 – 21:15 [24-8FZ7013](#)

Kindergarten St. Leonhard,  
Ingelmannstraße 1,  
Hückelhoven-Hilfarth  
Tanja Hurtmann

Familienzentrum  
St. Lambertus,  
Am Jugendheim 5,  
Hückelhoven  
Nadin Preuth

Familienzentrum St. Brigida,  
Fröbelstraße 4a,  
Hückelhoven-Baal  
Nadin Preuth

## 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. Brigida Baal, 02435 2876, fz-st.brigida-baal@bistum-aachen.de**

01 x Mo 22.01.2024 19:00 – 21:15 [24-8FZ7011](#)

## „Gemeinsam deutsch lernen für Frauen“ im Traumland mit Kinderbetreuung

Viele Frauen mit Zuwanderungsgeschichte fühlen sich auch nach längerer Zeit in Deutschland unsicher in der deutschen Sprache. Oft haben sie sich ausschließlich der Familie gewidmet und währenddessen keine ausreichenden Deutschkenntnisse erwerben können. Der Kurs orientiert sich am Alltag und den Lebenssituationen der Frauen und stärkt sie in ihrem Selbstbewusstsein und ihrer individuellen Sprach- und Handlungskompetenz.

In Kooperation mit dem Städtischen Familienzentrum Traumland.

**Eine Kinderbetreuung während der Kurszeit ist möglich, bitte geben Sie dies bei der Anmeldung vor Ort an.**

22 x Mi 10.01.2024 09:00 – 11:15 [24-8FZ6000](#)

26 x Mi 10.04.2024 09:00 – 11:15 [24-8FZ6001](#)

Familienzentrum St. Brigida,  
Fröbelstraße 4a,  
Hückelhoven-Baal  
Nadin Preuth

Familienzentrum Traumland,  
Sophiastraße 29,  
Hückelhoven  
Sevim Daban

## GANGELT UND SELFKANT

### Geschwisterliebe / Geschwisterhiebe

Die meisten Eltern mit mehreren Kindern oder werdende Geschwister Eltern wünschen sich eine liebevolle Geschwister-Beziehung, 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 erwartbare und entwicklungs-psychologisch sinnvolle Verhaltensweisen.

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

**Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Nikolaus, 02454 1366, [tfk.st.nikolaus@pro-multis.de](mailto:tfk.st.nikolaus@pro-multis.de)**

**01 x Do 23.05.2024 19:00 – 21:15**

[24-8FZ7027](#)

Familienzentrum  
St. Nikolaus,  
Dr.-von-den-Driesch-Str. 1,  
Gangelt  
Lisa Giese

### 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: Familienzentrum St. Nikolaus, 02454 1366 oder [tfk.st.nikolaus@pro-multis.de](mailto:tfk.st.nikolaus@pro-multis.de)**

**01 x Fr 01.03.2024 14:00 – 17:00**

[24-8FZ7019](#)

Familienzentrum  
St. Nikolaus,  
Dr.-von-den-Driesch-Str. 1,  
Gangelt  
Andrea Heinrichs

### 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. Nikolaus, 02454 1366, [tfk.st.nikolaus@pro-multis.de](mailto:tfk.st.nikolaus@pro-multis.de)**

**01 x Mi 12.06.2024 19:00 – 21:15**

[24-8FZ7028](#)

Familienzentrum  
St. Nikolaus,  
Dr.-von-den-Driesch-Str. 1,  
Gangelt  
Lisa Giese

## GEILENKIRCHEN UND ÜBACH-PALENBERG

### „Vom Zeigen zur Geschichte“ Leseförderung für Kitakids

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

Wir beschäftigen uns mit:

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

**Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Anna, 02451 7718 oder [tfk.st.anna.tripsrath@pro-multis.de](mailto:tfk.st.anna.tripsrath@pro-multis.de)**

01 x Di 05.03.2024 14:00 – 16:15

[24-8FZ7004](#)

Familienzentrum  
St. Anna Tripsrath,  
Annastraße 13,  
Geilkirchen-Tripsrath  
Katja Himstedt

### 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, [tfk.arche.noah@pro-multis.de](mailto:tfk.arche.noah@pro-multis.de)**

Elterneinheit: Mo 08.04.24 19.30 – 21.45 Uhr  
1. Kindereinheit: Mo 15.04.24 13.30 – 15.00 Uhr  
2. Kindereinheit: Mo 22.04.24 13.30 – 15.00 Uhr  
3. Kindereinheit: Mo 29.04.24 13.30 – 15.00 Uhr

[24-8FZ7023](#)

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

**Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Gereon Würm, 02453 2142, [tfk.st.gereon.wuerm@pro-multis.de](mailto:tfk.st.gereon.wuerm@pro-multis.de)**

Elterneinheit: Mo 26.02.24 19.00 – 21.15 Uhr  
1. Kindereinheit: Mo 04.03.24 14.00 – 15.30 Uhr  
2. Kindereinheit: Mo 11.03.24 14.00 – 15.30 Uhr  
3. Kindereinheit: Mo 18.03.24 14.00 – 15.30 Uhr

[24-8FZ7001](#)

Familienzentrum  
St. Gereon Würm,  
Klosterstraße 23a,  
Geilenkirchen  
Agnieszka Majocho

## 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 Arche Noah, 02451 42964, [tfk.arche.noah@pro-multis.de](mailto:tfk.arche.noah@pro-multis.de)**

01 x Do 18.04.2024 19:30 – 21:45

[24-8FZ7021](#)

## Liebe, Sexualität und Doktorspiele

Ob durch den Gebrauch bestimmter sexueller Ausdrücke, durch Doktorspiele oder durch das Spielen an Geschlechtsteilen. Schon früh kommen Eltern mit der Sexualität der Kinder in Berührung und haben das Bedürfnis, angemessen darauf zu reagieren.

Bei dem Elternabend geht es um Fragen wie:

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

Familienzentrum  
Arche Noah,  
Adolfsstr. 18,  
Übach-Palenberg  
Tanja Hurtmann

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

01 x Mi 28.02.2024 19:30 – 21:45

[24-8FZ7020](#)

## Geschwisterliebe / Geschwisterhiebe

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

Jedoch sind Geschwister aus Sicht der Evolution Rivalen um Aufmerksamkeit, Nahrung und Sicherheit. Sie müssen sich voneinander abgrenzen, um ihren individuellen Platz im sozialen Umfeld zu finden. Konkurrenzverhalten und damit einhergehender Streit und Eifersucht sind deswegen erwartbare 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 Arche Noah, 02451 42964, [tfk.arche.noah@pro-multis.de](mailto:tfk.arche.noah@pro-multis.de)**

01 x Mi 20.03.2024 19:00 – 21:15

[24-8FZ7009](#)

Familienzentrum  
Arche Noah,  
Adolfsstr. 18,  
Übach-Palenberg  
Tanja Hurtmann

## ANDERSWO UND IM NETZ



Onlineseminar  
Lisa Giese

## Liebevoll und konsequent Grenzen setzen

Kinder brauchen Grenzen – wer weiß das nicht? Sie bieten Kindern Orientierung, Sicherheit und Schutz und sollten dem Alter der Kinder angemessen sein. Sinnvolle Grenzen zu setzen und konsequent zu bleiben ohne in Machtkämpfe zu geraten, ist und bleibt eine wichtige und oft schwierige Herausforderung für Eltern. Vor allem wenn von findigen Grenzgängern nicht nur die Grenzen der Autorität, sondern auch die Grenzen der elterlichen Belastbarkeit immer wieder aufs Neue erprobt werden.

An diesem Abend geht es darum, wie Eltern es schaffen, Regeln liebevoll und dennoch konsequent durchzusetzen. Die Referentin führt in das Thema ein und gibt alltagstaugliche Impulse, es ist aber auch ausreichend Zeit für Ihre Fragen.

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

01 x Mi 15.05.2024 19:30 – 21:45

[24-8FZ7022](#)

## 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 Arche Noah,  
02451 42964, [tfk.arche.noah@pro-multis.de](mailto:tfk.arche.noah@pro-multis.de)**

01 x Mi 19.06.2024 19:30 – 21:45

[24-8FZ7026](#)

## 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.

Die Veranstaltung findet statt in Kooperation mit dem Familienzentrum St. Pantaleon Jüchen-Hochneukirch.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Pantaleon,  
02164 2440, [st.pantaleon@kakita.info](mailto:st.pantaleon@kakita.info)**

01 x Mo 24.02.2024 18:30 – 20:45

[24-9FZ7021](#)



Onlineseminar  
Lisa Giese



Onlineseminar  
Tanja Hurtmann



Onlineseminar  
Jan Hilgers

## Vom Kitakind zum Schulkind

Der Schulstart ist für Kinder ein wichtiges und prägendes Erlebnis. Nicht nur für die Kinder ist dieser neue Abschnitt 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, welche Kompetenzen den Kindern helfen, den Schulalltag zu bewältigen und wie Eltern angemessen unterstützen können.

Eltern erhalten u.a. Anregungen, wie Sie die Konzentrationsfähigkeit Ihres Kindes fördern können.

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

Dieser Kurs wird online, über das Videokonferenztool WEBEX angeboten.

**Anmeldung und Information: Familienzentrums Villa Kunterbunt, 02165 9154010, [kita.juechen@juechen.de](mailto:kita.juechen@juechen.de)**

01 x Mo 11.03.2024 19:00 – 21:15

[24-9FZ7043](#)



Onlineseminar  
Nadin Preuth

## 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: Familienzentrums Arche Noah, 02451 42964, [tfk.arche.noah@pro-multis.de](mailto:tfk.arche.noah@pro-multis.de)**

01 x Mi 24.01.2024 19:00 – 21:15

[24-8FZ7008](#)



Onlineseminar  
Lisa Giese

# 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.

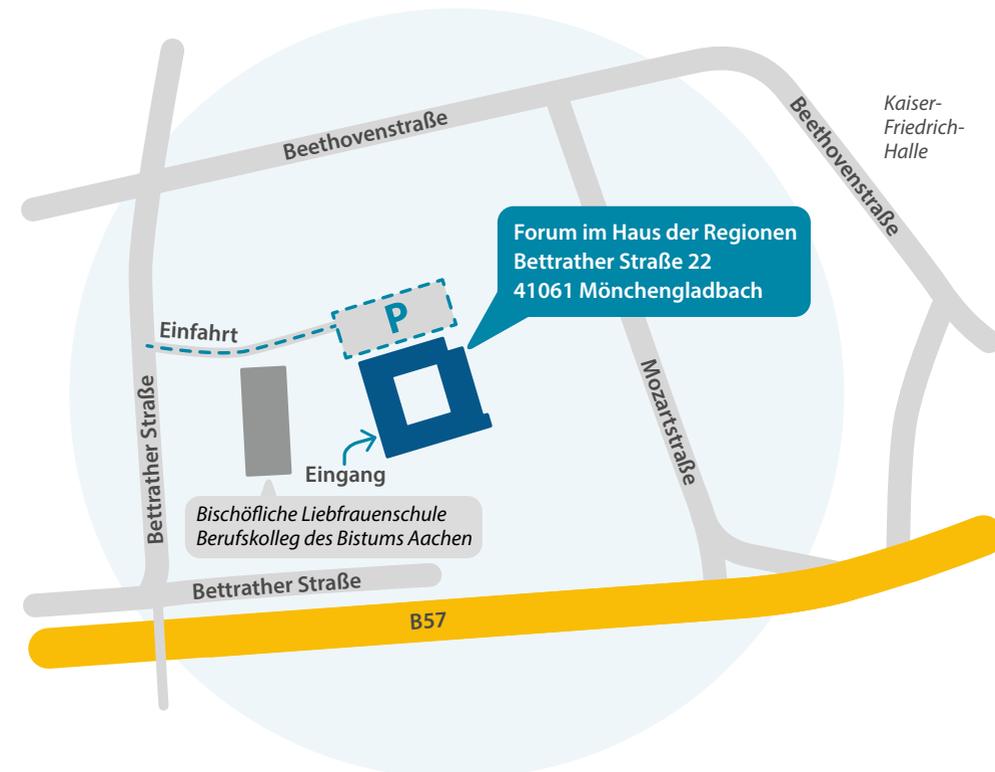
### ZU FUSS

„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:

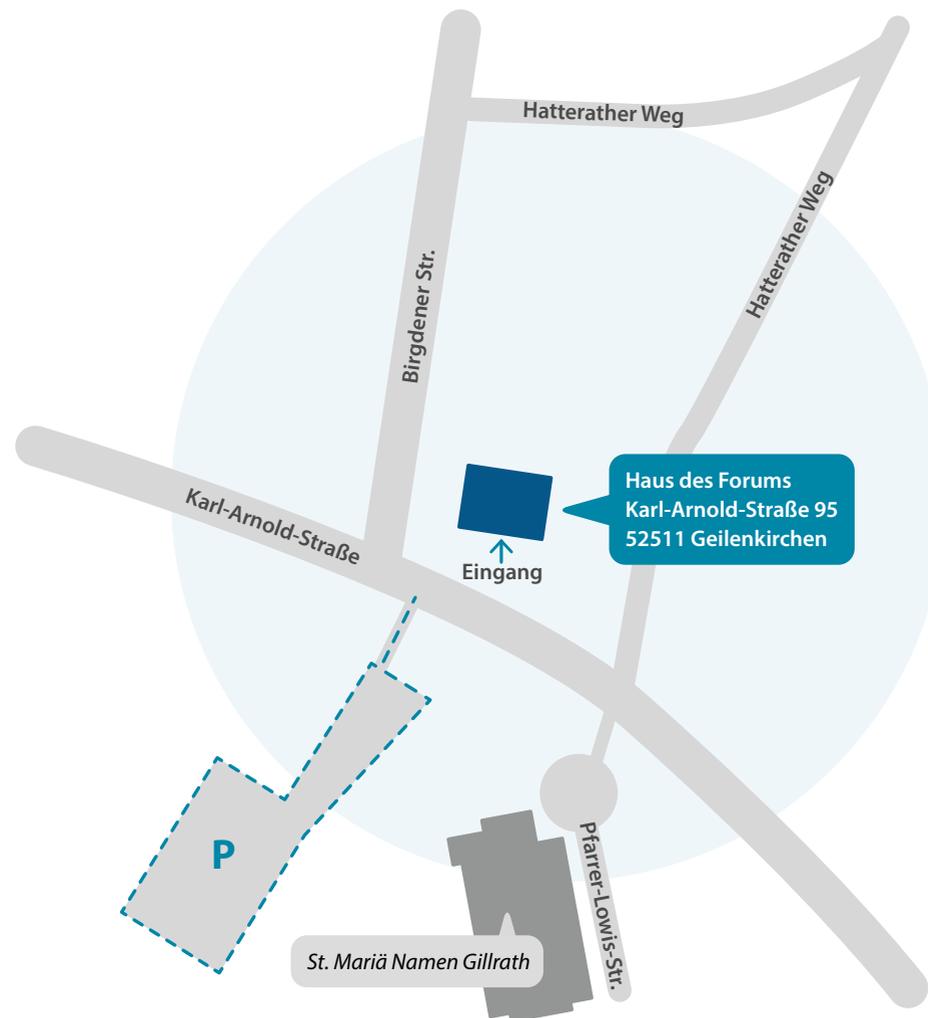
Bahnhof „Geilenkirchen“ – Bus SB3 (Richtung: Sittard Station) bis Haltestelle „Gillrath Kirche“ nehmen – das Haus des Forums befindet sich Richtung Kirche zurücklaufend auf der linken Seite an der Kreuzung zur Birgdener Straße.

#### 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:

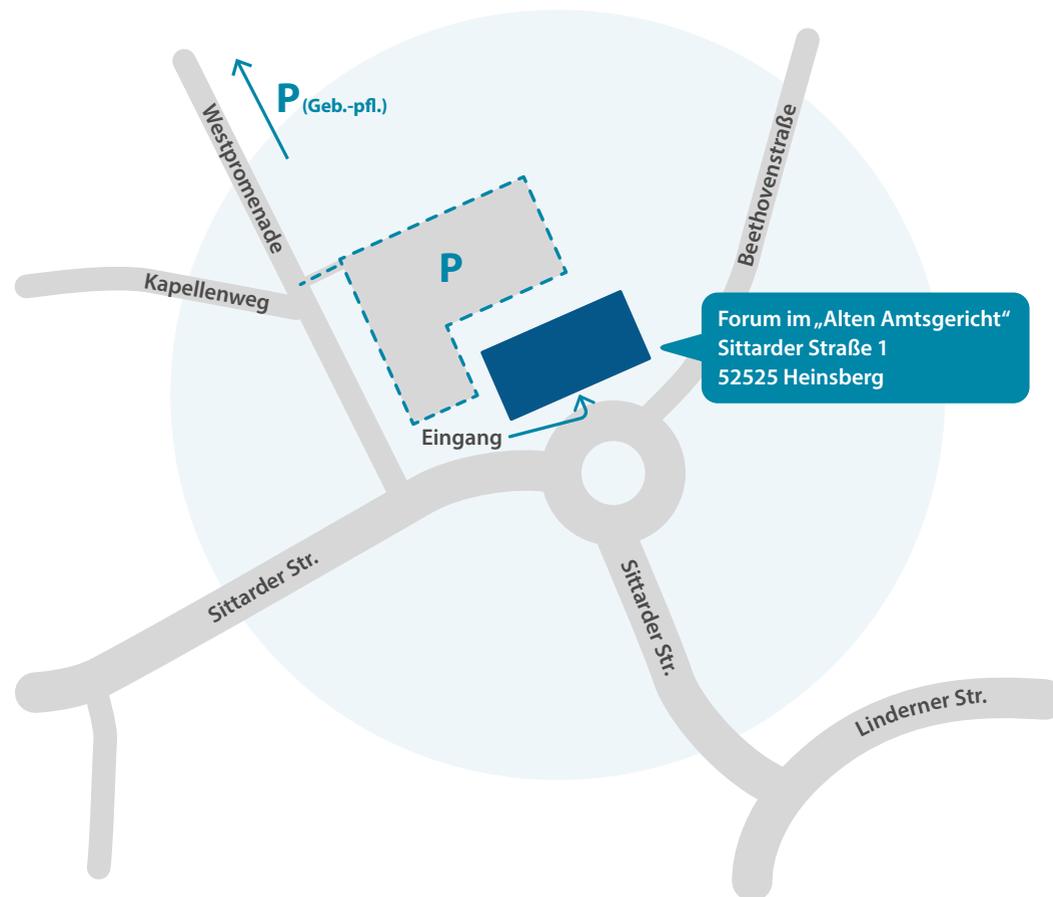
Bahnhof „Geilenkirchen“ – Bus SB1 (Richtung: Erkelenz Bahnhof) bis Haltestelle „Heinsberg, AOK“ nehmen – der Geilenkirchener Straße Richtung Kreisverkehr folgen – das Forum im „Alten Amtsgericht“ befindet sich direkt am Kreisverkehr.

#### 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 erreichbar. Keine Behindertentoilette.



## IMPRESSUM

<b>VERANSTALTER</b>	Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung Mönchengladbach und Heinsberg Bettrather Straße 22, 41061 Mönchengladbach
<b>GESTALTUNG</b>	VLIP / 3s Live.com GmbH Erzbergerstraße 85–87, 41061 Mönchengladbach
<b>DRUCK</b>	KARTEN Druck & Medien GmbH & Co. KG

## Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung

Mönchengladbach und Heinsberg

Bettrather Straße 22

D-41061 Mönchengladbach

Tel.: 02161 98 06 -44 / -61

E-Mail: [forum-mg-hs@bistum-aachen.de](mailto:forum-mg-hs@bistum-aachen.de)

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



@forum.mg.hs



@kath\_forum\_mg\_hs



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