

forum

Katholisches Forum für
Erwachsenen- und Familienbildung
Mönchengladbach und Heinsberg

www.forum-mg-hs.de



FAMILIENBILDUNG

BILDUNG & BEGEGNUNG
2. HALBJAHR 2024



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

Liebe Leserin, lieber Leser,

in den vergangenen Wochen haben wir bemerkt, dass ein Thema nicht nur unser Team besonders bewegt, sondern auch bei vielen Teilnehmenden einen großen Raum in ihren aktuellen Lebenswirklichkeiten einnimmt: die Sorge-„arbeit“ für andere Menschen. Daher haben wir beschlossen, das neue Bildungsjahr des Kath. Forums unter dieses Motto zu stellen: „Füreinander sorgen – miteinander leben“.

Es ist ein brandheißes Thema, denn es inkludiert ganz große Fragestellungen, wie die nach Gerechtigkeit und Fairness: Wer übernimmt Fürsorge und wer bekommt sie? Wer wird bei all dem übersehen? Wer gerät durch zu viel Fürsorgearbeit und Mental Load in den Burnout? Hier liegt die Betonung auf dem Wort „Sorge“ – auf englisch „care“, woraus sich „Care-Arbeit“ bildet. Im Wortstamm „care“ steckt übrigens auch die Bedeutung „trauern“ oder „bekümmert sein“. Sehr passend, denn Fürsorge, „Care-Arbeit“, kann schwer und belastend sein, vor allem wenn die Selbstfürsorge über die Sorge für den oder die Andere zu kurz kommt. Aber auch dann, wenn die gesellschaftlichen und politischen Strukturen rundherum nicht stimmen, wenn die Fürsorgenden und die Fürsorge-Bedürftigen nicht richtig gesehen werden oder sie sich allein gelassen fühlen.

Andererseits ist füreinander Sorgen auch ein „warmes“ Thema. Denn Fürsorge zu geben und zu empfangen bereitet Freude. Es stärkt das Selbstvertrauen und den Zusammenhalt, in der Familie, im Freundeskreis, in der Nachbarschaft und somit in der gesamten Gesellschaft. Fürsorglich sein baut Nähe auf, bereitet uns wohlige Empfindungen, kurz: Es wärmt das Herz. Bei Babys wird durch die Fürsorge der Bezugspersonen von kleinauf das Urvertrauen grundgelegt, was einen wichtigen Baustein für spätere Resilienz bildet. Und auch Geschwisterkinder, Eltern und Großeltern wachsen durch

das füreinander Sorgen sowohl miteinander als auch über sich hinaus. Durch Engagement und den Einsatz für andere oder für die Umwelt wird die Selbstwirksamkeit gestärkt. So kann ein höherer Grad an Lebenszufriedenheit und Vertrauen in die Zukunft erreicht werden. Das wiederum setzt positive Effekte auf die gesellschaftliche Solidarität und ökologische Umwelt frei.

In unseren Veranstaltungen in diesem Jahr werden wir das Thema mit all diesen „Temperaturunterschieden“ in den Blick nehmen: angefangen von der Selbstfürsorge bis hin zu Hilfestellungen und Gedankenaneignung für gute füreinander-Sorgen in Familie, Partnerschaft und Gesellschaft. Wir vertreten die Überzeugung, dass gutes „miteinander Leben“ nur dann passiert, wenn wir auch gut „füreinander sorgen“. Dazu möchten wir mit unseren Bildungs- und Begegnungsangeboten beitragen.

Damit Sie uns und unsere Haltung zum Thema Fürsorge noch besser kennenlernen können, gibt es im Programmheft wieder einen Magazin-Teil mit vertiefenden Artikeln zum Schmökern. Von „Care-Arbeit“ bis „Mental Load“, von nachhaltigen Alltagstipps bis hin zur Situation pflegender Angehöriger spüren wir dem uns alle betreffenden Themenkomplex nach. Im selben Zuge stellen wir Ihnen Vorschläge zu passenden Kursen und Veranstaltungen aus unserem Programm zusammen, um Sie ganz praktisch in Ihrem Lebens- und Familienalltag zu unterstützen. Unser Team steht Ihnen bei allen aufkommenden Fragen gerne mit Rat und Tat zur Seite.

Wir freuen uns sehr auf Sie!

Herzlich,

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

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



PER ANMELDEFORMULAR

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



IM WEB

www.forum-mg-hs.de

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>Mental Load – denn dran denken ist auch ein To-Do</i>	16
<i>Schon mal an Babysitting gedacht?</i>	20
<i>Neue Väter braucht das Land</i>	24
<i>Qualifizierte Kinderbetreuung in familiärer Atmosphäre</i>	28
<i>Mehr Nachhaltigkeit im Alltag</i>	32
<i>Statements aus unserem Team</i>	34
 SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT	36
Korschenbroich und Jüchen	38
Heinsberg und Waldfeucht	39
Geilenkirchen und Übach-Palenberg	41
 ELTERN-BABY-KURSE	42
Korschenbroich und Jüchen	44
Heinsberg und Waldfeucht	47
Geilenkirchen und Übach-Palenberg	49

 ELTERN-KIND-KURSE	52
Korschenbroich und Jüchen	54
Wassenberg und Wegberg	58
Erkelenz und Hückelhoven	59
Heinsberg und Waldfeucht	60
Gangelt und Selfkant	61
Geilenkirchen und Übach-Palenberg	62
 FAMILIENZEIT	64
Mönchengladbach	66
Korschenbroich und Jüchen	67
Wassenberg und Wegberg	69
Erkelenz und Hückelhoven	70
Gangelt und Selfkant	71
Geilenkirchen und Übach-Palenberg	74
 ERZIEHUNG & ELTERNBILDUNG	76
Korschenbroich und Jüchen	78
Wassenberg und Wegberg	85
Erkelenz und Hückelhoven	86
Heinsberg und Waldfeucht	88
Gangelt und Selfkant	90
Geilenkirchen und Übach-Palenberg	92
Anderswo und im Netz	93
WEGBESCHREIBUNGEN	94

UNSER LEITBILD IN BILDERN



Wir sind eine staatlich anerkannte Weiterbildungseinrichtung und gütesiegelzertifiziert



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



Wir arbeiten gemeinwohlorientiert und engagieren uns für Bildungsgerechtigkeit



Wir bieten sichere Räume für Begegnung und (selbstbestimmtes) Lernen



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



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



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



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



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



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



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

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

UNSER TEAM

UNSERE VERWALTUNG

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



GABY BRAHTZ

Arbeitsbereiche

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

☎ 02161 980644

✉ gabriele.brahtz@bistum-aachen.de



CARINA QUACK

Arbeitsbereiche

Veranstaltungsorganisation, Anmeldungen und Abrechnung für Kurse im Kreis Heinsberg

☎ 02161 980661

✉ carina.quack@bistum-aachen.de



JOSEFA SCHMITZ

Arbeitsbereiche

Veranstaltungsorganisation, Anmeldungen und Abrechnung für Präventionskurse

☎ 02161 980642

✉ josefa.schmitz@bistum-aachen.de



MANUELA VOGLER

Arbeitsbereiche

Finanzen und Buchhaltung, Honorarverträge, Bildungsschecks, Qualitätsmanagement

☎ 02161 980639

✉ manuela.vogler@bistum-aachen.de

UNSERE HAUPTAMTLICHEN PÄDAGOGISCHEN MITARBEITERINNEN

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



PANTEA DENNHOVEN Diplom Sozialpädagogin, Präventionsfachkraft

Arbeitsbereiche

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

☎ 02161 980654

✉ pantea.dennhoven@bistum-aachen.de



MARION HÖVER-BATTERMANN Diplom Sozialarbeiterin, Diplom Sozialwirtin

Arbeitsbereiche

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

☎ 02161 980626

✉ marion.hoever-battermann@bistum-aachen.de



LEA LOOGEN B.A. Gesellschaftswissenschaften

Arbeitsbereiche

Bildung für nachhaltige Entwicklung, Öffentlichkeitsarbeit

☎ 02161 980641

✉ lea.loogen@bistum-aachen.de



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

Arbeitsbereiche

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

☎ 02161 980643

✉ ulla.otte-fahnenstich@bistum-aachen.de



RICARDA POLNIK M.A. Erziehungswissenschaftlerin

Arbeitsbereich

Berufliche Bildung (Pädagogische Fachkräfte in Kitas)

☎ 02161 980652

✉ ricarda.polnik@bistum-aachen.de



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

Arbeitsbereich

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

☎ 02161 980660

✉ joanna.schmitz@bistum-aachen.de



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

Arbeitsbereiche

Familienbildung im Rhein-Kreis Neuss, Öffentlichkeitsarbeit

☎ 02161 980658

✉ cornelia.schubert@bistum-aachen.de

UNSERE LEITUNG

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



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

Arbeitsbereiche

Leitung, Qualitätsbeauftragte, Bildungsbereich Religion und Spiritualität

☎ 02161 980653

✉ lucia.traut@bistum-aachen.de

UNSER SERVICE-TEAM

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

DIRK BREDENFELD

Arbeitsbereich

Hausmeister im Haus der Regionen
Mönchengladbach

ANDREA BECKERS

Arbeitsbereich

Servicekraft im Haus des Forums,
Geilenkirchen-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

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



PER WIEDERANMELDELISTE

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

Habe ich einen Platz im Kurs sicher?

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

Wie kann ich bezahlen?

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

Gibt es eine Ermäßigung der Kursgebühren?

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

Wie kann ich mich wieder abmelden?

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

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



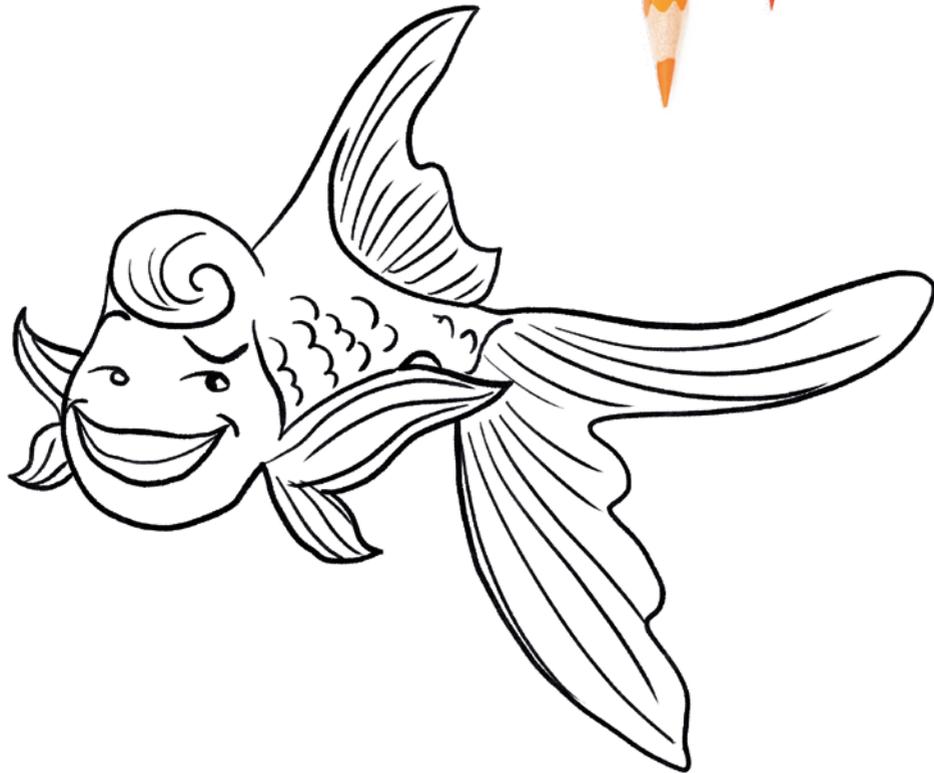
Auf Anfrage senden wir sie Ihnen gerne auch postalisch zu.



Farbenspaß



FARBENSPASS



FERDI FISCH

Illustration: Alina Spiekermann



SEBASTIAN SCHMETTERLING

Illustration: Saskia Diederichsen

Erfolgreiche Kinderbuchreihe zu Umweltthemen:

Egon Eichhorn und Hedi Hummel
von Alina Gries

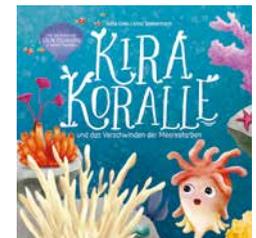
www.alinagries.de www.alinagries.de
ISBN 978-3982578606 ISBN 978-3982465814



Neuerscheinung drittes Buch der Reihe:
Kira Koralle 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
ISBN 978-3982578651



Mental Load – denn dran denken ist auch ein To-Do

„Schatz, setzt du bitte Maisbällchen für die Kleine auf den Einkaufszettel? Morgen müssen neue Windeln und Feuchttücher in die Kita mitgenommen werden. Und frag deine Mutter bitte endlich, ob sie übernächste Woche aufpassen kann, wir sollten die Einladung zu- oder absagen“, sagt die weisungsbefugte Projektleiterin der Abteilung „Alltag“ des Unternehmens „Familie“, als sie ihrem Mitarbeiter im abendlichen Stand-up Meeting die nächsten zeitkritischen Projektschritte mitteilt. Woher sie weiß, was alles zu tun ist? Na, weil sie dafür verantwortlich ist, könnte man antworten. In einem Unternehmen wäre sie das auch, allerdings, weil es ihr bezahlter Job ist. In der Familie ist sie es meist, weil sie sich verantwortlich FÜHLT – leider noch zu häufig als einzige. Diese ökonomische Analogie macht sichtbar, was meist unsichtbar und verborgen bleibt: die mentale Arbeit rund um die Organisation und Durchführung des Projekts Familienalltag.

Sorgeverantwortung und ihre unsichtbaren Aufgaben

Zu wissen, was alles für wen bis wann und auf welche Weise zu tun ist, stellt eine permanente und zeitaufwendige Arbeit dar, die Studien zufolge immer noch zu einem großen Teil bei den weiblichen Mitgliedern der Familie verortet ist. Da diese statistisch gesehen aber nicht nur das Unternehmen Familie schmeißen, sondern auch selbst arbeiten gehen,

ist eine Überbelastung vorprogrammiert: Symptome wie chronische Erschöpfung und Schlafstörungen sind die Konsequenz, aus denen Folgesymptome wie Herz-Rhythmus-Störungen, Essstörungen, Depressionen oder Immunschwäche resultieren können. Diese gesundheitlichen Einschränkungen rütteln an der eigenen Belastbarkeit und das führt zu noch mehr Druck – eine gefährliche Abwärts-spirale, die folgens schwer ausgehen kann.

Dieses Phänomen wird seit einigen Jahren mit dem Begriff „Mental Load“ bezeichnet und verhilft ihm auf diese Weise zu einer griffigen Nachvollziehbarkeit. Er beschreibt, dass es rund um die Sorgeverantwortung einer Familie sichtbare und unsichtbare Aufgaben gibt, die, gerade wegen ihrer Unsichtbarkeit, nicht ausreichend anerkannt und wertgeschätzt werden. Ein alltägliches Beispiel, anhand dessen sich diese Dynamik gut darstellen lässt, ist das Abendessen. Die sichtbare Aufgabe ist hier: Es steht Essen auf dem Tisch, das vorher zubereitet wurde. Die unsichtbaren Aufgaben (vorher und nachher) sind zum Beispiel: die Lebensmittelvorlieben und -verträglichkeiten aller Familienmitglieder kennen und berücksichtigen, die Überlegungen zum Speiseplan der restlichen Woche und die Frage nach der Ausgewogenheit der Ernährung, danach, welche Zutaten benötigt werden, welche davon noch vorhanden und haltbar sind, die Zeitplanung zum Einkauf, die

Bereitstellung aller benötigten Küchengeräte und Oberflächen zum Kochen. Nachdem alle gegessen haben, wird der Tisch abgeräumt – dies vielleicht noch mit Unterstützung durch andere Familienmitglieder –, aber dann muss die Spülmaschine auch frei und ausgeräumt sein, die Reste müssen umgefüllt und in Kühl- und Tiefkühlschränke verräumt werden. Dabei gilt es im Blick zu haben, wann und in welcher Form sie weiter-/wiederverwertet werden können und zuletzt müssen sämtliche Gerätschaften (Herd/Messer/Küchengeräte) gesäubert und wieder bereitgestellt werden.

Erkennen, wann die mentale „Ladung“ zu viel ist

Das Abendessen-Beispiel ist nur eines von vielen, die im Verlauf einer „normalen“ Familienwoche anfallen. Wie alle Familien wissen, gehören in regelmäßiger Rotation auch sämtliche zu bedenkenden Sonderfälle zu einer „normalen“ Woche: Arzt- und Impftermine, die nächste Kleider- oder Schuhgröße – passend zur Jahreszeit und inkl. der in Schule oder Kita verbleibenden Wechselsachen sowie Sportbeutel – im Blick haben, Schul- und Bastelmaterialien, die Hausapotheke, Geschenke, Anrufe und Besuche zu allen Anlässen und Feiertagen der Kern- und Schwiegerfamilie, Kindergeburtstage der eigenen Kinder und deren Freund:innen, die vielen Namen des Betreuungspersonals, der Lehrkräfte, Freund:innen und deren Eltern merken. Es geht weiter mit dem sozialen Engagement in Schule und Vereinen (Helfer:innenschichten, Kuchen-

basar etc.), Eltern-WhatsApp Gruppen von Verein, Schule, Kita und so weiter und ganz generell die Koordinierung der Termine aller Familienmitglieder inkl. der nötigen Vor- und Nacharbeiten. Eine schwindelerregende Aufzählung, finden Sie nicht? Gerade deshalb ist es so wichtig, zu sehen und anzuerkennen, über welche Ladung Arbeit man hier spricht.

Durch den Begriff „Mental Load“ und dessen Erläuterung können viele Menschen überhaupt erstmals erkennen, „dass sie das auch haben“, was ein sehr wichtiger und erster Schritt zur Besserung ist. Die unzähligen Kommentare unter Social Media Posts und Blogartikeln zeigen: vor allem die Erkenntnis, dass man damit nicht alleine ist und es auch keinesfalls ein „normaler“ Zustand sein darf, chronisch erschöpft und überfordert zu sein, sorgt für Entlastung und erleichtert den Weg hin zu Lösungen, die eine gesunde Balance und faire, gemeinsame Aufgabenverantwortung möglich macht.



Warum helfen manchmal keine Hilfe ist

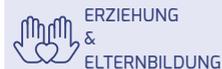
Wie also packt man das Problem an und sorgt für mehr Entlastung und eine faire Verteilung des Mental Loads innerhalb der Familie? Der wichtigste und erste Schritt ist das Anerkennen der „unsichtbaren“ Sorge-Aufgaben und das Verständnis davon, hier eine Verantwortung zu sehen, die nicht nur auf einer Person lastet – die die alleinige Projektleitung für die Abteilung „Alltag“ im Unternehmen „Familie“ innehat –, sondern auf mehrere Schultern verteilt werden sollte. Das bedeutet in einer gleichberechtigten Partner- und Elternschaft, dass nicht der eine der anderen „hilft“, sondern gleichsam Verantwortung für die „Abteilung“ übernommen wird. Denn all die oben genannten sichtbaren und unsichtbaren Aufgaben müssen als Aufgabe erkannt, bedacht, geplant und erledigt werden. Wenn eine Person weiterhin die Hauptverantwortung trägt, bleibt das Erkennen, Durchdenken und Planen der Aufgabe trotzdem Teil der Arbeitslast – dazu kommt dann noch das Erklären, Erinnern und Kontrollieren (ob die Aufgabe erfüllt wurde), während die „helfende“ Person lediglich mit der Ausführung beschäftigt war.

„Hättest du doch was gesagt, dann hätte ich dir geholfen“ löst das Problem also leider nicht. Wie immer ist eine vertrauensvolle und wertschätzende Kommunikation ein elementarer Schlüssel: Darüber zu reden, wie es einem damit geht, was man sich wünscht und verändern möchte und dies ohne Verletzung und Frust auszutauschen, ist essentiell. Auf der einen Seite ist es wichtig, Überlastung und Zufriedenheit ernst zu nehmen, auf der anderen Seite gilt es ehrlich abzuklopfen,

welchen Standard mit welchen Ressourcen und welchem Zeitaufwand dem Familienleben dient. Die Gesamtheit der sichtbaren und unsichtbaren Aufgaben zusammenzutragen, die persönlichen Präferenzen zu berücksichtigen, den zeitlichen Aufwand zu tracken und regelmäßig zu besprechen, wie es klappt, ist – wie bei gutem Projektmanagement – ein Must-Do. Wer es nicht 50:50 aufteilen kann oder möchte, weil ein Elternteil z.B. weniger Erwerbsarbeit und dafür mehr Sorgearbeit übernimmt, sollte dann selbstverständlich auch die finanzielle Sorgeverantwortung füreinander regeln und die entstehende finanzielle Lücke ausgleichen, sodass kein Versorgungs-Nachteil aus der Übernahme von mehr Care-Arbeit – inkl. Mental Load – entsteht.

Ein hemdsärmeliger Rollentausch zur Erprobung der Aufgabenfelder und -verantwortlichkeit kann ebenfalls helfen, die Perspektive zu wechseln und mehr Innensicht in die Last des Mental Loads zu bekommen. Das bedeutet für alle Beteiligten, sich auf Veränderung und Neues einzulassen: Verantwortung zu übernehmen kann genauso herausfordernd sein, wie sie abzugeben. Wer sich aber auf den Weg macht, Lösungen zu finden und zu erproben, dabei an einem Strang zieht und mit viel Dialog und liebevoller Fürsorge füreinander die Abteilung „Alltag“ gemeinsam wuppt, wird mit einer ganz anderen Qualität von Familienleben belohnt – ganz sicher!

Holen Sie sich Unterstützung, Inspiration und Austausch bei einem unserer vielen Angebote, die Familien für die Herausforderungen des Alltags stark machen!



KORSCHENBROICH UND JÜCHEN

Mehr Infos ab Seite 79 oder online

Stolpersteine im Familienalltag

01 x Mo 02.09.2024 19:00 – 21:15 [24-9FZ7055](#)



Eltertraining – Coaching und Resilienztraining speziell für Eltern

03 x Di 17.09.2024 19:00 – 21:15 [24-9FZ7047](#)



Mental Load – wenn die Familienorganisation zur Belastung wird

01 x Di 05.11.2024 19:00 – 21:15 [24-9FZ7059](#)



HEINSBERG UND WALDFEUCHT

Mental Load – wenn die Familienorganisation zur Belastung wird

01 x Mi 18.09.2024 19:30 – 21:45 10,00 € [24-8FZ7049](#)



GEILENKIRCHEN UND ÜBACH-PALENBERG

Eltertraining – Coaching und Resilienztraining speziell für Eltern

03 x Di 12.11.2024 19:30 – 21:45 [24-8FZ7043](#)



Schon mal an Babysitting gedacht?

Die hilfreiche und oft vergessene Alternative zu Großeltern und Co.

In einem idealen Familienalltag hat man stets genug Zeit, sich entspannt um die Bedürfnisse aller Familienmitglieder zu kümmern, mit dem Haushalt hinterherzukommen, seine sozialen Kontakte zu pflegen und auf der Arbeit verfügbar und leistungsstark zu performen. Wer von Ihnen hat an dieser Stelle schon laut losgelacht? Mehr als verständlich! Denn die Realität vieler Familien ist eine komplett andere: Ständig ist zu wenig Zeit für alles und man hetzt nur durch das Tagesprogramm, viel

zu viele To-Do's bleiben liegen und Kapazität für eigene Interessen und Freund:innen fällt fast gänzlich hinten über. Familien, die nicht zufällig Großeltern im Ruhestand an der Hand haben, sind nahezu aufgeschmissenen, wenn sie Zeit und Raum für partnerschaftliche oder individuelle Bedürfnisse schaffen wollen.

Natürlich, Formen des Mehrgenerationen-Wohnens werden wieder populär und auch starke Eltern-Netzwerke sind ein Game-changer. Eine allerdings oft vergessene, ebenfalls tolle Möglichkeit, sich stundenweise Freiräume im Familienalltag einzuräumen, sind Babysitter. Früher war es oft Standard, dass Jugendliche aus der Nachbarschaft auf die Kleineren aufgepasst haben. Dass aber von vornherein schon junge Menschen bekannt und verfügbar sind, die für eine solch verantwortungsvolle Aufgabe infrage kommen, ist heute meist nicht mehr der Fall.



Zumal sich das Sicherheitsbedürfnis und die Anforderungswünsche von Eltern verändert haben: Jemanden „von außen“ in die Familie zu holen und die eigenen (kleinen) Kinder von ihnen regelmäßig betreuen zu lassen, ist für Eltern oftmals eine Überwindung. Aber das muss nicht sein! Denn: Es kommt immer auf das WIE an.

How To Babysitter:in finden – so kann's (für alle) gelingen

Absolut wichtig ist es, allen Beteiligten Zeit für das Wachsen von Vertrauen und die Gestaltung einer guten Beziehung zu geben – so wie wir es bei unseren anderen sozialen Kontakten auch handhaben. Nicht nur Kinder brauchen Zeit, um sich stressfrei an eine neue Person zu gewöhnen, sondern auch Sie als Eltern, um entspannt loslassen zu können. Auch die Babysitter sind noch jung – wenn auch älter als Ihre Kinder – und brauchen Zeit, um sich an die Anforderungen und Bedürfnisse der neuen Familie zu gewöhnen. Daher ist es sinnvoll, eine Kennenlernphase einzubinden, in der Sie für sich herausfinden können, ob der/die Babysitter:in Verantwortungsbewusstsein und Zuverlässigkeit mitbringt, ob der Umgang mit Ihren Kindern gut funktioniert und sich alle im Miteinander wohlfühlen. In dieser Phase sollten Sie den/die Babysitter:in erst einmal ohne die Kinder treffen und besprechen, was Ihre Wünsche und Erwartungen sind und wie eine Zusammenarbeit aussehen könnte. In einem nächsten Schritt kommen dann Ihre Kinder dazu und lernen ihre neue Betreuungsperson, etwa in tagsüber stattfindenden Spieltreffen, kennen. Dabei sollten die Eltern noch in der Nähe bleiben und dann schrittweise Zeitfenster der Abwesenheit einbauen.

RECHTLICHES UND ORGANISATORISCHES

Darauf müssen die Eltern der Kinder und Babysitter:innen achtgeben:

In folgenden Altersgruppen unterliegen Babysitter:innen dem Jugendarbeitsschutzgesetz (Paragraph 5 / Absatz 3):

ZWISCHEN 13 UND 15 JAHREN

- nicht länger als 2h
- wöchentlich nicht mehr als 10h
- nur im Zeitraum von 08:00–18:00 Uhr
- mit Einwilligung der Eltern

AB 15 JAHREN

- nicht länger als 2h
- wöchentlich nicht mehr als 10h
- nur im Zeitraum von 06:00–20:00 Uhr
- mit Einwilligung der Eltern
- in den Ferien als sogar als Vollzeitjob (8h/40h) möglich
- Zudem müssen die Eltern damit einverstanden sein, dass das eigene minderjährige Kind die Aufsichtspflicht für ein noch kleineres Kind übernimmt – Empfehlung: formlos festhalten!
- Haftpflicht- und Unfallversicherung sollten geklärt sein.
- Eine Anmeldung bei der Minijob-Zentrale bietet Vorteile für den/die Babysitter:in und die beauftragenden Eltern (z.B das Absetzen bei der Steuer). Infos gibt es hier:

minijob zentrale
→ Haushaltshilfe



minijob zentrale
→ Schüler:innen



Wenn sich die Kennenlernphase gut entwickelt, können Termine für eine stundenweise Betreuung vereinbart werden. Das Timing ist dabei natürlich sehr individuell: Manche Kinder fassen schnell Vertrauen, andere brauchen einfach etwas mehr Zeit. Manchmal passt die Konstellation auch einfach nicht so gut und es macht Sinn, es noch einmal mit einer anderen Person zu probieren. Versuchen Sie sich und Ihre Familie dabei nicht zu stressen: Eine gute Bindung aufzubauen braucht Zeit, Präsenz, Orientierung und Sicherheit. Wenn dies gelingt, gewinnt Ihr Kind eine weitere, wertvolle Bezugsperson, die seine Welt bereichert. Und Sie gewinnen im Alltag neue Zeitfenster, die Sie für unterschiedlichste Bedürfnisse nutzen können: Sport, Verabredungen, Zeit für die Partnerschaft oder lieengebliebene Aufgaben.

Die wichtige Frage ist nun: Wo finde ich denn geeignete Babysitter:innen? Und wie stelle ich sicher, dass sie über die nötigen Kenntnisse/Vorerfahrungen verfügen? Die Familienzentren sind hier gute Ansprechstellen, denn sie verfügen in der Regel über eine Kontaktliste von infragekommenden Personen. Oftmals – und das legen wir allen sehr ans Herz – wurde vorher ein Babysitter-Kurs im jeweiligen Familienzentrum besucht, bei dem Jugendliche und junge Erwachsene wichtiges Wissen zur Betreuung von Babys und Kleinkindern gelernt haben. Dazu gehören beispielsweise die Themen Entwicklung vom Säuglingsalter bis zum Vorschulalter, Pflege und Ernährung, Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten, respektvoller Umgang mit Kindern und eine Übersicht von Erste-Hilfe-Maßnahmen.

Als Bildungspartnerin bieten wir in den mit uns kooperierenden Familienzentren genau solche Babysittingkurse an und empfehlen allen Interessierten, die selbst babysitten möchten, den Kurs zu besuchen und damit gestärkt in diese schöne Nebentätigkeit zu starten.

Das aktuellste Angebot an Babysittingkursen finden Sie auf unserer Homepage unter

„Qualifikation & Fortbildung“ – „Weitere Fortbildungen“:



SO BEREITEN SIE DEM/DER NEUEN BABYSITTER:IN EINEN GUTEN START IN IHREM ZUHAUSE

- Babysitter:innen sollten sich im Haus auskennen und wissen, welche Dinge im Notfall wo zu finden sind.
- Vermitteln Sie, welche Rituale es im Alltag gibt. Denn diese kann der/ die Babysitter:in aufgreifen, um dem Kind ein Sicherheitsgefühl zu geben. Überlegen Sie auch, welche Faktoren Risikofaktoren darstellen und wie diese vermieden werden können.
- Klären Sie, ob und wie Telefon/TV etc. benutzt werden können, wenn das Kind schläft.
- Verweisen Sie auf gewünschte Grenzen im Nähe- Distanzverhältnis, gerade was die Zubettgeh-Rituale und Körperpflege angeht.
- Vermitteln Sie im Vorhinein so gut wie möglich Ihre Vorstellungen, damit es nicht zu Irritationen kommt.
- Zu guter Letzt: Babysitter:innen sind keine Putzkräfte und auch keine Erziehungsberechtigten. Tragen Sie Ihnen keine unangemessenen oder unverhältnismäßigen Aufgaben auf.



KORSCHENBROICH UND JÜCHEN

Babysittingkurs

01 x Sa	28.09.2024	10:00 – 15:00	24-9FZ7009
01 x Sa	16.11.2024	10:00 – 15:00	24-9FZ7010

ERKELENZ UND HÜCKELHOVEN

Babysittingkurs

01 x Sa	12.10.2024	10:00 – 15:00	24-8FZ7048
---------	------------	---------------	----------------------------

Mehr Infos ab Seite 78 oder online



Neue Väter braucht das Land

Auf der Suche nach neuen Rollenbildern und starken Visionen

Väter verbringen statistisch gesehen heute mehr Zeit mit ihren Kindern als noch vor wenigen Jahren – aber reicht das aus, um als „moderner“ oder „aktiver“ Vater zu gelten? Die meisten (werdenden) Väter finden nicht, doch wie geht das eigentlich, dieses „anders als der eigene Vater es gemacht hat“-Ding?

Der coole und lustige Papa zu sein, der am Wochenende mit den Kindern Ausflüge und Fernsehabeude macht, ist zu kurz gedacht. Aktive Vaterschaft bedeutet auch, Care Arbeit und Mental Load in der Familie gerecht zu verteilen und beiden Elternteilen dennoch Erwerbsarbeit, Rentenvorsorge, Karriere und Selbstverwirklichung zu ermöglichen. Es bedeutet, sich mit neuen Erziehungshaltungen auseinander zu setzen und im Zuge dessen auch die eigene Kindheit zu reflektieren und alte Glaubenssätze und Verhaltensmuster zu analysieren und ggf. zu ändern. Es bedeutet auch und vor allem, traditionelle Bilder von Männlichkeit und veraltete Vorstellungen der Vaterrolle zu verstehen und zu verändern.



Denn während Eltern generell an vielen Fronten die heutige Erziehungshaltung verteidigen und erklären müssen, sind es vor allem Männer, die zusätzlich auch gleich den ganzen gesellschaftlichen Blick auf Männlichkeit und Vaterschaft aufbrechen müssen. Ein Mann ist nicht weniger ein Mann, wenn er Windeln wechselt, mehr als die zwei Partnerschaftsmonate Elternzeit nimmt, ein Baby im Tragetuch trägt und seinem Sohn sagt, dass er ihn liebt. Strukturell wird es Vätern dabei nicht leicht gemacht: Das fängt bei

fehlenden Wickelmöglichkeiten in öffentlichen Herren-WCs an und geht weiter über Unternehmen, die ihren männlichen Mitarbeitern Steine in den Weg legen, wenn diese ihre Karriere für Familienzeiten, Kinderkrankentage etc. unterbrechen wollen.

Vorbilder am digitalen Lagerfeuer

Nicht selten fühlen sich vor allem im ländlichen Raum Väter, die diese neue Rolle gern einnehmen und ausfüllen möchten, allein bzw. in der Minderheit. Ist es in Großstädten mittlerweile normal, steht der Vater auf dem Spielplatz im Dorf meist allein unter Müttern. Oft ist die heutige Elterngeneration auch innerhalb der Kernfamilie die erste, die die traditionelle Rollenverteilung (der Mann ist der finanzielle Versorger, die Frau kümmert sich um die Kinder) aufgeben möchte oder auch muss. In vielen Familien ist es eine Notwendigkeit, dass beide Elternteile einer bezahlten Erwerbsarbeit nachgehen. Wenn dann auch noch der Hauptteil der Care Arbeit (und der damit einhergehende Mental Load) an einer Person hängen bleiben, die im schlimmsten Falle dann ausbrennt, werden wir gezwungen, andere Lösungen zu finden und zu erproben.

Was aber tun, wenn Vorbilder und Gleichgesinnte fehlen? Wie so oft gibt es im Internet die Möglichkeit, seine Bubble zu finden. Zwei, die sich zunächst ganz persönlich auf den Weg gemacht haben, ihre Vision von moderner, aktiver Vaterschaft zu finden und zu füllen, sind Felix Schenk und Heiner



Fischer. Beide teilen ihren Weg und ihre Erfahrungen auf Instagram. Heiner Fischer bloggte zunächst mit seinem Account @vaterwelten über aktive Vaterschaft und gründete schließlich das gleichnamige Unternehmen, mit dem er heute Familien in 1:1 Coachings und Kursen unterstützt, Väter zum Austausch am „digitalen Lagerfeuer“ (Zoom) einlädt und Unternehmen berät, wie sie die Vereinbarkeit von Familie und Beruf für alle ihre Angestellten herstellen können. Außerdem profitieren Bildungsträger wie wir von seiner Expertise (und die seiner Mitstreiter) zum Aufbau von Väterarbeit, die die Vernetzung vor Ort ermöglicht. Denn vielen Vätern wäre es lieber, wenn sie auch vor Ort in ihrem nahen Umfeld aus Freunden, Bekannten, Nachbarn, Kollegen und in Vereinen die Familienthemen, die sie bewegen, offen und auf Augenhöhe miteinander besprechen können.

Felix Schenk bloggt unter @papa_ohne_plan auf Instagram ebenfalls über seinen persönlichen Weg und hat im Frühjahr 2023 sein Buch „Hat die Mutti heute frei“ veröffentlicht. Die Titelfrage wurde ihm selbst einmal gestellt, als er mit einem seiner Kinder einkaufen war – die Tatsache, dass ein sich kümmernder Vater gesellschaftlich als Ausnahme gesehen und entsprechend kommentiert wird, hat ihn letztlich dazu gebracht, seine persönliche Vision von Vaterschaft und Kindererziehung öffentlich zu teilen und damit ebenfalls ein weiteres Vorbild für Männer zu sein, die es anders machen wollen.

Beide haben wir für einen gemeinsamen „Männerabend“ gewinnen können und freuen uns sehr, das digitale Lagerfeuer damit in die analoge Präsenzwelt im Rhein-Kreis Neuss zu holen (mehr Infos zur Veranstaltung finden Sie unten).

Das Märchen vom Mutterinstinkt

Dass Väter in allem, was das Umsorgen, Begleiten und Großlieben von Kindern angeht, Frauen in nichts nachstehen, ist mittlerweile wissenschaftlich erwiesen. Den „Mutterinstinkt“ gibt es nicht. Mütter – also gebärende Personen – sind nicht per se besser geeignet, eine Bindung zum Kind aufzubauen, sind nicht besser darin, Windeln zu wechseln und auch nicht besser geeignet dafür, später die komplette Familienorganisation allein zu stemmen (s. Artikel „Mental Load“ in diesem Heft auf Seite 16). Frauen haben keinen genetischen Vorteil, wenn es darum geht, anfallende Aufgaben im Haushalt zu erkennen und auszuführen oder sich um andere Menschen zu kümmern. Während diese Erkenntnis Mütter entlastet, nimmt sie Väter in die Verantwortung.



Es gibt Mütter, die aufgrund des Ammenmärchens vom Mutterinstinkt glauben, dass sie ja alleine schon rein genetisch in der Lage sein müssten, alle Anforderungen an Elternschaft, Haushalt, Partnerschaft und Karriere ganz einfach zu meistern. Sie zerbrechen an den Selbstzweifeln, wenn ihnen das nicht oder nur schwer gelingt. Gleichzeitig bedeutet es, dass sich Väter – also nicht gebärende Personen – der gemeinsamen Verantwortung stellen und nicht darauf ausruhen dürfen, sie seien eh weniger dafür geeignet, Kinder zu umsorgen, Haushalte zu führen oder auch Angehörige zu pflegen und in sozialen Berufen zu arbeiten – kein Geschlecht ist dafür besser oder schlechter geeignet. All das sind nur veraltete Rollenbilder, die sich über Generationen gefestigt haben und heute aufgebrochen werden müssen, um den Anforderungen an eine zukunftsfähige Gesellschaft standzuhalten.

Zurück in den Familien braucht es starke Eltern-Teams, die sich offen, klar und reflektiert begegnen und kommunizieren und wie so oft braucht es ein Dorf, also Verbündete und Unterstützer, die die Ideale und Werte teilen – am digitalen oder am echten Lagerfeuer.



KORSCHENBROICH UND JÜCHEN

Männerabend – ein Abend zum Thema moderne und aktive Vaterschaft

Du bist bereits Vater oder wirst bald Vater und weißt, du möchtest „es anders machen“ als die Generationen vor dir, dir fehlen aber Gleichgesinnte und Rollenvorbilder, dann bist du bei diesem „Männerabend“ genau richtig.

Beim Panelgespräch stehen Felix Schenk (Insta: Papa_ohne_Plan) und Heiner Fischer (Insta: vaterwelten) für deine Fragen und Ansichten zur Verfügung, außerdem kannst du dich vor Ort mit anderen Vätern vernetzen – denn auch wenn du manchmal der einzige Vater auf dem Spielplatz bist, du bist nicht alleine.

Veranstaltungsort ist voraussichtlich Korschenbroich – folgt uns auf Insta für die Terminankündigung

Termin in Planung – Update s. Homepage & Insta

[24-9JU7070](#)

Mehr Infos
ab Seite 82
oder online



Buchempfehlung

Wer im Alltag als Vater mit seinen Kindern unterwegs ist, wird oft schief angeschaut: Der muss wohl für Mama einspringen! Denn während ein losgelöster Diskurs so tut, als wären wir längst gleichberechtigt, sieht die Realität oft ganz anders aus: Vater arbeitet, Mutter arbeitet UND kümmert sich um die Kids, und die Pandemie hat dieses Ungleichgewicht noch verstärkt. Höchste Zeit, dass sich Väter nicht mehr mit der Assistenten-Rolle zufriedengeben, sondern als aktive Väter aus der Deckung kommen! Einer von ihnen, der 33-jährige Felix Schenk, dokumentiert auf Instagram als „Papa ohne Plan“ seine emotionale Suche nach einer modernen Vaterrolle. Er fordert neue Väter für das Land und legt seinen Finger in die Wunde junger Familien.

„Hat die Mutti heute frei?“
Felix Schenk
© Papa_ohne_plan

Verlag: GRÄFE UND UNZER Edition
ISBN-10: 3833888326
ISBN-13: 978-3833888328

Qualifizierte Kinderbetreuung in familiärer Atmosphäre – ein Gewinn für Eltern und Kinder

Zuhause ist's doch am Schönsten, so sagt man es sich landläufig. Und wie bei so Vielen ist da natürlich auch was Wahres dran. Auch wenn wir uns in unserem Nest am wohlsten fühlen und diese Gemütlichkeit, Sicherheit und Geborgenheit brauchen, spielt sich die Welt natürlich nicht nur in den eigenen vier Wänden ab. Als Menschen brauchen und suchen wir soziale Kontakte, Erlebnisse und kleine Abenteuer, wir gehen einer Arbeit nach oder zur Schule, besuchen Großeltern und fahren zum Sport. Gerade Familien stehen dann früher oder später an dem Punkt

des Abwägens darüber, wie viel Leben im Zuhause selbst und wie viel außerhalb davon stattfindet – spätestens wenn die Vereinbarkeit von Beruf und Familie angegangen werden muss. Dafür gibt es verschiedenste Lösungen und Aufteilungsmöglichkeiten, die zur Koordinierung der unterschiedlichen Bedürfnisse aller Familienmitglieder und der finanziellen Spielräume zusammengestellt werden können. Dabei ist es ganz wichtig zu berücksichtigen, dass Eltern keine Supermaschinen sind und alles alleine gewuppt bekommen müssen: Ein breites soziales Netz

aus Menschen rund um die Familie herum schafft viel Sicherheit und Ruhe, um das Schiff Familie durch die oft turbulente See des Familienalltags zu navigieren. Dabei ist nicht zentral, dass diese Menschen biologische Verwandte sind. Nachbar:innen und Freund:innen sind genauso kraftvolle Ressourcen wie eine Tagespflege für die Kleinsten oder der Offene Ganztags an Schulen. Vor allem die letzten beiden Lösungen wollen wir Ihnen als anerkannter Bildungsträger, der Qualifizierungen für die Kindertagespflege und den Offenen Ganztags anbietet, näher vorstellen und besonders ans Herz legen.



Was genau ist denn die Tagespflege?

Die Kindertagespflege ist neben der Kita ein auch gesetzlich gleichrangiges Betreuungsangebot für Kinder unter drei Jahren, das genauso bezuschusst wird wie ein Kita-Platz. Die Betreuungsform bezeichnet die gleichzeitige Betreuung von ein bis maximal fünf Kindern durch eine Kindertagespflegeperson (Tagesmutter oder Tagesvater). Sie ist besonders beliebt, da sie aufgrund der kleinen Gruppengröße und der verlässlichen Bezugsperson eine familiennahe Betreuungsform darstellt. Denn Kinder, die oft noch unter einem Jahr sind, in eine außerfamiliäre Betreuung abzugeben, ist emotional ein gewichtiger Schritt und braucht Vertrauen in die neue Person und das Setting. Das beruhigende Gefühl „hier ist mein Kind gut aufgehoben“ erleben Eltern von U3-Kindern eher in einer solchen familiennahen Struktur als in einer größeren Einrichtung. Damit ist die Kindertagespflege für Viele eine echte Alternative zur Kita.



Vorteile Kindertagespflege

- Betreuung in der Kleingruppe (Alleinstellungsmerkmal) ist für die Entwicklung von Kindern unter 3 Jahren ideal
- Tagesmutter oder Tagesvater als verlässliche Bezugsperson gibt den Kindern Sicherheit und Orientierung und fördert die Entwicklung eines sicheren Bindungsverhaltens, das für das gesamte Leben von Bedeutung ist
- Hohe Flexibilität hilft Eltern bei der Organisation ihres Alltags
- Eltern und Kindertagespflegeperson suchen sich gegenseitig aus
- Verlässliche Bezugsperson für Eltern, sodass enge Abstimmung und gelebte Erziehungspartnerschaft möglich wird
- Die Eingewöhnung erfolgt in verlässlichem (kleinerem) Rahmen und bietet jungen Kindern als erste Erfahrung, täglich außerhalb der Familie unter zunächst fremden Menschen zu sein, einen sanfteren und für alle Beteiligten leichter zu bewältigenden Übergang
- Tagesmütter und -väter arbeiten auf Grundlage eines pädagogischen Konzepts und nach 300-stündiger Qualifizierung

OGS – Offene Ganztagschulen

Erreichen die Kinder das Grundschulalter, ist der Offene Ganztag mit Mittagsverpflegung und pädagogischen Angeboten sowie Bildungsförderung eine weitere Betreuungsform, die außerhalb der Familie und des Schulunterrichts greift und damit eine wichtige Versorgungslücke schließt. Der Lebensraum Schule wird auf diese Weise erweitert und den Kindern neben den Lehrkräften weitere Vertrauenspersonen und Ansprechpartner:innen zur Seite gestellt. In der Regel sind die eingesetzten Kräfte fachfremd und bedürfen einer pädagogischen Qualifizierung, um die OGS Kinder mit kindgerechten Angeboten zu versorgen, sie zu fördern und ihnen positive Gemeinschaftserfahrungen zu eröffnen. Offener Ganztag bedeutet für die Kinder, Lernerfahrungen außerhalb des Unterrichts zu sammeln und gegebenenfalls Bildungschancen zu nutzen, um eventuelle Benachteiligungen ausgleichen zu können. Offener Ganztag wird in der Regel bis 16.00 Uhr, mindestens aber bis 15.00 Uhr angeboten – im direkten Anschluss an das Unterrichtsende und in direkter räumlicher Nähe zu den Unterrichtsräumen.

Mit dem von der Bundesregierung 2021 erlassenen Ganztagsförderungsgesetz wurde der Anspruch auf eine ganztägige Betreuung auch rechtlich verankert, sodass zukünftig jedem Grundschulkind das Recht auf Betreuung und Bildungsförderung im offenen Ganztag zustehen wird. Ab August 2026 sollen zunächst alle Kinder der ersten Klassenstufe einen Anspruch darauf haben, ganztägig gefördert zu werden. Der Anspruch soll in den Folgejahren um je eine Klassenstufe ausgeweitet werden, damit ab August 2029 jedes Grundschulkind der Klassenstufen 1 bis 4 auf ganztägige Betreuung und Bildungsförderung zugreifen kann.

Damit einher geht weit mehr als nur die Verwahrung der Kinder nach Schulschluss. Neben der Mittagsverpflegung, Hausaufgabenbegleitung und pädagogischen Betreuung greift auch ein Anspruch auf Bildungsförderung. Zukünftig wird dabei eine Verknüpfung des Unterrichts mit den außerunterrichtlichen Angeboten der OGS hergestellt und ein Förderkursangebot aus den Bereichen Kultur, Sport, Sprache und

Spiel eingebunden. Die Qualität der Betreuungsform des Offenen Ganztags soll dabei gleichsam den Kindern zugute kommen sowie auch den Eltern die Vereinbarkeit von Familie und Beruf ermöglichen.



Vorteile OGS

- Kinder haben mehr Zeit, um Lerninhalte zu vertiefen und zu ergänzen
- Mehr Gelegenheiten, um Freundschaften zu schließen, sich mit Gleichaltrigen auseinanderzusetzen, sich zu streiten und wieder zu versöhnen und damit soziale Fähigkeiten zu entwickeln
- Förderung der Selbstständigkeit und Übernahme von Eigenverantwortung für ihre Lern- und Freizeitaktivitäten
- Erweitertes Angebot an Lern- und Freizeitaktivitäten, darunter Naturwissenschaften, Kunst, Musik und Sport
- Geschützte Umgebung, in der sich Kinder wohl fühlen und ihre Freizeit sicher verbringen können
- Kinder aus unterschiedlichen Kulturen treffen sich und lernen voneinander
- Entlastung für berufstätige Eltern

Die qualitative Entwicklung der außerfamiliären Betreuungsformen Tagespflege und OGS über die vergangenen Jahrzehnte hinweg beschert Familien heute ganz andere Voraussetzungen, um die unterschiedlichsten Bedarfe und gestiegenen Anforderungen eines modernen Familienlebens zu bewältigen und in ruhige, sichere und vertrauensvolle Bahnen zu lenken. Diese Lösungen als einen Baustein im Alltagsgefüge zu sehen und mit ihnen ein verlässliches Fundament für die Vereinbarkeit von Familie und Berufsleben zu schaffen,

sorgt für große Erleichterung und Spielraum. Denn haben alle Familienmitglieder eine gute Versorgung ihrer Bedarfe an der Hand, ist am Ende allen geholfen.

Spielen Sie mit dem Gedanken, sich selbst zur Tagespflegeperson oder pädagogischen Fachkraft im offenen Ganztag qualifizieren zu lassen? Dann entdecken Sie unsere Weiterbildungsangebote im Programmheft „Berufliche Bildung für pädagogische Fachkräfte“ oder auf unserer Homepage unter...



Qualifizierungsangebote für Kindertagespflegepersonen:



Qualifizierungsangebote für OGS (Offene Ganztagschulen):



Mehr Nachhaltigkeit im Alltag:

Mit diesen 10 einfachen Tipps kann es sofort losgehen

Reduce, Reuse, Recycle – mit diesem Dreiklang werden Kinder im englischsprachigen Raum bereits im Kindergarten für Wege des nachhaltigen Lebens sensibilisiert, denn die drei Verben bilden den Refrain eines beliebten Kinderliederklassikers. Reduzieren, Wiederverwenden, aus Altem Neues schöpfen: Was für ältere Generationen ein selbstverständliches Handeln aufgrund der oft prekären sozialen Verhältnisse bedeutete, wird angesichts der globalen Klimakrise auch für die heutige Elterngeneration wieder ein wichtiger Leitgedanke. Als Familie liegt es aber selbstredend auch aus Kostengründen auf der Hand, das Leben rund um die Kinder ressourcenschonend zu gestalten. Second-hand Klamotten und Ausstattung kaufen und weiterverkaufen ist da nur ein beliebtes Beispiel.

Darüber hinaus kann der Wunsch, den Familienalltag klimafreundlich zu gestalten, allerdings reichlich herausfordernd wirken: Das eher hektische und von Unvorhersehbarkeiten geprägte Leben mit Nachwuchs erfordert meist schnelle, probate Lösungen. Nochmal schnell den To Go Kaffeebecher holen fahren? Das lohnt nicht, dann lieber den Pappbecher mit bestellen. Kann die kurze Strecke nicht

eigentlich mit dem Rad gefahren werden? Jetzt ist es aber doch schon so spät, lass uns lieber schnell das Auto nehmen. Es ist manchmal zum Verzweifeln: So viele Dinge schwirren im Kopf, so viel ist zu tun, wie soll dann nebenbei mal eben das Alltagsleben nachhaltiger geführt werden? Die gute Nachricht lautet: Auch die größte Veränderung beginnt mit einem einzigen kleinen Schritt. Und jeder Tag bringt die Chance, einen kleinen Schritt (oder zwei oder drei) nach vorne zu gehen. Auf die lange Sicht hin verbessern viele Baby-steps von vielen Menschen nämlich eine ganze Menge. Auch die Jüngsten können bereits mitmachen und mit kleinen Schritten an den Schutz unserer Umwelt herangeführt werden.

Probieren Sie es einfach aus! Zur Unterstützung gibt es von uns eine praktische Hilfe mit 10 einfachen Tipps, die sofort umgesetzt werden können. Trennen Sie diese Seite heraus und pinnen Sie sie an den Kühlschrank. Beziehen Sie Ihre Kleinen mit ein und gehen Sie die Challenge spielerisch an: Sie können sich als Familie z.B. vornehmen, innerhalb der nächsten vier Wochen alle Tipps von der Liste einmal auszuprobieren und anschließend abzuhaken. Viel Erfolg!



Familien-Challenge

für mehr Nachhaltigkeit im Alltag:

1. Teilen Sie mit einer anderen Familie den Fahrtweg zum Training oder zur Musikschule auf
2. Bevorzugen Sie beim Einkauf Süßigkeiten, die nicht in einzelne Untereinheiten verpackt sind
3. Wählen Sie beim Bäcker keine Plastikfolie, sondern Papier oder bringen Sie einen Brotbeutel mit
4. Nehmen Sie beim Verlassen des Hauses für jedes Familienmitglied auffüllbare Trinkflaschen mit
5. Planen Sie eine Familienaktivität, die Sie mit dem Rad oder ÖPNV bewerkstelligen können
6. Kaufen Sie die nächste Anschaffung für Ihr Kind (Jacke, Fahrrad, Playmobil o.Ä.) Secondhand
7. Rufen Sie einen Stromspar-Tag aus: Nur die nötigsten Mehrfachstecker und Lichtschalter bleiben an
8. Planen Sie ein Gericht, das möglichst aus saisonalen, regionalen Zutaten (frisches Gemüse etc.) besteht
9. Basteln Sie etwas aus übrig gebliebenen Materialien (Stoffe, Pappe, Plastikbecher etc.)
10. Deponieren Sie einen Stoffbeutel, eine Mehrwegdose und einen To Go-Becher im Auto oder Rucksack
11. Hier ist Platz für eine weitere Idee:
12. ...und eine Bonus-Aufgabe, wenn's super klappt:



Sie möchten noch mehr Input für nachhaltige Veränderungen erhalten und sich in einer Gruppe austauschen und motivieren? Dann ist unser „Change your mind & Chance your life“-Kurs genau das Richtige für Sie! Hier erfahren Sie mehr: →



Statements aus unserem Team: Das denken unsere Kolleginnen zu unserem leitgebenden Thema „Füreinander sorgen – miteinander leben“

Füreinander sorgen bedeutet für mich: da sein, zuhören, sich gegenseitig achten. Kein „sorgen für“ gegen den eigenen Willen, sondern im Austausch, auf Augenhöhe und mit Respekt. Füreinander sorgen umschließt aber auch Eigenverantwortung und Selbstfürsorge, denn nur wer gut auf sich Acht gibt, kann das auch für andere tun. Natürlich nicht nur im familiären Beziehungsgefüge, sondern auch in frei gewählten Beziehungssystemen und über (Generations-)Grenzen hinweg. Daher sehe ich den Generationenvertrag auch nicht im finanziellen Sinne, sondern im Sinne familiärer Bindung und Beziehungspflege.

Ulla Otte-Fahnenstich

Was mir als Erstes einfällt, wenn ich an Fürsorge denke? FÜRsorge – wer sorgt für wen? Ich wünsche mir, dass es ein feministisches Miteinander gegen die vorherrschenden patriarchalen Strukturen gibt und sich weiter entwickelt. Dass wir anerkennen, dass alle unter den bisherigen gesellschaftlichen Gegebenheiten leiden und dass es ein „Wir gegen das Problem“ und kein „Wir gegeneinander“ ist. Denn Fürsorge betrifft alle.

Lea Loogen

„Füreinander sorgen“ heißt für mich mit offenen Augen und Herzen durch das Leben zu wandern. Konkret im Alltag mal bei der älteren Nachbarin zu klingeln, weil es in der Wohnung unten letztes sehr still geworden ist. Oder beim Bäcker gegenüber ein paar Worte mit der netten Verkäuferin auszutauschen und dankbar zu sein, weil sie schon auswendig weiß, was in meine Brötchentüte soll. Auch im Chor oder im Verein möchte ich nicht nur das Angebot nutzen, sondern auch herzliche Vernetzung schaffen. Für Freunde erreichbar sein und Zeit haben, sodass wir uns gegenseitig getragen wissen, ist mir ein großes Anliegen.

Natürlich Sorge ich für meine Teenie-Tochter, indem ich mich bemühe, die Fürsorge für mich so gut wie möglich zu betreiben, um eine präsente, nahbare Mutter zu sein. Und nicht zuletzt setzte ich auf die Einkaufsliste regionale Produkte, weil es mir nicht egal ist, dass die Inseln im Pazifik versinken. Generell denke ich, beginnt das „Füreinander“ mit dem „Miteinander“ – auch außerhalb der eigenen Lebenswirklichkeits-Blase.

Joanna Schmitz

Selbstliebe ist die Basis, um gut für sich selbst zu sorgen – und dann wiederum auch für andere.

Gabriele Brahtz

Ich wünsche mir mehr Anerkennung, Wertschätzung und generell bessere Bezahlung und Rahmenbedingungen für alle sorgenden Berufe. Denn dann wäre mein schlechtes Gewissen etwas beruhigt, dass ich nicht selbst für meine 600km entfernten lebenden Eltern und Großeltern sorgen kann. Aktuell carearbeite ich vor allem für meine kleine Kernfamilie und bin heilfroh, dass vor allem aufgrund der Entfernung noch kein regelmäßiges Umsorgen meiner Herkunftsfamilie notwendig ist.

Wenn aber jede:r da, wo er:sie ist, ein bisschen Fürsorge für andere leistet, müsste ja für alle besser gesorgt sein und auch man selbst wäre sicher, im Zweifelsfalle Unterstützung zu erhalten. Vielleicht müssen wir alle Fürsorge einfach anders denken und vor allem gesamt-gesellschaftlich mit „einplanen“ in Tagesabläufe, Lebensentwürfe etc. – und auch loslösen von Familienbanden.

Cornelia Schubert

„In der Ruhe liegt die Kraft“, sagte schon Konfuzius. Ruhe und Kraft helfen uns auf jeden Fall dabei, Fürsorge für uns und andere auf gesunde Weise zu leben.

Carina Quack

Fürsorge verweist für mich auf Menschenwürde, die für mich auch im christlichen Glauben begründet ist. Alle Menschen verdienen es, in unantastbarer Würde behandelt zu werden und zu leben. Daraus ergibt sich ein Recht auf Fürsorge, aber auch eine Pflicht zur Fürsorge – für jede und jeden. Für beides braucht es offene Augen und einen Blick über den Tellerrand.

Lucia Traut

Füreinander sorgen bedeutet für mich auch, ein offenes Ohr für meine Mitmenschen zu haben und meine Hilfe anzubieten, bevor eine Nachfrage nötig ist. Dies können auch völlig fremde Menschen auf der Straße sein, sei es eine ältere Dame, die scheinbar die Orientierung verloren hat oder jemand, der oder die gerade mit den Tränen kämpft. Es gibt so viele Menschen, die sich alleine mit ihren Problemen fühlen. Ein kurzes unverbindliches Gespräch kann dann im Alltag schon helfen, um sich weniger allein gelassen zu fühlen.

Pantea Dennyhoven

Aus der Sicht meines Alters sehe ich Fürsorge und Achtsamkeit, auch der Natur gegenüber, auf die Weise, wie sie der Philosoph und Dichter Rabindranath Tagore ausdrückte: „Wer Bäume pflanzt, obwohl er weiß, dass er nie in ihrem Schatten sitzen wird, hat zumindest angefangen, den Sinn des Lebens zu begreifen.“

Marion Höver-Battermann

Wertschätzung geben – mir selbst und anderen. Sich nicht auf eigene Fehler und Schwächen oder die der anderen konzentrieren – sondern die Stärken stärken. Wenn ich mit schlechtem Gewissen, weil ich abgehetzt und viel zu spät dran bin, zu einer Verabredung bei einer Freundin ankomme – und dort mit einer herzlichen Umarmung und Kaffee empfangen werde. Das sind Formen und Momente der Fürsorge, aus denen ich Kraft ziehe.

Josefa Schmitz



 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 Unbedenklichkeit medizinisch abgeklärt ist.

09 x Mi	21.08.2024	18:15 – 19:45	55,80 €	24-9JU9013
07 x Mi	06.11.2024	18:15 – 19:45	43,40 €	24-9JU9014

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



HEINSBERG UND WALDFEUCHT

Familie werden – den Start in die Elternschaft gestalten ^{NEU}

Mit der Ankunft eines Babys verändert sich nicht nur die Dynamik von Beziehungen, sondern auch die täglichen Routinen und Prioritäten verändern sich. Das betrifft jedes einzelne Elternteil, aber auch Elternpaare, und es braucht emotionale und praktische Anpassungen.

Mit diesem Workshop möchten wir Sie als Elternteil oder als Elternpaar darin bestärken, den Start in die Elternschaft aktiv und nach Ihren Bedürfnissen zu gestalten. Ziel ist es, Informationen und Empowerment zu den Veränderungen dieser Lebensphase zu geben und den Austausch mit anderen werdenden Eltern(-teilen) zu ermöglichen.

Diese Themen erwarten Sie:

- Was für ein Bild von Familie habe ich?
- Wie stelle ich mir meine zukünftige Rolle vor und welche Gestaltungsmöglichkeiten habe ich?
- Wie kann eine gleichberechtigte, partnerschaftliche Elternschaft aussehen?
- Welche Bedürfnisse habe ich und welche Erwartungen werden an mich gestellt?
- Wie sieht mein/unser zukünftiger Lebensentwurf mit Kind aus und was ist mir/uns wichtig in der Erziehung?
- Welche Stolpersteine sehe ich in der Familienphase?
- Wie lassen sich Familie, Beruf und Freizeit vereinbaren?

Und natürlich wird es auch um die Vorfreude auf das Kind gehen – und um ein spannendes Leben als Familie, mit Wünschen und Träumen, individuell und als Paar.

Wenn Sie noch etwas mehr erfahren möchten,
hören Sie sich gerne unseren Podcast an: →



pro Person, inkl. Getränke und Verpflegung
Anmeldeschluss: 25.10.2024

01 x Sa	09.11.2024	09:30 – 16:00	18,00 €	24-4HR7701
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

Katholisches Forum
im Alten Amtsgericht,
Sittarder Straße 1,
Heinsberg, EG
Ulla Otte-Fahnenstich,
Antje Freudenberg



Schwangerschafts- und Rückbildungsgymnastik mit Babys am Lago Laprello

Sie bewegen sich gerne draußen und wollen das auch während Ihrer Schwangerschaft und 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. Treffpunkt nach Absprache.

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

Anmeldung im laufenden Kurs möglich.

Weitere Informationen: Elisabeth Weitz, 0163 3375046

11 x Di	20.08.2024	09:00 – 10:00	55,00 €	24-4HR7602
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

Lago Laprello,
Heinsberg
Elisabeth Weitz



GEILENKIRCHEN UND ÜBACH-PALENBERG

Autogenes Training für junge Erwachsene (16 – ca. 35 Jahre)

Autogenes Training ist eine wissenschaftlich nachgewiesene Methode zur Gesundheitsprävention bei z.B. Stress, Burnout und Schlafstörungen und hat viele positive Auswirkungen auf das Nervensystem und die Gesundheit. Bei regelmäßiger Übung führt Autogenes Training schnell und effektiv zu tiefer Entspannung, mehr Erholung und Vitalität im Alltag und zu einem besseren Umgang mit Herausforderungen. Autogenes Training kann überall angewandt und in den Alltag integriert werden.

Der Kurs eignet sich für Einsteiger:innen und ist sehr empfehlenswert für Schüler:innen und Studierende, die Lernstress haben, junge Berufstätige oder für Schwangere, die noch tätig sind. Zu jeder Stunde gibt es ein Handout für die Übung zu Hause.

Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, ggf. Kopfkissen und Handtuch, eigenes Getränk

08 x Mi	21.08.2024	19:00 – 20:00	33,08 €	24-3HR9254
08 x Do	31.10.2024	19:00 – 20:00	33,08 €	24-3HR9255

Haus des Forums,
Karl-Arnold-Straße 95,
Gillrath, Raum 01, EG
Hanna Lena Hansen



 ANDERSWO UND  IM NETZ

 BILDUNG AUF BESTELLUNG

KORSCHENBROICH UND JÜCHEN

DELFI® Eltern-Baby-Kurs

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.

Folgekurs: Geburtsmonate Januar / Februar 2024

07 x Do	22.08.2024	09:30 – 11:00	43,40 €	24-9JU7033
07 x Do	31.10.2024	09:30 – 11:00	43,40 €	24-9JU7034

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

Kidix® – Eltern-Baby-Kurs

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

Mütter und Väter erleben, wie bereichernd es ist, das eigene Kind im Spiel zu beobachten. Sie lernen, die Bedürfnisse ihres Babys zu verstehen und die Entwicklungsschritte wahrzunehmen und einfühlsam zu begleiten. Altersgerechte Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten werden vermittelt. Durch den Austausch untereinander erfahren Eltern Entlastung und Stärkung und finden Antworten auf die kleinen und großen Herausforderungen des Familienalltags.

Durch angeleitete Beobachtungen und Gespräche sowie Informationen zu Gesundheit, Ernährung und Erziehung erhalten Eltern Anregungen für ihren eigenen Weg als Familie.

Weitere Informationen: Janet Siegers, nettily@web.de

Für Kinder im Alter von 6–12 Monaten

08 x Mi	21.08.2024	09:00 – 10:30	49,60 €	24-9KO7009
08 x Mi	30.10.2024	09:00 – 10:30	49,60 €	24-9KO7010

Pfarrgemeindehaus,
Schaffenbergstraße 7,
Herrenshoff
Janet Siegers

PRIMA Baby-Kurs – 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®-Coachin, Tagesmutter und Doula.

Folgekurs: Geburtsmonate März / April 2024

07 x Mo	26.08.2024	09:10 – 10:40	43,40 €	24-9JU7014
07 x Mo	04.11.2024	09:10 – 10:40	43,40 €	24-9JU7015

NEUER Kurs: Geburtsmonate Mai / Juni 2024

07 x Mo	26.08.2024	10:50 – 12:20	43,40 €	24-9JU7016
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

Folgekurs: Geburtsmonate Mai / Juni 2024

07 x Mo	04.11.2024	10:50 – 12:20	43,40 €	24-9JU7017
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

NEUER Kurs: Geburtsmonate Juli / August 2024

10 x Do	26.09.2024	10:45 - 12:15	62,00 €	24-9JU7028
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

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

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

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

Babyboogie – Das erste Lebensjahr in Musik und Bewegung

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

Weitere Informationen: **A. Blomesath-Pelzer,**
ab-in-bewegung@gmx.de, 0176 61577289

Für Babys im Alter von 3 – 6 Monaten

06 x Mo	26.08.2024	10:30 – 12:00	37,20 €	24-4HR7261
07 x Mo	28.10.2024	10:30 – 12:00	43,40 €	24-4HR7262

Für Babys im Alter von 6 – 12 Monaten

06 x Mo	26.08.2024	09:00 – 10:30	37,20 €	24-4HR7263
07 x Mo	28.10.2024	09:00 – 10:30	43,40 €	24-4HR7264

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

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

Kidix® – Eltern-Baby-Kurs

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

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

Weitere Informationen: Elisabeth Weitz, 0163 3375046

Für Kinder im Alter von 6 – 12 Monaten

06 x Mo	19.08.2024	09:00 – 10:30	37,20 €	24-4HR7040
06 x Mo	28.10.2024	09:00 – 10:30	37,20 €	24-4HR7041

Kidix® – Eltern-Baby-Kurs mit Babymassage

Weitere Informationen: Elisabeth Weitz, 0163 3375046

Für Babys im Alter von 2–6 Monaten

06 x Mo	19.08.2024	10:30 – 12:00	37,20 €	24-4HR7042
06 x Mo	28.10.2024	10:30 – 12:00	37,20 €	24-4HR7043

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

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.

**Weitere Informationen: Miriam Bechholtz,
miriam.bechholtz@gmx.de**

Geburtsmonate Oktober – Dezember 2023

07 x Mi	28.08.2024	08:30 – 10:00	43,40 €	24-4HR7035
07 x Mi	30.10.2024	08:30 – 10:00	43,40 €	24-4HR7044
07 x Mi	30.10.2024	10:15 – 11:45	43,40 €	24-4HR7045

Haus des Forums,
Karl-Arnold-Straße 95,
Gillrath, Raum 01, EG
Miriam Bechholtz

Babymassage nach Leboyer

Babymassage vermittelt Babys ein tiefes Wohlgefühl von Geborgenheit und vertieft das Zusammengehörigkeitsgefühl und die Bindung. Während der Babymassage erfährt das Baby Entspannung, Bauchschmerzen können gelindert werden, die Durchblutung wird gefördert und alle Sinne des Kindes werden angeregt.

Bitte mitbringen: Wickelunterlage und eine Babydecke

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

Für Babys von der 6. Lebenswoche – 6 Monate

05 x Do	05.09.2024	09:00 – 10:00	35,00 €	24-4HR7258
05 x Do	07.11.2024	09:00 – 10:00	35,00 €	24-4HR7259

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

Kidix® – Eltern-Baby-Kurs

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

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

Weitere Informationen: Katharina Giesbrecht,
katharinagiesbrecht@hotmail.com, 0176 56992261

Für Kinder im Alter ab 6 Monaten

08 x Sa	24.08.2024	08:30 – 10:00	49,60 €	24-4HR7165
06 x Sa	09.11.2024	08:30 – 10:00	37,20 €	24-4HR7166

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

Für Kinder im Alter von 6 Monaten – 1 Jahr

06 x Do + EA	29.08.2024	10:15 – 11:45	46,50 €	24-4HR7169
---------------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

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

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

PEKiP – Das Prager Eltern-Kind-Programm®

PEKiP ermöglicht Eltern, ihre Kinder im ersten Lebensjahr so zu verstehen, dass sie sie in ihrer Entwicklung optimal und individuell unterstützen können. Unser Kurs bietet eine besondere Gelegenheit, die ersten Monate intensiv miteinander zu erleben. In einem warmen Raum können die Babys sich ohne Kleidung frei bewegen, wodurch ihre Motorik und Sinneswahrnehmung angeregt wird. Individuelle Anregungen zum Bewegen, Fühlen und Spielen geben dem Baby Impulse, eigenständig die Welt zu entdecken und sich nach seinen Bedürfnissen zu entwickeln. Gleichzeitig erhalten Eltern wertvolle Tipps für den Alltag mit ihrem Baby, tauschen sich aus und stärken durch spielerische Interaktionen die Bindung zu ihrem Kind.

PEKiP-Kurse sind förderungsfähig über das Bildungs- und Teilhabepaket.

Geburtsmonate Januar – März 2024

08 x Di	20.08.2024	09:00 – 10:30	49,60 €	24-4HR7036
08 x Di + EA	20.08.2024	10:30 – 12:00	58,90 €	24-4HR7038
06 x Di	05.11.2024	09:00 – 10:30	37,20 €	24-4HR7037
06 x Di	05.11.2024	10:30 – 12:00	37,20 €	24-4HR7039

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

06 x Do	22.08.2024	09:30 – 11:00	37,20 €	24-9JU7037
07 x Do	31.10.2024	09:30 – 11:00	43,40 €	24-9JU7038

Für Kinder ab 13 Monaten

07 x Di	27.08.2024	09:30 – 11:00	43,40 €	24-9JU7035
07 x Di	05.11.2024	09:30 – 11:00	43,40 €	24-9JU7036

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

Familienzentrum
Villa Kunterbunt,
Steinstraße 7,
Jüchen
Lisa Giese

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.

Weitere Information: Kursleitung Janet Sieger, nettilogy@web.de

Für Kinder im Alter von 13 Monate – 2 Jahren

08 x Mi	21.08.2024	10:45 – 12:15	49,60 €	24-9KO7011
08 x Mi	30.10.2024	10:45 – 12:15	49,60 €	24-9KO7012

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 Loslöseprozess 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	05.08.2024	09:00 – 10:30	62,00 €	24-9JU7026
10 x Mo	14.10.2024	09:00 – 10:30	62,00 €	24-9JU7027

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

13 x Mo	02.09.2024	16:30 – 17:30	53,72 €	24-9KO7006
12 x Do	05.09.2024	16:30 – 17:30	49,60 €	24-9KO7005

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.

Weitere Informationen: Daniela Schnitzler,
schnitzler.daniela@gmx.net, 02434 5098350

Für Kinder ab 1 Jahr

11 x Mi + EA	11.09.2024	09:30 – 11:00	77,50 €	24-4HR7164
--------------	------------	---------------	---------	----------------------------

Weitere Informationen: krabbelrath@gmx.de

Für Kinder im Alter von 10 Monaten – 2 Jahren

07 x Di + EA	27.08.2024	09:00 – 10:30	52,70 €	24-4HR7160
--------------	------------	---------------	---------	----------------------------

07 x Di + EA	29.10.2024	09:00 – 10:30	52,70 €	24-4HR7161
--------------	------------	---------------	---------	----------------------------

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

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

ERKELENZ UND HÜCKELHOVEN

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.

In Kooperation mit dem FZ St. Leonhard.

Weitere Informationen: FZ St. Leonhard, 02433 42993

Für Kinder ab 6 Monaten

05 x Do + EA	05.09.2024	08:45 – 10:15	37,20 €	24-4HR7269
--------------	------------	---------------	---------	----------------------------

05 x Do + EA	31.10.2024	08:45 – 10:15	37,20 €	24-4HR7270
--------------	------------	---------------	---------	----------------------------

Kita und Familienzentrum
St. Leonhard,
Ingelmannstr. 1,
Hückelhoven-Hilfarth
Agnieszka Majocho

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.

Weitere Informationen: Antonia Blomesath-Pelzer, ab-in-bewegung@gmx.de, 0176 61577289

Für Kinder ab 1 Jahr

06 x Do	29.08.2024	09:00 – 10:30	37,20 €	24-4HR7265
06 x Do	29.08.2024	10:30 – 12:00	37,20 €	24-4HR7267
07 x Do	31.10.2024	09:00 – 10:30	43,40 €	24-4HR7266
07 x Do	31.10.2024	10:30 – 12:00	43,40 €	24-4HR7268

Für Kinder ab ca. 1 Jahr

05 x Do	05.09.2024	09:30 – 11:00	31,00 €	24-4HR7162
07 x Do + EA	31.10.2024	09:30 – 11:00	52,70 €	24-4HR7163

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

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

GANGELT UND SELFKANT

Interkulturelle Mutter-Kind-Spielgruppe ⓘ

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

Dieser Kurs wird aus NRW-Mitteln gefördert und ist deshalb kostenfrei.

**Anmeldung zum laufenden Kurs möglich, wenn Plätze frei.
Weitere Informationen: Kita St. Lambertus, 02456 4620**

Zusammen spielen, singen, sprechen für Kinder ab ca. 1 Jahr

06 x Mo + EA	02.09.2024	08:30 – 10:00	24-4FA7118
07 x Mo + EA	28.10.2024	08:30 – 10:00	24-4FA7119

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

GEILENKIRCHEN UND ÜBACH-PALENBERG

Interkulturelle Mutter-Kind-Spielgruppe

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.

Dieser Kurs wird aus NRW-Mitteln gefördert und ist deshalb kostenfrei.

Anmeldung im laufenden Kurs möglich, wenn Plätze frei.
Weitere Informationen: Julia Peters, p-julia@freenet.de,
0163 3808572

Zusammen spielen, singen, sprechen für Kinder ab ca. 2 Jahren

07 x Mo + EA	26.08.2024	08:30 – 10:00	24-4FA7117
07 x Mo + EA	28.10.2024	08:30 – 10:00	24-4FA7120

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

**Weitere Informationen: Katharina Giesbrecht,
katharinagiesbrecht@hotmail.com, 0176 56992261**

Für Kinder ab 1 Jahr

08 x Sa	24.08.2024	10:15 – 11:45	49,60 €	24-4HR7167
06 x Sa	09.11.2024	10:15 – 11:45	37,20 €	24-4HR7168

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

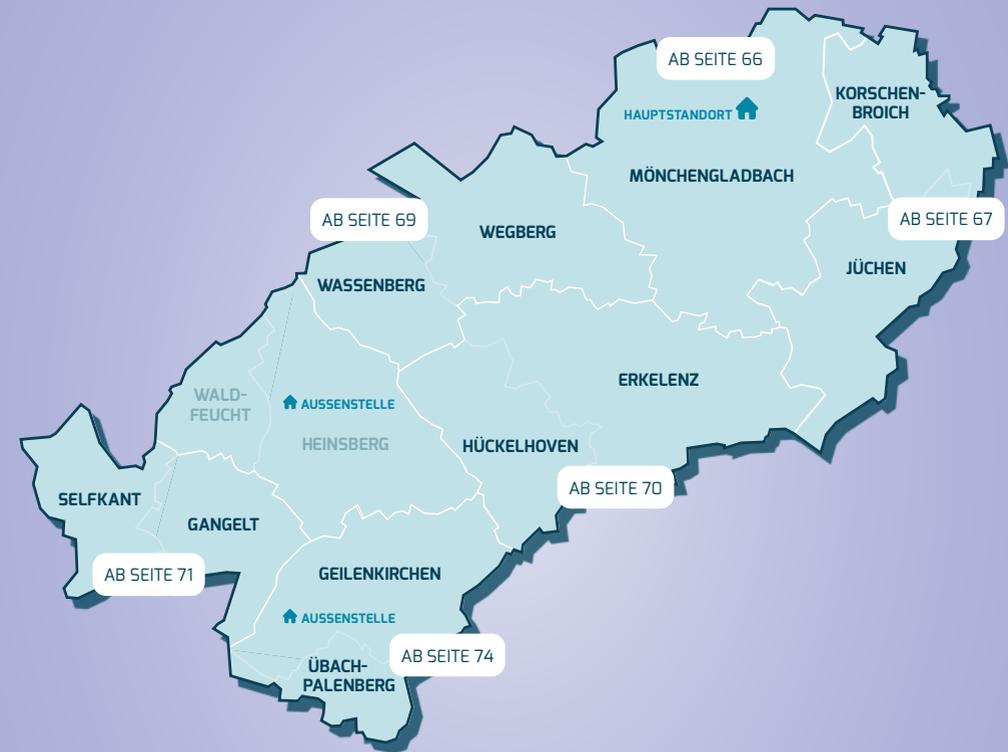
Für Kinder ab 1 Jahr

07 x Mo + EA	26.08.2024	10:15 – 11:45	52,70 €	24-4HR7158
07 x Mo + EA	28.10.2024	10:15 – 11:45	52,70 €	24-4HR7159

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



FAMILIENZEIT



 ANDERSWO UND  IM NETZ

 BILDUNG AUF BESTELLUNG

MÖNCHENGLADBACH

Waldtheater für Familien

Seelen Sommer-Angebot

Im Bunten Garten gehen Kinder und ihre Bezugspersonen mit der „Waldfee“ auf eine fantasievolle Reise in die Natur, werden in vergessliche Eichhörnchen verzaubert und machen sich nun gemeinsam auf den Weg, die versteckten Nüsse zu finden. Ein abwechslungsreiches Naturprogramm mit aktiven und energievollen Spielen und ruhigen und entspannenden Naturmomenten. Ein wundervoll fantasiereicher Vormittag in der Natur für Familien.

Für Kinder im Alter von 3–10 Jahren. Die Veranstaltung findet auch bei leichtem Regen/ Nieselregen statt, bitte entsprechend kleiden. Bei Sturm- und Gewitterwarnung sowie Starkregen fällt die Veranstaltung aus.

**Bitte mitbringen: Snack, Getränke, wetterfeste Kleidung
freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag**

01 x Sa 17.08.2024 11:00 – 13:15

[24-9MG7031](#)

Bunter Garten - Vogelvoliere,
Bettrather Straße 82,
Mönchengladbach
Elke Kamper

KORSCHENBROICH UND JÜCHEN

Eltern-Kind-Erlebnismassage

für 2–3 Jährige

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 Villa Kunterbunt,
02165 9154010, miriam.schuerhoff@juechen.de**

01 x Do 14.11.2024 15:00 – 16:30

[24-9FZ7078](#)

Familienzentrum
Villa Kunterbunt,
Steinstraße 7,
Jüchen
Cornelia Schubert

Stop-Motion Filmtricks und mehr für Kinder ab 5 Jahren

Eltern Kind Angebot

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

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

Anmeldung und Information: Familienzentrum Villa Kunterbunt, 02165 915 4010 / miriam.schuerhoff@juechen.de

01 x Sa 28.09.2024 10:00 – 13:00

[24-9FZ7075](#)

Vater & Kind Tag – Natur Rallye

Take a walk on the wild side

Gemeinsam gehen Väter und Kinder auf eine Natur Rallye, 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 Montessori Kinderhaus Jüchen-Stessen.

Bitte mitbringen: Snack, Getränke, wetterfeste Kleidung, Smartphone mit installierter ActionBound App

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

01 x So 22.09.2024 10:00 – 14:00

[24-9FZ7074](#)

01 x So 10.11.2024 10:00 – 14:00

[24-9FZ7076](#)

Familienzentrum
Villa Kunterbunt,
Steinstraße 7,
Jüchen
Kai Kyas

Mönchengladbach,
Volksgarten
Kai Kyas

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

01 x Mo 04.11.2024 15:00 – 16:30

[24-8FZ7042](#)

Familienzentrum
Hand in Hand / Peter & Paul,
Rathausplatz 29,
Wegberg
Bärbel Gülenç-Siewert

Eine Kerze für die Familienzeit

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

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

zzgl. 10,00 € Materialkosten pro Familienkerze, direkt an die Kursleitung zu zahlen.

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

01 x Sa 16.11.2024 10:00 – 12:15

[24-8FZ5004](#)

Städt. Familienzentrum
Gerderath,
Genenderstraße 74,
Erkelenz
Nicole Malik

Sommer Motive malen für groß und klein

SeelenSommer-Angebot

Ein Malkurs für Erwachsene mit Kindern ab 5 Jahren! Es wird gemalt oder gespachtelt mit Acrylfarbe und als Motiv dient alles, was mit Sommer zu tun hat. Nach kurzer Erklärung zu den möglichen Techniken wird es kreativ! Ganz nach dem Motto: „In jedem Mensch wohnt ein:e Künstler:in“. Lasst ganz nach eurem Geschmack ein Sommer-Kunstwerk entstehen.

Es wird mit Acrylfarbe gearbeitet, die nach dem Trocknen nicht mehr abwaschbar ist. Bitte zieht euch entsprechende Kleidung an, die Farbflecken vertragen kann.

Materialbeitrag pro Person + freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag

01 x Sa 27.07.2024 10:00 – 14:00

10,00 € [24-3HR5072](#)

Kunsttreff Erkelenz,
In Gerderhahn 3A,
Erkelenz
Elke Bürger

Die Kochtopfbande: Eltern-Kind-Kochen

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

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

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

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

zzgl. Umlage Lebensmittel

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

01 x Sa 12.10.2024 10:00 – 13:00

[24-8FZ7038](#)

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

Egon und der wilde Müll im Wald – Kinderbuchlesung

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

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

Alina Gries, Lesungen aus ihrem Kinderbuch „Egon und der wilde Müll im Wald“ sind kindgerecht, interaktiv, gemütlich und gleichzeitig lehrreich.

Am Ende erhalten die Kinder Ausmalbilder mit den Buchfiguren und Material für zuhause, um das Thema Müllvermeidung weiter zu bearbeiten.

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

01 x Di 01.10.2024 14:00 – 15:00

[24-8FZ7037](#)

Familienzentrum
St. Nikolaus,
Dr.-von-den-Driesch-Str. 1,
Gangelt
Alina Gries

Eine Kerze für die Familienzeit

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

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

zzgl. 10,00 € Materialkosten pro Familienkerze, direkt an die Kursleitung zu zahlen.

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

01 x Mi 27.11.2024 14:00 – 16:15

[24-8FZ5005](#)

Familienzentrum
St. Nikolaus,
Dr.-von-den-Driesch-Str. 1,
Gangelt
Nicole Malik

GEILENKIRCHEN UND ÜBACH-PALENBERG

Die Kochtopfbande: Vater-Kind-Kochen

Gemeinsam bilden Papa und Kind die Kochtopfbande. Unter Anleitung von Ernährungsberaterin und Kita-Köchin Susanne Kallen erleben sie wertvolle gemeinsame Zeit und bereiten aus regional und saisonal verfügbaren Lebensmitteln ein kindgerechtes gesundes Gericht zu.

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

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

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

zzgl. Umlage Lebensmittel

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

01 x Sa 21.09.2024 10:00 – 13:00

[24-8FZ7046](#)

Familienzentrum
Arche Noah,
Adolfsstr. 18,
Übach - Palenberg
Susanne Kallen

Eine Kerze für die Familienzeit

zum Thema: Gedenken und Licht

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.

zzgl. 10,00 € Materialkosten pro Familienkerze, direkt an die Kursleitung zu zahlen.

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

01 x Mi 30.10.2024 14:00 – 16:15

[24-8FZ5003](#)

Familienzentrum
St. Mariä Namen,
Hatterather Weg 32,
Geilenkirchen - Gillrath
Nicole Malik

Vater & Kind Erlebnistag in der Kita „Gemeinsam sind wir stark“

Auch heute noch verbringen Väter meist weniger Zeit mit ihren Kindern als Mütter. Dabei ist die gemeinsame Zeit wohl das Wertvollste, das Eltern und Kinder miteinander teilen können. Dieses erlebnispädagogische Angebot möchte genau diesem Umstand Rechnung tragen und die gemeinsame Zeit als eine besonders intensive, wertvolle und prägende Erfahrung zu erleben. Und das – ganz bewusst – als Gegenpol zur Medienflut, die oftmals den Alltag beherrscht. In ca. 4 Stunden werden Väter gemeinsam mit ihren Kindern auf eine Abenteuerreise gehen. Auf ihrem Weg werden sie miteinander Aufgaben meistern, Spiele spielen, Hindernisse überwinden und vieles mehr. Dieser Tag steht ganz unter dem Motto „Gemeinsam sind wir stark“ und der Weg ist dabei das eigentliche Ziel.

Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Johann Baptist, 02462 6808, tfk.st.johann.baptist.lindern@pro-multis.de

01 x Sa 19.10.2024 10:00 – 14:00

[24-8FZ7003](#)

Familienzentrum
St. Johann Baptist,
Stiftsgasse 1,
Geilenkirchen



 ANDERSWO UND  IM NETZ SEITE 93

 BILDUNG AUF BESTELLUNG

KORSCHENBROICH UND JÜCHEN

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 Teilnehmer:innen erhalten ein „Babysitterdiplom“.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum Kita Pesch,
02161 643250 oder kita-pesch@korschenbroich.de**

01 x Sa 28.09.2024 10:00 – 15:00 [24-9FZ7009](#)

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

01 x Sa 16.11.2024 10:00 – 15:00 [24-9FZ7010](#)

Elterncafé – Expertentalk: 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.

Im Rahmen des Elterncafés des Familienzentrum Josef-Thory Strasse steht Windelfrei-Coachin Lisa Giese den Eltern für Impulse und Fragen zur Verfügung.

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

01 x Do 19.09.2024 15:00 – 17:00 [24-9FZ7049](#)

Familienzentrum,
Donatusstraße 3,
Pesch
Anna Christ

Familienzentrum
Herrenshoff,
Schaffenbergstraße 27b,
Korschenbroich-Herrenshoff
Anna Christ

Familienzentrum
Kleinenbroich,
Josef-Thory-Straße 32,
Kleinenbroich
Lisa Giese

Elternteraining – Coaching und Resilienztraining speziell für Eltern

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

Wie Eltern es schaffen, sich wieder auf ihre Ressourcen zu konzentrieren, sich selbst stärken und wie Konflikte liebevoll aber konsequent gelöst werden können, wird gemeinsam mit den Teilnehmenden. An den drei aufeinander aufbauenden Terminen geht es vor allem um die konkreten Themen der Teilnehmenden.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum Kleinenbroich,
02161 670772 oder kita-josef-thory-strasse@korschenbroich.de**

03 x Di 17.09.2024 19:00 – 21:15 [24-9FZ7047](#)

Essen mit Kindern – Lust oder Frust?

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

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

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

**Anmeldung und Information: Familienzentrum Villa Kunterbunt,
02165 9154010, miriam.schuerhoff@juechen.de**

Termin in Planung – Update s. Homepage [24-9FZ7077](#)

Familienzentrum
Kleinenbroich,
Josef-Thory-Straße 32,
Kleinenbroich
Tanja Hurtmann

Familienzentrum
Villa Kunterbunt,
Steinstraße 7,
Jüchen
NN

Geschwisterliebe / Geschwisterhiebe

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

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

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

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

01 x Mi 27.11.2024 19:00 – 21:15 | [24-9FZ7066](#)

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

Termin in Planung – Update s. Homepage | [24-9FZ7056](#)

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

Familienzentrum
Herrenshoff,
Schaffenbergstraße 27b,
Korschenbroich - Herrenshoff
NN

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. Pantaleon,
02164 2440 oder st.pantaleon@kakita.info**

01 x Mi 25.09.2024 19:00 – 21:15 | [24-9FZ7065](#)

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

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 Montessori Kinderhaus, 02165 9154050 oder susanne.dohmen@juechen.de

01 x Di 05.11.2024 19:00 – 21:15

[24-9FZ7059](#)

Männerabend – ein Abend zum Thema moderne und aktive Vaterschaft

alte Rollenbilder überdenken, neue Visionen finden

Du bist bereits Vater oder wirst bald Vater und weißt, du möchtest „es anders machen“ als die Generationen vor dir, dir fehlen aber Gleichgesinnte und Rollenvorbilder - dann bist du bei diesem „Männerabend“ genau richtig.

Sich mit modernen Erziehungshaltungen auseinanderzusetzen, das alte Vater- und Männerbild zu hinterfragen und schlussendlich traditionelle Rollenbilder zu durchbrechen ist eine große Herausforderung. Austausch, Orientierung und Vernetzung untereinander sind dabei wertvolle Kraftgeber.

Denn der Weg lohnt sich für die eigene persönliche Entwicklung, für unsere Kinder, ein starkes Familiengefühl und die Gesellschaft, in der wir in Zukunft leben möchten.

Felix Schenk (Autor des Buches „Hat die Mutti heute frei?“) und Heiner Fischer (Gründer von „Vaterwelten“) bloggen beide erfolgreich bei Instagram über ihren ganz persönlichen Weg zu moderner und aktiver Vaterschaft. An diesem Abend liest Felix Schenk aus seinem Buch und beide liefern Impulse und Anregungen was moderne, aktive Vaterschaft eigentlich bedeutet und wie es gehen kann, dieses „anders machen“.

Beim Panelgespräch stehen die beiden für deine Fragen und Ansichten zur Verfügung, außerdem kannst du dich vor Ort mit anderen Vätern vernetzen - denn auch wenn du manchmal der einzige Vater auf dem Spielplatz bist, du bist nicht alleine.

Termin in Planung – Update s. Homepage

[24-9JU7070](#)

Ort wird noch bekannt gegeben.
Felix Schenk,
Heiner Fischer

Stolpersteine im Familienalltag

Manchmal ist alles ganz einfach, ein anderes Mal versinkt man im Chaos. Die Kinder sind aufgebracht, man selbst ist genervt und gestresst. Warum hört mein Kind nicht auf das, was ich sage? Warum gibt es so oft Streit und Zank unter den Geschwistern oder Freunden? Warum immer die gleichen schwierigen Situationen am Morgen oder am Abend, wenn alle unter Zeitdruck stehen?

Wer kennt sie nicht, die klassischen Stolpersteine im Familienalltag? Wie können Eltern diese Probleme oder Situationen ändern, die immer wieder zu Konflikten führen? Es werden gemeinsam verschiedene Lösungsansätze erarbeitet, die zu mehr Gelassenheit führen können.

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

01 x Mo 02.09.2024 19:00 – 21:15

[24-9FZ7055](#)

Familienzentrum
Herrenshoff,
Schaffenbergstraße 27b,
Korschenbroich-Herrenshoff
Jutta Bücheleres

Montessori Kinderhaus,
Bachstraße 27,
Jüchen - Stessen
Tanja Hurtmann

Veggie oder Nicht-Veggie – das ist hier die Frage

Koch- und Info-Workshop als Einstieg in die pflanzliche Ernährung

Den Gedanken auf eine fleischfreie oder ausschließlich pflanzliche Ernährung umzustellen haben viele, die Gründe sind dabei verschieden: ethische Bedenken, Umweltschutz oder die eigene Gesundheit. Egal mit welcher Überzeugung, vielen fällt der Einstieg in die vegetarische/vegane Ernährung vor allem im Familienalltag schwer.

Ernährungsberaterin, Hobby- und Kita-Köchin Susanne Kallen klärt im informativen Teil auf, was die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse rund um dieses Thema sind.

Dabei werden unter anderem folgende Fragen beantwortet:

- Welche Mikro- und Makronährstoffe sollte man im Blick behalten?
- Wie gut oder schlecht sind Ersatzprodukte?
- Braucht es Supplements (also Nahrungsergänzungsmittel) um rundum gut versorgt zu sein?
- Worauf kommt es bei gesunder Ernährung an?
- Wie gelingt der Umstieg im Alltag schnell und ausgewogen?

In fröhlicher Runde werden Kleinigkeiten gemeinsam zubereitet und probiert. Interessierte, die gemeinsam mit Gleichgesinnten, ohne dogmatisch erhobenen Zeigefinger Neues erfahren und ausprobieren wollen, sind hier richtig.

Das Handout enthält Tipps und Tricks zum Einkaufen sowie Rezepte.

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

01 x Sa 28.09.2024 14:00 – 18:00 [24-9FZ7093](#)

Montessori Kinderhaus,
Bachstraße 27,
Jüchen - Stessen
Susanne Kallen

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 Kita Garzweiler, 02165 9154030, kita.garzweiler@juechen.de

Termin in Planung – Update s. Homepage [24-9FZ7057](#)

Ort wird noch bekannt gegeben.
Nadin Preuth

WASSENBERG UND WEGBERG

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

01 x Sa 07.09.2024 10:00 – 13:00 [24-8FZ7040](#)

Familienzentrum
Hand in Hand / Peter & Paul,
Rathausplatz 29,
Wegberg
Sandra Gellißen

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 Hand in Hand Katholischer Kindergarten
„Rabennest“ Harbeck, 02434 3988,
Rabennest@Familienzentrum-SanktMartinWegberg.de

01 x Di 08.10.2024 19:30 – 21:45

[24-8FZ7041](#)

Familienzentrum
Hand in Hand, Rabennest,
Harbecker Straße 1,
Wegberg
Tanja Hurtmann

ERKELENZ UND HÜCKELHOVEN

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 12.10.2024 10:00 – 15:00

[24-8FZ7048](#)

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

Essen mit Kindern – Lust oder Frust?

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

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

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

Anmeldung und Information:

Städt. Familienzentrum Erkelenz-Gerderath, 02432 80390

01 x Di 27.08.2024 19:30 – 21:45

[24-8FZ7035](#)

Städt. Familienzentrum
Gerderath,
Genenderstraße 74,
Erkelenz - Gerderath
Bärbel Gülenç-Siewert

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:

Städt. Familienzentrum Erkelenz-Gerderath, 02432 80390

01 x Mo 16.09.2024 19:30 – 21:45

[24-8FZ7033](#)

Städt. Familienzentrum
Gerderath,
Genenderstraße 74,
Erkelenz - Gerderath
Svenia Behr

HEINSBERG UND WALDFEUCHT

Familie werden – den Start in die Elternschaft gestalten

Mit der Ankunft eines Babys verändert sich nicht nur die Dynamik von Beziehungen, sondern auch die täglichen Routinen und Prioritäten. Das betrifft jedes einzelne Elternteil, aber auch Elternpaare, und braucht emotionale und praktische Anpassungen.

Mit diesem Workshop möchten wir Sie als Elternteil oder als Elternpaar darin bestärken, den Start in die Elternschaft aktiv und nach Ihren Bedürfnissen zu gestalten. Ziel ist es Informationen und Empowerment zu den Veränderungen dieser Lebensphase zu geben und den Austausch mit anderen werdenden Eltern(-teilen) zu ermöglichen.

Diese Themen erwarten Sie:

- Was für ein Bild von Familie habe ich?
- Wie stelle ich mir meine zukünftige Rolle vor und welche Gestaltungsmöglichkeiten habe ich?
- Wie kann eine gleichberechtigte, partnerschaftliche Elternschaft aussehen?
- Welche Bedürfnisse habe ich und welche Erwartungen werden an mich gestellt?
- Wie sieht mein/unser zukünftiger Lebensentwurf mit Kind aus und was ist mir/uns wichtig in der Erziehung?
- Welche Stolpersteine sehe ich in der Familienphase?
- Wie lassen sich Familie, Beruf und Freizeit vereinbaren?
- Und natürlich wird es auch um die Vorfreude auf das Kind gehen – und um ein spannendes Leben als Familie, mit Wünschen und Träumen, individuell und als Paar.

Wenn Sie noch etwas mehr erfahren möchten,
hören Sie sich gerne unseren Podcast an: →



pro Person, inkl. Getränke und Verpflegung
Anmeldeschluss: 25.10.2024

01 x Sa 09.11.2024 09:30 – 16:00 18,00 € [24-4HR7701](#)

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: Familienzentrums Arche Noah,
02451 42964, tfk.arche.noah@pro-multis.de

01 x Mi 18.09.2024 19:30 – 21:45 10,00 € [24-8FZ7049](#)

Katholisches Forum
im Alten Amtsgericht,
Sittarder Straße 1,
Heinsberg, EG
Tanja Hurtmann

GANGELT UND SELFKANT

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. Nikolaus, 02454 1366, tfk.st.nikolaus@pro-multis.de

01 x Mo 26.08.2024 19:00 – 21:15

[24-8FZ7031](#)

Familienzentrum
St. Nikolaus,
Dr.-von-den-Driesch-Str. 1,
Gangelt
Nadin Preuth

GEILENKIRCHEN UND ÜBACH-PALENBERG

Coaching und Resilienztraining für Eltern

Wenn der Geduldsfaden zu reißen droht ...

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

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

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

03 x Di 12.11.2024 19:30 – 21:45

[24-8FZ7043](#)

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 Arche Noah, 02451 42964, tfk.arche.noah@pro-multis.de

01 x Mi 04.09.2024 18:00 – 21:00

[24-8FZ7045](#)

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

Familienzentrum
Arche Noah,
Adolfsstr. 18,
Übach - Palenberg
Sandra Gellißen



Familienzentrum
St. Gereon Würm,
Klosterstraße 23a,
Geilenkirchen
Katja Himstedt

„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. Gereon Würm, 02453 2142 , tfk.st.gereon.wuerm@pro-multis.de

01 x Di 26.11.2024 14:00 – 16:15

[24-8FZ7005](#)

ANDERSWO UND IM NETZ

Essen mit Kindern – Lust oder Frust?

Diese Frage treibt Eltern immer wieder um – warum isst mein Kind viele Speisen nicht? Wie kann ich es an verschiedene Lebensmittel heranführen? Gemeinsam sprechen wir über tägliche Familienmahlzeiten Essen mit Freude Ideen für entspannte Mahlzeiten – kreative Brotdosen Rituale und Tischregeln.

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

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

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

01 x Do 05.09.2024 19:30 – 21:45

[24-8FZ7036](#)



Onlineseminar
Bärbel Gülenç-Siewert

Umgang mit Medien im Erziehungsalltag

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

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

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

01 x Do 10.10.2024 19:30 – 21:45

[24-8FZ7044](#)



Onlineseminar
Jan Hilgers

WEGBESCHREIBUNG

HAUPTSITZ / VERWALTUNG Mönchengladbach

Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung
Mönchengladbach und Heinsberg

Forum im Haus der Regionen
Bettrather 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 Bettrather Straße 20
alternativ: Adresse Beethovenstraße 40
(Kreuzung Beethovenstraße - Bettrather Straße),
von dieser Kreuzung aus weiter in die Bettrather
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 Bettrather 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
Bettrather Straße einbiegen – das Katholische
Forum befindet sich im Haus der Regionen auf
der rechten Seiten hinter der Liebfrauenschule.

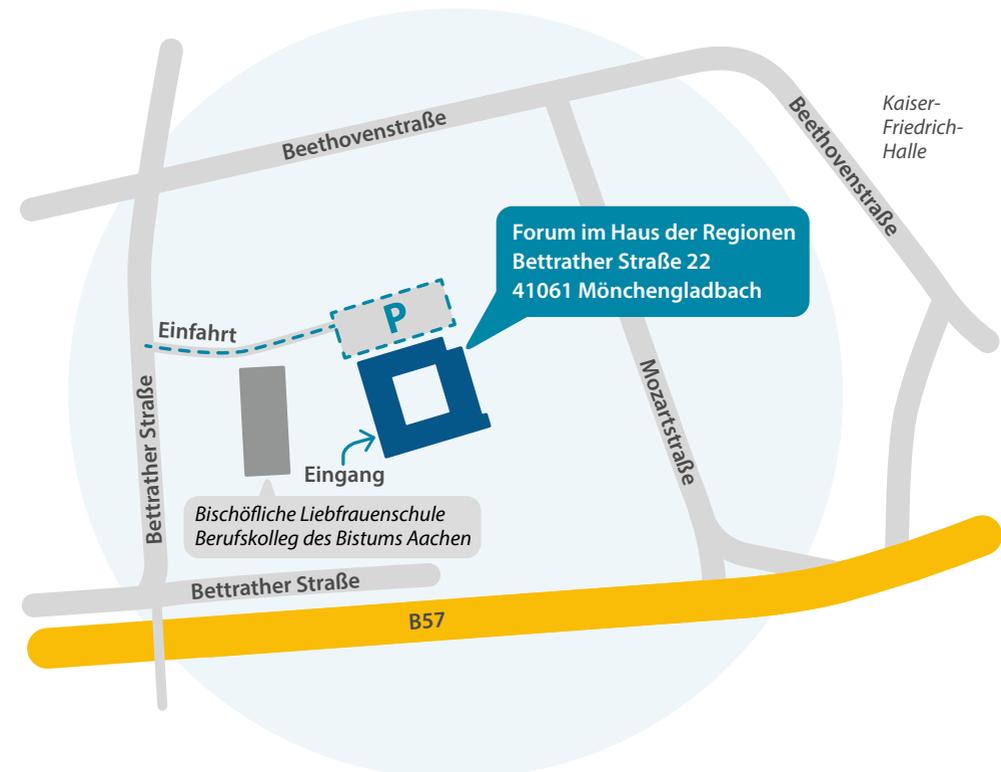
ZU FUSS

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

BARRIEREFREIHEIT

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



AUSSENSTELLE

Geilenkirchen-Gillrath

Haus des Forums

Karl-Arnold-Straße 95
52511 Geilenkirchen

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

ANFAHRT

MIT DEM AUTO

Navigationshilfe:

50.9811499, 6.0760542

Parken:

kostenfreie Parkplätze auf der anderen Straßenseite neben der Kirche

MIT ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN

mit der Bahn:

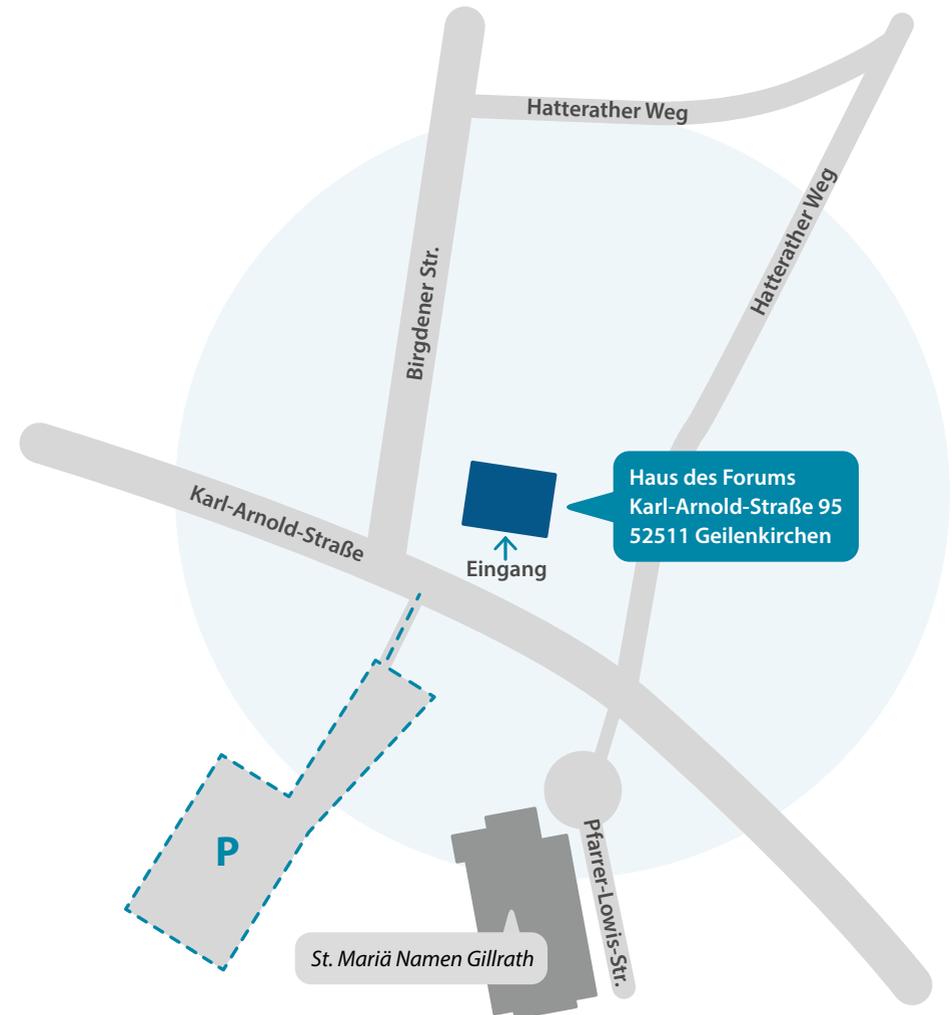
Bahnhof „Geilenkirchen“ – Bus SB3 (Richtung: Sittard Station) bis Haltestelle „Gillrath Kirche“ nehmen – das Haus des Forums befindet sich Richtung Kirche zurücklaufend auf der linken Seite an der Kreuzung zur Birgdener Straße.

mit dem Bus:

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

BARRIEREFREIHEIT

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



AUSSENSTELLE Heinsberg

Forum im „Alten Amtsgericht“

Sittarder Straße 1
52525 Heinsberg

Büro (nur zeitweise besetzt) | 3 eigene Kursräume

ANFAHRT

MIT DEM AUTO

Navigationshilfe:

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

Parken:

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

MIT ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN

mit der Bahn:

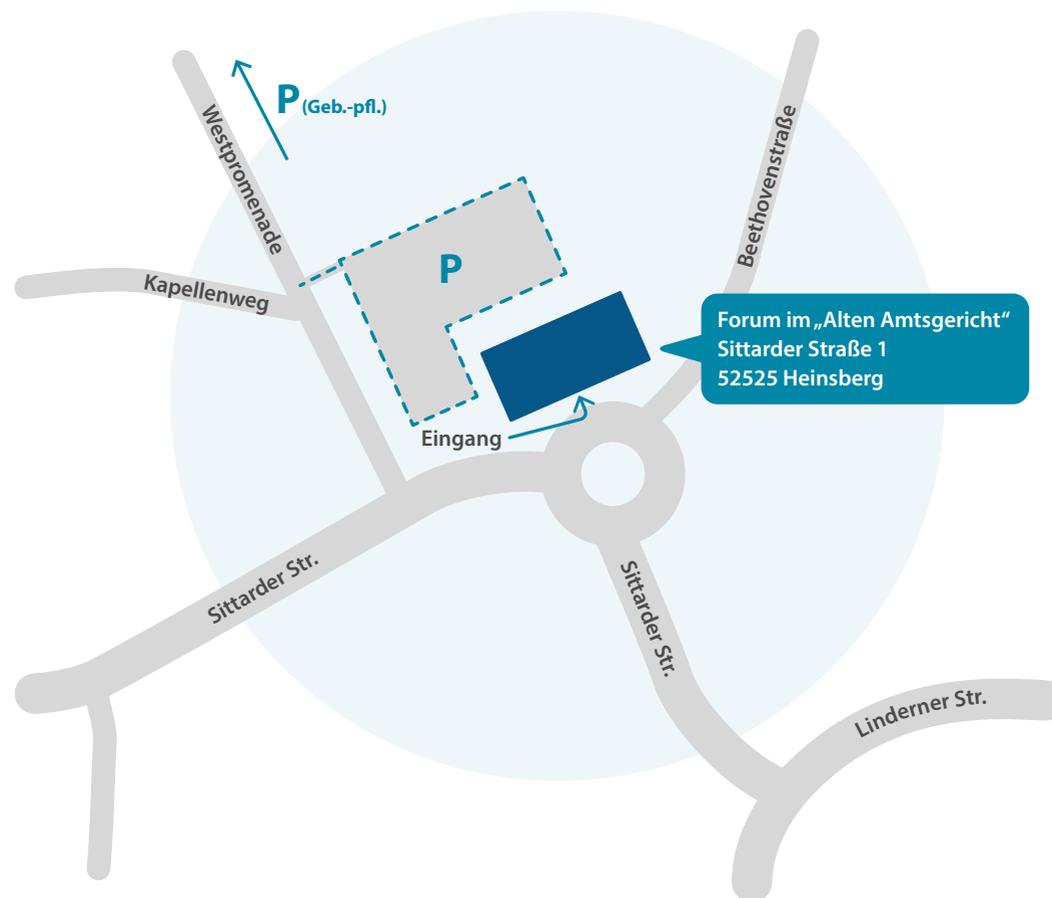
Bahnhof „Geilenkirchen“ – Bus SB1 (Richtung:
Erkelenz Bahnhof) bis Haltestelle „Heinsberg,
AOK“ nehmen – der Geilenkirchener Straße
Richtung Kreisverkehr folgen – das Forum im
„Alten Amtsgericht“ befindet sich direkt am
Kreisverkehr.

mit dem Bus:

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

BARRIEREFREIHEIT

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



IMPRESSUM

VERANSTALTER	Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung Mönchengladbach und Heinsberg Bettrather Straße 22, 41061 Mönchengladbach
GESTALTUNG	VLIP / 3s Live.com GmbH Erzbergerstraße 85–87, 41061 Mönchengladbach
DRUCK	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

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