



Kaiserswerther  
Diakonie

Von hier aus helfen.



## **Angebote für Kinder und Erwachsene 2010**

Familienzentrum  
der Kaiserswerther Diakonie



## Willkommen beim Kaiserswerther Familienzentrum.

Ihr Familienzentrum im Düsseldorfer Norden ist eine Einrichtung der Kaiserswerther Diakonie mit Angeboten rund um die Familie.



Mit der Kindertagesstätte Fliednerstraße, der Kindertagesstätte Geschwister-Aufricht Str., sowie dem Theodor-Fliedner Internat und dem schulischen Lern- und Förderzentrum (ehemals Tagesinternat) bieten wir Ihnen ein breitgefächertes Informations-, Beratungs-, Weiterbildungs- und Unterstützungsnetz.



Anmeldeadressen und Kontaktdaten finden Sie auf der letzten Innenseite.



Bei Fragen, Wünschen und Anregungen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Die Kontaktdaten der Kindertagesstätten und des Tagesinternates finden Sie auf der Seite 84.



Weitere Informationen unter [www.kaiserswerther-diakonie.de](http://www.kaiserswerther-diakonie.de)

## Liebe Interessenten und Teilnehmer-/innen!

Auch in diesem Jahr haben wir – das Familienzentrum der Kaiserswerther Diakonie – für Sie wieder ein breitgefächertes Programm zusammengestellt, das unterschiedlichste Themen und Angebote berücksichtigt.

Wir freuen uns, Ihnen darüber hinaus eine Reihe neuer Dozent/innen mit neuen Themen präsentieren zu können. Insbesondere möchten wir auf die Angebote für Teilnehmer ab 50 hinweisen, die Sie unter Kapitel 6 „Entspannen sich bewegen“ finden.

Selbstverständlich beraten wir Sie gerne persönlich, wenn Sie Fragen zu unserem Angebot haben. Rufen Sie uns an!

Wir hoffen, dass auch Sie in dieser Programmheft etwas für sich finden und freuen uns, Sie in unserem Familienzentrum begrüßen zu können.

Wir danken allen haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen, Kooperationspartnern und Dozenten, ohne deren Phantasie, Tatkraft und Unterstützung das Familienzentrum nicht arbeiten könnte.



Dr. Marianne Dierks  
Leitung des Bereichs  
„Bildung und Erziehung“



Jochen Schänzer  
Fachbereichsleitung  
Familienzentrum

<b>Kurs</b>	<b>Titel</b>	<b>Seite</b>
	<b>Vorwort</b>	1
	<b>Inhaltsverzeichnis</b>	2
<b>1</b>	<b>Familie werden – vor der Geburt</b>	
	Geburtsvorbereitung	5
	Geburtsvorbereitung in Sachen Finanzen	6
	Geburtsvorbereitung intensiv	6
	Kreißsaalführung	7
	Yoga für Schwangere	8
	Fit in der Schwangerschaft	9
	Auf das Stillen vorbereiten	10
	Säuglingspflege	11
<b>2</b>	<b>Eltern mit Babys (0 – 1 Jahr)</b>	
	Rückbildungsgymnastik	12
	Pilates als Rückbildung	13
	Yoga nach der Entbindung mit dem Baby	14
	Workout und Walking mit dem Baby	15
	Müttertreff – mit indischer Babymassage	16
	Gut durch das erste Lebensjahr – sicher durch das Leben	17
	PEKiP	18
	Die kleinen Strolche (Frühchengruppe)	19
	Babys B(r)eikost	20
	1. Hilfe	21
	Mehrsprachige Erziehung	22
<b>3</b>	<b>Familien mit Kleinkindern (1 – 3 Jahre)</b>	
	Musik macht klug	23
	Spiel- und Bewegungsgruppe	24
	Eltern-Kind-Spielgruppe	25
	Bilinguale Eltern-Kind-Spielgruppe	26
	<b>Familien mit Kindern (ab 3 Jahren)</b>	
	Walttage	27
	Waldtag für Väter und Kinder	28
	Waldtag für Familien	28
	Waldtag für Väter und Kinder	29
	Drachenbau	29

<b>Kurs</b>	<b>Titel</b>	<b>Seite</b>
	Drachenbau	30
	Wohlfühltag	31
<b>4</b>	<b>Gruppenangebote für Kinder ab zwei Jahren bis zum Kindergartenalter (ohne Eltern)</b>	
	zum Profil	32
	Blumengruppe	35
	Sonnengruppe	36
	<b>Gruppenangebote für Kinder von 4-6 Jahren (ohne Eltern)</b>	
	WSD - zum Profil	37
	WSD - Wir stärken dich - für Kinder von 4-6 Jahren	38
	WSD - Wir stärken dich - für Kinder von 4-6 Jahren	39
<b>5</b>	<b>Eltern mit Schulkindern/Teenagern</b>	
	Babysitterkurs	40
	WSD - Wir stärken dich - Grundschulalter	41
	Tastaturlehrgang für jung und alt	42
	Wordkurs für Anfänger	43
	Training „Entspannt und sicher in Schule und Alltag“	44
	Konzentrationstraining	45
	Lese-Rechtschreibschwäche	46
	Leseprofi, aber wie?	47
	Starke Eltern – Starke Kinder®	48
	Nicht fordern, fördern!	49
	Wie bereite ich mich sinnvoll auf Klassenarbeiten vor?	50
	Pubertät	51
	Aggressionen	52
<b>6</b>	<b>Entspannen, sich bewegen</b>	
	Stress lösen durch Yoga	53
	Kundalini-Yoga	54
	Mit Yoga Bluthochdruck senken	55
	Power-Yoga für Anfänger	56
	Senior Walking	57
	Fit-Senior Ausgleichsgymnastik 60 +	58

<b>Kurs</b>	<b>Titel</b>	<b>Seite</b>
	Pilates für Jeder-Mann und Frau	59
	Autogenes Training & Progressive Muskelentspannung	60
	Dao Relax – Entspannt in den Tag	61
	Dao Relax – Alltäglich entspannen – Wege aus dem Stress	62
	Integrativer Arabischer Tanz / IAT ®	63
<b>7</b>	<b>Historische Kunst- und Kulturtechniken</b>	
	Montagstreff	64
	Die „Unvollendeten“	65
	Schillernde Käfer und filigrane Libellen	66
	Spitze, Bändchen und Boullions	67
	Nadelmalerei	68
	Zierstiche	69
	Hardanger	70
<b>8</b>	<b>Sich beruflich und persönlich bilden</b>	
	Tastaturlehrgang für jung und alt	42
	WSD – Wir stärken dich – für Frauen ab 50 Jahre	71
	WSD – Wir stärken dich – für Mädchen und Frauen 16-50 Jahre	72
	Montessori Weiterbildung	73
	Kollegiale Beratung	74
	Engl. Konversationscafe	75
	<b>Sonstige Angebote des Familienzentrums</b>	76
	<b>Mobiler Fortbildungsservice des Familienzentrums</b>	77
	<b>Dienstleistungs- und Beratungsangebote der Kaiserswerther Diakonie</b>	78
	<b>Dozentinnen/Dozenten</b>	80
	<b>AGBs</b>	82
	<b>Bereiche und Kooperationspartner des Familienzentrums</b>	84
<b>4</b>	<b>Anmeldekarten</b>	85

## Geburtsvorbereitung

Als werdende Eltern können Sie sich in diesen Kursen Zeit für die Vorbereitung auf Ihr Kind nehmen.

Im Kurs geht es um folgende Fragen:

- Welche körperlichen und seelischen Veränderungen finden in der Schwangerschaft statt?
- Was hilft mir, zu entscheiden, ob die Geburt zu Hause oder im Krankenhaus stattfinden soll?
- Welche Phasen hat die Geburt?
- Wie können Öle und Tees unterstützen?
- Welche Bedeutung hat das Stillen?
- Wie kann es erfolgreich werden?
- Wie wird das Leben mit dem Neugeborenen sein?
- Welche fachliche Unterstützung kann ich dann erhalten?

Sie lernen Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen, Babymeditation, Geburtsmechanik, Positionen und Empfindungen der einzelnen Geburtsphasen, Wehenatmung und geburtsunterstützende Haltungen kennen. Ziel der Geburtsvorbereitungskurse ist es, Sie als werdende Eltern auf eine Geburt vorzubereiten, der Sie informiert, mutig und beruhigt entgegensehen können. Bei Interesse wird der Kreißsaal mit dem Kurs besichtigt. Dort wird auch Akupunktur angeboten.

An den umseitig stehenden Terminen der Infoveranstaltungen im Florence-Nightingale-Krankenhaus können Sie Fragen rund um die Geburt stellen. Wenn Sie sich hierfür anmelden möchten, wenden Sie sich bitte an den Kreißsaal Telefon 0211 409 2520. Die Kursgebühren werden von den meisten Krankenkassen erstattet. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Anmeldung/Terminabsprache/Rückfragen im Sekretariat Telefon 0211/4093784

## Kurs 1.1

### Termine:

8 Treffen jeweils montags, dienstags, mittwochs, donnerstags oder freitags  
18.30-20.00 Uhr u.  
20.00-21.30 Uhr

### Ort:

Florence-Nightingale-Krankenhaus,  
Physikalische Therapie, Untergeschoss, Raum 7,  
Kreuzbergstr. 79,  
40489 Düsseldorf

### Kursgebühr:

EUR 85,00  
für Schwangere  
und EUR  
50,00 für  
Begleitpersonen

### Leitung:

Karin Brücher-Gollanek,  
Anette Fischer,  
Bärbel Michels

## Kurs 1.2

### Termine:

Kurs 1.3.1  
26. März 2010

Kurs 1.3.2  
11. Juni 2010

Kurs 1.3.3  
27. Aug. 2010

Kurs 1.3.4  
26. Nov. 2010

jeweils freitags  
19.30-21.30 Uhr

### Ort:

Familienakademie  
Zeppenheimer  
Weg 34 40489  
Düsseldorf

### Kursgebühr:

EUR 10,00  
Einzelperson  
EUR 17,00  
Ehepaar

### Leitung:

Claudia Wans,  
Dr. Achim Janser

## Kurs 1.3.1- 1.3.4

### Kursgebühr:

EUR 85,00 für  
Schwangere und  
EUR 50,00 für  
Begleitpersonen

## Geburtvorbereitung in Sachen Finanzen

Wissen Sie genau...

- ...wie Sie Kindergeld bekommen?
- ...ob Sie Anspruch auf den Kinderzuschlag haben?
- ...wie hoch Ihr Mutterschaftsgeld ist?
- ...wie viel Elterngeld Sie bekommen?
- ...auf welche staatlichen Fördermittel Sie als Eltern zusätzlich Anspruch haben?
- ...wann Sie Kinderbetreuungskosten steuerlich geltend machen können?

Verschaffen Sie sich schon während der Schwangerschaft einen Überblick!

## Geburtvorbereitung Intensiv (für Paare), Wochenendkurs

Für Paare, die werktags keine Gelegenheit haben, sich in einem Kurs auf die Geburt ihres Kindes vorzubereiten, bieten wir diesen Wochenend-Intensivkurs an. Er bereitet Sie ganzheitlich und umfassend auf die Geburt und Ihr Elternsein vor. (Inhalte: siehe Kurs 1.1)

## Termine Geburtsvorbereitung Intensiv:

15.-17. Jan. 2010	02.-04. Juli 2010
05.-07. Feb. 2010	23.-25. Juli 2010
26.-28. Feb. 2010	20.-22. Aug. 2010
05.-07. März 2010	03.-05. Sep. 2010
19.-21. März 2010	24.-26. Sep. 2010
09.-11. April 2010	01.-03. Okt. 2010
23.-25. April 2010	29.-31. Okt. 2010
28.-30. Mai 2010	05.-07. Nov. 2010
04.-06. Juni 2010	26.-28. Nov. 2010
25.-27. Juni 2010	03.-05. Dez. 2011

## Kreißaalführungstermine mit dem Oberarzt Herrn Dr. Garcia-Pies

Anmeldung erbeten unter 0211 4092520.

Jan 10:	Sonntag	10.01.	15.00 Uhr	Fliedner Saal
	Mittwoch	20.01.	18.00 Uhr	Fliedner Saal
	Sonntag	31.01.	15.00 Uhr	Fliedner Saal
Feb 10:	Mittwoch	10.02.	18.00 Uhr	Fliedner Saal
	Sonntag	21.02.	15.00 Uhr	Fliedner Saal
März 10:	Mittwoch	03.03.	18.00 Uhr	Fliedner Saal
	Sonntag	14.03.	15.00 Uhr	Fliedner Saal
	Mittwoch	24.03.	18.00 Uhr	Fliedner Saal
April 10:	Mittwoch	14.04.	18.00 Uhr	Fliedner Saal
	Sonntag	18.04.	15.00 Uhr	Fliedner Saal
	Mittwoch	28.04.	18.00 Uhr	Fliedner Saal
Mai 10:	Sonntag	09.05.	15.00 Uhr	Fliedner Saal
	Mittwoch	19.05.	18.00 Uhr	Fliedner Saal
	Sonntag	30.05.	15.00 Uhr	Fliedner Saal
Juni 10:	Sonntag	06.06.	15.00 Uhr	Fliedner Saal
	Mittwoch	16.06.	18.00 Uhr	Fliedner Saal
	Sonntag	27.06.	15.00 Uhr	Fliedner Saal
Juli 10:	Mittwoch	07.07.	18.00 Uhr	Fliedner Saal
	Sonntag	18.07.	15.00 Uhr	Fliedner Saal
	Mittwoch	28.07.	18.00 Uhr	Fliedner Saal
Aug 10:	Mittwoch	04.08.	18.00 Uhr	Fliedner Saal
	Mittwoch	18.08.	18.00 Uhr	Fliedner Saal
Sep 10:	Mittwoch	01.09.	18.00 Uhr	Fliedner Saal
	Sonntag	05.09.	15.00 Uhr	Fliedner Saal
	Mittwoch	15.09.	18.00 Uhr	Fliedner Saal
	Sonntag	26.09.	15.00 Uhr	Fliedner Saal
Okt 10:	Sonntag	03.10.	15.00 Uhr	Fliedner Saal
	Mittwoch	27.10.	18.00 Uhr	Fliedner Saal
Nov 10:	Sonntag	07.11.	15.00 Uhr	Fliedner Saal
	Mittwoch	17.11.	18.00 Uhr	Fliedner Saal
	Sonntag	28.11.	15.00 Uhr	Fliedner Saal
Dez 10:	Mittwoch	08.12.	18.00 Uhr	Fliedner Saal
	Sonntag	19.12.	15.00 Uhr	Fliedner Saal

## Uhrzeit:

Freitag  
19.00-21.00 Uhr,  
Samstag  
10.00-19.00 Uhr,  
Sonntag  
10.00-14.00 Uhr

## Ort:

Florence-Nightingale-Krankenhaus,  
Physikalische  
Therapie, Unter-  
geschoss, Raum 7,  
Kreuzbergstr. 79,  
40489 Düsseldorf

## Kursgebühr:

EUR 85,00 für  
Schwangere und  
EUR 50,00 für  
Begleitpersonen

## Leitung:

Karin Brücher-  
Gollanek,  
Anette Fischer

## Kurs 1.4.1- 1.4.4

### Termine:

Kurs 1.4.1

07. Jan. 2010, 10 x

Kurs 1.4.2

15. April 2010, 12 x

Kurs 1.4.3

02. Sep. 2010, 6 x

Kurs 1.4.4

28. Okt. 2010, 8 x

jeweils donnerstags

19.30 – 21.00 Uhr

### Ort:

Familienzentrum

Zeppenheimer

Weg 34

40489 Düsseldorf

### Kursgebühr:

Kurs 1.4.1

EUR 90,00

Kurs 1.4.2

EUR 108,00

Kurs 1.4.3

EUR 54,00

Kurs 1.4.4

EUR 72,00

### Leitung:

Manuela Keuenhoff

## Yoga für Schwangere

„Wohlfühlen in den Dehnhaltungen und das Leben in sich schützen.“

In der Stille ruht die KRAFT, aus der besonders Frauen in der Schwangerschaft und während der Geburt ihre Energie schöpfen und im Einklang mit sich, dem Kind und der Umwelt zur inneren Ruhe finden.

Yoga fördert körperliche Kraft und Ausdauer und bringt den Energiefluß ins Gleichgewicht. Atem und Stimme werden dabei bewußt eingesetzt, körperliche Übungen und Entspannung ergänzen sich gegenseitig. Für Schwangere bietet Yoga die Möglichkeit, in Einklang mit ihrem Körper zu gelangen. Die eigenen Grenzen werden entdeckt und Möglichkeiten entwickelt, sich trotz körperlicher Anstrengung zu entspannen.

In den Tiefenentspannungen am Ende jeder Stunde eintauchen in die innere Stille und regenerieren. Das Loslassen wird in einer ruhigen, stillen Atmosphäre geübt.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ein festes Kissen und eine Decke mit.

## Fit in der Schwangerschaft

Neben einem Geburtsvorbereitungskurs kann eine gezielte Schwangerschaftsgymnastik unter fachlicher Anleitung die Vorbereitung auf die Geburt optimieren. Mit der Schwangerschaftsgymnastik lindern Sie nicht nur Beschwerden wie z.B. Rückenschmerzen und Müdigkeit, sondern bereiten insbesondere die Beckenboden- und Bauchmuskulatur für den Geburtsablauf vor.

Workout trägt zum Erhalt der Muskulatur bei, ausgewählte Übungen bringen den Kreislauf in Schwung, sorgen für gute Laune und Beweglichkeit. Yoga-Elemente führen Sie in einen angenehmen Entspannungszustand als Ausgleich für die Anstrengungen im Alltag.

Bitte klären Sie zuvor ab, ob Schwangerschaftsgymnastik ärztlicherseits befürwortet wird.

## Kurs 1.5.1-1.5.4

### Termine:

#### Kurs 1.5.1

11. Jan. 2010, 10 x

#### Kurs 1.5.2

12. April 2010, 13 x

#### Kurs 1.5.3

16. Aug. 2010, 8 x

#### Kurs 1.5.4

25. Okt. 2010, 8 x

jeweils montags

19.00-20.30 Uhr

### Ort:

Florence-Nightingale-Krankenhaus,  
Physikalische  
Therapie, Unter-  
geschoss, Raum 7,  
Kreuzbergstr. 79,  
40489 Düsseldorf

### Kursgebühr:

#### Kurs 1.5.1

EUR 90,00

#### Kurs 1.5.2

EUR 117,00

#### Kurs 1.5.3

EUR 72,00

#### Kurs. 1.5.4

EUR 72,00

### Leitung:

Nicole Kassner

## Kurs 1.6

## Auf das Stillen vorbereiten

### Termine:

jeweils einen  
Samstag von  
14.00-17.00 Uhr

23. Jan. 2010  
13. Feb. 2010  
13. März 2010  
17. April 2010  
15. Mai 2010  
12. Juni 2010  
10. Juli 2010  
07. Aug. 2010  
11. Sep. 2010  
16. Okt. 2010  
13. Nov. 2010  
11. Dez. 2010

### Ort:

Familienzentrum  
Zeppenheimer  
Weg 34  
40489 Düsseldorf

### Kursgebühr:

EUR 20,00

### Leitung:

Anette Fischer

Der Kurs soll Ihnen helfen, sich bereits vor der Geburt positiv auf das Stillen einzustellen. Stillen bedeutet für Ihr Baby einen guten Start ins Leben, da es dabei Ihre Wärme und Nähe spürt und die Muttermilch, die für Ihr Kind perfekt abgestimmte Ernährung ist, darüber hinaus vor Infektionen und Allergien schützt.

Dieses Seminar beantwortet Fragen wie:

- Kann das Stillen die physische und psychische Entwicklung des Kindes fördern?
- Wie unterstützt es eine gute Mutter-Kind-Bindung?
- Wie kann ich erfolgreich stillen?
- Wie kann ich Probleme beim Stillen bewältigen?
- Wie kann sich das Stillen auf unsere Partnerschaft auswirken?
- Kann ich auch stillen, wenn ich berufstätig bin?
- Was habe ich in der Stillzeit bezüglich der Ernährung und der Empfängnisverhütung zu beachten?

Wir informieren Sie über das erste Anlegen, das Stillen bei Frühgeborenen, verschiedene Anlegewege, Stilltechniken und -hilfsmittel sowie über empfehlenswerte Fachliteratur.

## Säuglingspflege und Ernährung

Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie in der ersten Zeit nach der Geburt Ihr Baby pflegen und ernähren können. Die erste Grundausstattung, Krankheiten, das Stillen, die Flaschennahrung und Veränderungen im zukünftigen Zusammenleben in der Familie werden thematisiert. Im Praxisteil werden Sie verschiedene Wickeltechniken und das richtige Tragen/Halten des Neugeborenen anhand einer Puppe üben können. Ferner werden Ihnen wertvolle Tipps an die Hand gegeben, wie Sie mit dem Baby umgehen können.

Das Ziel ist es, Sie darin zu unterstützen, den neuen, unbekannteren Anforderungen gerecht zu werden, sowie die psychische und physische Entwicklung Ihres Babys rundum zu fördern.

## Kurs 1.7

### Termine:

jeweils einen  
Samstag  
10.00-12.30 Uhr,  
13.30-17.00 Uhr  
09. Jan. 2010  
20. Feb. 2010  
13. März 2010  
17. April 2010  
08. Mai 2010  
12. Juni 2010  
10. Juli 2010  
04. Sep. 2010  
23. Okt. 2010  
13. Nov. 2010  
11. Dez. 2010

### Ort:

Familienzentrum  
Zeppenheimer  
Weg 34  
40489 Düsseldorf

### Kursgebühr:

EUR 39,00 für  
(werdende) Mütter  
und EUR 20,00  
für ihre Begleitper-  
sonen

### Leitung:

Simone Schmadalla,  
Hildegard Schma-  
dalla-Bürvenich

### **Kurs 2.1.1- 2.1.3**

#### **Termine:**

Kurs 2.1.1  
08. Jan. 2010  
05. März 2010  
21. Mai 2010  
27. Aug. 2010  
05. Nov. 2010

9.30-10.30 Uhr

#### **Kurs 2.1.2**

22. Jan. 2010  
19. März 2010  
11. Juni 2010  
10. Sep. 2010  
19. Nov. 2010

10.30-11.30 Uhr

#### **Kurs 2.1.3**

05. Feb. 2010  
16. Apr. 2010  
18. Juni 2010  
24. Sep. 2010  
03. Dez. 2010

11.30-12.30 Uhr

jeweils 8 x freitags

#### **Ort:**

Florence-Nightingale-Krankenhaus,  
Physikalische  
Therapie, Unter-  
geschoss, Raum 7,  
Kreuzbergstr. 79,  
40489 Düsseldorf

#### **Kursgebühr:**

EUR 64,00 für  
8 Zeitstd.

#### **Leitung:**

Bärbel Michels

### **Rückbildungsgymnastik**

Durch spezielle Beckenbodengymnastik kann einer möglichen Gebärmuttersenkung oder Blasenschwäche vorgebeugt werden. Die durch die Schwangerschaft und Geburt überbeanspruchten Muskeln (Bein-, Bauch-, Rücken-, Brust- und Beckenbodenmuskeln) werden durch gezielte Übungen gestärkt und gestrafft.

Babys können jederzeit mitgebracht werden.

## Pilates als Rückbildung

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Wichtig ist eine fachliche Einführung in die Methode, um Bewegungs- und Haltungsfehler zu vermeiden.

Pilates eignet sich hervorragend zur Ganzkörperkräftigung und Stärkung des Beckenbodens innerhalb der Rückbildungsgymnastik.

Babys können gerne mitgebracht werden

### Termine:

#### Kurs 2.2.1

11. Jan. 2010, 10 x

#### Kurs 2.2.2

12. April 2010, 13 x

#### Kurs 2.2.3

16. Aug. 2010, 8 x

#### Kurs 2.2.4

25. Okt. 2010, 8 x

jeweils montags,  
12.00-13.30 Uhr

#### Kurs 2.2.5

12. Jan 2010, 11 x

#### Kurs 2.2.6

13. April 2010, 14 x

#### Kurs 2.2.7

17. Aug. 2010, 8 x

#### Kurs 2.2.8

26. Okt. 2010, 9 x

jeweils, dienstags,  
12.15-13.45 Uhr

## Kurs 2.2.1- 2.2.8

### Termine:

Siehe Kurs-  
beschreibung

### Ort:

Familienzentrum  
Zeppenheimer  
Weg 34  
40489 Düsseldorf

### Kursgebühr:

Kurs 2.2.1  
EUR 90,00

Kurs 2.2.2  
EUR 117,00

Kurs 2.2.3  
EUR 72,00

Kurs 2.2.4  
EUR 72,00

Kurs 2.2.5  
EUR 99,00

Kurs 2.2.6  
EUR 126,00

Kurs 2.2.7  
EUR 72,00

Kurs 2.2.8  
EUR 81,00

### Leitung:

Nicole Kassner

### **Kurs 2.3.1- 2.3.4**

#### **Termine:**

Kurs 2.3.1

03. Feb. 2010, 7 x

Kurs 2.3.2

14. April 2010, 10 x

Kurs 2.3.3

01. Sep. 2010, 5 x

Kurs 2.3.4

27. Okt. 2010, 7 x

jeweils mittwochs

10.30-11.30 Uhr

jeder 4. Mittwoch

im Monat fällt aus

#### **Ort:**

Familienzentrum

Zeppenheimer

Weg 34

40489 Düsseldorf

#### **Kursgebühr:**

Kurs 2.3.1

EUR 42,00

Kurs 2.3.2

EUR 60,00

Kurs 2.3.3

EUR 30,00

Kurs 2.3.4

EUR 42,00

#### **Leitung:**

Manuela Keuenhoff

### **Yoga nach der Entbindung mit dem Baby**

Yoga fördert körperliche Kraft und Ausdauer und bringt den Energiefluss ins Gleichgewicht. Yoga eignet sich auch besonders nach der Geburt zur Rückbildung und Stärkung der Gebärmutter, sowie der gesamten Beckenmuskulatur. Durch gezielte Atem- und Entspannungsübungen und Dehnhaltungen, sowie verschiedenen Massagen (auch mit dem Baby) werden Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht. Üben Sie das Loslassen in einer wohltuenden, behaglichen Atmosphäre.

ab 4. Woche bis 6 Monate nach der Entbindung

Möglichkeiten zum ruhigen „Stillen“ sind in einem extra behaglichen Raum vorhanden.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine große Decke und eine kleine Decke fürs Baby mit!

### Workout und Walking mit dem Baby

90 Minuten Walking, Muskelworkout, Pilates, Rückbildung, Haltungsschulung, Atemübungen, Dehnung, Entspannung und das ganze mit viel Spaß.

Persönliche Fragen zur Steigerung der Fitness und Ernährung werden gern beantwortet.

### Kurs 2.4.1- 2.4.4

#### Termine:

Kurs 2.4.1

14. Jan. 2010, 11 x

Kurs 2.4.2

15. April 2010, 11 x

Kurs 2.4.3

19. Aug. 2010, 8 x

Kurs 2.4.4

28. Okt. 2010, 9 x

jeweils donnerstags

11.45-13.15 Uhr

#### Ort:

Treffpunkt: Kaiserswerther Markt, Anlegestelle „Weiße Flotte“

#### Kursgebühr:

Kurs 2.4.1

EUR 99,00

Kurs 2.4.2

EUR 99,00

Kurs 2.4.3

EUR 72,00

Kurs 2.4.4

EUR 81,00

#### Leitung:

Nicole Kassner

### Kurs 2.5

#### Termine:

12. Jan. 2010

16. März 2010

25. Mai 2010

14. Sep. 2010

jeweils 8 x dienstags

15.30-17.00 Uhr

#### Ort:

Familienzentrum

Zeppenheimer Weg 34

40489 Düsseldorf

#### Kursgebühr:

EUR 72,00

#### Leitung:

Anette Fischer

### Müttertreff – mit indischer Babymassage

Dieser Kurs ist für Babys von 2 Wochen bis 4 Monaten gedacht und bietet den Austausch über Fragen des Alltags mit dem Baby.

Themen z. B.: Stillen, Schreien, Schlafen, Halten und Tragen, Ernährung usw.

Die indische Babymassage rundet den Kurs ab und zeigt neue Möglichkeiten das Baby liebevoll zu berühren und seine Bedürfnisse besser kennen zu lernen.

Sehr hilfreich bei Bauchschmerzen, Unruhe, Nicht – Einschlafen – können.....

Das Urvertrauen wird gestärkt, Gehirnentwicklung und Intelligenz werden gefördert.

Für Mutter und Kind Entspannung pur!!!

Bitte ein Babyöl und eine kleine Decke/Handtuch mitbringen.

### „Gut durch das erste Lebensjahr – sicher durch das Leben“

Dieser Kurs für Eltern und ihre Babys wird Ihr Hineinwachsen in die Elternrolle ab dem ersten Lebensmonat einfühlsam unterstützen. Entwicklungsschritte und Bedürfnisse Ihres Kindes werden Sie intensiver kennenlernen und wahrnehmen.

Gemeinsam wollen wir Zeit und Raum schaffen:

- um das Kind in seiner Wesensart wahrzunehmen und die Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Baby zu pflegen
- seine Sinne und seine Entwicklung auf behutsame Weise und ohne Leistungsdruck zu unterstützen
- Anregungen für Sing- und Liebkosespiele zu erfahren
- Erlebnisse und Fragen rund um das erste Lebensjahr auszutauschen und
- Freude, Kraft und Phantasie im Alltag mit dem Kind zu entdecken.

Der Kurs kann ab dem ersten Lebensmonat begonnen und bis zum Ende des ersten Lebensjahres Ihres Kindes fortgeführt werden. Es ist möglich, bestehende Gruppen einer Altersklasse in den folgenden Trimestern bis zum Alter von einem Jahr weiterzuführen.

Die Teilnahme an einem Elternabend ist ein wesentlicher Bestandteil unserer Kurse. Hier werden Fragen zur Erziehung und Entwicklung thematisiert und Sie können sich miteinander und mit Ihrer Kursleiterin austauschen.

Bei den Kursen sind behinderte Kinder mit ihren Eltern willkommen.

### Kurs 2.6

#### Termine:

Beginn: jeweils  
montags bis freitags  
in der Woche vom  
11. – 15. Jan. 2010  
12. – 16. April 2010  
30. – 03. Sep. 2010

#### Ort:

Familienzentrum  
Zeppenheimer Weg  
34  
40489 Düsseldorf

#### Kursgebühr:

Jan.-Kurse  
EUR 90,00 für  
10 x (20 UStd.)

April-Kurse  
EUR 99,00 für  
11 x (22 UStd.)

Aug.-Kurse  
EUR 108,00 für  
12 x (24 UStd.)

Die Treffen  
beinhalten einen  
Elternabend.

#### Leitung:

Anette Fischer

### Kurs 2.7

#### Termine:

Beginn: jeweils  
montags bis freitags  
in der Woche vom  
11. – 15. Jan. 2010  
12. – 16. April 2010  
30. – 03. Sep. 2010

#### Ort:

Familienzentrum  
Zeppenheimer Weg 34  
40489 Düsseldorf

#### Kursgebühr:

Jan.-Kurse  
EUR 90,00 für  
10 x (20 UStd.)

April-Kurse  
EUR 99,00 für  
11 x (22 UStd.)

Aug.-Kurse  
EUR 108,00 für  
12 x (24 UStd.)

Die Treffen  
beinhalten einen  
Elternabend.

#### Leitung:

Bärbel Michels,  
Roswitha Zander

### PEKiP

In diesem Kurs nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm, werden Sie in der Gruppe erfahren, wie die natürliche Entwicklung der Babies durch Bewegungs-, Spiel- und Sinnesanregungen gefördert werden kann.

Aktivierende, dem jeweiligen Entwicklungsstand entsprechende Lernformen berücksichtigen die individuell vielfältigen kindlichen Kompetenzen und natürlichen Bedürfnisse. Die Babies können erste Kontakte untereinander aufnehmen und vertiefen.

Mit den anderen Eltern können Sie Erfahrungen austauschen und werden durch die Kursleiterin unterstützt. Sie nehmen die individuelle Entwicklung Ihres Kindes bewusster wahr und unterstützen seine Neugier, Eigenaktivität und Bewegungsvielfalt. Durch die vertiefte Beziehung zu Ihrem Kind, die fachliche Unterstützung und Erfahrungen in der Gruppe können Sie gemeinsam die erste Lebensphase sicherer genießen.

Die Teilnahme an einem Elternabend ist ein wesentlicher Bestandteil unserer Kurse. Hier werden Fragen zur Erziehung und Entwicklung thematisiert und Sie können sich miteinander und mit Ihrer Kursleiterin austauschen.

PEKiP kann ab der 6. Lebenswoche begonnen und bis zum Ende des ersten Lebensjahres Ihres Kindes fortgeführt werden. Es ist möglich, bestehende Gruppen einer Altersklasse in den folgenden Trimestern bis zum Alter von einem Jahr weiterzuführen.

Bei den Kursen sind behinderte Kinder mit ihren Eltern willkommen.

### **Die kleinen Strolche Eltern – Kind – Gruppe**

Für Eltern von Frühgeborenen und kranken Neugeborenen.

Sind Sie Eltern von Frühgeborenen oder war Ihr Kind zu Beginn seines Lebens krank? Suchen Sie Gesprächspartner/Innen mit ähnlichen Erfahrungen und offenen Ohren? Dann sind Sie bei uns herzlich willkommen. Wir freuen uns, mit Ihnen ins Gespräch zu kommen. Bringen Sie Ihre Fragen mit, egal, was Ihnen gerade wichtig ist, es tut gut, sich mit anderen darüber auszutauschen.

Erfahrene Kinderkrankenschwestern begleiten den Kurs und stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Ihre Kinder können Sie selbstverständlich mitbringen, in den Räumen der Familienakademie gibt es viele Spielmöglichkeiten und ganz viel zu entdecken.

### **Kurs 2.8**

#### **Termine:**

jeden letzten  
Mittwoch im  
Monat

jeweils  
16.00-17.30 Uhr

#### **Ort:**

Familienzentrum  
Zeppenheimer  
Weg 34  
40489 Düsseldorf

#### **Kursgebühr:**

EUR 3,00  
pro Treffen

#### **Leitung:**

Sandra Thomas  
Sabine Wenzel

### Kurs 2.9

#### Termine nach Absprache

#### Ort:

Familienzentrum  
Zeppenheimer  
Weg 34  
40489 Düsseldorf

#### Kursgebühr:

EUR 12,00

#### Leitung:

Helga Böhnke

### Babys B(r)eikost

Gesunde Babys brauchen Energie zum Wachsen und Gedeihen.

Nach ca. einem Jahr hat ihr Baby sein Geburtsgewicht meist verdoppelt. Bisher war Muttermilch oder eine Säuglingsnahrung die altersentsprechende Ernährung. Bis zum ersten Geburtstag wird sich das Gewicht verdreifacht haben. In diesem Lebensabschnitt wird die Beikost eingeführt.

Eine richtige Ernährung von Anfang an, legt einen Grundstein für die Gesundheit des Kindes. Wir werden praktische Aspekte zur Einführung besprechen:

- ab wann sollte mit Breikost begonnen werden?
- wie erfolgt die Beikostgewöhnung?
- welche Gemüse, Obstsorten, Getreide, Fette, zusätzliche Getränke, Milchprodukte, Gewürze, Gläschen sollten verwendet werden?
- was sollte vermieden werden?

Rezepte werden weitergegeben und auf die Ernährung von allergiegefährdeten Kindern wird bei Bedarf eingegangen.

### **Erste Hilfe im Kindesalter & Pflege von kranken Kindern**

Schürf- und Schnittwunden, Pseudokruppanfälle oder Läuse – was tun? Sie werden in diesem Kurs fundierte Informationen über den Umgang mit diesen und anderen Ausnahmesituationen erhalten.

In praktischen Übungen (Beatmung und Reanimation) werden Sie erleben, was zu tun ist. Darüber hinaus werden wir uns kinderspezifischen Erkrankungen widmen (Ansteckungsgefahr, Inkubationszeit, Symptome, Pflege etc.).

### **Kurs 2.10.1-2.10.2**

#### **Termine:**

**Kurs 2.10.1**

04. u. 11. März 2010

**Kurs 2.10.2**

11. u. 18. Nov. 2010

jeweils donnerstags  
19.30-22.30 Uhr

#### **Ort:**

Familienzentrum  
Zeppenheimer  
Weg 34  
40489 Düsseldorf

#### **Kursgebühr:**

EUR 40,00

#### **Leitung:**

Katja Berger

### Kurs 2.11

#### Termine:

Mo, 19. April 2010  
20.00-22.15 Uhr

#### Ort:

Familienzentrum  
Zeppenheimer  
Weg 34  
40489 Düsseldorf

#### Kursgebühr:

EUR 10,00  
Einzelperson  
EUR 17,00  
Ehepaar

#### Leitung:

Dr. Sabine Bunse

### Mehrsprachige Erziehung – was sollten Eltern beachten?

(ein Angebot in Kooperation mit den beiden Kindertagesstätten und dem Berufskolleg der Kaiserswerther Diakonie)

Erziehen Sie ihr Kind mehrsprachig oder beabsichtigen Sie, es mehrsprachig zu erziehen, wenn es auf die Welt kommt?

Wenn ja, ergeben sich daraus häufig Unsicherheiten und Fragen. In diesem Vortrag werden u.a. Unterschiede und Besonderheiten der Sprachentwicklung von ein- und mehrsprachig erzogenen Kindern dargestellt und erläutert.

## FAMILIE MIT KLEINKINDERN (1-3 JAHRE)

### Musik macht klug

Musikalische Bewegungsspielgruppe für Eltern und Kinder

In diesem Kurs werden spielerische Bewegungsanregungen gegeben, die dem Bewegungsbedürfnis des Kindes entsprechen und gleichzeitig Rhythmus und Musik einbeziehen.

Die Kombination von lebendigen Phasen und Phasen des Innehaltens geben der bewussten Förderung aller Sinne Raum, um die körperliche geistige, persönliche und soziale Entwicklung des Kindes mit viel Spaß und Freude zu bereichern. Die Körpererfahrung und das Erleben von Bewegung, sowie rhythmisch musikalische Akzente, stehen neben Sprechen, Klatschen und Singen mit einfachen Instrumenten und Gitarrenbegleitung im Mittelpunkt der wertvollen Erfahrungssammlung.

### Kurs 3.1

#### Termine:

Kurs 3.1.1

14. Jan. 2010, 10 x

Kurs 3.1.2

15. April 2010, 11 x

Kurs 3.1.3

02. Sep. 2010, 12 x

jeweils donnerstags,  
15.15 – 16.45 Uhr  
u. 16.45 – 18.15 Uhr

#### Ort:

KiTa

Geschwister-Auf-  
richt Str.

40489 Düsseldorf

#### Kursgebühr:

Kurs 3.1.1

EUR 100,00

Kurs 3.1.2

EUR 110,00

Kurs 3.1.3

EUR 120,00

#### Leitung:

Friedegard Goosses

## FAMILIE MIT KLEINKINDERN (1-3 JAHRE)

### Kurs 3.2.1- 3.2.3

#### Termine:

Kurs 3.2.1  
12. Jan. 2010, 10 x

Kurs 3.2.2  
13. April 2010, 11 x

Kurs 3.2.3  
31. Aug. 2010, 12 x  
jeweils dienstags,  
15.00-16.00 Uhr

#### Ort:

KiTa  
Heinrich-Holt-  
schneider Weg 20  
40489 Düsseldorf

#### Kursgebühr:

Kurs 3.2.1  
EUR 60,00

Kurs 3.2.2  
EUR 66,00

Kurs 3.2.3  
EUR 72,00

#### Leitung:

Astrid Kuttner-  
Siebeck

### Spiel- und Bewegungsgruppe

Spiel, Spaß und Bewegung für kleine Menschen

Bewegung ist für die gesunde Entwicklung der Kinder unverzichtbar. In diesem Kurs gibt es ein an den Bedürfnissen der Kinder ausgerichtetes Bewegungsangebot, das nicht auf eine Sportart ausgerichtet ist, sondern vielfältige Bewegungsmöglichkeiten vermitteln soll. Motorik, Gleichgewicht und Konzentration werden hier besonders gefördert.

## FAMILIE MIT KLEINKINDERN (1-3 JAHRE)

### Eltern-Kind- Spielgruppe 2010

Ihr Kind kann in dieser Gruppe gemeinsam mit den anderen Kindern singen, spielen, malen, bauen, kneten, mit unterschiedlichen Materialien matschen und die Reize unterschiedlicher Jahreszeiten kennen lernen. Es kann Kreativität und Phantasie entwickeln, hat Spaß, lernt alterssprechende Bewegungsspiele, Reime und Fingerspiele kennen und erfährt vielfältige soziale Kontakte.

Sie als Eltern erleben, welche Erfahrungen Ihr Kind in der Gruppe sammelt, wie es mit anderen Kindern umgeht und begleiten es dabei. Mit den anderen Eltern und der Kursleiterin können Sie sich über Erziehungsfragen und kindliche Entwicklungen austauschen.

Zum Kurs gehört ein Elternnachmittag oder Elternabend als fester Bestandteil.

Bei allen Kursen sind behinderte Kinder mit ihren Eltern willkommen.

### Kurs 3.3

#### Termine:

Beginn: jeweils  
montags bis freitags  
in der Woche vom  
11. – 15. Jan. 2010  
12. – 16. April 2010  
30.- 03. Sep. 2010

#### Ort:

Familienzentrum  
Zeppenheimer  
Weg 34  
40489 Düsseldorf

#### Kursgebühr:

##### Jan.-Kurse

EUR 90,00 für  
10 x (20 UStd.)

##### April-Kurse

EUR 99,00 für  
11 x (22 UStd.)

##### Aug.-Kurse

EUR 108,00 für  
12 x (24 UStd.)

Die Treffen  
beinhalten einen  
Elternabend.

#### Leitung:

Monika Cordt  
Kathleen Jagusch  
Angelika Kessel

**Kurs 3.4**

**Bilinguale Eltern-Kind-Spielgruppe  
(englisch-deutsch)**

**Termine:**

15. Jan. 2010  
16. April 2010  
03. Sep. 2010  
jeweils freitags  
9.00-10.30 Uhr

in Kooperation mit den Kindertagesstätten der  
Kaiserswerther Diakonie

**Ort:**

Familienzentrum  
Zeppenheimer  
Weg 34  
40489 Düsseldorf

Wie aus neuesten Forschungen heute bekannt ist, wird Sprache bereits in den ersten drei Lebensjahren im Gehirn verankert. Die frühe Konfrontation mit Mehrsprachigkeit kann sich sowohl vorteilhaft auf das Erlernen der Muttersprache, als auch der Zweitsprache auswirken. In der bilingualen Eltern-Kind-Spielgruppe soll dieser Aspekt aufgegriffen werden, indem die Gruppe von einer deutschsprachigen und einer englischsprachigen Gruppenleiterin begleitet wird. Die englische Sprache fließt z.B. in Form von Liedern und Fingerspielen in das Gruppengeschehen mit ein. Die Kinder erhalten die Möglichkeit über das Hören und Nachahmen mit dem Klang der englischen Sprache vertraut zu werden.

**Kursgebühr:**

**Jan.-Kurs**  
EUR 100,00 für  
10 x (20 Ustd.)

**April-Kurs**  
EUR 110,00 für  
11 x (22 Ustd.)

**Aug.-Kurs**  
EUR 120,00 für  
12 x (24 Ustd.)

**Leitung:**

Astrid Kuttner-  
Siebeck

## FAMILIE MIT KINDERN (AB 3 JAHREN)

### Waldtage

Das Rheinische Waldpädagogium setzt sich zum Ziel, Kindern und deren Eltern, Erziehern und Lehrern Einblicke in die Natur zu geben, und zwar über alle Sinne. Dabei ist es wichtig, Zusammenhänge zwischen den Tieren und Pflanzen, Bäumen und Sträuchern, Boden und Klima zu geben, und zwar an ausgesuchten Beispielen. Es sollen Informationen vermittelt werden über Gefahren im Wald z.B. Fuchsbandwurm, Infektions- oder Zeckengefahr. Die Kinder sollen Werte erfahren, z.B. dass unsere Umwelt von allen geschützt werden muß, die in ihr leben. Dazu brauchen sie Kenntnisse über das, was sie schützen wollen, z.B. dass man Wild-Tiere nicht in der Aufzuchtzeit stört, Pflanzenteile abreist, ohne die Pflanzen zu kennen. Sie sollten außerdem wissen, welche Pflanzen giftig sind. Als besonderen Programmpunkt wird eine Greifvogelpräsentation angeboten, bei der die Menschen eine Begegnung mit Falken, Habichten und dem Steinadler haben. Bei diesem Erleben wird deutlich, dass diese so genannten „Raubvögel“ liebenswerte Greifvögel sind, die im Haushalt der Natur eine hohe Bedeutung haben.

### Termine und

### Details:

Seite 28, 29

## FAMILIE MIT KINDERN (AB 3 JAHREN)

### Kurs 3.5

### Waldtag für Väter und Kinder

**Termine:**

Samstag, 03. Juli 10  
10.00-12.00 Uhr

in Kooperation mit der Kindertagesstätte Heinrich-Holtschneider Weg

**Ort:**

Sportplatz  
Angermund

**Kursgebühr:**

EUR 12,00

**Leitung:**

Franz Schnurbusch

### Kurs 3.6

### Waldtag für Familien

**Termine:**

Samstag, 25. Sep. 10  
10.00-12.00 Uhr

in Kooperation mit den Kindertagesstätten  
Geschwister-Aufricht-Str. und Fliednerstraße

**Ort:**

Sportplatz  
Angermund

**Kursgebühr:**

EUR 12,00  
je Familie

**Leitung:**

Franz Schnurbusch

## FAMILIE MIT KINDERN (AB 3 JAHREN)

### Waldtag für Väter und Kinder

in Kooperation mit den Kindertagesstätten  
Geschwister-Aufricht-Str. und Fliednerstraße

### Kurs 3.7

**Termine:**

Samstag, 13. März 10  
10.00-12.00 Uhr

**Ort:**

Sportplatz  
Angermund

**Kursgebühr:**

EUR 12,00  
je Familie

**Leitung:**

Franz Schnurbusch

### Drachenbau

Der Herbst ist die traditionelle Zeit zum Drachen steigen lassen. Dabei freuen sich besonders Kinder über die selbstgebauten bunten Drachen aus Papier. Unter Anleitung eines Drachenexperten können Kinder mit ihren Eltern einen eigenen bunten Drachen bauen und bei gutem Wetter auch gleich fliegen lassen.

Das Material wird gestellt. Materialkosten ca. EUR 10,00, werden am Kurstag erhoben.

**Termine und****Details:**

Seite 30

## FAMILIE MIT KINDERN (AB 3 JAHREN)

### Kurs 3.8

### Drachenbau

**Termine:**

Samstag, 25. Sep. 10  
10.00-13.00 Uhr

in Kooperation mit der Kindertagesstätte Heinrich- Holtschneider Weg

Anmeldeschluss ist am Freitag, 17. Sep. 2010

**Ort:**

KiTa  
Heinrich-Holt-  
schneider Weg 20  
40489 Düsseldorf

**Kursgebühr:**

EUR 12,50 je  
Familie

**Leitung:**

N.N.

### Kurs 3.9

### Drachenbau

**Termine:**

Samstag, 09. Okt. 10  
10.00-13.00 Uhr

in Kooperation mit den Kindertagesstätten  
Geschwister-Aufricht-Str. und Fliednerstr.

Anmeldeschluss ist am Freitag, 01. Okt. 2010

**Ort:**

KiTa  
Geschwister-Auf-  
richt Str.  
40489 Düsseldorf

**Kursgebühr:**

EUR 12,50  
je Familie

**Leitung:**

N.N.

## FAMILIE MIT KINDERN (AB 3 JAHREN)

### Wohlfühltag

Zusammen entspannen mit Progressiver Muskelentspannung

Ein Verwöhntag für Eltern mit Grundschulkindern.

- erleben sie ein gemütliches Miteinander ganz stressfrei
- gestalten sie eine „SINN-volle“ Auszeit für sich und ihr Kind
- mit gemeinsamen Verwöhn-Ritualen
- lassen sie die Hektik des Alltags hinter sich

Die Progressive Muskelentspannung eignet sich als eine von Groß und Klein ganz unkomplizierte – aber effektive – Tiefenentspannungsmethode. Sie ist hilfreich bei (Schul-) Stress, Nervosität, ...

Bewegungsspiele, Verwöhnmassage, Ess- und Trinkrituale, Phantasiereisen und einfache Brain-Gym-Übungen zur Konzentration runden diesen Verwöhntag ab.

### Kurs 3.10.1- 3.10.3

#### Termine:

Kurs 3.10.1  
06. März 2010

Kurs 3.10.2  
03. Juli 2010

Kurs 3.10.3  
06. Nov. 2010  
jeweils samstags  
10.00-15.00 Uhr

#### Ort:

Familienzentrum  
Zeppenheimer Weg 34  
40489 Düsseldorf

#### Kursgebühr:

EUR 40,00

#### Leitung:

Tanja Gehring-  
Hermann

# GRUPPENANGEBOTE FÜR KINDER AB ZWEI JAHREN BIS ZUM KINDER- GARTENALTER (OHNE ELTERN)

## Zum Profil:

Die beiden Vorkindergartengruppen (Sonnen- und Blumengruppe) sind ein Teil des Familienzentrums der Kaiserswerther Diakonie und arbeiten eng mit der Tageseinrichtung Fliedner Str. und Geschwister-Aufricht-Str. zusammen.

Kinder im Alter von 2 Jahren bis zum Kindergarteneintritt werden in 2 Gruppen betreut.

## Unsere Grundsätze

- Kinder in jeder Altersstufe wertschätzend wahrnehmen
- die Bedürfnisse der Kinder achten
- Lernen mit Herz, Hand und Verstand
- ohne Eltern geht es nicht – eine sanfte Eingewöhnung führt zu Vertrauen zwischen Kind – Eltern – Erziehern und ist eine gute Vorbereitung auf den „großen Kindergarten“
- wir legen Wert auf Öffnung nach außen in den Stadtteil, in die Gemeinde

## Pädagogische Ausrichtung

Erst wenn Kinder und Eltern sich bei uns in den Gruppen wohlfühlen – eine Beziehung hergestellt haben, lässt sich das Kind auf „Abenteuer Vorkindergarten“ ein. Wir gestalten diese Anfangszeit gemeinsam mit den Eltern nach dem „Düsseldorfer Eingewöhnungsmodell“. Dies soll dem Kind den Einstieg in den Vorkindergarten und somit auch später in den „großen Kindergarten“ erleichtern.

Die Eingewöhnungsphase soll helfen, Trennungs- und Ablösungsängste zu überwinden. Die Eingewöhnungsphase dauert ca. 1 – 3 Wochen.

## Termine und Details:

Seite 35, 36

# GRUPPENANGEBOTE FÜR KINDER AB ZWEI JAHREN BIS ZUM KINDER- GARTENALTER (OHNE ELTERN)

## Pädagogische Aktivitäten

Unsere päd. Arbeit orientiert sich an den individuellen Bedürfnissen, Fähigkeiten, Stärken und der aktuellen Lebenssituation der Kinder. Wir arbeiten teiloffen, das heißt, die Kinder sind einer festen Gruppe zugehörig, mit festen Bezugspersonen. Im Vormittag haben die Kinder die Möglichkeit, die jeweilige andere Gruppe zu besuchen, bzw. an Angeboten teilzunehmen. Wir bereiten die Kinder bereits vom ersten Tag auf den Kindergarten vor, indem wir u.a.

- die sozialen und emotionalen Kompetenzen
- die Sprache und die Kommunikation
- die Motorik
- die Selbstständigkeit
- die Fantasie und Kreativität

fördern.

Wir lassen das Kind in einem angemessenen Rahmen eigenständig Entscheidungen treffen. Die Kinder werden von uns motiviert auch mal größere Herausforderungen anzunehmen.

- wir fördern das Neugier- und Interessenverhalten
- wir legen großen Wert auf einen guten, sprachlichen Umgang miteinander
- die Kinder können gemeinsam mit den Erzieherinnen das Außengelände des Kindergartens Fliedner Str. nutzen.

# GRUPPENANGEBOTE FÜR KINDER AB ZWEI JAHREN BIS ZUM KINDER- GARTENALTER (OHNE ELTERN)

## Ziele der Kinder

Unsere Gruppen sind ein Lebensort für Kinder mit und ohne Behinderung, den wir im situationsorientierten Arbeiten gemeinsam nutzen und gestalten. Die Kinder finden einen Erfahrungs- und Lebensraum vor, der individuellen Entwicklungsmöglichkeiten und gegenseitiges Lernen zulässt. So erleben die Kinder von Anfang an, dass es normal ist, verschieden zu sein. Toleranz und Achtung vor dem Anderen entwickelt sich so selbstverständlich.

Die Kinder erfahren emotionale Sicherheit, indem ihre Individualität und Persönlichkeit berücksichtigt wird: Jedes Kind wird freundlich aufgenommen. Es bekommt die nötige Zuwendung, um sich in der neuen Umgebung zurechtzufinden. Wir hören den Kindern zu, sind mit ihnen im Blickkontakt und geben ihnen emotionale Zuwendung, wir trösten, kuscheln und toben. Dabei beobachten wir genau, wo mehr Nähe oder Distanz benötigt wird. Die Kinder erleben die Erzieherinnen als verlässliche, echte und ehrliche Partner und gewinnen so Grundvertrauen!

# GRUPPENANGEBOTE FÜR KINDER AB ZWEI JAHREN BIS ZUM KINDER- GARTENALTER (OHNE ELTERN)

## Blumengruppe

Sie und Ihr Kind können zu Beginn gemeinsam üben, sich allmählich und behutsam voneinander zu lösen. Der Übergang in den Kindergarten kann somit erleichtert werden. In der Gruppe spielen, frühstücken, malen, matschen, kneten und bauen die Kinder und haben gemeinsam Spaß. Sie sammeln soziale Erfahrungen. Ihre Sinneswahrnehmung und ihre grob- und feinmotorischen Fähigkeiten werden gefördert. Gemeinsam werden Geburtstage und Feste im Jahreslauf gefeiert.

Elternabende ermöglichen den Austausch über die Entwicklung Ihrer Kinder und über spezielle Erziehungsthemen.

Die Gruppen finden Mo, Di., Mi., Do. und Fr. jeweils von 8.00 oder 9.00-12.00 Uhr statt und können für einen oder mehrere Tage pro Woche gebucht werden.

Zusätzlich werden noch Betreuungsmöglichkeiten in den Ferien angeboten.

(siehe auch Profil Seite 32 - 34)

## Kurs 4.1

### Termine:

Beginn:  
jeweils Montag,  
Dienstag, Mittwoch,  
Donnerstag und  
Freitag

11. Jan. 2010  
12. April 2010  
30. Aug. 2010

### Ort:

KiTa  
Fliednerstr. 22-24  
40489 Düsseldorf

### Kursgebühr:

EUR 4,00 pro Std

### Leitung:

Nadja Gabrysch

## GRUPPENANGEBOTE FÜR KINDER AB ZWEI JAHREN BIS ZUM KINDER- GARTENALTER (OHNE ELTERN)

### Kurs 4.2

### Sonnengruppe

#### Termine:

Beginn:  
jeweils Montag,  
Dienstag, Mittwoch,  
Donnerstag und  
Freitag

11. Jan. 2010  
12. April 2010  
30. Aug. 2010

#### Ort:

KiTa  
Fliednerstr. 22-24  
40489 Düsseldorf

#### Kursgebühr:

EUR 4,00 pro Std

#### Leitung:

Josi Panhaus

Sie und Ihr Kind können zu Beginn gemeinsam üben, sich allmählich und behutsam voneinander zu lösen. Der Übergang in den Kindergarten kann somit erleichtert werden. In der Gruppe spielen, frühstücken, malen, matschen, kneten und bauen die Kinder und haben gemeinsam Spaß. Sie sammeln soziale Erfahrungen. Ihre Sinneswahrnehmung und ihre grob- und feinmotorischen Fähigkeiten werden gefördert. Gemeinsam werden Geburtstage und Feste im Jahreslauf gefeiert.

Elternabende ermöglichen den Austausch über die Entwicklung Ihrer Kinder und über spezielle Erziehungsthemen.

Die Gruppen finden Mo, Di., Mi., Do. und Fr. jeweils von 8.00-13.00 Uhr statt und können für einen oder mehrere Tage pro Woche gebucht werden.

Zusätzlich werden noch Betreuungsmöglichkeiten in den Ferien angeboten.

(siehe auch Profil Seite 34 - 36)

# GRUPPENANGEBOTE FÜR KINDER VON 4-6 JAHREN (OHNE ELTERN)

## WSD

Starke Kinder haben es leichter! – Kindern Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein vermitteln

Unter diesem Motto steht der WSD-Selbstbehauptungs-Kurs für Kinder von 4-6 Jahren und der beste Schutz gegen Gewalt ist ein gestärktes und selbstbewusstes Kind.

Auch sehr junge Kinder können lernen, gute und schlechte Gefühle (im Kurs: blöde Gefühle) zu unterscheiden und in Situationen, in denen sie ein schlechtes Gefühl haben „NEIN“ zu sagen.

Zu Beginn des Kurses steht der Elterninformationsabend, denn die Elternmitarbeit ist ein entscheidender Faktor, um Kinder effektiv vor Gewalt zu schützen. An diesem unverbindlichen und kostenfreien Abend werden Möglichkeiten erörtert, wie Eltern durch konsequentes Einhalten bestimmter Erziehungsgrundsätze ihrem Kind zu einem selbstsicheren und selbstbewussten Auftreten verhelfen können. Außerdem werden die Kursinhalte und das Hausaufgabenprogramm vorgestellt.

In den Kursen werden keine Feinbilder aufgebaut und es wird nicht mit Ängsten gearbeitet – unser Ziel ist, die Kinder zu stärken und ein natürliches Selbstvertrauen aufzubauen.

Wegen der Besprechung der Kursinhalte und der Nachhaltigkeit der Kurse ist die Teilnahme am Informationsabend Voraussetzung für eine Kursanmeldung.

## Termine und

## Details:

Seite 38, 39

## GRUPPENANGEBOTE FÜR KINDER VON 4-6 JAHREN (OHNE ELTERN)

### Kurs 4.3

### WSD- Wir stärken dich – für Kinder von 4-6 Jahren

#### Termine:

17. März, 24.  
März, 14. April,  
21. April, 28.  
April, 5. Mai 2010  
jeweils mittwochs  
15.00-16.00 Uhr

Elterninformationsabend:

DI 12.01., 20.00 Uhr, in der KiTa Geschwister-  
Aufrecht-Str, 4, Düsseldorf-Kaiserswerth

Den Vortrag hält Dipl.-Sportl. Bettina Landtau

#### Ort:

KiTa  
Heinrich-Holt-  
schneider Weg 20  
40489 Düsseldorf

#### Kursgebühr:

EUR 60,00

#### Leitung:

Claudia Gründer

## GRUPPENANGEBOTE FÜR KINDER VON 4-6 JAHREN (OHNE ELTERN)

### **WSD- Wir stärken dich – für Kinder von 4-6 Jahren**

Elterninformationsabend:

DI 12.01., 20.00 Uhr.

Den Vortrag hält Dipl.-Sportl. Bettina Landtau

### **Kurs 4.4**

#### **Termine:**

20. Jan., 27. Jan.,  
03. Feb., 24. Feb.,  
03. März.,  
10. März 2010

jeweils mittwochs  
15.00-16.00 Uhr

#### **Ort:**

KiTa

Geschwister-Auf-  
richt Str.

40489 Düsseldorf

#### **Kursgebühr:**

EUR 60,00

#### **Leitung:**

Claudia Gründer

### Kurs 5.1

#### Termine:

25. Sep. und  
02. Okt. 2010  
jeweils Samstags  
10.00 – 15.00 Uhr

#### Ort:

Familienzentrum  
Zeppenheimer  
Weg 34  
40489 Düsseldorf

#### Kursgebühr:

EUR 50,00

#### Leitung:

Katja Berger

### Babysitterkurs für Jugendliche ab 14 Jahren

Babysitten ist eine gute Möglichkeit, Kontakte zu jungen Familien zu pflegen, Anforderungen eines kleinen Kindes an die Betreuungsperson zu erfahren und Verantwortung zu übernehmen.

Außerdem könnt Ihr euer Taschengeld mit dieser sinnvollen Arbeit aufbessern.

#### Kursinhalte:

- Säuglings- und Kinderpflege
- Tipps zur Ernährung und Essenszubereitung
- Unfallverhütung und Sofortmaßnahmen
- Das Spiel des Kindes, Spielen mit dem Kind
- Kontaktaufnahme zu den Eltern
- Hospitation in Säuglings- und Spielgruppen
- Kleine Lieder und Fingerspiele

Ein „Babysitter-Zertifikat“ bekommt Ihr zum Abschluss ausgehändigt.

Wir vermitteln Babysitter, die bei uns ausgebildet wurden.

### WSD – Wir stärken dich - Grundschulalter

Starke Kinder haben es leichter! – Kindern Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein vermitteln

Unter diesem Motto steht der WSD-Selbstbehauptungs-Kurs für Kinder im Grundschulalter und der beste Schutz gegen Gewalt ist ein gestärktes und selbstbewusstes Kind.

Zu Beginn des Kurses steht der Elterninformationsabend, denn die Elternmitarbeit ist ein entscheidender Faktor, um Kinder effektiv vor Gewalt zu schützen. An diesem unverbindlichen und kostenfreien Abend werden Möglichkeiten erörtert, wie Eltern durch konsequentes Einhalten bestimmter Erziehungsgrundsätze ihrem Kind zu einem selbstsicheren und selbstbewussten Auftreten verhelfen können. Außerdem werden die Kursinhalte und das Hausaufgabenprogramm vorgestellt.

An sechs Nachmittagen werden mit den Kindern richtige Verhaltensweisen in kritischen Situationen, z. B. mit altersgerechten Rollenspielen geübt. Durch viel Lob, einfühlsam und mit Humor, aber auch einprägsam, werden den Kindern Grundregeln vermittelt wie z. B.

- Ich darf bei schlechten Gefühlen NEIN sagen
- Ich kann meinen Eltern immer alles erzählen
- Meine Eltern wissen immer wo ich bin
- Ich achte auf meine Freunde und Mitschüler

In den Kursen werden keine Feinbilder aufgebaut und es wird nicht mit Ängsten gearbeitet – unser Ziel ist, die Kinder zu stärken und ein natürliches Selbstvertrauen aufzubauen.

Wegen der Besprechung der Kursinhalte und der Nachhaltigkeit der Kurse ist die Teilnahme am Informationsabend Voraussetzung für eine Kursanmeldung.

Elterninformationsabend: DI 12.01., 20.00 Uhr.  
Den Vortrag hält Dipl.-Sportl. Bettina Landtau

### Kurs 5.2

#### Termine:

20. Jan., 27. Jan.,  
03. Feb., 24. Feb.,  
03. März, 10.  
März 2010

jeweils mittwochs  
16.00-17.00 Uhr

#### Ort:

KiTa  
Geschwister-Auf-  
richt Str.  
40489 Düsseldorf

#### Kursgebühr:

EUR 60,00

#### Leitung:

Claudia Gründer

### **Kurs 5.3.1- 5.3.7**

#### **Termine:**

**Kurs 5.3.1**

06.03. u. 13.03.10

**Kurs 5.3.2**

17.04. u. 24.04.10

**Kurs 5.3.3**

12.06. u. 19.06.10

**Kurs 5.3.4**

18.09. u. 25.09.10

**Kurs 5.3.5**

06.11. u. 13.11.10

jeweils samstags

9.30-13.30 Uhr

**Kurs 5.3.6**

26.04., 03.05.,

10.05. u. 17.05.10

jeweils montags

19.00-21.00 Uhr

**Kurs 5.3.7**

Okt./Nov. 2010

jeweils mittwochs

19.00-21.00 Uhr

#### **Ort:**

Schulisches Lern-  
u. Förderzentrum  
(ehemals Tagesin-  
ternat)

Alte Landstr. 104  
40489 Düsseldorf

#### **Kursgebühr:**

EUR 96,00 für  
Interne

EUR 112,00 für  
Externe

jeweils incl. 4  
Übungshefte

#### **Leitung:**

Gudrun Uhr

### **Tastaturlehrgang für jung und alt Computerschreiben in 4 Stunden**

Zehnfingerschreibkurs nach der „ats Methode“

Viele gehen heute wie selbstverständlich mit dem Computer um. Oft sind zwar die Programme und Möglichkeiten der Internetnutzung bekannt, aber es wird viel Zeit verloren, weil die Tastatur nicht beherrscht und nur mit einem Finger geschrieben wird.

Geht es Ihnen nicht auch so, dass Sie gerne viel schneller schreiben wollen?

Das System des Erlernens beruht auf einer ganzheitlichen Methode, die Ergebnisse der Hirnforschung mit Visualisierungs- und Assoziations-techniken verbindet. Das absolut verblüffende: Man lernt innerhalb von nur 4 Zeitstunden die 10-Finger-Technik. Lern- und Übungsphasen wechseln sich ab und in der Pause gibt es ein gemeinsames Frühstück.

Altersgruppe 9-99 Jahre

Anmeldung und weitere Informationen erhalten Sie unter der Tel.-Nr. 0211 40 76 64

## Wordkurs für Anfänger

Ein sicherer Umgang mit dem Computer ist in der heutigen Zeit auch schon für Kinder unerlässlich. Schritt für Schritt werden alle Grundlagen von Word erarbeitet und z.B. folgende Fragen beantwortet:

- Was sind Ordner und Dokumente?
- Wie und wo speichere ich Daten?
- Wie schreibe ich eine Tabelle oder wie baue ich sie in einen Text ein?
- Wie lege ich ein Adress- und Telefonverzeichnis an?
- Was sind Formatvorlagen?

Weitere Fragen ergeben sich beim Training.

Altersgruppe 9-12 Jahre

Anmeldung und weitere Informationen erhalten Sie unter der Tel.-Nr. 0211 40 76 64

## Kurs 5.4.1- 5.4.2

### Termine:

#### Kurs 5.4.1

25. Jan. 2010, 5 x  
jeweils montags  
16.30-17.30 Uhr

#### Kurs 5.4.2

02. Juni 2010, 5 x  
jeweils mittwochs  
16.30-17.30 Uhr

### Ort:

Schulisches Lern-  
u. Förderzentrum  
(ehemals Tagesin-  
ternat)  
Alte Landstr. 104  
40489 Düsseldorf

### Kursgebühr:

EUR 50,00

### Leitung:

Gudrun Uhr

### Kurs 5.5

#### **Termine:**

21. April 2010, 10 x  
jeweils mittwochs  
16.30-18.00 Uhr

#### **Ort:**

Schulisches Lern-  
u. Förderzentrum  
(ehemals Tagesin-  
ternat)  
Alte Landstr. 104  
40489 Düsseldorf

#### **Kursgebühr:**

EUR 156,00 ein-  
schl. Arbeitsheft

#### **Leitung:**

Dipl.-Psych.  
Marion Hessel-  
Scherf

### **Training „Entspannt und sicher in Schule und Alltag“**

Immer mehr Kinder und Jugendliche entwickeln immer früher Ängste und mangelndes Selbstbewusstsein. Falsche Selbsteinschätzungen und zu hohe Erwartungen des Umfeldes können zu somatischen Erkrankungen und zum Leistungsabfall in der Schule führen.

Das Training hilft erfolgreich, den Teufelskreis entgegen zu wirken.

Für Kinder im Alter von 10-14 Jahre

Am 19. April findet ein Elternabend statt.

Anmeldung und weitere Informationen erhalten Sie unter der Tel.-Nr. 0211 40 76 64

### Konzentrationstraining

Konzentrationsmangel führt zu Lernschwierigkeiten. Lösungsmöglichkeiten bietet das Konzentrationstraining, in dem feste Strukturen für regelmäßig wiederkehrende Arbeitsabläufe und Entspannungsübungen erlernt werden, die die Aufmerksamkeit steigern und die Konzentration fördern.

Für Kinder im Alter von 9-12 Jahre

Anmeldung und weitere Informationen erhalten Sie unter der Tel.-Nr. 0211 40 76 64

### Kurs 5.6

**Termin:**

18. Feb. 2010, 15 x  
jeweils donnerstags  
16.30 – 17.30 Uhr

**Ort:**

Schulisches Lern-  
u. Förderzentrum  
(ehemals Tagesin-  
ternat)  
Alte Landstr. 104  
40489 Düsseldorf

**Kursgebühr:**

EUR 150,00

**Leitung:**

Gudrun Uhr

## Kurs 5.7

### Termin:

22. Feb. 2010, 35 x  
jeweils montags  
und mittwochs  
16.30-17.30 Uhr

### Ort:

Schulisches Lern-  
u. Förderzentrum  
(ehemals Tagesin-  
ternat)  
Alte Landstr. 104  
40489 Düsseldorf

### Kursgebühr:

EUR 160,00 pro  
Monat

### Leitung:

Uschi End

## Lese- Rechtschreibschwäche

Schüler und Schülerinnen mit LRS können ihre Schreibaktivität nicht genügend voraus planen, den Schreibprozess selber nicht effektiv genug reflektieren und ihre Ergebnisse nach dem Schreiben nicht ausreichend kontrollieren.

Das Training vermittelt Schreibstrategien, verstärkt das Regelbewusstsein und automatisiert die Regelanwendung.

Für Kinder im Alter von 10-12 Jahre

Anmeldung und weitere Informationen erhalten Sie unter der Tel.-Nr. 0211 40 76 64

### Leseprofi, aber wie?

Kinder haben häufig Schwierigkeiten, einen Text genau zu lesen, zu verstehen und richtig zu deuten. Dies jedoch ist für alle Fächer grundlegende Voraussetzung für die Bewältigung der Aufgabenstellung.

Das Training hilft bei der Entwicklung von Strategien zur Steigerung der Lesekompetenz und des Sinn erfassenden Lesens.

Für Kinder im Alter von 10-12 Jahre

Anmeldung und weitere Informationen erhalten Sie unter der Tel.-Nr. 0211 40 76 64

### Kurs 5.8

**Termin:**

19. Jan. 2010, 6 x  
jeweils dienstags  
16.30-17.30 Uhr

**Ort:**

Schulisches Lern-  
u. Förderzentrum  
(ehemals Tagesin-  
ternat)  
Alte Landstr. 104  
40489 Düsseldorf

**Kursgebühr:**

EUR 120,00

**Leitung:**

Karin Raue

### Kurs 5.9

#### Termine:

18. Feb. 2010, 10x  
jeweils donnerstags  
19.30-21.45 Uhr

#### Ort:

Schulisches Lern-  
u. Förderzentrum  
(ehemals Tagesin-  
ternat)  
Alte Landstr. 104  
40489 Düsseldorf

#### Kursgebühr:

EUR 90,00 Einzel-  
person  
EUR 160,00 Ehe-  
paar

#### Leitung:

Karin Raue,  
Gudrun Uhr

### Starke Eltern – Starke Kinder ®

Elterntraining des Deutschen Kinderschutzbundes

Elternsein ist ganz schön und manchmal auch ganz schön anstrengend. Nahezu alle Eltern haben irgendwann einmal das Gefühl, allein dazustehen bei Schwierigkeiten in der Erziehung und sie glauben, in anderen Familien klappt alles viel besser.

Der Elternkurs will das Selbstvertrauen von Eltern als Erziehende stärken, das Gespräch in der Familie erleichtern und zum Austausch mit anderen Eltern beitragen.

Als Grundlage für den Alltag in der Familie wird in fünf aufeinander aufbauenden Stufen das anleitende Erziehungsmodell vermittelt.

- Klärung von Wert- und Erziehungsvorstellungen
- Festigung der Identität als Erziehende
- Stärkung des Selbstvertrauens zur Unterstützung kindlicher Entwicklung
- Bestimmung von klaren Kommunikationsregeln in der Familie
- Befähigung zur Problemerkennung und -lösung
- Wichtige Themen sind ebenfalls der Ausdruck von Bedürfnissen, und Gefühlen, Grenzsetzung, Verhandlungskunst und Abmachungen.

Die Inhalte werden anhand theoretischer Inputs eingeführt und in vielen praktischen Übungen im Kurs ausprobiert. Die Woche zwischen den Kurstreffen dient dazu, das Gelernte im Alltag zu reflektieren und zu festigen.

### **Nicht fordern, fördern!**

Immer mehr Eltern klagen über eine Überforderung ihrer Kinder, aber auch Äußerungen zur Unterforderung sind zu hören. Welche Lernförderung in Schule und Elternhaus und welche Strategien im Umgang mit Lernschwächen und Lernblockaden sind förderlich, damit das Kind motiviert und ausgeglichen den Schulalltag bewältigen kann?

Anmeldung und weitere Informationen erhalten Sie unter der Tel.-Nr. 0211 40 76 64

### **Kurs 5.10**

#### **Termin:**

Dienstag,  
23. März 10  
18.30-20.00 Uhr

#### **Ort:**

Schulisches Lern-  
u. Förderzentrum  
(ehemals Tagesin-  
ternat)  
Alte Landstr. 104  
40489 Düsseldorf

#### **Kursgebühr:**

EUR 8,00

#### **Leitung:**

Dipl.-Psych.  
Marion Hessel-  
Scherf

## Kurs 5.11

### Termine:

24. Feb. u.

03. Mai 2010

jeweils mittwochs

16.30-18.00 Uhr

### Ort:

Schulisches Lern-  
u. Förderzentrum

(ehemals Tagesin-  
ternat)

Alte Landstr. 104

40489 Düsseldorf

### Kursgebühr:

EUR 55,00

### Leitung:

Dipl.-Psych.

Marion Hessel-

Scherf

## Wie bereite ich mich sinnvoll auf eine Klassenarbeit vor?

Training für Kinder und Jugendliche

Eine konsequente Vorbereitung hilft Kindern, ein Gefühl von Sicherheit bezüglich ihrer Leistungen zu bekommen. Regelmäßige Hausaufgaben sind ein Teil dieser Vorbereitung, der so genannte Sechs-Tageplan ein weiterer. Dieses planvolle Arbeiten befähigt die Kinder und Jugendlichen zu einem automatischen Lernprogramm vor Klassenarbeiten.

Anmeldung und weitere Informationen erhalten Sie unter der Tel.-Nr. 0211 40 76 64

## ELTERN MIT SCHULKINDERN/ TEENAGERN VORTRAG

### Pubertät

Was passiert, wenn die Kinder ihre Eltern nur noch als „peinlich“ empfinden, das Interesse an der Schule nachlässt und im Kopf ein „Chaos“ entsteht?

Der Vortrag möchte Eltern dabei unterstützen, die zweite Trotzphase ihrer Kinder besser verstehen zu können und ihnen Ratschläge mit auf dem Weg geben, diese schwierige Zeit für alle Beteiligten friedvoller und freundlicher zu gestalten.

Anmeldung und weitere Informationen erhalten Sie unter der Tel.-Nr. 0211 40 76 64

### Kurs 5.12

**Termin:**

27. April 2010  
18.30-20.00 Uhr

**Ort:**

Schulisches Lern-  
u. Förderzentrum  
(ehemals Tagesin-  
ternat)  
Alte Landstr. 104  
40489 Düsseldorf

**Kursgebühr:**

EUR 8,00

**Leitung:**

Dipl.-Psych.  
Marion Hessel-  
Scherf

## Kurs 5.13

### Termin:

08. Juni 2010  
18.30-20.00 Uhr

### Ort:

Schulisches Lern-  
u. Förderzentrum  
(ehemals Tagesin-  
ternat)  
Alte Landstr. 104  
40489 Düsseldorf

### Kursgebühr:

EUR 8,00

### Leitung:

Dipl.-Psych.  
Marion Hessel-  
Scherf

## Aggressionen

Immer früher und immer heftiger zeigen Kinder in der Auseinandersetzung miteinander antisoziales oder sogar aggressives Verhalten. Immer häufiger tritt dieses Verhalten auch bei Mädchen auf.

Der Vortrag berichtet über die Entstehung von Aggressionen und gibt Erziehungsratschläge, um solches Verhalten erst gar nicht entstehen zu lassen oder zu vermindern.

Anmeldung und weitere Informationen erhalten Sie unter der Tel.-Nr. 0211 40 76 64

### **Für Körper, Geist und Seele: Stress lösen durch Yoga**

Das Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung zu erlangen, ist eines der Hauptziele im Yoga. Die bedeutenste Wirkung der Dehnhaltungen besteht in Stärkung und Reinigung des Nervensystems, sowie in der Belebung aller innerer Drüsen. Sind Nervensystem und Hormonhaushalt in Ordnung, reagiert der Körper positiv auf alle Anforderungen des täglichen Lebens. Der Körper wird gekräftigt, dehnfähig und durchlässig. Bewusste Atmung im Yoga hilft dabei die Polarität ins Gleichgewicht zu bringen.

Atmen, sich bewegen, dehnen, entspannen in einer angenehmen Atmosphäre. Am Ende jeder Stunde Eintauchen in die innere Stille.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ein festes Kissen und eine Decke mit.

### **Kurs 6.1.1- 6.1.8**

#### **Termine:**

#### **Kurs 6.1.1**

13. Jan. 2010, 11 x

#### **Kurs 6.1.2**

14. April 2010, 15 x

#### **Kurs 6.1.3**

01. Sep. 2010, 13 x  
jeweils mittwochs  
19.30 – 21.00 Uhr

#### **Kurs 6.1.4**

12. Jan. 2010, 11 x

#### **Kurs 6.1.5**

13. April 2010, 15 x

#### **Kurs 6.1.6**

07. Sep. 2010, 13 x  
jeweils dienstags

#### **Ort:**

Familienzentrum  
Zeppenheimer  
Weg 34  
40489 Düsseldorf

#### **Kursgebühr:**

#### **Kurs 6.1.1**

EUR 99,00

#### **Kurs 6.1.2**

EUR 135,00

#### **Kurs 6.1.3**

EUR 117,00

#### **Kurs 6.1.4**

EUR 99,00

#### **Kurs 6.1.5**

EUR 135,00

#### **Kurs 6.1.6**

EUR 117,00

#### **Leitung:**

Manuela  
Keuenhoff

### Kurs 6.2.1- 6.2.3

#### Termin:

Kurs 6.2.1  
25. Jan 2010, 9 x

Kurs 6.2.2  
12. April 2010, 11 x

Kurs 6.2.3  
20. Sep. 2010, 11 x  
jeweils montags,  
19.30-21.00 Uhr

#### Ort:

KiTa  
Fliednerstr. 22-24  
40489 Düsseldorf

#### Kursgebühr:

Kurs 6.2.1  
EUR 81,00

Kurs 6.2.2  
EUR 99,00

Kurs 6.2.3  
EUR 99,00

#### Leitung:

Simone Schäfers

### Kundalini-Yoga

Kundalini bietet sich besonders für beanspruchte Menschen der heutigen Zeit an, die mitten im Leben stehen und in möglichst kurzer Zeit mit geringem Aufwand eine möglichst große Wirkung erzielen wollen.

Kundalini-Yoga ist eine ganzheitliche Methode der Körper- und Energiearbeit, die es ermöglicht, das volle menschliche (d.h. körperliche und psychisch-geistige) Potenzial kennenzulernen und zu leben.

Die Übungen des Kundalini-Yoga sind meist aktiver und schwungvoller als in anderen Yoga-richtungen. Dynamische Körper- und Energieübungen sowie eine spezielle Atemtechnik führen gezielt in körperliche und psychische Ruhe, die die Voraussetzung für innere Gelassenheit und einen ruhigen, klaren Geist bilden.

Alles, was wir tun, hat eine Folge. (Goethe)  
Alles, was wir nicht tun, auch!

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ein festes Kissen, eine Decke und ausreichend zu Trinken mit.

## Mit Yoga Bluthochdruck senken

Dieser Spezialkurs eignet sich insbesondere für Menschen mit leichtem bzw. labilem Bluthochdruck. Yoga ist inzwischen auch ein medizinisch anerkanntes ergänzendes Therapiekonzept. Yoga und Meditation können helfen, Bluthochdruck zu senken und Herz-Kreislaufkrankungen aktiv vorzubeugen.

Das angebotene Übungssystem wirkt in der Kombination von Entspannungs-, Atem-, Körperübungen und Meditation den gängigen Ursachen von Bluthochdruck entgegen und bietet somit eine unterstützende Möglichkeit zur Regulierung des Blutdrucks und Optimierung des Gesundheitszustandes. Alle Elemente des angebotenen Übungssystems berücksichtigen die besonderen Anforderungen, die bei Hypertonie zu beachten sind. Sie können daher völlig entspannt genießen und damit selbst aktiv etwas zur Unterstützung Ihrer Gesundheit beitragen. Sorge gerade heute gut für dich selbst!

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ein festes Kissen, eine Decke und ausreichend zu Trinken mit. Fragen im Vorfeld einer Kursanmeldung beantworte ich Ihnen gerne! (Tel. 0211/5578033). Halten Sie bitte vor Kursbesuch ergänzend Rücksprache mit Ihrem Arzt.

### Termine:

#### Kurs 6.3.1

26. Jan. 2010, 9 x

#### Kurs 6.3.2

13. April 2010, 11 x

#### Kurs 6.3.3

21. Sep. 2010, 12 x

jeweils dienstags,  
18.30-20.00 Uhr

#### Kurs 6.3.4

26. Jan 2010, 9 x

#### Kurs 6.3.5

13. April 2010, 11 x

#### Kurs 6.3.6

21. Sep. 2010, 12 x

jeweils dienstags,  
10.00-11.30 Uhr

## Kurs 6.3.1-6.3.6

### Termine:

Siehe Kursbeschreibung

### Ort:

#### Kurs 6.3.1-6.3.3

KiTa

Fliehdnerstr. 22-24

40489 Düsseldorf

#### Kurs 6.3.4-6.3.6

Tagesinternat,

Mensa

Alte Landstr. 104

40489 Düsseldorf

### Kursgebühr:

#### Kurs 6.3.1

EUR 81,00

#### Kurs 6.3.2

EUR 99,00

#### Kurs 6.3.3

EUR 108,00

#### Kurs 6.3.4

EUR 81,00

#### Kurs 6.3.5

EUR 99,00

#### Kurs 6.3.6

EUR 108,00

### Leitung:

Simone Schäfers

## Kurs 6.4.1-6.4.6

### Termine:

Siehe Kursbeschreibung

### Ort:

Kurs 6.4.1-6.4.3

KiTa

Fliednerstr. 22-24  
40489 Düsseldorf

Kurs 6.4.4-6.4.6

Tagesinternat,  
Mensa

Alte Landstr. 104  
40489 Düsseldorf

### Kursgebühr:

Kurs 6.4.1

EUR 81,00

Kurs 6.4.2

EUR 90,00

Kurs 6.4.3

EUR 108,00

Kurs 6.4.4

EUR 81,00

Kurs 6.4.5

EUR 90,00

Kurs 6.4.6

EUR 108,00

### Leitung:

Simone Schäfer

## Power Yoga für Anfänger

Sie denken: Ich bin einigermaßen sportlich  
Yoga wollte ich schon immer mal probieren  
Warum dann nicht jetzt?

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Yoga nicht nur als Entspannungstechnik, sondern auch als aktive Bewegungs- und Konzentrationstechnik kennenlernen möchten. Im Mittelpunkt dieser Yogaform steht die fließende Abfolge von Positionen. Dabei liegt das Hauptaugenmerk auf der Synchronisation von Bewegung und Atmung, wodurch Yoga zur Meditation in Bewegung wird. Die Yogameister haben schon vor Jahrtausenden beobachtet, dass u.a. eine Verbindung zwischen Denkmustern, Körperhaltungen und Atmung besteht. Wenn Sie Yoga praktizieren, können auch Sie mit der Zeit diese Verbindung spüren und positiv für Ihren Alltag nutzen.

Wenn Körper, Atem und Geist ausbalanciert sind können Sie Stress mit Gelassenheit begegnen, Probleme mit einem klaren Kopf lösen, energievoll Ihren Tag meistern und (noch) mehr Lebensfreude empfinden.

Wer nur denkt, wird nie fliegen!

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ein festes Kissen, eine Decke und ausreichend zu Trinken mit.

### Termin:

Kurs 6.4.1

28. Jan 2010, 9 x

Kurs 6.4.2

15. April 2010, 10 x

Kurs 6.4.3

23. Sep. 2010, 12 x

jeweils donnerstags,  
19.30-21.00 Uhr

Kurs 6.4.4

28. Jan 2010, 9 x

Kurs 6.4.5

15. April 2010, 10 x

Kurs 6.4.6

23. Sep. 2010, 12 x

jeweils donnerstags,  
10.00-11.30 Uhr

## Senior Walking

Mit Spaß und Fitness!

An der frischen Luft, in schönster Umgebung und in einer kleinen Gruppe das Herz und den Kreislauf zu trainieren, macht Spaß und ist gesund!

Sie laufen innerhalb Ihres individuellen Trainingsbereichs. Jeder Teilnehmer auf seinem Level! Sie erlernen die Walking Technik und wer mehr mag, kann mit mir das Joggen erlernen!

Das 90-minütige Training ist in vier Einheiten unterteilt:

- Aufwärmen
- Konditionstraining/Erlernen der Walking Technik
- Workout (gymnastische Kraftübungen)
- Dehn- und Entspannungsteil

Konditionstraining wird mit Hilfe der Pulskontrolle erlernt. Eine einwandfreie Walkingtechnik, so wie das Wissen über die persönlichen Trainingsbereiche werden in Theorie und Praxis vermittelt. Effizientes, sinnvolles, erfolgsorientiertes Training setzt voraus, dass Sie wissen was Sie tun und warum Sie es tun.

## Kurs 6.5.1-6.5.4

### Termin:

Kurs 6.5.1

8. Jan. 2010, 12 x

Kurs 6.5.2

16. April 2010, 13 x

Kurs 6.5.3

20. Aug. 2010, 8 x

Kurs 6.5.4

29. Okt. 2010, 8 x

jeweils freitags,  
12.00-13.30 Uhr

### Ort:

Treffpunkt: Kaiserswerther Markt, Anlegestelle „Weiße Flotte“

### Kursgebühr:

Kurs 6.5.1

EUR 108,00

Kurs 6.5.2

EUR 117,00

Kurs 6.5.3

EUR 72,00

Kurs 6.5.4

EUR 72,00

### Leitung:

Nicole Kassner

### **Kurs 6.6.1- 6.6.3**

#### **Termine:**

Kurs 6.6.1  
13. Jan. 2010, 11 x

Kurs 6.6.2  
14. April 2010, 13 x

Kurs 6.6.3  
18. Aug. 2010, 17 x

jeweils mittwochs,  
17.00-18.00 Uhr

#### **Ort:**

Familienzentrum  
Zeppenheimer  
Weg 34  
40489 Düsseldorf

#### **Kursgebühr:**

Kurs 6.6.1  
EUR 66,00

Kurs 6.6.2  
EUR 78,00

Kurs 6.6.3  
EUR 102,00

#### **Leitung:**

Nicole Kassner

### **Fit-Senior Ausgleichsgymnastik 60 +**

Der Seniorenkurs beinhaltet Fitness-Gymnastik mit Musik und Spaß.

Elemente aus dem Pilates-Training, Rückengymnastik, Balanceübungen, Dehnung und Entspannung.

### Pilates für Jeder-Mann und Frau

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Wichtig ist eine fachliche Einführung in die Methode, um Bewegungs- und Haltungsfehler zu vermeiden.

Pilates ist als Basishaltungsschulung für sämtliche Sportarten und für das Umgehen mit dem eigenen Körper in Alltag und Beruf hervorragend anwendbar. Pilates ist für alle Altersstufen geeignet und wird langsam, Stufe für Stufe erlernt, so dass jeder Teilnehmer auf seinem Level trainieren kann. Harmonisch fließende Übergänge machen das Pilates Workout zu einem effizienten Training für Körper und Seele.

### Kurs 6.7.1-6.7.3

#### Termine:

Kurs 6.7.1

12. Jan. 2010, 11 x

Kurs 6.7.2

13. April 2010, 13 x

Kurs 6.7.3

17. Aug. 2010, 17 x

jeweils dienstags,  
17.30-19.00 Uhr

#### Ort:

Familienzentrum  
Zeppenheimer  
Weg 34  
40489 Düsseldorf

#### Kursgebühr:

Kurs 6.7.1

EUR 99,00

Kurs 6.7.2

EUR 117,00

Kurs 6.7.3

EUR 153,00

#### Leitung:

Nicole Kassner

### **Kurs 6.8.1- 6.8.4**

#### **Termine:**

Kurs 6.8.1  
13. Jan. 2010, 11 x

Kurs 6.8.2  
14. April 2010, 14 x

Kurs 6.8.3  
18. Aug. 2010, 8 x

Kurs 6.8.4  
27. Okt. 2010, 9 x

jeweils mittwochs  
18.15-19.15 Uhr

#### **Ort:**

Familienzentrum  
Zeppenheimer  
Weg 34  
40489 Düsseldorf

#### **Kursgebühr:**

Kurs. 6.8.1  
EUR 66,00

Kurs 6.8.2  
EUR 84,00

Kurs 6.8.3  
EUR 48,00

Kurs 6.8.4  
EUR 54,00

#### **Leitung:**

Nicole Kassner

### **Autogenes Training & Progressive Muskelentspannung**

Das Autogene Training und die Progressive Muskelentspannung erlernen Sie Schritt für Schritt, so dass Sie beide Methoden in den Alltag integrieren können.

Die Trainingseinheit von 90 Minuten umfasst einen Aufwärm- einen Dehn- und einen Entspannungsteil.

### Dao Relax – Entspannt in den Tag

Wir alle brauchen Momente der Ruhe. Aber es fällt oft schwer im Alltag für ausreichende Pausen und Erholung zu sorgen. Das natürliche Gleichgewicht von Stress und Erholung, Anspannung und Entspannung wird gestört.

In diesem Kurs sind Sie eingeladen, Momente der Entspannung für sich zu entdecken mit sanften Körperübungen

Gesundheitsübungen aus dem koreanischen Qi Gong

einem Ausklang mit Entspannung im Liegen/ Sitzen

Genießen Sie das Gefühl von Ausgeglichenheit und Entspannung, das sich oft schon bald einstellt.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke oder Matte und ein kleines Kissen zur Unterstützung des Nacken mitbringen.

### Kurs 6.9.1-6.9.4

#### Termine:

Kurs 6.9.1

13. Jan 2010, 10 x

Kurs 6.9.2

14. April 2010, 10 x

Kurs 6.9.3

01. Sep. 2010, 6 x

Kurs 6.9.4

27. Okt. 2010, 8 x

jeweils mittwochs

8.00-9.00 Uhr

#### Ort:

Familienzentrum

Zeppenheimer

Weg 34

40489 Düsseldorf

#### Kursgebühr:

Kurs 6.9.1

EUR 60,00

Kurs 6.9.2

EUR 60,00

Kurs 6.9.3

EUR 36,00

Kurs 6.9.4

EUR 48,00

#### Leitung:

Gudrun Peters

### **Kurs 6.10.1- 6.10.3**

#### **Termine:**

**Kurs 6.10.1**

18. Jan. 2010, 7 x

**Kurs 6.10.2**

19. April 2010, 9 x

**Kurs 6.10.3**

30. Aug. 2010, 10 x

jeweils montags

18.00-19.00 Uhr

am 08. Feb.,

15. Feb., 08. März,

10. Mai, 14. Juni,

13. Sep., 11. Okt.,

18. Okt., 01. Nov.

und 08. Nov. fällt

der Kurs aus

#### **Ort:**

Familienzentrum

Zeppenheimer

Weg 34

40489 Düsseldorf

#### **Kursgebühr:**

**Kurs 6.10.1**

EUR 42,00

**Kurs 6.10.2**

EUR 54,00

**Kurs 6.10.3**

EUR 60,00

#### **Leitung:**

Gudrun Peters

### **Dao Relax – Alltäglich entspannen – Wege aus dem Stress**

Müde? Verspannt? Von Kopfschmerzen geplagt?

Wenn Sie sich nicht länger dem Stress im Alltag ausliefern wollen, erhalten Sie hier die Möglichkeit etwas dagegen zu tun.

In diesem Kurs sind Sie eingeladen, Momente der Entspannung für sich zu entdecken mit sanften Körperübungen

Gesundheitsübungen aus dem koreanischen Qi Gong

Einem Ausklang mit Entspannung im Liegen/Sitzen

Genießen Sie das Gefühl von Ausgeglichenheit und Entspannung, das sich oft schon bald einstellt.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke oder Matte und ein kleines Kissen zur Unterstützung des Nacken mitbringen.

## Integrativer Arabischer Tanz/IAT ®

Moderne Eleganz in historischer Tradition –  
Ein Tanz für Frauen 40 plus

Gerade Menschen, die viel im Sitzen arbeiten oder anderen einseitigen Belastungen ausgesetzt sind, finden in der Bewegung zur Musik einen idealen Ausgleich.

Tanzen beansprucht die gesamte Motorik, vor allem die Beweglichkeit und das Koordinationsvermögen werden kontinuierlich verbessert. Muskelverspannungen lösen sich und Wirbelsäule, Gelenke, Sehnen und Bänder werden effektiv trainiert.

Dieses neue Tanz- und Bewegungskonzept führt über Entspannung und Körperübungen auf gelöste Art zum Arabischen Tanz hin.

Bitte bequeme Kleidung, Socken, Decke und ein kleines Kissen mitbringen, sowie falls vorhanden ein knöchellanger, weiter Rock.

## Kurs 6.11.1- 6.11.3

### Termine:

Kurs 6.11.1

18. Jan. 2010, 7 x

Kurs 6.11.2

19. April 2010, 9 x

Kurs 6.11.3

30. Aug. 2010, 10 x

jeweils montags

19.15-20.45 Uhr

am 08. Feb.,

15. Feb., 08. März,

10. Mai, 14. Juni,

13. Sep., 11. Okt.,

18. Okt., 01. Nov.

und 08. Nov. fällt

der Kurs aus

### Ort:

Familienzentrum

Zeppenheimer

Weg 34

40489 Düsseldorf

### Kursgebühr:

Kurs 6.11.1

EUR 63,00

Kurs 6.11.2

EUR 81,00

Kurs 6.11.3

EUR 90,00

### Leitung:

Gudrun Peters

## Kurs 7.1

### Termine:

11. Jan. 2010  
08. Feb. 2010  
08. März 2010  
12. April 2010  
10. Mai 2010  
14. Juni 2010  
12. Juli 2010  
09. Aug. 2010  
13. Sep. 2010  
11. Okt. 2010  
08. Nov. 2010  
13. Dez. 2010

jeweils montags  
17.00-20.00 Uhr

### Ort:

Familienzentrum  
Zeppenheimer  
Weg 34  
40489 Düsseldorf

### Kursgebühr:

EUR 15,00 pro  
Abend

### Leitung:

Kerstin Fröse,  
Valeska Stengert

## Liebe Stickbegeisterte,

für Alle von Ihnen, denen die Stickwochenenden viel zu kurz und zu wenige sind, machen wir das Angebot des offenen Abends.

Hier können Sie mit Gleichgesinnten gemeinsam sticken, vielleicht schon lange liegengebliebene Stickereien fertigstellen, mit uns Fragen abklären, neue Ideen in die Tat umsetzen und natürlich auch über dies und jenes reden.

Wir freuen uns über Jede, die mit Nadel, Faden und Stickrahmen zu uns kommt.

## Die „Unvollendeten“

Nie vollendete Stickereien, die schon seit Jahren in Schubladen und Schränken schlummern, können in diesem Kurs unter fachkundiger Anleitung fertiggestellt werden.

Gemeinsam wird mit den Teilnehmern überlegt, wie die Stickerei weiter verarbeitet werden kann.

Dazu gehören verschiedene Möglichkeiten, die Stickerei zu rahmen.

Angefangene Stickereien sollen von den Teilnehmern mitgebracht werden.

## Kurs 7.2

### Termine:

Sa., 30. Jan. 2010,  
10.00-16.00 Uhr

So., 31. Jan. 2010,  
10.00-16.00 Uhr

### Ort:

Familienzentrum  
Zeppenheimer  
Weg 34  
40489 Düsseldorf

### Kursgebühr:

EUR 75,00  
zuzüglich Material-  
kosten, inkl.  
Kaffee u. Kuchen

### Leitung:

Kerstin Fröse

## Kurs 7.3

## Schillernde Käfer und filigrane Libellen

### Termine:

Sa., 24. April 2010,  
10.00-16.00 Uhr

So., 25. April 2010,  
10.00-16.00 Uhr

### Ort:

Familienzentrum  
Zeppenheimer  
Weg 34  
40489 Düsseldorf

### Kursgebühr:

EUR 75,00  
zuzüglich Material-  
kosten, inkl.  
Kaffee u. Kuchen

### Leitung:

Kerstin Fröse

Aus Perlen, Pailletten und changierenden Garnen entstehen in verschiedenen Techniken plastische Insekten, die mit ihrer dreidimensionalen Wirkung bezaubern. Gestickte Blüten und Blätter können das Bild ergänzen.

Die Teilnehmer werden vor dem Kurs informiert, welche Materialien mitzubringen sind.

## Spitze, Bändchen und Boullions

Aus historischen Spitzen entstehen in Verbindung mit Seidenbändchen- und Boullionknotenstickerei romantische Arrangements mit nostalgischem Flair.

Spitzen und Stickgründe erhalten die Teilnehmer im Kurs. Seidenbändchen und Sticktwist in aufeinander abgestimmten Farben bitte mitbringen.

Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmer detaillierte Informationen.

## Kurs 7.4

### **Termine:**

Sa., 25. Sep. 2010,  
10.00-16.00 Uhr

So., 26. Sep. 2010,  
10.00-16.00 Uhr

### **Ort:**

Familienzentrum  
Zeppenheimer  
Weg 34  
40489 Düsseldorf

### **Kursgebühr:**

EUR 75,00  
zuzüglich Material-  
kosten, inkl.  
Kaffee u. Kuchen

### **Leitung:**

Kerstin Fröse

## Kurs 7.5

### Termine:

Sa., 23. Okt. 2010,  
10.00-16.00 Uhr

So., 24. Okt. 2010,  
10.00-16.00 Uhr

### Ort:

Familienzentrum  
Zeppenheimer  
Weg 34  
40489 Düsseldorf

### Kursgebühr:

EUR 75,00  
zuzüglich Material-  
kosten, inkl.  
Kaffee u. Kuchen

### Leitung:

Kerstin Fröse

## Nadelmalerei

Die Nadelmalerei geht auf früheste Anfänge der Stickerei zurück und erreichte im 17. und 18. Jahrhundert einen Höhepunkt. Kunstvolle Blumenmotive schmückten Kleider, Möbelbezüge und sogar Wandverkleidungen.

Mit der Technik der Nadelmalerei gelingt es Blätter und Blüten naturgetreu darzustellen. Mit Nadel und Faden „malen“ die Teilnehmer ein eingewebtes Motiv auf Damast nach.

Die Teilnehmer werden vor Kursbeginn darüber informiert, welche Materialie mitzubringen sind.

## Zierstiche

Die Teilnehmer lernen einige einfache Zierstiche kennen. Mit deren Variationsformen ergeben sich dann enorme Gestaltungsmöglichkeiten in kleinen und großen Formaten.

Vor Kursbeginn bekommen die Teilnehmer eine Materialliste.

## Kurs 7.6

### Termine:

Sa., 15. Mai 2010,  
10.00-16.00 Uhr

So., 16. Mai 2010,  
10.00-16.00 Uhr

### Ort:

Familienzentrum  
Zeppenheimer  
Weg 34  
40489 Düsseldorf

### Kursgebühr:

EUR 75,00  
zuzüglich Material-  
kosten, inkl.  
Kaffee u. Kuchen

### Leitung:

Valeska Stengert

## Kurs 7.7

### Termine:

Sa., 28. Aug. 2010,  
10.00-16.00 Uhr

So., 29. Aug. 2010,  
10.00-16.00 Uhr

### Ort:

Familienzentrum  
Zeppenheimer  
Weg 34  
40489 Düsseldorf

### Kursgebühr:

EUR 75,00  
zuzüglich Material-  
kosten, inkl.  
Kaffee u. Kuchen

### Leitung:

Valeska Stengert

## Hardanger

Aus Norwegen stammt die Hardangerstickerei, die sich aber inzwischen weltweiter Beliebtheit erfreut.

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer die Grundlagen anhand eines Mustertuches kennen.

Vor Kursbeginn bekommen die Teilnehmer eine Materialliste.

### **WSD – Wir stärken dich – für Frauen ab 50 Jahre**

Kriminalstatistiken zufolge hat sich in den letzten Jahren gezeigt, dass in etwa 90 % der Fälle von Übergriffen auf Frauen und Mädchen der Täter bei massiver körperlicher und verbaler Gegenwehr von seinem Opfer abgelassen hat oder schlimmere Folgen vermindert wurden.

Im WSD-Kurs für Frauen ab 50 Jahre steht neben wirkungsvollen Verteidigungstechniken das Selbstbehauptungstraining im Vordergrund, denn „Stark sein“ beginnt im Kopf. Durch den Einsatz von Körpersprache und verbalen Mitteln sollen Gefahrensituationen möglichst schon im Anfangsstadium, d. h. ohne Einsatz körperlicher Techniken erkannt und bewältigt werden. Denn selbstbewusstes Auftreten, so die Kriminalpsychologen, schreckt (Sexual) Täter erfahrungsgemäß oft im Vorfeld ab.

Das Einüben der wenigen, aber wirkungsvollen Selbstverteidigungstechniken, die von jeder – auch unsportlichen – Frau erlernt werden können, macht den Frauen auch ihre körperliche Stärke bewusst und gibt ihnen das Gefühl, sich im Notfall auch körperlich zur Wehr setzen zu können.

Bitte bringen Sie Sportkleidung und etwas zu Trinken mit.

### **Kurs 8.1**

#### **Termine:**

23. Feb., 02. März,  
09. März,  
16. März 2010

jeweils dienstags  
20.00-21.30 Uhr

#### **Ort:**

KiTa  
Geschwister-  
Aufricht Str.  
40489 Düsseldorf

#### **Kursgebühr:**

EUR 60,00

#### **Leitung:**

Katrin Kultz

**Kurs 8.2**

**WSD – wir stärken dich – für Mädchen  
und Frauen 16-50 Jahre**

**Termin:**

14. Jan., 21. Jan.,  
28. Jan.,  
04. Feb. 2010

jeweils donnerstags  
19.30-21.00 Uhr

**Ort:**

KiTa  
Geschwister-  
Aufricht Str.  
40489 Düsseldorf

**Kursgebühr:**

EUR 60,00

**Leitung:**

Bettina Landtau

Kriminalstatistiken zufolge hat sich in den letzten Jahren gezeigt, dass in etwa 90 % der Fälle von Übergriffen auf Frauen und Mädchen der Täter bei massiver körperlicher und verbaler Gegenwehr von seinem Opfer abgelassen hat oder schlimmere Folgen vermindert wurden.

Im WSD-Kurs für Mädchen und Frauen steht neben wirkungsvollen Verteidigungstechniken das Selbstbehauptungstraining im Vordergrund, denn „Stark sein“ beginnt im Kopf. Durch den Einsatz von Körpersprache und verbalen Mitteln sollen Gefahrensituationen möglichst schon im Anfangsstadium, d. h. ohne Einsatz körperlicher Techniken erkannt und bewältigt werden. Denn selbstbewusstes Auftreten, so die Kriminalpsychologen, schreckt (Sexual) Täter erfahrungsgemäß oft im Vorfeld ab.

Das Einüben der wenigen, aber wirkungsvollen Selbstverteidigungstechniken, die von jeder – auch unsportlichen – Frau erlernt werden können, macht den Frauen auch ihre körperliche Stärke bewusst und gibt ihnen das Gefühl, sich im Notfall auch körperlich zur Wehr setzen zu können.

Bitte bringen Sie Sportkleidung und etwas zu Trinken mit.

## Montessori-Pädagogik

Die aktuellen erziehungswissenschaftlichen Diskussionen weisen den Weg zunehmender Individualisierung und Differenzierung in der Erziehung und Bildung unserer Kinder. Dies ist auch in den neuen Richtlinien und Lehrplänen festgeschrieben. Die Montessoripädagogik bietet eine unterrichtsmethodische und –organisatorische Leitlinie, die diesen Anforderungen entspricht. Im Mittelpunkt der Methode Montessori steht das Kind mit der Fähigkeit, seine eigene Persönlichkeit aufzubauen, seine Umwelt zu entdecken und zu lernen, wenn es die geeignete Umgebung vorfindet und die richtigen Hilfen bekommt.

Das Kind folgt seinem eigenen Entwicklungsplan, in dem Phasen angelegt sind, in denen das Kind leicht und dauerhaft ganzheitlich lernt. Die Montessoripädagogik unterstützt diesen individuellen Entwicklungsprozess und bereitet dem Kind den Weg für ein ganzheitliches Lernen mit allen Sinnen in altersgemischten Gruppen.

Der 2-jährige berufsbegleitende Lehrgang bietet einen praxisnahen Einblick in die unterschiedlichen Arbeitsbereiche und Materialien der Vorschul- und Schulerziehung

Nach erfolgreicher Teilnahme und Prüfung erhalten die Teilnehmenden das Montessori-Diplom.

## Kurs 8.3

### Termine:

Beginn:  
im Jahre 2011

### Ort:

Berufskolleg  
Alte Landstr. 179 e  
40489 Düsseldorf

### Kursgebühr:

EUR 1.500,00

### Leitung:

Hella Klein

**Kurs 8.4**

**Termine:**

Mit., 27. Jan. 2010

Di., 07. Sep. 2010

jeweils

19.00-22.00 Uhr

**Ort:**

Familienzentrum

Zeppenheimer

Weg 34

40489 Düsseldorf

**Kursgebühr:**

für Kursleitungen

des Familienzen-

trums kostenlos

andere Teilnehmer

EUR 10,00

**Leitung:**

Jochen Schänzer

**Kollegiale Beratung und  
themenspezifische Fortbildung**

Ein Angebot für KursleiterInnen der Familienakademie und des Familienzentrums

Um die Qualität des pädagogischen Angebotes in den Eltern-Kind-Gruppen zu sichern, ist ein regelmäßiger Austausch, eine selbstkritische Reflexion, stetige Fortbildung und Auseinandersetzung mit neuen Themen und Konzepten besonders wichtig.

## Englisches Konversationscafe

Einander treffen, einander Kennen lernen, Neues erfahren und miteinander sprechen .....

(ein Angebot in Kooperation mit dem Familienzentrum der Kaiserswerther Diakonie)

Verbunden mit einem traditionellen englischen bzw. im Wechsel amerikanischen Frühstück findet das englische Konversationscafe einmal am letzten Donnerstag im Monat in den Räumlichkeiten der Kindertagesstätte, Fliednerstr. statt.

Im Austausch der interessierten Teilnehmer bietet das Cafe die Möglichkeit in englischer Sprache zu kommunizieren, in Kontakt zu treten mit Menschen aus deutsch-, englisch- und anderssprachigen Herkunftsländern.

Das Erfahren von Traditionen und Bräuchen aus unterschiedlichen Ländern gibt dieser Veranstaltung einen interkulturellen Rahmen.

Begleitet und geführt wird das monatliche Treffen von einer Kursleitung mit englischer Muttersprache und einer weiteren pädagogischen Fachkraft.

## Kurs 8.5

### Termine:

jeden letzten  
Donnerstag im  
Monat

### Ort:

Tageseinrichtung  
für Kinder  
Fliednerstr. 22-24  
40489 Düsseldorf

### Anmeldung:

KiTa Fliednerstr.  
0211/479 541747

### Kursgebühr:

EUR 5,00 pro  
Treffen  
(Kita-Eltern frei)  
Verpflegungskostenbeitrag EUR  
2,00 pro Treffen

## SONSTIGE ANGEBOTE DES FAMILIENZENTRUMS

- **Beratungsangebot für Eltern in Entwicklungs- und Erziehungsfragen.**

In Kooperation mit der evangelischen Beratungsstelle

- **Themensamstage für Kinder von 2 bis 10 Jahren.**

In beiden KiTas und in den Räumen des Familienzentrums.

- **Gestaltung thematischer Kindergeburtstage für Kinder von 2 bis 10 Jahren.**

In den KiTas und im Familienzentrum.

- **Vermietung von Räumen für Kindergeburtstage.**

Wenn Sie Fragen haben oder einen Termin buchen möchten, sprechen Sie uns gerne an. Beachten Sie außerdem unsere Aushänge in den KiTas und im Familienzentrum.

Besondere Aktionen werden zusätzlich in der örtlichen Presse angekündigt.

## MOBILER FORTBILDUNGSSERVICE

Suchen Sie eine qualifizierte Referentin oder einen qualifizierten Referenten zur Gestaltung von thematischen Elternabenden in Spiel- und PEKiP-Gruppen, Kindergärten, Schulen und zur Weiterbildung für Ihr pädagogisches Team?

Der Mobile Fortbildungsservice des Familienzentrums hilft Ihnen gerne weiter!

Sollten Sie Themenwünsche haben, wenden Sie sich bitte an unser Sekretariat unter:

Telefon 0211/409 3784 oder 0211/409 3176

## **Beratungs- und Dienstleistungsangebote der Kaiserswerther Diakonie**

<b>Florence Nightingale Krankenhaus (FNK)</b>	0211/409-0
<hr/>	
Notaufnahme	0211/409-2546
<hr/>	
Gynäkologie, Geburtshilfe Sekretariat Telefon:	0211/409-2519
Kreißsaal, Hebamme	0211/409-2542 o. 0211/409-2520
<hr/>	
Kinderklinik Neonatologie Sekretariat	0211/409-2312
<hr/>	
<b>Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ)</b> an der Kinderklinik ; zur Früherkennung, Beratung und Behandlung von Babies, Kindern und Jugendlichen	0211/409-2350
<hr/>	
<b>Einsatzzentrale für Familienpflege</b> Vermittlung von FamilienpflegerInnen bei Krankheit der Mutter	0211/409-3195
<hr/>	
<b>TANDEM</b> Familienunterstützender ambulanter Dienst für Familien mit behinderten Kindern	0211/409-3193
<hr/>	
<b>Diakonie Pflegezentrum</b> Häusliche Krankenpflege	0211/409-3030
<hr/>	
<b>„putzmunter“</b> Hauswirtschaftsdienste für Privatkunden Telefon:	0211/409-3030
für gewerbliche Kunden/Großkunden:	0211/409-3591
<hr/>	
<b>Familien - Telefon</b> In Krisensituationen sind wir Tag und Nacht für Sie erreichbar, wir beraten und vermitteln Hilfe	0211/409-3409
<hr/>	
<b>Kinder- und Jugendhilfeeinrichtungen der Kaiserswerther Diakonie, Übermittagsbetreuung für Grundschüler</b> Frau Benninghoff-Giese	0211/409-3715

## Beratungs- und Dienstleistungsangebote der Kaiserswerther Diakonie

<b>steps</b>	0211/405 1697
<b>Kindertagesstätte und Kindergarten</b>	0211/479541747 0211/4093370
<b>Ev. Kirchengemeinde Kaiserswerth</b> Kindergottesdienst <b>Teestube</b> Offener Treffpunkt für Kinder und Jugendliche. Gruppenaktivitäten, Ausflüge, Disco. Räume zur Feier von Kindergeburtstagen stehen zur Verfügung.	0211/401254 u. 0211/2007354  0211/4790497
<b>KUBS</b> Sozialpsychiatrische Kontakt- und Beratungsstelle	0211/409-3615
Über das Angebot der Kaiserswerther Diakonie hinaus vermitteln die Mitarbeiterinnen des Familienzentrums Ihnen Kontaktadressen zur	0211/409-3784 o. 0211/409-3112
<ul style="list-style-type: none"><li>- Beratung für Eltern mit „Schreikindern“</li><li>- Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie</li><li>- Paar- und Familienberatung</li><li>- Trennungs- und Scheidungsberatung</li><li>- Beratung zur Entwicklung beruflicher und persönlicher Perspektiven</li><li>- Babysittervermittlung</li></ul>	

## DOZENTINNEN UND DOZENTEN des Kaiserswerther Familienzentrums

<b>Katja Berger</b>	Kinderkrankenschwester, Eltern-Kind-Gruppenleiterin
<b>Helga Böhnke</b>	Kinderkrankenschwester, Intensiv und Anästhesie, Still- und Laktationsberaterin I.B.C.L.C. Leiterin von Säuglingspflege- und Wöchnerinnenkursen
<b>Karin Brücher-Gollanek</b>	Hebamme, Diplom-Sozialarbeiterin, Yogalehrerin
<b>Dr. Sabine Bunse</b>	Dr. phil. Diplom-Logopädin
<b>Monika Cordt</b>	Eltern-Kind-Gruppenleiterin
<b>Uschi End</b>	Zertifizierung als Trainerin zur Lese- und Rechtschreibförderung
<b>Anette Fischer</b>	Geburtsvorbereiterin, Eltern-Kind-Gruppenleiterin
<b>Kerstin Fröse</b>	Handstickerin
<b>Nadja Gabrysch</b>	Erzieherin
<b>Tanja Gehring-Hermann</b>	Krankenschwester Entspannungspädagogin
<b>Friedegard Goosses</b>	Erzieherin mit spieltherapeutischer Zusatzqualifikation IHP
<b>Claudia Gründer</b>	WSD-Trainerin
<b>Marion Hessel-Scherf</b>	Diplom-Psychologin
<b>Kathleen Jagusch</b>	Eltern-Kind-Gruppenleiterin
<b>Dr. Achim Janser</b>	Vermögensberater
<b>Nicole Kassner</b>	Lizenzierte Trainerin, (DTAV), Personal Fitness Trainerin
<b>Angelika Kefsel</b>	Künstlerin in Kunst- und Kreativtherapie
<b>Manuela Keuenhoff</b>	Yogalehrerin
<b>Hella Klein</b>	Montessori-Pädagogin
<b>Katrin Kültz</b>	WSD-Trainerin
<b>Astrid Kuttner-Siebeck</b>	Diplom-Pädagogin
<b>Bettina Landtau</b>	Diplom-Sportlehrerin
<b>Bärbel Michels</b>	Geburtsvorbereiterin, Sport- und Gymnastiklehrerin, PEKiP-Gruppenleiterin

## DOZENTINNEN UND DOZENTEN des Kaiserswerther Familienzentrums

<b>Josi Panhaus</b>	Familienpflegerin
<b>Gudrun Peters</b>	Qi Gong Kursleiterin Tanzlehrerin IAT
<b>Karin Raue</b>	Erzieherin
<b>Simone Schäfers</b>	Yogalehrerin BYY
<b>Simone Schmadalla</b>	Kinderkrankenschwester
<b>Hildegard Schmadalla- Bürvenich</b>	Kinderkrankenschwester
<b>Franz Schnurbusch</b>	Waldpädagoge
<b>Valeska Stengert</b>	Handstickerin
<b>Sandra Thomas</b>	Kinderkrankenschwester
<b>Gudrun Uhr</b>	Erzieherin
<b>Claudia Wans</b>	Finanzberaterin
<b>Sabine Wenzel</b>	Kinderkrankenschwester
<b>Roswitha Zander</b>	Diplom-Sozialpädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin, Erzieherin, Gestaltpädagogin

---

### Druck

Mit freundlicher Unterstützung  
P. Clasen Satz & Druck OhG, Düsseldorf

## **ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN:**

### **SCHRIFTLICHE ANMELDUNG:**

Senden Sie eine vollständig ausgefüllte Anmeldekarte, die Sie hinten im Programmheft finden, per Post oder Fax an das Familienzentrum.

Nachdem wir Ihre Anmeldekarte mit dem Abbuchungsauftrag erhalten haben, sind Sie angemeldet. Nach der Anmeldung erhalten Sie von uns nur dann eine Nachricht, wenn der von Ihnen gebuchte Kurs nicht zustande kommt, sich etwas verändert oder wir Sie auf unserer Warteliste eingetragen haben. Die Kursgebühr buchen wir nur bei Zustande kommen des Kurses erst zu Beginn der Veranstaltung von Ihrem Konto ab.

### **PERSÖNLICHE ANMELDUNG:**

Zu den Bürozeiten können Sie sich auch gerne persönlich anmelden, indem Sie die Anmeldekarte direkt bei uns abgeben.

### **TELEFONISCHE ANMELDUNG/ANMELDUNG PER EMAIL ODER FAX:**

Sind Sie an einem unserer Kurse interessiert, können Sie sich telefonisch, per E-Mail oder Fax vormerken lassen. Wir halten Ihnen dann 14 Tage lang einen Platz im Kurs frei. Während dieser Zeit müssen Sie uns eine schriftliche Anmeldung mit Abbuchungsauftrag nachreichen, um verbindlich angemeldet zu sein.

### **ABMELDUNG:**

Bei Kursen können Sie sich 14 Tage vor Beginn abmelden. Danach berechnen wir Ihnen eine Bearbeitungsgebühr von 10 % der jeweiligen Kursgebühr. Sagen Sie weniger als 8 Tage vor Kursbeginn ab, ist die volle Kursgebühr zu zahlen. Bitte melden Sie sich auch von Kursen ohne Kursgebühr ab, wenn Sie nicht daran teilnehmen können.

## **ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN:**

### **ERMÄSSIGUNG:**

Familien und Personen in besonderen Lebenssituationen können gegen Vorlage entsprechender Nachweise eine Gebührenermäßigung erhalten. Dies betrifft auch Eltern von Zwillingen.

### **BANKGEBÜHREN:**

Bitte achten Sie bei der Erteilung des Abbuchungsauftrags auf vollständig und korrekte Angaben. Eventuell fällig werdende Bankgebühren müssen wir Ihnen sonst berechnen.

### **WEITERE HINWEISE:**

Unsere Veranstaltungen finden statt, wenn sich eine ausreichende Anzahl an Teilnehmenden angemeldet hat. Während der Schulferien findet in der Regel keine Veranstaltung statt. Das Kaiserswerther Familienzentrum haftet nicht bei Diebstahl, Schäden und Verlusten.

### **ALLGEMEINE INFORMATIONEN:**

Kaiserswerther Familienzentrum

Sekretariat

Frau Mertens, Frau Stuckart

Zeppenheimer Weg 34

40489 Düsseldorf

Telefon: 0211/409 3784 oder 0211/409 3176

## **Bereiche und Kooperationspartner des Familienzentrums.**

### **Kindertagesstätte Fliednerstraße**

Fliednerstraße 22-24

Tel. 0211/ 47 95 4 - 1747

Fax 0211/ 47 95 4 - 1747

Mail Kita-fliedner@  
kaiserswerther-diakonie.de

Leitung: Gabriele Walden

### **Kindertagesstätte Geschwister-Aufricht Str.**

Geschwister-Aufricht-Straße 4

Tel. 0211/ 409 - 3370

Fax 0211/ 409 - 3373

Mail Kita-Luettichau@  
kaiserswerther-diakonie.de

Leitung: Dagmar Kleinsorg-Kukulies

### **Kindertagesstätte Heinrich-Holtschneider Weg**

Heinrich-Holtschneider Weg 20

Tel. 0211/ 4057 - 466

Fax 0211/ 4057 - 468

Mail Martina.Kosbergkuepper@  
stadt.duesseldorf.de

Leitung: Martina Kosberg-Küpper

### **Schulisches Lern- und Förderzentrum (ehemals Tagesinternat)**

Alte Landstr. 104

Tel. 0211/ 407664

Fax 0211/ 407664

Mail Tagesinternat-kd@arcor.de

Leitung: Melanie Saller

Bitte senden an:

Kaiserswerther Diakonie  
**Familienzentrum**  
Zeppenheimer Weg 34  
40489 Düsseldorf



Bitte senden an:

Kaiserswerther Diakonie  
**Familienzentrum**  
Zeppenheimer Weg 34  
40489 Düsseldorf

# Kaiserswerther Diakonie, Familienzentrum

Familienname, Vorname des Erziehungsberechtigten

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgender Veranstaltung an:

Name des Kindes

Geburtsdatum des Kindes

Kurstitel

Bitte bei Eltern-Kind  
-Kursen Name und  
Geburtsdatum des  
Kindes angeben

Name des Kindes

Geburtsdatum des Kindes

Kurs-Nr.

Straße und Hausnummer

Wohnort

Termin

Postleitzahl

Wohnort

Kursgebühr Euro

Telefon privat

Telefon dienstlich

Ich ermächtige die Kaiserswerther Diakonie, Düsseldorf, widerruflich, die zu zahlenden Teilnehmergebühren bzw. bei Abmeldung die Bearbeitungsgebühr durch Lastschrift einzuziehen. Wenn mein Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Instituts keine Verpflichtung zur Einlösung.

Bitte für jeden Kurs eine eigene Anmeldekarte ausfüllen!

Kontoinhaber/in (falls nicht Teilnehmer/in)

Kontonummer

Bankleitzahl

Geldinstitut

Unterschrift (Kontoinhaber/in) Einzugsermächtigung/ Anmeldung

Datum

## Hier erreichen Sie uns:

Jutta Mertens und  
Manuela Stuckart

Zeppenheimer Weg 34  
40489 Düsseldorf

Tel. 0211.4093784 oder 3176  
Fax 0211.4093199  
Mail: familienzentrum@  
kaiserswerther-diakonie.de

Akademieleitung

Tel. 0211.4093191

## Öffnungszeiten:

Mo. u. Do. 9:00-16:00 Uhr  
Di. u. Mi. 9:00-15:00 Uhr  
Fr. 9:00-12:00 Uhr

## Herausgeber:

Kaiserswerther Diakonie  
Familienzentrum  
Postanschrift  
Alte Landstraße 179  
40489 Düsseldorf  
Fon 0211.409 0



