



Kaiserswerther
Diakonie

Von hier aus helfen.



Angebote für Kinder und Erwachsene 2010

Familienzentrum
der Kaiserswerther Diakonie

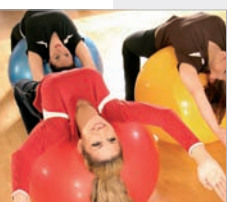


Willkommen beim Kaiserswerther Familienzentrum.

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

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

Kurs	Titel	Seite
	Vorwort	1
	Inhaltsverzeichnis	2
1	Familie werden – vor der Geburt	
	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
2	Eltern mit Babys (0 – 1 Jahr)	
	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
3	Familien mit Kleinkindern (1 – 3 Jahre)	
	Musik macht klug	23
	Spiel- und Bewegungsgruppe	24
	Eltern-Kind-Spielgruppe	25
	Bilinguale Eltern-Kind-Spielgruppe	26
	Familien mit Kindern (ab 3 Jahren)	
	Walttage	27
	Waldtag für Väter und Kinder	28
	Waldtag für Familien	28
	Waldtag für Väter und Kinder	29
	Drachenbau	29

Kurs	Titel	Seite
	Drachenbau	30
	Wohlfühltag	31
4	Gruppenangebote für Kinder ab zwei Jahren bis zum Kindergartenalter (ohne Eltern)	
	zum Profil	32
	Blumengruppe	35
	Sonnengruppe	36
	Gruppenangebote für Kinder von 4-6 Jahren (ohne Eltern)	
	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
5	Eltern mit Schulkindern/Teenagern	
	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
6	Entspannen, sich bewegen	
	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

INHALT

Kurs	Titel	Seite
	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
7	Historische Kunst- und Kulturtechniken	
	Montagstreff	64
	Die „Unvollendeten“	65
	Schillernde Käfer und filigrane Libellen	66
	Spitze, Bändchen und Boullions	67
	Nadelmalerei	68
	Zierstiche	69
	Hardanger	70
8	Sich beruflich und persönlich bilden	
	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
	Sonstige Angebote des Familienzentrums	76
	Mobiler Fortbildungsservice des Familienzentrums	77
	Dienstleistungs- und Beratungsangebote der Kaiserswerther Diakonie	78
	Dozentinnen/Dozenten	80
	AGBs	82
	Bereiche und Kooperationspartner des Familienzentrums	84
4	Anmeldekarten	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

Geburtsvorbereitung 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!

Geburtsvorbereitung 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

Kreißsaalführungstermine 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 Anlegpositionen, 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 Körpertaining, 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

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.

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

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

Wie bereite ich mich sinnvoll auf eine Klassenarbeit vor?

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

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

Kursgebühr:

EUR 55,00

Leitung:

Dipl.-Psych.

Marion Hessel-

Scherf

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

Fliednerstr. 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

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

Beratungs- und Dienstleistungsangebote der Kaiserswerther Diakonie

steps	0211/405 1697
Kindertagesstätte und Kindergarten	0211/479541747 0211/4093370
Ev. Kirchengemeinde Kaiserswerth Kindergottesdienst Teestube Offener Treffpunkt für Kinder und Jugendliche. Gruppenaktivitäten, Ausflüge, Disco. Räume zur Feier von Kindergeburtstagen stehen zur Verfügung.	0211/401254 u. 0211/2007354 0211/4790497
KUBS 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">- Beratung für Eltern mit „Schreikindern“- Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie- Paar- und Familienberatung- Trennungs- und Scheidungsberatung- Beratung zur Entwicklung beruflicher und persönlicher Perspektiven- Babysittervermittlung	

DOZENTINNEN UND DOZENTEN des Kaiserswerther Familienzentrums

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

DOZENTINNEN UND DOZENTEN des Kaiserswerther Familienzentrums

Josi Panhaus	Familienpflegerin
Gudrun Peters	Qi Gong Kursleiterin Tanzlehrerin IAT
Karin Raue	Erzieherin
Simone Schäfers	Yogalehrerin BYY
Simone Schmadalla	Kinderkrankenschwester
Hildegard Schmadalla- Bürvenich	Kinderkrankenschwester
Franz Schnurbusch	Waldpädagoge
Valeska Stengert	Handstickerin
Sandra Thomas	Kinderkrankenschwester
Gudrun Uhr	Erzieherin
Claudia Wans	Finanzberaterin
Sabine Wenzel	Kinderkrankenschwester
Roswitha Zander	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

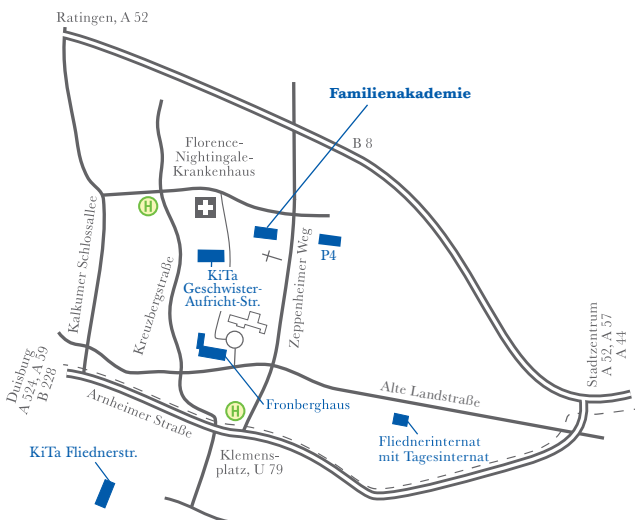




Kaiserswerther Diakonie

Von hier aus helfen.

Kaiserswerther Diakonie
Familienzentrum
Zeppenheimer Weg 34
40489 Düsseldorf
Tel. 0211.409 3784
www.familienzentrum@
kaiserswerther-diakonie.de



Wir machen unsere Arbeit von Herzen gern. Machen Sie es uns leichter mit Ihrer Spende und mit Ihrer Unterstützung.

Überweisung/Zahlungsein		Bitte sorgfältig prüfen und Spendenkonto-Nr. eingetragene Kontostellen-Nr. eintragen!	
Förderstiftung der Kaiserswerther Diakonie 650 650		KD-Bank eG 350 601 90	
		Bank für Kirche und Christliche Diakonie	
Förderstiftung		SPENDE	
EUR		19	
Bitte prüfen Sie bitte die Kontostellen-Nr. und den Betrag vor dem Überweisen!		Dieser Überweisungsschein gilt als Beleg für den Betrag und den Zweck der Spende. Bei einer falschen Angabe, die eine gesonderte Verantwortung nicht ganzig begründet.	

**Förderstiftung der
Kaiserswerther Diakonie**
Spendenkonto:
Nr. 650 650
KD-Bank eG
BLZ 350 601 90
Danke.