



Mehr Generationen Haus

Die Evangelische Familienbildungsstätte „Haus der Familie“ ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz anerkannte Einrichtung der Familienbildung, in Trägerschaft des Evangelischen Gemeindeverbandes Krefeld. Die Angebote basieren auf der Grundlage des Weiterbildungsgesetzes (NRW) und des SGB VIII (KJHG). Das Haus der Familie überprüft und verbessert kontinuierlich die Qualität seiner Arbeit und ist diesbezüglich durch den TÜV Süd, nach ISO 9001:2015 zertifiziert und ist Mitglied im Kooperationsverbund der Landesgemeinschaft evangelischer Familienbildungsstätten und -werke im Rheinland.

Die Familienbildungsstätte gestaltet ihre Arbeit auf den Grundlagen des christlichen Glaubens.

Das Haus der Familie wendet sich, durch Kurse und Projekte an Menschen jeden Alters, in verschiedenen Familien- und Lebensformen, unabhängig ihrer Nationalität und religiösen Anschauung. Die Angebote finden zentral im Haus der Familie statt und dezentral in Zusammenarbeit mit unterschiedlichen Kooperationspartnern, zum Beispiel Kirchengemein-

den, Kindertageseinrichtungen, Schulen und anderen Trägern vor Ort.

Das Haus der Familie ist seit über 10 Jahren ein Mehrgenerationenhaus und wird gefördert durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und durch die Stadt Krefeld. Das Mehrgenerationenhaus fördert, durch Kooperationen und aktives, bürgerliches Engagement die generationsübergreifende Gemeinschaft und das freiwillige Engagement. Ein weiterer Schwerpunkt der Arbeit ist die Integration von Menschen mit Migrations- und Fluchtgeschichte.

Leitung und Mitarbeiterinnen



ISO 9001

Zertifiziertes
Qualitätsmanagementsystem

www.tuev-sued.de/ms-zert

Impressum

Herausgeber: Haus der Familie

Illustration: Anna Gepting

Druck: van Acken Druckerei & Verlag GmbH, Krefeld

Informationen – Allgemeine Geschäftsbedingungen

Unser Standort

Westwall 40-42 – 47798 Krefeld
Telefon: 02151/39 91 71
Telefax: 02151/4794660
E-mail: info@hdf-krefeld.de
internet: www.hdf-krefeld.de

Sprechzeiten

Montag: 9.30 Uhr – 11.30 Uhr
Dienstag bis Freitag 9.30 Uhr – 12.00 Uhr
Dienstag – Donnerstag 15.00 Uhr – 17.00 Uhr

Anmeldung

Für jede Veranstaltung ist eine Anmeldung erforderlich. Sie können sich schriftlich, persönlich, telefonisch oder über die Homepage anmelden. Bei Anmeldungen über die Homepage erhalten Sie eine Bestätigung, ab dann gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Für alle anderen Anmeldeformen bekommen Sie keine Bestätigung. Ihre Anmeldung ist sofort verbindlich und unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten ab diesem Zeitpunkt.

Personen, die Gruppen anmelden, stehen für die Zahlung der Teilnehmendenbeiträge jedes einzelnen Gruppenmitgliedes ein und werden von uns ggf. zur Zahlung herangezogen.

Anmeldungen sind nur über unser Büro oder unsere Homepage möglich, nicht über die Kursleitungen.

Datenschutz

Ihre Daten werden von uns elektronisch gespeichert und für interne Abläufe verwendet. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

Änderungen

Für alle Kurse und Veranstaltungen gilt, dass wir uns Änderungen vorbehalten. Dies gilt insbesondere dann, wenn kurzfristig eine andere Dozentin/ein anderer Dozent als ursprünglich ausgeschrieben die Kursleitung übernimmt. Daraus entsteht kein Rücktrittsrecht.

Unsere Kurse werden nur bei ausreichender Teilnehmendenzahl durchgeführt. Sie werden informiert, wenn ein Kurs ausfällt, sich Veränderungen ergeben oder Sie auf die Warteliste gesetzt werden. Bei großer Nachfrage können Kurse geteilt oder weitere Angebote eingerichtet werden.

In den Schulferien finden in der Regel keine Kurse statt.

Bezahlung

Alle Kurse müssen spätestens 14 Tage vor Kursbeginn bezahlt sein. Sollte bis dahin keine Zahlung erfolgt sein, behalten wir uns das Recht vor, Sie aus dem Kurs abzumelden.

Sie können zwischen folgenden Zahlungsformen wählen: EC-Karte (mit Geheimzahl) oder Überweisung auf folgendes Konto:

Volksbank Krefeld e.G.

IBAN: DE93 3206 0362 1705 2300 10

BIC: GENODED1HTK

Empfänger:

Ev. Gemeindeverband – Haus der Familie

Vermerk: Kurs Nr.../Name

Rückerstattung

Kursgebühren werden nur dann erstattet, wenn ein Kurs durch das Haus der Familie abgesagt werden muss. Rückzahlung für gebuchte, aber nicht besuchte Kursstunden können nicht geleistet werden. Dies gilt unabhängig vom Grund der Nichtteilnahme.

Gebührenermäßigung

Teilzahlung und Ermäßigungen der Kursgebühren sind nach Absprache möglich. Bisher gewährt das Land NRW Familien und Personen in finanzieller Notlage und besonderen Problemsituationen und gegen einen entsprechenden schriftlichen Nachweis Gebührenermäßigung. Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie sich in einer finanziellen Problemsituation befinden.

Informationen – Allgemeine Geschäftsbedingungen

Ermäßigung erhalten:

1. Empfänger/innen von Arbeitslosengeld II oder von Hilfen zum Lebensunterhalt und ihre Familien
2. Familien aus Stadtteilen mit erhöhtem Erneuerungsbedarf
3. Arbeitslose, Kurzarbeiter/innen
4. Ein-Eltern-Familien
5. Familien mit drei oder mehr Kindern
6. Schüler/innen und Student/innen, die Bafög beziehen

Abmeldung

Eine Abmeldung bis 4 Wochen vor Kursbeginn ist kostenfrei. Bei Abmeldungen später als 4 Wochen vor Kursbeginn ist eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10 Euro zu zahlen. Bei Abmeldungen später als 14 Tage vor Kursbeginn ist zusätzlich zu der Bearbeitungsgebühr die volle Kursgebühr zu zahlen, ebenso die darin enthaltenen Material- und Lebensmittellagen. Dies gilt unabhängig vom Grund der Nichtteilnahme. Können Sie eine Ersatzperson benennen, die den von Ihnen gebuchten Kursplatz einnimmt und die Gebühr übernimmt, entfällt für Sie die Verpflichtung zur Zahlung der Kursgebühren.

Abmeldungen sind ausschließlich über unser Büro (schriftlich, telefonisch oder per E-Mail) möglich und nicht über die Kursleitungen.

Sonderregelung Grundqualifizierung Kindertagespflege & Fortbildungen in der Kindertagespflege

An- und Abmeldungen für die Grundqualifizierung und die Fortbildungen in der Kindertagespflege sind ausschließlich schriftlich oder per Mail gültig!

Sonderregelung für Veranstaltungen mit Übernachtung und berufsqualifizierende Angebote

Bei Veranstaltungen mit Übernachtung und berufsqualifizierenden Angeboten wird bei

Abmeldung später als 4 Wochen vorher 50% der Gebühr, später als 2 Wochen vorher die volle Gebühr berechnet. Bei mehrtägigen Kursen mit Übernachtungen gelten die Abmeldefristen der jeweiligen Tagungshäuser. Bitte fragen Sie in unserem Anmeldebüro nach.

Teilnahmebescheinigung

Auf Wunsch wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt. Wenn Sie mehrere Bescheinigungen für die Teilnahme am selben Kurs benötigen, fällt ab der zweiten Bescheinigung eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5 Euro an.

Haftungsausschluss

Die Teilnahme an unseren Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Bei Unfällen, Verlust oder Beschädigungen von Garderobe oder sonstigem Eigentum wird keine Haftung übernommen. Ein Haftungsschutz für Fehler oder Änderungen in unseren Veröffentlichungen besteht nicht.

Kurse, die Bewegungsschulungen oder Beratung in Ernährungsfragen zum Inhalt haben, ersetzen keine ärztliche, psycho- oder physiotherapeutische Behandlung. Zur Frage, ob eine Person ohne gesundheitliche Risiken teilnehmen kann, sollte daher jede/r Teilnehmende zuvor ärztlichen Rat einholen. Insofern nehmen die Teilnehmenden auf eigene Verantwortung an unseren Kursen teil.

Sonderregelung

Bei Veranstaltungen mit Übernachtung wird bei Abmeldung 4 Wochen vorher 50 % der Gebühr, 2 Wochen vorher die volle Gebühr berechnet.

Haftung

Die Teilnahme an Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Bei Verlust oder Beschädigungen von Garderobe oder sonstigem Eigentum kann **keine Haftung** übernommen werden.



Mehr Generationen Haus

Im Februar 2008 wurden wir vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend als Krefelder Mehrgenerationenhaus ausgewählt. Auch im Bundesprogramm 2021-2028 sind wir dabei.

Mehrgenerationenhaus – Wo Menschen aller Generationen sich treffen

Mit dem Bundesprogramm Mehrgenerationenhaus setzt die Politik auf einen Mix, der private und freiwillige Initiativen mit staatlichen Leistungen verbindet. Mehrgenerationenhäuser kooperieren und aktivieren bürgerschaftliches Engagement.

Dabei ziehen alle an einem Strang: Die Politik, bürgerschaftlich Engagierte und professionelle Kräfte, Träger von Einrichtungen sowie die Nutzer und Nutzerinnen eines Mehrgenerationenhauses. Das zentrale Thema des Aktionsprogramms Mehrgenerationenhaus ist die Gestaltung des demografischen Wandels. Es fördert die generationsübergreifende Gemeinschaft und das freiwillige Engagement. Ein anderer Schwerpunkt ist die Integration von Menschen mit Migrations- und Fluchtgeschichte.

Alle Angebote des MGH sind im Programm mit einem  gekennzeichnet.

In unserem **Offenen Foyer** finden Sie:

- kalte Getränke
- Zeitschriften, Gemeindebriefe
- Broschüren und andere Informationen
- Tablet mit Internetzugang

Alle an einem Tisch – Mittagstisch im Mehrgenerationenhaus

Wir kochen für Sie mit frischen Zutaten der Saison. Den Speiseplan gibt es für einen Monat im Voraus. Wir bitten um Anmeldung bis Montag bzw. Dienstag, 12.00 Uhr vor dem gewünschten Termin. Telefon: 02151 – 399171 oder Mail: info@hdf-krefeld.de

Der Mittagstisch findet statt:

Mittwoch: 12.00 – 13.00 Uhr

Donnerstag: 12.00 – 13.00 Uhr

Dienstag: an vereinzelten Terminen, diese entnehmen Sie dem aktuellen Speiseplan

Familienlunch und Konfiddinner werden gesondert veröffentlicht.

Generationencafé – Anregendes, Aufregendes, Spannendes, Nachdenkliches, Beschauliches, Traditionelles, Familiäres, Neues und Altes.

Generationsübergreifende, entlastende Angebote für Menschen im Sozialraum:

- Qualifizierung im Bereich Hauswirtschaft mit Abschluss
- Kochen als Beruf, in Kooperation mit der Kurt-Tucholsky-Gesamtschule
- Qualifizierung zum Babysitter
- Ferienangebote für Kinder und Jugendliche
- Gestaltung von Kindergeburtstagen
- Offene Nähsprechstunden und generationsübergreifende Nähworkshops
- Unterstützung für Flüchtlings- und Migrationsfamilien



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



**Ich und die Anderen in Familie,
Kirche und Gesellschaft**..... 6 – 17



Berufsbezogene Angebote..... 18 – 23



**Angebote für Familien, Eltern und Kinder –
gemeinsam und unter sich**

- Angebote für Familien mit Babys (von 0 – 12 Monaten) . . . 24 –25
- Angebote für Familien mit Kindern ab 1 Jahr. 26
- Angebote in Kempen und Willich 27 – 28



Gesundheit, Entspannung, Bewegung

- Gesundheit 45 – 46
- Bewegung 46 – 49
- Entspannung. 49 – 52



Kochen und Backen

- Haushaltsführung – Gesundheit – Ernährung 53
- Gemeinsam genießen 55
- Saisonale Küche 57 – 58
- Fleischlos glücklich 57 – 58
- Entdecken – probieren – genießen 59
- Zu Gast in fremder Küche 60 – 61



Kreatives

- Nähkurse 63
- Handarbeiten 72
- Kreatives Gestalten 73



100



Veranstaltungsreihe: „Altern in Würde – 1000 Fragen... 1000 Antworten“

In dieser Veranstaltungsreihe möchten wir Betroffene und Angehörige informieren und beraten, mit dem Ziel die Selbstbestimmtheit und Selbständigkeit von älter werdenden Menschen zu erhalten, aber auch Orientierung für den wertschätzenden Umgang mit diesen Menschen und den entsprechenden Entscheidungen geben.

1000

Do. 17.02.2022 – 17.11.2022

13.30 – 15.45 Uhr, 7x, 21 UStd., gebührenfrei

Vortrag rund um das Thema Pflege

Den Vortrag halten Mitarbeitende der Pflegeberatung und Altenhilfe des Fachbereichs Soziales, Senioren und Wohnen der Stadt Krefeld. Fragen werden sehr gerne beantwortet.

1001

Do. 17.02.2022

13.30 – 15.45 Uhr, 3 UStd. gebührenfrei
Mitarbeitende der Stadt Krefeld

„Guter Lebensabend NRW“

Den Vortrag halten Mitarbeitende des Fachbereichs Soziales, Senioren und Wohnen und des Fachbereichs Migration und Integration der Stadt Krefeld. Fragen werden sehr gerne beantwortet.

1002

Do. 17.03.2022

13.30 – 15.45 Uhr, 3 UStd. gebührenfrei

Gedächtnistraining als eine Präventionsmaßnahme gegen Demenz – auf Griechisch (MGH)

1003

Do. 19.05.2022

13.30 – 15.45 Uhr, 3 UStd. gebührenfrei

Informationen zur ambulanten Pflege

1004

Do. 23.06.2022

13.30 – 15.45 Uhr, 3 UStd. gebührenfrei

Gedächtnistraining als eine Präventionsmaßnahme gegen Demenz – auf Russisch

1005

Do. 15.09.2022

13.30 – 15.45 Uhr, 3 UStd., gebührenfrei

Gedächtnistraining als eine Präventionsmaßnahme gegen Demenz – auf Türkisch

1006

Do. 20.10.2022

13.30 – 15.45 Uhr, 3 Ustd., gebührenfrei

Informationen zum Übergang von ambulanter Pflege in stationäre Hilfen bzw. stationäre Unterbringung

1007

Do. 17.11.2022

13.30 – 15.45 Uhr, 3 Ustd., gebührenfrei

101

Gehirntraining in Bewegung für Senioren

In einer entspannten Atmosphäre bieten wir Senioren eine Möglichkeit das Gedächtnis und die Wahrnehmung zu stärken.

Kursinhalte sind: Qigong, Entspannungstechniken, spezielle Überkreuzbewegungen (Kinesiologie, Braingym)

1010

Mo. 17.01.2022 – 28.03.2022

09.30 – 11.00 Uhr, 10 x, 20 Ustd., gebührenfrei

Claudia Wichmann/Haynal Bäumken

102

Suchthilfe Krefeld Selbsthilfegruppe für Abhängigkeits-erkrankte u. Angehörige

Suchtmittelabhängigkeit und Co-Abhängigkeit sind ernstzunehmender Probleme – aber Hilfe ist möglich! Dafür bietet die Suchthilfe-Krefeld Begegnungsgruppen an, die von ehrenamtlich arbeitenden Suchtkrankenhelfern geleitet werden.

- Selbsthilfegruppe für Abhängigkeits-erkrankte!“
Unser Motto: „Befreit leben lernen!“
- Selbsthilfegruppe für Angehörige!
Unser Motto:
„Erkennen – Orientieren – Stärken!“

Homepage: www.suchthilfe-krefeld.de

Kontakt: shg@suchthilfe-krefeld.de

Mobil: 0157-30405252

Kursleiter/in: Frank und Gudrun

1021

Do. 06.01.2022 – 07.04.2022

18.00 – 20.15 Uhr, 14 x, gebührenfrei

1022

Do. 14.04.2022 – 23.06.2022

18.00 – 20.15 Uhr, 9 x, gebührenfrei

1023

Do. 30.06.2022 – 29.09.2022

18.00 – 20.15 Uhr, 14 x, gebührenfrei

1024

Do. 06.10.2022 – 22.12.2022

18.00 – 20.15 Uhr, 12 x, gebührenfrei

Gudrun und Frank



Themen-Abende

103

„Sucht-Familien“

Was ist das Besondere an Sucht-Familien? Es wohnt ein Gast mehr im Haus, der Suchtstoff. Und oft bestimmt dieser, was gefühlt, was verschwiegen werden soll, verteilt die innerfamiliären Aufträge nochmal anders. Wie wirkt sich das auf Kinder, auf Beziehungen auch als Erwachsene aus? Wo bleiben die eigenen Bedürfnisse? Dieses Seminar beleuchtet Verbindungen zwischen der Erfahrung in einer Sucht-Familie und dem heutigen Lebensweg und bietet Verständnis an für die individuellen Lebenswege, sowie Ausblicke für mehr innere und äußere Freiheiten.

Ein Angebot der Suchthilfe Krefeld:
www.suchthilfe-krefeld.de

Verbindliche Anmeldungen unter:
shg@suchthilfe-krefeld.de,
Mobil: 0157-30405252

1031

Do. 31.03.2022

17.00 – 20.00 Uhr, 4 Ustd., gebührenfrei

1032

Do. 15.09.2022

17.00 – 20.00 Uhr, 4 Ustd., gebührenfrei

Heike Arndt-Schmela

„Begeisterung“

„Wähle einen Beruf, den du gern tust und du brauchst nie wieder arbeiten“, schrieb Konfuzius. Wow: wenn wir etwas mit Freude, mit Liebe, mit Begeisterung tun, werden wir leicht und beflügelt. Wenn wir gut „Ja“ sagen zu dem, wofür wir uns entscheiden, fließt alles in und um uns und gibt uns Kraft, noch während wir sie „verbrauchen“. Freude und Annahme bis hin zu Begeisterung und Liebe tragen uns beschwingter, durch die Herausforderungen unseres Lebens. In diesem kurzen Workshop nähern wir uns gemeinsam Bereichen, die uns erhellen und für die wir gerne „brennen“ wollen.

Ein Angebot der Suchthilfe Krefeld:
www.suchthilfe-krefeld.de

Verbindliche Anmeldungen unter:
shg@suchthilfe-krefeld.de,
Mobil: 0157-30405252

1033

Do. 09.06.2022

18.00 – 20.15 Uhr, 3 UStd, gebührenfrei

Heike Arndt-Schmela

„Co-Abhängigkeit“

Das Wort „Co-“ als „Mit-Abhängigkeit“ weist darauf hin, dass auch der oder die Co-Abhängige in Abhängigkeit lebt, also sich ebenso unfrei fühlt über sich zu bestimmen, wie der „offiziell“ abhängige Mensch. Das innere Zentrum des co-abhängig Lebenden ist, wie beim offiziell Abhängigen auch, nicht die eigene Mitte, was schmerzt und zur Verzweiflung treiben kann. Dieses Seminar bietet Impulse an, sich mehr selber zu begegnen, um einer größeren Freiheit näher zu kommen.

1034

Do. 24.11.2022

18.00 – 20.15 Uhr, 3 UStd., gebührenfrei

Heike Arndt-Schmela

104

Interkulturelles Frühstück

Beim interkulturellen Frauenfrühstück kommt man bei einem reich gedeckten Tisch zwanglos miteinander ins Gespräch. Frauen jeder Altersgruppe und Konfession, die Lust auf einen Austausch haben und neue Kontakte knüpfen möchten, sind herzlich eingeladen.

4,00 € für das Frühstück.

1041 Fr 25.02.2022**1042** Fr. 25.03.2022**1043** Fr. 27.05.2022**1044** Fr. 24.06.2022**1045** Fr. 26.08.2022**1046** Fr. 23.09.2022**1047** Fr. 28.10.2022**1048** Fr. 25.11.2022**1049** Fr. 16.12.2022

09.30 – 11.45 Uhr, gebührenfrei
Ümüs Hamurcu

105

Frauenstunde

Wir beschäftigen uns mit Lebens- und Glaubensfragen und haben zu verschiedenen Themen Referenten eingeladen. Zu unseren Themenkreisen gehören auch die Familien, Soziales und Gesundheit.

Das gemütliche Beisammensein und Ausflüge sollen nicht zu kurz kommen.

Ort: Ev. Kirchengemeinde Krefeld Süd,
Markuskirche, Kölner Str. 480

1051

Mi. 12.01.2022 – 22.06.2022
15.00 – 17.15 Uhr, 11 x, gebührenfrei

1052

Mi. 10.08.2022 – 14.12.2022
15.00 – 17.15 Uhr, 8 x, gebührenfrei
Madlen Podranski

106

Gesprächskreis für türkische Frauen

Aile ve toplum bütünlüğünün korunmasını hedefleyen ve bu alanda gereksinim duyulan tüm konularda Türk bayanlara kendilerini ana dillerinde daha rahat ifade etme ve birlikte değerlendirme ortamının sağlanması.

Ziel ist es, die Integrität von Familie und Gesellschaft zu wahren und türkischen Frauen ein Umfeld zu bieten, in dem sie sich leichter in ihrer Muttersprache ausdrücken und gemeinsam Erfahrungen austauschen können.

1061

Mi. 12.01.2022 – 30.03.2022
09.30 – 11.45 Uhr, 12 x

1062

Mi., 04.05.2022 – 22.06.2022
09.30 – 11.45 Uhr, 8 x

1063

Mi. 17.08.2022 – 14.12.2022
09.30 – 11.45 Uhr, 14 x
gebührenfrei
Ümüs Hamurcu



Erzählen – Singen – Spielen

In gemütlicher Runde, bei einer Tasse Tee oder Kaffee, erzählen wir von der früheren Heimat und lernen die neue Heimat „Deutschland“ besser kennen. Wir sprechen miteinander über die Schwierigkeiten und Probleme der neuen Lebenssituation, aber auch über die guten Erfahrungen, die wir gemacht haben.

Wir singen gemeinsam alte und neue Lieder.

Die Gebühr wird aus Sondermitteln des Landes NRW finanziert.

1. Halbjahr

1071 Mi., 19.01.2022

1072 Mi., 16.02.2022

1073 Mi., 16.03.2022

1074 Mi., 20.04.2022

1075 Mi., 18.05.2022

1076 Mi., 15.06.2022

2. Halbjahr

1077 Mi., 20.07.2022

1078 Mi., 17.08.2022

1079 Mi., 21.09.2022

1080 Mi., 19.10.2022

1081 Mi., 16.11.2022

1082 Mi., 21.12.2022

16.00 – 19.00 Uhr, 4,00 € pro Termin

Frieda Beck



Wir lernen Deutsch – Sprachcafé für Frauen

Das Sprachcafé ist ein Angebot für Frauen ohne oder geringen Vorkenntnissen der deutschen Sprache. Auch Frauen, die noch nicht lesen und/oder schreiben können, sind herzlich willkommen. Ausgehend von den Kenntnissen der Teilnehmenden werden gemeinsam Wortschatz und Grammatik erarbeitet. Anhand von Alltagssituationen wollen wir miteinander ins Gespräch kommen und unterwegs“ Gelerntes anwenden und erproben.

Ort: Städt. FamZ, Feldstr. 30, 47805 Krefeld

1091

Mo. 17.01.2022 – 04.04.2022

09.00 – 11.15 Uhr, 12 x

1092

Mo. 25.04.2022 – 20.06.2022

09.00 – 11.15 Uhr, 8 x

1093

Mo. 15.08.2022 26.09.2022

09.00 – 11.15 Uhr, 7x

1094

Mo. 17.10.2022 – 19.12.2022

09.00 – 11.15 Uhr, 10 x

gebührenfrei

Claudia Noppeney

SCHREINEREI
SIMONS
BAU- UND MÖBELSCHREINEREI
INNENAUSBAU

FENSTER || HAUS- UND INNENTÜREN || FUSSBÖDEN
MÖBEL || SICHERHEITSTECHNIK || TREPPEN || REPARATUREN

*Nachrüstung von Fenstern und Türen
mit Sicherheitsbeschlägen
... lassen Sie sich von uns beraten – mit Sicherheit!*

Hülser Str. 106 || Krefeld || ☎ 0 21 51/75 56 05

110

Gesprächskreis Deutsch – ein besonderes Sprachangebot für Frauen

Frauen, die Deutsch als Fremdsprache gelernt haben oder heute neu lernen, haben oft nur wenig Gelegenheit, Deutsch zu sprechen und Gelerntes „aktiv“ anzuwenden. In diesem „Sprachkurs“ ist dazu viel Gelegenheit! Texte, Gedichte, Zeitungsartikel und anderes mehr geben uns Anlässe, gemeinsam ins Gespräch zu kommen. Dabei können der eigene Wortschatz und „vergessene“ Grammatikkenntnisse „ganz nebenbei“ vertieft und verbessert werden.

Die Kosten übernimmt das Familienzentrum.

Ort: Städt. FamZ, Feldstr. 30, 47805 Krefeld

1101

Mi. 12.01.2022 – 06.04.2022

09.00 – 11.15 Uhr, 11 x

1102

Mi. 27.04.2022 – 22.06.2022

09.00 – 11.15 Uhr, 7 x

1103

Mi. 24.08.2022 – 28.09.2022

09.00 – 11.15 Uhr, 6 x

1104

Mi 26.10.2022 – 07.12.2022

09.00 – 11.15 Uhr, 7 x

gebührenfrei

Monika Höckels

Ort: Städt. FamZ, Dieselstr. 24, 47803 Krefeld

1105

Do. 13.01.2022 – 07.04.2022

09.00 – 10.30 Uhr, 11 x

1106

Do. 28.04.2022 – 23.06.2022

09.00 – 10.30 Uhr, 5 x

gebührenfrei

Monika Höckels

112



Ganzheitliches Gedächtnistraining

Das ganzheitliche Gedächtnistraining bietet wirksame Methoden zur Verbesserung der Konzentrations- und Gedächtnisleistung. In einer entspannten Atmosphäre, ohne Leistungsdruck und mit viel Freude, lassen sich unsere geistigen Kräfte trainieren und damit unser Gedächtnis in Schwung bringen. Memotechniken (Merkhilfen, Eselsbrücken) werden ebenso zum Kursinhalt gehören, wie Entspannungstechniken und ein Training unserer fünf Sinne. Freuen Sie sich auf die Lebendigkeit und Vielfalt der Übungen.

1121

Do. 13.01.2022 – 07.04.2022

10.00 – 11.30 Uhr, 13 x, 57,20 €

1122

Do. 28.04.2022 – 23.06.2022

10.00 – 11.30 Uhr, 7 x, 30,80 €

1123

Do. 11.08.2022 – 29.09.2022

10.00 – 11.30 Uhr, 8 x, 35,20 €

1124

Do. 20.10.2022 – 01.12.2022

10.00 – 11.30 Uhr, 7 x, 30,80 €

Regina Kraus



Trauergruppe für Erwachsene

Sie haben einen großen Verlust erfahren, durch den Tod Ihres Partners, eines Elternteils, Geschwister oder einem anderen Menschen, zu dem Sie eine enge Beziehung hatten.

Die Traurigkeit ist groß, Sie erleben unterschiedliche Gefühle, fühlen sich oft unverstanden oder einsam, manchmal wie gelähmt.

In dieser Gruppe ist Raum für Ihre Trauer. Im Austausch mit anderen Betroffenen begleiten wir Sie dabei, Ihren Weg aus der Trauer zu finden und über alle Themen, die Sie berühren zu sprechen.

Durch die persönliche Auseinandersetzung kann das Unerträgliche zu etwas werden, das Sie tragen können, um das Leben nach dem Verlust mit neuem Mut anzugehen und eine neue Lebensperspektive zu entwickeln.

1131

Di. 01.02.2022 – 21.06.2022

17.30 – 19.45 Uhr, 10 x, gebührenfrei

1132

Di. 16.08.2022 – 20.12.2022

17.30 – 19.45 Uhr, 9 x, gebührenfrei

Claudia Noppenev

Trauernde Eltern

Der Tod des eigenen Kindes ist für Eltern ein Ereignis, das unvorstellbar ist. Mit ihm sterben Hoffnungen, Träume und Zukunftsperspektiven. Nichts ist mehr, wie es war.

Die Aufgaben von verwaisten Eltern ist es, mit dem Verlust des geliebten Kindes leben zu lernen, auch, wenn das erst einmal nicht vorstellbar erscheint.

Dieses Gesprächsangebot möchte Sie als Mutter, Vater, Stiefmutter, Stiefvater unabhängig vom Alter des verstorbenen Kindes bei dieser Aufgaben durch gemeinsame Gespräche und Austausch mit anderen betroffenen Eltern unterstützen. Gemeinsam suchen wir nach Antwort auf drängende Fragen:

„Gibt es Hoffnung?

Geht es weiter,

das Leben,

für dich

und für mich?“ (nach I. Koller)

Anfragen, Informationen und Anmeldung:
birgit.buss@hdf-krefeld.de oder
02151 399171

Termine nach Vereinbarung



Buchhandlung Rheinschmökern

Alte Krefelder Str. 17
 47829 Krefeld
 Tel.: 02151/9311888

info@rheinschmoekern.de
 www.rheinschmoekern.de

Öffnungszeiten

Mo. - Fr. 9.30 - 18.00
 Sa. 9.30 - 14.00

 rheinschmoekern
 rheinschmoekern
 02151/9311888

724

Modische Raubzüge – von Luxus, Lust und Leid – 1800 bis heute

Geschmeidige Felle, exotische Federn, schillernde Perlen- die Pracht und Schönheit der Tierwelt hat Menschen seit jeher fasziniert und Sehnsüchte geweckt. Je seltener ein Pelz oder eine Perle, umso mehr wurden sie begehrt, um sich selbst damit zu schmücken. Dafür wurden Tiere in aller Welt gejagt, getötet, ausgerottet, ihre Häute, Panzer, Zähne zu lukrativer Handelsware für Kleidung und Mode. Sie erfüllten Frauen und Männern den Wunsch nach Luxus und nach Distinktion, dienten der Erotik und versprachen einer ganzen Industrie gute Geschäfte.

(https://industriemuseum.lvr.de/de/de/die_museen/ratingen/ausstellungen_5/modische_raubzuege/inhaltsseite_7html)

7241

Sa. 02.04.2022

15.00 – 19.30 Uhr, 6 UStd. 60,50 €

Sindy Krahe

114

Malen für Jedermann (inklusive Malen) im Mehrgenerationenhaus

Malen mit Acryl, verschiedene Techniken, aber auch Arbeiten mit Strukturpasten werden ausprobiert. Es gibt ausreichend Tipps und Tricks und eigene Ideen und Möglichkeiten werden geweckt.

1141 Sa. 05.02.2022 – 06.02.2022

1142 Sa. 12.03.2022 – 13.03.2022

1143 Sa. 17.09.2022 – 18.09.2022

1144 Sa. 15.10.2022 – 16.10.2022

12.00 – 16.00 Uhr, 2 x, gebührenfrei

Günay Akkol

503

Inklusives Kochen für Anfänger in Kooperation mit der Kulturschmelze e.V.

5031

Sa. 22.01.2022

12.00 – 15.45 Uhr, gebührenfrei

5032

Sa. 09.04.2022

12.00 – 15.45 Uhr, gebührenfrei

5033

Sa. 29.10.2022

12.00 – 15.45 Uhr, gebührenfrei

5034

Sa. 03.12.2022

12.00 – 15.45 Uhr, gebührenfrei

Günay Akkol

HÜLSER BUCHHANDLUNG

Leselust & mehr

ANKE BRAUER

Kempener Straße 6

47839 Krefeld

Tel. 02151 73 08 70

Fax 02151 73 12 68

Montag bis Freitag

09.30 – 13.00 Uhr +

15.00 – 18.00 Uhr

Samstag

09.30 – 13.00 Uhr

www.huelser-buchhandlung.de

115

Wir spielen Theater

In der Theatergruppe „Hieriswaslos“

„Der Mensch ist nur da ganz Mensch, wo er spielt!“, sagte bereits der große Friedrich Schiller. Wir wollen Menschen mit geistiger Behinderung einladen, sich auf die „Bretter, die die Welt bedeuten“ zu wagen und dort schöne, traurige, spannende, gruselige und heitere Geschichten zu erzählen. Jeder Mensch erlebt Geschichten, weiß was zu erzählen und jeder kann Theater spielen.

Gemeinsam wollen wir herausfinden, was Theater ist: sich verwandeln, sprechen, träumen, Geschichten erfinden, Tanzen, bewegen, lachen und singen...

Der Kursbeitrag wird zum Teil durch Sondermittel des Landes NRW finanziert.

Ort: Jugendzentrum Funzel, Breslauerstr. 6-8, 47829 Krefeld

1151

So. 09.01.2022 – 16.01.2022
33,00 € (10,00 € Eigenanteil)

1152

So. 23.01.2022 – 30.01.2022
38,00 € (15,00 € Eigenanteil)

1153

So. 13.02.2022 – 06.03.2022
33,00 € (10,00 € Eigenanteil)

1154

So. 20.03.2022 – 27.03.2022
33,00 € (10,00 € Eigenanteil)

1155

So. 03.04.2022 – 24.04.2022
33,00 € (10,00 € Eigenanteil)

1156

So. 08.05.2022 – 22.05.2022
33,00 € (10,00 € Eigenanteil)

1157

So. 12.06.2022 – 26.06.2022
33,00 € (10,00 € Eigenanteil)

1161

So. 03.07.2022 – 10.07.2022
33,00 € (10,00 € Eigenanteil)

1162

So. 31.07.2022 – 07.08.2022
33,00 € (10,00 € Eigenanteil)

1163

So. 14.08.2022 – 28.08.2022
33,00 € (10,00 € Eigenanteil)

1164

So. 11.09.2022 – 25.09.2022
33,00 € (10,00 € Eigenanteil)

1165

So. 09.10.2022 – 23.10.2022
33,00 € (10,00 € Eigenanteil)

1166

So. 06.11.2022 – 13.11.2022
33,00 € (10,00 € Eigenanteil)

1167

So. 20.11.2022 – 27.11.2022
33,00 € (10,00 € Eigenanteil)

1168

So. 11.12.2022. 18.12.2022
33,00 € (10,00 € Eigenanteil)
10.00 – 13.45 Uhr

Gudrun Höddinghaus/Kathrin Selakovic/
Fritz Heyer

117

Theater-Workshop für Theaterbegeisterte aller Generationen mit und ohne Erfahrung

Manchmal sehen wir Schauspieler*innen auf der Bühne, die vollends in ihrer Figur zu verschwinden scheinen. Wir glauben ihnen diese Rolle. Aber warum eigentlich? Welche Methoden gibt es, um eine Rolle zu gestalten und mit Leben zu füllen? In diesem Workshop erproben wir gemeinsam Wege und Mittel, um uns einer Rolle zu nähern, sie greifbar zu machen und sie vielschichtig zu gestalten. Je mehr wir über unsere Rolle, ihre Gefühle und ihre Geschichte wissen, umso glaubhafter erscheint sie einem Publikum. Jeder Mensch hat die Fähigkeit zu spielen. Die Bühne gibt uns Raum, uns auszuprobieren. Nebenbei stärken wir unser Selbstbewusstsein. Mit Impro-Spielen und Grundlagen des Schauspiels entwickeln wir kleine Szenen.

1171 Sa. 12.02.2022 – 13.02.2022**1172** Sa. 14.05.2022 – 15.05.2022**1173** Sa. 27.08.2022 – 28.08.2022**1174** Sa. 01.10.2022 – 02.10.2022

10.00 – 15.15 Uhr, 25,00 €

Sylvia Rubinowski

118

Mit Theater spielen – Theatergruppe für Jung und Alt, Anfänger oder „Alte Hasen“

Wollten Sie schon immer mal in eine andere Rolle schlüpfen und sich darin ausprobieren? In diesem Kurs spielen wir mit Impro-Theater, um warm zu werden. Wir nutzen dann Texte und Rollen als Spielball, um mit ihnen Figuren zu entwickeln und ihnen in Szenen Leben einzuhauchen.

Auch Ausdruck bedeutet nicht nur Sprache und Text, vielmehr spricht auch unser Körper mit Gestik und Mimik. Mit Musik begleitet erproben wir unseren körperlichen Ausdruck und trainieren hierbei unsere Präsenz. Wir lernen gezielte Theater- und Schauspielmethoden kennen, die wir dann in Szenen integrieren.

1181**Mo. 07.02.2022 – 04.04.2022**

18.15 – 20.30, 8 x, 25,00 €

1182**Mo. 25.04.2022 – 20.06.2022**

18.15 – 20.30 Uhr, 8 x, 25,00 €

1183**Mo. 15.08.2022 – 26.09.2022**

18.15 – 20.30 Uhr, 6 x, 25,00 €

1184**Mo. 24.10.2022 – 12.12.2022**

18.15 – 20.30 Uhr, 7 x, 25,00 €

Sylvia Rubinowski

Vortrag und Workshop:**Nachhaltiger Konsum – in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Krefeld**

Was kann man tun, um nachhaltiger zu leben? Der Vortrag betrachtet die Bereiche Kleidung, Ernährung, Verpackungsmüll, Elektronik und Mobilität. Nach einer Betrachtung der momentanen Situation, wird ein grober Überblick gegeben, worauf man im jeweiligen Bereich achten kann, um nachhaltiger zu leben.

Nach dem Vortrag werden in einem kleinen Workshop alternative, plastikfreie Haushaltsreiniger hergestellt, die Zuhause getestet werden können.

1191

Di. 08.03.2022

19.00 – 20.30 Uhr, 2 UStd. gebührenfrei

Philine Barrawasser

Vortrag:**Trinkwasserqualität mit Verkostung – in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Krefeld**

Können wir unser Krefelder Leitungswasser problemlos trinken? Der Vortrag betrachtet die Qualität des Leitungswassers und liefert Gründe, warum es ein idealer Durstlöscher ist.

Im Anschluss an den Vortrag wird eine Wasserverkostung durchgeführt und getestet, ob Unterschiede schmeckbar sind.

1192

Di. 14.06.2022

19.00 – 20.30 Uhr, 2 UStd. gebührenfrei

Philine Barrawasser

Vortrag und Workshop:**Fairtrade – in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Krefeld**

Der Vortrag gibt eine Einführung in den fairen Handel. Wir betrachten die Produktpalette des Fairen Handels und was hinter dem Fairtrade-Siegel steckt.

Im Anschluss an den Vortrag werden Cookies mit Fairtrade-Zutaten gebacken.

1193

Di. 27.09.2022

19.00 – 21.15 Uhr, 3 UStd. 5,00 €

Philine Barrawasser/Margareta Heinzel

Vortrag und Workshop:**Plastik – in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Krefeld**

In dem Vortrag wird geklärt, was Plastik eigentlich ist. Außerdem wird auf das globale Plastikproblem, Verpackungen, Mikroplastik und Schadstoffe im Plastik eingegangen und wie sich dies auf die Umwelt z.B. durch die Verschmutzung der Weltmeere auswirkt. Zum Schluss wird diskutiert, wie sinnvoll Plastikalternativen sind.

Nach dem Vortrag werden in einem kleinen Workshop alternative, plastikfreie Körperpflegeprodukte hergestellt.

1194

Di., 22.11.2022

19.00 – 20.30 Uhr, 2 UStd. gebührenfrei

Philine Barrawasser

Verbraucherfallen – in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Krefeld

Tricks der Telefon- und Haustürverkäufe –
so wehren Sie sich richtig!

1195

Mi. 16.03.2022

13.00 – 14.30 Uhr, 2 UStd. gebührenfrei

Peter Lindackers

Energiehilfe – in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Krefeld

Was tun bei Strom- oder Gassperre? Welche
Möglichkeiten gibt es, Energiekosten zu sparen?

1196

Do. 27.10.2022

13.00 – 14.30 Uhr, 2 UStd. gebührenfrei

Pia Zander



**WOHNSTÄTTE
KREFELD**
Sie wohnen. Wir kümmern uns.

www.wohnstaette-krefeld.de

Wenn der Nachwuchs etwas größer ausfällt ...

... kümmern wir uns gerne darum, dass Ihre Räume mit Ihrer Familie wachsen und Sie sich in Ihrem neuen Zuhause bei der Wohnstätte rundum wohlfühlen. Stöbern Sie bei unseren Mietangeboten online oder vereinbaren Sie telefonisch einen persönlichen Beratungstermin!

Petersstr.121·47798 Krefeld·Tel.02151 6327-0



In Zusammenarbeit mit dem Fachbereich Jugendhilfe und Beschäftigungsförderung, Abteilung Kinder

200

Vorkurs zur Grundqualifizierung – Kindertagespflege

Der Fachdienst für Kindertagespflege des Jugendamts Krefeld bietet in Kooperation mit dem Haus der Familie – Vorkurse zur Grundqualifizierung in der Kindertagespflege an. Diese Kurse richten sich an alle Personen, die Interesse an einer Tätigkeit in der Kindertagespflege haben und den Einstieg in eine Grundqualifizierung für Kindertagespflege in Betracht ziehen.

Der Vorkurs umfasst 8 Ustd und bietet die Möglichkeit, sich bereits im Vorfeld einer Grundqualifizierung mit den grundlegenden Anforderungen in der Kindertagespflege vertraut zu machen, potenzielle Kursteilnehmer kennen zu lernen, sowie Lern- und Arbeitsmethoden zu erproben.

Ziel ist es, einen bestmöglichen Einstieg und damit einen entspannten Start in die „Qualifizierung Kindertagespflege“ zu ermöglichen.

2001

So. 18.09.2022

10.00 – 17.00 Uhr, gebührenfrei

2002

Sa. 10.12.2022

10.00 – 17.00 Uhr, gebührenfrei

Birgit Buss, Klaudia Schouten

201

Grundqualifizierung nach dem QHB – Kooperationskursus



forum

Katholisches Forum für
Erwachsenen- und Familienbildung
Krefeld und Viersen

Dieser praxisbegleitende Teil der Grundqualifizierung nach dem QHB richtet sich vornehmlich an Teilnehmende, die bereits den praxisvorbereitenden Teil des Kooperationskurses ab 09/2021 absolviert haben.

Teilnehmende des Kooperationskurses benötigen zur Fortsetzung eine erfolgreiche Leistungsergebnisfeststellung des praxisvorbereitenden Teils. Darüber hinaus müssen Teilnehmer als Kindertagespflegeperson tätig sein bzw. werden und über eine Pflegeerlaubnis des zuständigen Jugendamt verfügen.

Der Kursus basiert auf einer engen Theorie-Praxis-Verzahnung. Erfahrungen und Fähigkeiten der Kindertagespflegepersonen in ihrer Vielfalt und Unterschiedlichkeit bilden dabei die Grundlage für die weitere Kompetenzentwicklung.

Die Anschlussqualifizierung nach QHB umfasst 140 Unterrichtsstunden sowie 40 Selbstlerneinheiten (Einzel- oder Kleingruppenarbeit mit Texten, verschiedenen Praxis-situationen u.a., deren Ergebnisse Grundlage für die Weiterarbeit im Kursus ist).

Kursinhalte sind u.a. Kompetenzen weiterentwickeln, Entwicklung begleiten, mit Konflikten umgehen, Qualität sichern und Erziehungspartnerschaft.

Ziel ist es, durch Erweiterung, Vertiefung und Reflexion bereits erworbener Kompetenzen und praktischer Erfahrungen die Qualität der eigenen Arbeit weiter zu entwickeln.

Die Qualifizierung schließt mit einer Lernergebnisfeststellung (Kolloquium) und einem Zertifikat ab.

Bei verfügbaren Plätzen ist ein Quereinstieg für bereits tätige, nach dem DJI oder vergleichbar qualifizierte, Kindertagespflegepersonen als Anschlussqualifizierung „160+“ möglich.

Informationen und Anmeldung sind unter info@hdf-krefeld.de oder unter birgit.buss@hdf-krefeld.de möglich

Kernzeiten:

Montag und Mittwoch 18.30-21.30 Uhr,

Freitag 16.00 – 20.30 Uhr,

Samstag 09.30 – 16.00 Uhr

Ein detaillierter Zeitplan wird auf Anfrage zugesendet.

2011

Fr. 29.04.2022 – 03.02.2023

18.30 – 21.30, 32 x, 140 UStd. 1350,00 €

Birgit Buss/Klaudia Schouten/Elke Schöller/
Aloisia Lingscheidt/Ute Lindemann-Degen/
Stefanie Stahlberg/Jessica Wolff/
Monika Kremers-Alofs

Der nächste Qualifizierungskurs Kindertagespflege nach QHB findet im Frühjahr 2023 statt.

202

„Natur erleben“ Zertifikatskurs für Kindertagespflegepersonen

In vielen Kindertagespflegestellen und Kitas spielt das Thema „Naturerfahrung“ mit Kindern eine zunehmende Rolle in Konzeptionen. Diese Zertifikatsfortbildung richtet sich an praktisch tätige Kindertagespflegepersonen oder andere pädagogische Fachkräfte mit dem Schwerpunkt U3 Betreuung.

Der Fokus der Fortbildung liegt auf der persönlichen Auseinandersetzung der TN zu nachhaltiger Umweltbildung und eigenen Naturerfahrungen sowie der Vermittlung von Methoden und praktischen Impulsen wie „Natur erleben“

mit Kleinkindern sinnvoll und nachhaltig in den Arbeitsalltag integriert werden können.

In ausgewogenen Theorie- und Praxisanteilen werden folgende Themenschwerpunkte erarbeitet:

- Naturbeziehungen von Menschen früher und heute
- Grundsätze von Naturpädagogik und Umweltbildung
- Ökologie verschiedener Lebensräume, allgemeine Artenkenntnisse
- „sinnvolle“ Naturerfahrungen für Kinder U3
- Zusammenarbeit mit Eltern
- rechtliche Aspekte (Aufsichtspflicht, Gefahrenquellen)

Die Fortbildung schließt mit einer schriftlichen Hausarbeit und einem selbst zu gestaltenden Praxisteil ab.

Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten TN ein Zertifikat. Teilnehmerzahl: 12 – 15 Personen

Vorgespräch:

Freitag 11.03.2022, 18.00-19.30 Uhr

Wir akzeptieren Bildungsschecks des Landes NRW (Infos unter <https://www.weiterbildungsberatung.nrw>)

2021

Sa. 02.04.2022 – 19.11.2022

09.00 – 17.00 Uhr, 5 x, 40 UStd. 850,00 €

Sonja Schirdewahn

Supervision für tätige Kindertagespflegepersonen

Supervision ist eine Methode mit dem Ziel, das eigene berufliche Handeln zu reflektieren und trägt dadurch zur Sicherung und Verbesserung der Qualität beruflicher Arbeit bei.

In einer kleinen Gruppe von 6 – 8 Personen erarbeiten sich Kindertagespflegepersonen neue Handlungsspielräume, erfahren Anregungen für neue Lernprozesse und Erweiterung ihrer beruflichen Kompetenzen.

Der Einzeltermin richtet sich an KTHP, die erste Erfahrungen mit Supervision machen möchten.

Der Doppeltermin richtet sich an KTHP, die bereits erste Erfahrungen mit Supervision gemacht haben bzw. weiterhin das Angebot nach dem Einstiegstermin nutzen möchten.

2031

Do. 31.03.2022

19.00 – 21.00 Uhr, 85,00 €

2032

Do. 23.06.2022 + 22.09.2022

19.00 – 21.00 Uhr, 2 x, 170,00 €

Claudia Wilm- Reichwald, Supervision DGSV

Kollegiale Fallberatung in der Kindertagespflege

Im Tätigkeitsfeld der Kindertagespflege werden viele Fachkräfte mit diversen Frage- und Problemstellungen von Kindern und deren Angehörigen konfrontiert. Dieses Seminarangebot dient der kollegialen Beratung von Kindertagespflegepersonen und soll die Reflexion des eigenen beruflichen Handelns unterstützen.

Ausgehend von persönlichen Erfahrungen und Beispielsituationen, unterschiedlichen Interessen und Bedürfnissen einzelner Teilnehmerinnen werden mit Hilfe unterschiedlicher Methoden im kollegialen Verbund eigene Einstellungs- und Reaktionsmuster reflektiert, bewusste Veränderungen, Lösungsideen und Handlungsalternativen gefunden.

Voraussetzungen: mehrjährige berufliche Erfahrungen in dem Tätigkeitsfeld der Kindertagespflege und eigene Fragestellungen zu Fällen aus dem beruflichen Alltag

2041

Mi. 02.02.2022

18.30 – 20.45 Uhr, 3 Ustd, 15,00 €

2042

Mi. 25.05.2022

18.30 – 20.45 Uhr, 3 Ustd. 15,00 €

2043

Mi. 07.09.2022

18.30 – 20.45 Uhr, 3 Ustd., 15,00 €

Aloisia Lingscheidt

Gelebte Erziehungspartnerschaft – Mit Eltern im Gespräch

Die tägliche Arbeit als Kindertagespflegeperson beinhaltet neben der Betreuung und Bildung von Kleinkindern vor allem auch die Zusammenarbeit mit Eltern.

Sie sollte als Dialog zwischen zwei Experten verstanden werden. Das erfordert (weiter) Entwicklung von persönlicher und fachlicher Kompetenz. Das Seminar bietet die Möglichkeit, über eigenes Verhalten sowie Werte und Normen zu reflektieren. Das ist eine wichtige Voraussetzung, eigenes und fremdes Verhalten zu verstehen und entsprechende Lösungen zu finden. Anhand eigener Praxisbeispiele kann der richtige Einsatz von Methoden zur Kommunikation ausprobiert werden. Vorhandene Kenntnisse zu Techniken werden vertieft und die eigene Wirkung im Umgang mit Eltern verbessert.

2044

Sa. 12.11.2022

10.00 – 16.00 Uhr, 7 UStd., 35,00 €

Aloisia Lingscheidt

Resilienz

Resilienz beschreibt die Fähigkeit, erfolgreich mit belastenden Lebensumständen und negativen Folgen von Stress umzugehen.

Sie ist auch eine wichtige Basiskompetenz, die in der Kindheit ihren Ursprung hat und die gefördert und verstärkt werden kann.

In dieser Fortbildung beschäftigen wir uns mit unseren eigenen Stärken und unserer psychischen Widerstandskraft. Im zweiten Teil erarbeiten wir, welche Bedingungen in der Tagespflege die Ressourcen der Kinder fördern und ihre Resilienz wachsen lassen können.

2045

Sa. 26.11.2022

09.30 – 14.30 Uhr, 6 UStd., 30,00 €

Monika Kremers-Alofs

Hilbert

Büromaschinen GmbH

*Büro- und Kopiersysteme
Drucksysteme • Bürobedarf • Service*

Virchowstraße 43
47805 Krefeld

Telefon +49 (0) 2151 39 47 11

Telefax +49 (0) 2151 31 51 02

E-Mail info@hilbert-bueromaschinen.de

Exklusiver Partner in Krefeld
und am linken Niederrhein:

brother
at your side®



www.hilbert-bueromaschinen.de

Zertifikatskurs für die Berufsgruppen § 2 Abs. 2 Nr. 4, § 10 Abs. 3 und § 11 Abs. 2 (KiBiz) für eine berufliche Tätigkeit in einer Kindertageseinrichtung

In die Personalverordnung vom 04. August 2020 wurden verschiedene Berufsgruppen zur Erfüllung des geforderten Personaleinsatzes in den jeweiligen Gruppen der Kindertagesstätte aufgenommen. Diese Berufsgruppen (z.B. Logopäden, Motopäden, Musikpädagogen, Ergotherapeuten, Religionspädagogen, Bildungswissenschaftler u.a.m.) müssen für den dauerhaften Einsatz auf Fachkraftstunden unter anderem über eine Qualifizierung in Pädagogik der Kindheit und Entwicklungspsychologie von mindestens 160 Zeitstunden verfügen.

Ziel dieser Qualifizierungsmaßnahme ist, durch eine Verzahnung von Theorie und Praxis, der Erwerb von Kenntnissen in relevanten Themenbereichen der Pädagogik der Kindheit und Entwicklungspsychologie sowie die Vertiefung von professionellen Handlungskompetenzen für eine berufliche Tätigkeit in der Kindertageseinrichtung. Nach erfolgreichen Abschluss dieser Qualifizierung können die Teilnehmenden auf Fachkraftstunden in einer Kindertageseinrichtung eingesetzt werden. Die Vertiefung des Erlernten erfolgt in der Praxis der Kindertageseinrichtung.

Die Qualifizierung umfasst folgende Handlungsfelder und Themenbereiche:

- 1. Modul:** Berufliches Selbstverständnis; Beziehungen gestalten und pädagogisch handeln
- 2. Modul:** Erziehungs-, Bildungs- und Betreuungsauftrag; sozialpädagogische Bildungsarbeit professionell gestalten
- 3. Modul:** Lebenswelten und Diversitäten wahrnehmen, verstehen und Inklusion fördern

4. Modul: Erziehungs- und Bildungspartnerchaften und Übergänge gestalten sowie im Team agieren.

Die Module basieren auf den Grundlagen einer handlungs- und kompetenzorientierten Semingestaltung.

Es kommen unterschiedliche Methoden und Lernformate zum Einsatz, besondere Berücksichtigung finden praktische Übungen, Reflexionsmöglichkeiten, die Arbeit mit Handlungssituationen und die Arbeit am Portfolio.

Für eine enge Verzahnung von Theorie und Praxis wird die Begleitung durch eine/n Mentorin/Mentor in der jeweiligen Kindertagesstätte vorausgesetzt. Für die gesamte Dauer der Fortbildung steht eine Lernbegleiterin und Ansprechpartnerin beim Weiterbildungsträger zur Verfügung, die die Teilnehmenden in Zusammenarbeit mit dem Dozent*innenteam in ihren Entwicklungsprozessen begleitet.

Für die selbstreflexiven Prozesse, Selbstlerneinheiten und Reflexionsgruppen wird ein Portfolio angelegt.

Die Qualifizierungsmaßnahme umfasst 160 Zeitstunden, die an 20 Präsenztagen stattfinden.

Weitere Zeiten sind für Selbstlerneinheiten, Hospitationen, Reflexionsgruppen, der Arbeit am Portfolio und der Erstellung und Präsentation einer Abschlussarbeit vorgesehen.

2051

Fr. /Di., 19.08.2022 – 07.02.2023

08.30 – 16.30 Uhr, 20 x, 213 UStd. 1800,00 €

Ute Lindemann-Degen/Klaudia Schouten/
Nora Ostendorf/Birgit Buss/
Monika Kremers-Alofs

206**Erste Hilfe am Kind- für Mitarbeiter in Kindertageseinrichtungen**

Informationen und praktische Übungen vermitteln das notwendige Wissen und die Sicherheit, in Notfallsituationen mit Kindern angemessen reagieren zu können.

Ort: Ev. Kita Dülkenerstr. 10, 47804 Krefeld

2061**Mo. 24.01.2022 + 31.01.2022**

14.00 – 17.30 Uhr, 2 x, 9 UStd. gebührenfrei

Hans-Dieter Diercks, Rettungssanitäter

207**Trauernde Kinder und Jugendliche in Kita und Schule – ein Angebot für pädagogische Fachkräfte und Lehrer*innen**

Im Berufsfeld Kita, Schule oder Jugendhilfe werden pädagogische Fachkräfte und Lehrer*innen auch mit Kindern und Jugendlichen konfrontiert, die sich in einer Trauersituation z. B. durch den Tod eines Familienangehörigen befinden. Was sage ich zu einem solchen Kind, einem Jugendlichen? Wie gelingt der Spagat zwischen Rücksichtnahme und Alltag? Was brauchen betroffene Kinder und Jugendliche von uns? Wie gehen wir mit den Angehörigen um? Und wie beziehe ich die anderen Kinder und Jugendlichen der Gruppe/Klasse mit ein? Diese und andere Fragen können im Rahmen des Angebots besprochen werden. Darüber hinaus erhalten Sie Materialanregungen, die unterstützend genutzt werden können.

Auf Anfrage, bei Gesprächsbedarf in Kitas oder Schulen besteht die Möglichkeit eines Inhouse-Termins.

2071 3 UStd. gebührenfrei

Birgit Buss

208**Fachbereichstreffen Familienbildung/Eltern- Kind Bereich****2081****Mo. 24.01.2022**

17.30 – 19.00 Uhr, gebührenfrei

2082**Mo. 28.11.2022**

17.30 – 19.00 Uhr, gebührenfrei

Sindy Krahé

Fachbereichstreffen Kreatives

Erfahrungsaustausch, Ziele für Näh- und Handarbeitskurse, Methodenfragen

2083**Mo. 28.02.2022**

17.30 – 19.00 Uhr, gebührenfrei

2084**Mo. 31.10.2022**

17.30 – 19.00 Uhr, gebührenfrei

Sindy Krahé

Fachbereichstreffen Kindertagespflege

Austausch und Informationen

2085**Do. 10.03.2022**

19.00 – 21.15 Uhr, gebührenfrei

2086**Do. 27.10.2022**

19.00 – 21.15 Uhr, gebührenfrei

Birgit Buss



Angebote für Familien mit Babys (0-12 Monate)

Da sich innerhalb eines Jahres immer wieder Änderungen in den Kurszeiten und Terminen ergeben können, beachten Sie bitte unsere aktuellen Angebote auf unserer Homepage www.hdf-krefeld.de

301



Elternstart NRW – im Haus der Familie

Eine Kooperation des Familienministeriums NRW mit anerkannten Einrichtungen der Familienbildung bietet Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr 5 kostenfreie Termine je 90 Minuten.

Hier können Sie:

- sich mit anderen Eltern austauschen
- die Entwicklung Ihres Kindes im ersten Lebensjahr bewusst erleben
- Ideen zur Entwicklungsbegleitung kennenlernen
- Anregungen für den Familienalltag mit einem Baby bekommen
- die Vielfalt der Angebote der Familienbildung kennenlernen

3001

Mi. 23.02.2022 – 23.03.2022

09.30 – 11.00 Uhr, 5 x, gebührenfrei

3002

Mi. 27.04.2022 – 25.05.2022

09.30 – 11.00 Uhr, 5 x, gebührenfrei

3003

Mi. 10.08.2022 – 07.09.2022

09.30 – 11.00 Uhr, 5 x, gebührenfrei

3004

Mi. 19.10.2022 – 16.11.2022

09.30 – 11.00 Uhr, 5 x, gebührenfrei

3005

Mi., 23.11.2022 – 21.12.2022

09.30 – 11.00 Uhr, 5 x, gebührenfrei

Sindy Krahe

Eltern-Baby-Gruppe „Wertvolle Babyzeit“

Das erste Lebensjahr steckt voller Veränderungen und Entwicklungen und manchmal auch voller Fragen und Unsicherheiten.

Diese Gruppe bietet Eltern mit ihren Babys den Raum und die Zeit, gemeinsam zu erleben, zu entdecken, zu beobachten und zu verstehen.

In gemütlicher Atmosphäre treffen wir uns, um uns auszutauschen und Informationen zu den verschiedenen Themen rund um das erste Lebensjahr mit Kind, wie Bindung, Stillen, Beikost, Tragen, Schlafen zu besprechen. Die Babys können sich frei bewegen und ihrer Entdeckerfreude nachgehen. Dazu werden verschiedene Materialien zur Sinneserfahrung sowie Bewegungs- und Singspiele angeboten. Die Babys haben die Gelegenheit, Gleichaltrige zu beobachten und miteinander in Kontakt zu treten.

Ein Elternabend ist Bestandteil der Kurseinheit.

3011

Mi. 12.01.2022 – 09.02.2022

09.30 – 11.00 Uhr, 5 x, 30,00 €

3012

Di. 15.02.2022 – 29.03.2022

09.30 – 11.00 Uhr, 7 x, 42,00 €

3013

Di. 26.04.2022 – 14.06.2022

09.30 – 11.00 Uhr, 8 x, 48,00 €

3014

Di. 16.08.2022 – 20.09.2022

09.30 – 11.00 Uhr, 6 x, 36,00 €

3015

Di. 18.10.2022 – 13.12.2022

09.30 – 11.00 Uhr, 8 x, 48,00 €

Sindy Krahé

302

Musikgarten für Babys (bis 18 Monate)

In den Musikgarten-Kursen werden schon kleine Babys liebevoll an die Musik herangeführt. Sie können diese mit allen Sinnen erfahren und erleben. Ziel von Musikgarten ist es, die Kinder spielerisch an Musik heranzuführen, denn gemeinsames Musizieren in dieser frühen Entwicklungsphase, ist ein Erlebnis für Körper, Geist und Seele und kann den Grundstein für ein Leben mit Musik legen.

Die jeweiligen Musikgarten-Phasen sind auf das Alter und den Entwicklungsstand der Kinder angepasst.

Die Kursleitung ist zertifizierte Musikgarten-Kursleiterin.

3021

Do, 03.02.2022 – 07.04.2022

09.00 – 09.45 Uhr, 10 x, 40,00 €

3022

Do. 28.04.2022 – 23.06.2022

09.00 – 09.45 Uhr, 7 x, 28,00 €

3023

Do. 11.08.2022 – 29.09.2022

09.00 – 09.45 Uhr, 8 x, 32,00 €

3024

Do. 20.10.2022 – 15.12.2022

09.00 – 09.45 Uhr, 9 x, 36,00 €

Britta Radzei

303

Krabbelgruppe

Der Alltag mit einem Baby zählt zu den schönsten Herausforderungen. In diesem Kurs erhalten Eltern die Gelegenheit, sich in Ruhe mit anderen Eltern über Alltags- und Erziehungsfragen auszutauschen. Darüber hinaus wird durch vielfältige Spiele, Lieder und Sineserfahrungen die Entwicklung Ihres Babys spielerisch gefördert.

Die Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Ort: Kath. Familienzentrum St. Martin, Ispelsstr. 69, 47805 Krefeld

3031

Mo. 28.03.2022 – 13.06.2022

09.00 – 10.30 Uhr, 9 x

3032

Mo. 15.08.2022 – 26.09.2022

09.00 – 10.30 Uhr, 7 x

3033

Mo. 24.10.2022 – 19.12.2022

09.00 – 10:3 Uhr, 9 x

Sindy Krahé

Familienzeit mit Kindern ab 1 Jahr

304

Eltern-Kind-Gruppen

Entdecken, probieren, verstehen, sich freuen... so könnte man das beschreiben, was Eltern und Kinder erleben.

Beide knüpfen neue Kontakte, beide können gemeinsam und mit der Gruppe viel Neues lernen.

Kinder und Eltern machen mit den altersgerechten Angeboten zu Spiel, Bewegung, Entfaltung der Sinne neue Erfahrungen, lernen voneinander und miteinander.

Zur Ergänzung der Treffen mit den Kindern gibt es Gesprächsabende für die Erwachsenen, die Gelegenheit zum Austausch und zum vertieften Bearbeiten von „Elternthemen“ bieten.

Quereinstieg möglich.

Die Gebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Ort: Städt. Familienzentrum Feldstr. 30,
47805 Krefeld

3041

Di. 25.01.2022 – 05.04.2022

09.30 – 11.00 Uhr, 11 x

Birgit Buss

Eltern-Kind-Gruppen

Entdecken, probieren, verstehen, sich freuen..... so könnte man das beschreiben, was Eltern und Kinder erleben.

Beide knüpfen neue Kontakte, beide können gemeinsam und mit der Gruppe viel Neues lernen.

Kinder und Eltern machen mit den altersgerechten Angeboten zu Spiel, Bewegung, Entfaltung der Sinne neue Erfahrungen, lernen voneinander und miteinander.

Zur Ergänzung der Treffen mit den Kindern gibt es Gesprächsabende für die Erwachsenen, die Gelegenheit zum Austausch und zum vertieften Bearbeiten von „Elternthemen“.

Quereinstieg möglich.

3042

Fr. 14.01.2022 – 04.03.2022

09.30 – 11.00 Uhr, 7 x, 42,00 €

3043

Fr. 12.08.2022 – 30.09.2022

09.30 – 11.00 Uhr, 8 x, 48,00 €

3044

Fr. 28.10.2022 – 16.12.2022

09.30 – 11.00 Uhr, 8 x, 48,00 €

Sindy Krahe



**ATELIER GRABMALE-FIGUREN
BLANKENAGEL**
STEINBILDHAUERMEISTERIN HEIKE BLANKENAGEL

47802 KREFELD AN DER ELFRATHER MÜHLE 109
TEL.: 02151 398544 FAX: 02151 315875
BLANKENAGEL-KREFELD@T-ONLINE.DE
WWW.BLANKENAGEL-KREFELD.DE

305

Von der Familie in den Kindergarten

Der Start in den Kindergarten bedeutet für Kinder wie Eltern einen wichtigen Übergang. Für viele der Kleinen ist es das erste Mal, dass sie einen Teil des Tages ohne ihre Eltern verbringen sollen.

Die Spielgruppe gibt den Eltern vor der Aufnahme in die Kita die Gelegenheit, ihre Kinder bei diesem Ablösungsprozess zu begleiten, sich mit anderen Eltern auszutauschen und Fragen mit der Kursleitung zu klären.

Die Kinder machen bei einem altersgerechten Angebot Erfahrungen in einer überschaubaren Gruppe mit Gleichaltrigen und einem strukturierten Ablauf, der ihnen den Übergang in den Kindergarten erleichtert.

Unser Angebot wird in Kooperation mit Kindergärten und Familienzentren in der jeweiligen Einrichtungen stattfinden. Kinder und Eltern werden so schrittweise vertraut mit „ihrer“ Einrichtung.

Termin und Rahmenbedingungen werden jeweils individuell mit den Kooperationspartnern und den interessierten Eltern abgestimmt.

Gebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

3051

Fr. 11.03.2022 – 20.05.2022

10.00 – 11.30 Uhr, 9 x

Ort: Ev. Kita Dülkener Str. 10, 47804 Krefeld
Sindy Krahe

3052

Do. 28.04.2022 – 23.06.2022

09.30 – 11.00 Uhr, 7 x

Ort: Städt. Familienzentrum Feldstr. 30,
47805 Krefeld
Birgit Buss

Angebote in Kempen und Willich

306

Minimäuse

- gemeinsamer Austausch in den ersten, wichtigen Lebensmonaten eines Kindes
- Klärung aller Fragen rund um das Thema Ernährung, Entwicklung und Pflege
- Spiel und Bastelanleitungen

Anmeldung unter: 02154-481508

Ort: Ev. Kirchengemeinde Willich-Schiefbahn,
Wallgraben 29

3061

Di. 11.01.2022 – 22.03.2022

09.00 – 10.30 Uhr, 11 x, 22 UStd., 66,00 €

3062

Di. 10.05.2022 – 21.06.2022

09.00 – 10.30 Uhr, 7 x 14 UStd. 42,00 €

Jana Lütke

Elternstart NRW – in Kempen

Eine Kooperation des Familienministeriums NRW mit anerkannten Einrichtungen der Familienbildung bietet Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr 5 kostenfreie Termine je 90 Minuten.

Hier können Sie:

- sich mit anderen Eltern austauschen
- die Entwicklung Ihres Kindes im ersten Lebensjahr bewusst erleben
- Ideen zur Entwicklungsbegleitung kennenlernen
- Anregungen für den Familienalltag mit einem Baby bekommen
- die Vielfalt der Angebote der Familienbildung kennenlernen

Weitere Kurse auf Nachfrage

Frauke Dehning-Marwedel, Michaela Wolters



Spielgruppen

für Eltern und Kinder ab ca. 7 Monaten

1. + 2. Halbjahr

Ort: Evangelisches Jugendheim,
Fröbelstr. 2, 47906 Kempen

Die Spielgruppen sind ein Treffpunkt für Kinder und ihre Mütter und Väter, die durch geschultes Personal geleitet werden.

Bei altersgerechten Spiel- und Bewegungsangeboten können schon die Kleinsten miteinander und voneinander lernen. Der Erfahrungsaustausch der Eltern wird durch Elterntreffen und durch die Einladung von Referenten zu pädagogischen Themen ergänzt.

Die Kursgebühren betragen 2,50 € pro Unterrichtsstunde und sind abhängig von der Kurslänge.

Information und Anmeldung unter
f_marwedel@yahoo.de

Spielgruppen

für Eltern und Kinder ab 12 Monaten

1. + 2. Halbjahr

Ort: Evangelisches Jugendheim,
Fröbelstr. 2, 47906 Kempen

In Kooperation mit der Evangelischen Kirchengemeinde Kempen

Evangelisches Jugendheim, Fröbelstr. 2,
47906 Kempen

Die Spielgruppen sind ein Treffpunkt für Kinder und ihre Mütter und Väter, die durch geschultes Personal geleitet werden.

Bei altersgerechten Spiel- und Bewegungsangeboten können schon die Kleinsten miteinander und voneinander lernen. Der Erfahrungsaustausch der Eltern wird durch Elterntreffen und durch die Einladung von Referenten zu pädagogischen Themen ergänzt.

„Loslöse“ Gruppe – aktiver Übergang in den Kindergarten

1. + 2. Halbjahr

Ort: Evangelisches Jugendheim,
Fröbelstr. 2, 47906 Kempen

Diese Gruppe bietet Kindern ab ca. 2 Jahren die Möglichkeit, ohne die ständige Anwesenheit des eigenen Elternteils behutsam erste Schritte zur Verselbständigung zu erproben und den Übergang zum Kindergarten zu gestalten. 2 x wöchentlich nutzen die Kinder in Begleitung von vertrauten Fachkräften altersgerechte Angebote in kleinen Gruppen. Die Eltern übernehmen wechselweise Aufsichtsdienste.

Familienzeit mit Kindern ab 2 Jahren

Musikgarten Phase 1 – Wir machen Musik (bis 3 Jahre)

In den Musikgarten-Kursen werden Kinder spielerisch an die Musik herangeführt, um Musizieren zu einem festen Bestandteil des Familienlebens zu machen. Sie bekommen Gelegenheit, Musik selber zu gestalten, zu singen, zu tanzen und Musik einfach hörend zu erleben und damit den Grundstein für ein Leben mit Musik zu legen. Dabei geht der Kurs auf den wachsenden Lebensraum der Kinder ein.

Die jeweiligen Musikgarten-Phasen sind auf das Alter und den Entwicklungsstand der Kinder angepasst.

Die Kursleitung ist zertifizierte Musikgarten-Kursleiterin.

Do. 03.02.2022 – 07.04.2022

10.15 – 11.00 Uhr, 10 x, 40,00 €

3102

Do. 28.04.2022 – 23.06.2022

10.15 – 11.00 Uhr, 7 x, 28,00 €

3103

Do. 11.08.2022 – 29.09.2022

10.15 – 11.00 Uhr, 8 x, 32,00 €

3104

Do. 20.10.2022 – 15.12.2022

10.15 – 11.00 Uhr, 9 x, 36,00 €

Britta Radzei

311

Erlebnistage „Bergisches Land“ ein Wochenende für Mütter und Kinder

An diesem Wochenende sind Mütter und Kinder gemeinsam unterwegs.

Unser Standort wird ein Gruppenhaus sein, das Müttern und Kindern vielfältige Möglichkeiten bietet, miteinander drinnen und draußen aktiv zu sein. Gemeinsame Naturerlebnisse mit allen Sinnen stehen genauso auf dem vielseitigen Programm wie kreative Angebote, u.a. auch mit gesammelten Naturschätzen sowie Zeit für sich und andere.

Die Anreise erfolgt mit dem eigenen Auto, die Organisation von Mitfahrgelegenheiten ist möglich. Das Haus verfügt in der Regel über Mehrbettzimmer. Ältere oder jüngere Geschwisterkinder können bei Bedarf teilnehmen.

Die Veranstaltung wird anteilig durch Sondermittel des Landes NRW gefördert.

50,00 € Eigenanteil Erwachsene,

30,00 € Eigenanteil Kinder

Aufgrund der Fördermittel des Landes muss bei Abmeldung von der Veranstaltung ab 3 Wochen vor dem Termin die volle Teilnehmergebühr gezahlt werden und nicht lediglich der Eigenanteil.

Vorgespräch:

Mi 06.04.2022 von 19.00 – 20.30 Uhr

3111

Fr. 22.04.2022 – 24.04.2022

3 Tage, 80,00 € 1 Erw., 1 Kind Eigenanteil

Birgit Buss/Jessica Wolff

313

Ausflug Burg Linn mit Märchenerzählung

Gemeinsam machen wir uns auf den Weg zu einer der schönsten touristischen Attraktionen Krefelds. Wir besuchen die Burg Linn. Sie gehört zu den ältesten Burganlagen am Niederrhein. Bereits am Tor angekommen, lässt uns die Burg erahnen, wie die Menschen dort im Mittelalter gelebt haben könnten. Wir lauschen den Ausführungen der Burgführerin. Am Ende freuen wir uns dann noch auf ein spannendes Märchen.

Gebühr wird vom Familienzentrum übernommen. Termin wird noch bekannt gegeben.

Sindy Krahe

314



Osterbacken und Ostergeschichten mit Meister Lampe – ab 3 Jahre

Habt Ihr schon einmal einen Osterhasen gebacken? Dann wird es höchste Zeit. Wir backen zusammen einen leckeren Osterhasen und hören eine schöne Ostergeschichte. Zum Basteln bleibt auch noch Zeit!

3141

Fr. 01.04.2022

16.00 – 18.15 Uhr, 3 UStd., 15,00 €

(inkl. Lebensmittel)

Jessica Wolff/Sindy Krahe

315

Jetzt ist Papa- Zeit! – Backen zum Thema „Herbst“

Hier sind die Papas gefragt – gemeinsam mit den Kindern backen wir Weckmänner und Leckereien rund um das Thema „Herbst“. Naschen erlaubt!

Die Gebühr übernimmt das Familienzentrum.

Ort: Ev. Familienzentrum Markuskirche,
Kölner Str. 480, 47807 Krefeld

3151

Sa., 17.09.2022

10.00 – 12.15 Uhr, 3 UStd. gebührenfrei

Nunzia Pagonas-Mendolia

316

In der Weihnachtbäckerei ...

...gibt es so manche Leckerei. Gemeinsam mit ihren Eltern kneten, formen backen und verzieren die Kinder ab 3 Jahren leckere Weihnachtplätzchen. Naschen erlaubt!

Gebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Ort: Städt. Familienzentrum
Märklinstr. 10, 47805 Krefeld

3161

Do, 10.11.2022

14.45 – 17.00 Uhr, 3 UStd. gebührenfrei

Jessica Wolff

Weihnachtsbäckerei

Gemeinsam mit den Kindern backen wir leckere Weihnachtsplätzchen und andere kleine Köstlichkeiten. Was nicht direkt aufgegessen wird, darf natürlich mit nach Hause genommen werden.

Die Kursgebühr übernimmt das Familienzentrum.

Ort: Ev. Familienzentrum Markuskirche,
Kölner Str. 480, 47807 Krefeld

3162

Mi., 30.11.2022

14.30 – 16.00 Uhr, 3 UStd. gebührenfrei

Nunzia Pagonas-Mendolia

In der Weihnachtbäckerei ...

...gibt es so viele Leckerei. Gemeinsam mit ihren Eltern kneten, formen backen und verzieren die Kinder ab 3 Jahren leckere Weihnachtplätzchen. Naschen erlaubt!

Gebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Ort: Kath. Familienzentrum St. Martin,
Ispelsstr. 69, 47805 Krefeld

3163

Do. 01.12.2022

09.15 – 11.30 Uhr, 3 UStd., gebührenfrei

Jessica Wolff

317**Weckmänner backen und Lesen
in der Dämmerung –
für alle Generationen**

Erst backen wir gemeinsam Weckmänner und dann machen wir es uns gemütlich und lauschen einer spannenden Geschichte. Beim Verzieren und Verspeisen der Weckmänner können wir in entspannter Runde über das Gehörte plaudern.

3171**Do. 03.11.2022**

16.00 – 18.15Uhr, 3 UStd. 15,00 €

Jessica Wolff/Sindy Krahé

318**Ach, du wunderschöne Weih-
nachtszeit – Weihnachtsbäckerei
und Vorleseabenteuer**

Weihnachtszeit ist die Zeit der Gemütlichkeit, es duftet nach leckeren Plätzchen, die wir dann noch gemeinsam schön verzieren und vernaschen. In gemütlicher Runde lauschen wir dann noch einer Weihnachtsgeschichte und basteln eine Weihnachtsdekoration.

3181**Fr. 09.12.2022**

16.00 – 18.15 Uhr, 3 UStd. 15,00 €

Sindy Krahé/Jessica Wolff

**Familienzeit mit Kindern im
Vorschulalter****319****Häkeln für Kinder ab 9 Jahren
mit ihren Eltern**

Lasst euch von der Wolllust packen und entdeckt die fantastische Welt des Häkelns. Im Kurs zeige ich euch die wichtigsten Grundlagen und leite euch Schritt für Schritt durch eure Häkelprojekte. Sobald ihr Luftmaschenkettchen flink anschlagt und feste Maschen eifrig erprobt habt, geht es schon an eure erste Kreation: ein kleines Amigurumi. Das ist eine japanische Häkelkunst, mit der Kuscheltiere, Puppen oder Gegenstände hergestellt werden. Diese Häkeltechnik eignet sich besonders gut für Häkel-Neulinge und liegt gerade voll im Trend. Im fortlaufenden Kurs könnt ihr dann weitere Techniken des Häkelns erlernen. Ich unterstütze euch dabei, eigene Ideen zu entwickeln und umzusetzen.

Bringt gern Garn in euren Wunschfarben mit, 100% Baumwolle, für Nadel 3 – 4

3191**Di. 18.01.2022 – 01.03.2022**

17.00 – 18.30 Uhr, 7 x, 42,00 €

3192**Di. 08.03.2022 – 03.05.2022**

17.00 – 18.30 Uhr, 7 x, 42,00 €

3193**Di. 10.05.2022 – 21.06.2022**

17.00 – 18.30 Uhr, 7 x, 42,00 €

3194**Di. 30.08.2022 – 25.10.2022**

17.00 – 18.30 Uhr, 7 x, 42,00 €

3195**Di. 08.11.2022 – 13.12.2022**

17.00 – 18.30 Uhr, 6 x, 36,00 €

Michèle Anders

320

Stark und fit für die Schule

Die Förderung der sozialen Kompetenzen ist eine wichtige Voraussetzung, um sich in einer Gruppe angemessen zu verhalten. Besonders in der Grundschule ist es essentiell, dass Kinder gelernt haben, ihre eigenen Gefühle und Emotionen, sowie die der anderen Kinder wahrzunehmen und zu deuten. So ist es gar nicht so einfach zuzuhören, die Meinungen anderer zu respektieren, Kompromisse zu schließen, Gesprächsregeln zu beachten, konstruktive Kritik zu üben, mit Kritik umzugehen sowie Konflikte zu lösen. Fehlen diese Fähigkeiten, kann es zu Streit und Konflikten führen.

Darüber hinaus beschäftigen wir uns in diesem Kurs mit den ungunstigen Gefühlen. Die Kinder üben Verhaltensweisen ein, die sie in bestimmten Situationen abrufen können. Dazu gehört beispielsweise nicht mit Fremden mitzugehen, sich an klare Vereinbarungen mit den Eltern zu halten, sich auf sein Gefühl zu verlassen etc.

Ebenso werden wir uns mit dem Thema Selbstbewusstsein/Selbstwertgefühl beschäftigen.

Die Kursgebühr übernimmt das Familienzentrum.

Ort: Ev. Familienzentrum Markuskirche,
Kölner Str. 480, 47807 Krefeld

3201

Mi. 04.05.2022- 15.06.2022

14.00 – 15.00 Uhr, 5 x

3202

Mi. 04.05.2022 – 15.06.2022

15.00 – 16.00 Uhr, 5 x

Sindy Krahé

321

Entspannung für 2 um 2

Hier können Sie sich gemeinsam mit ihrem Kind massieren, entspannen und Geschichten lauschen... einfach mal eine schöne und entspannte Zeit zu zweit genießen.

Kursgebühr übernimmt das Familienzentrum.

Ort: Städt. Familienzentrum
Remscheider Str. 12, 47807 Krefeld

Termin wird noch bekannt gegeben.

Claudia Wichmann/Haynal Bäumken

321

Back to the roots – für Eltern und Kindern von 4 – 9 Jahren

Erlebnisse und Erfahrungen in unstrukturierter Natur waren lange Zeit Teil des Alltags von Kindern. Heute wachsen Kinder sehr viel mehr in strukturierten und „sicheren“ Räumen auf, was nicht ohne Folgen für die Entwicklung von Kindern bleibt. Im Elterngespräch gehen wir zunächst der Frage nach der Bedeutung von Erfahrungen im naturnahen Spielraum nach und beschäftigen uns mit den Folgen der Verlagerung der Kindheit von „draußen“ nach „drinnen“. Im Eltern-Kind-Termin machen wir uns gemeinsam mit den Kindern auf den Weg in den Wald, wo Eltern und Kinder gemeinsam im Spielraum Natur aktiv sein dürfen.

Gebühr übernimmt das Familienzentrum

Ort: Ev. Familienzentrum Germaniastraße 135,
47800 Krefeld

Vorgespräch Do. 01.09.2022

19.30 – 21.45 Uhr

3212

Sa. 03.09.2022

10.00 – 13.00 Uhr, 7 UStd.

Birgit Buss

322

Schnitzworkshop für Familien mit Kindern ab 5 Jahren

In Kooperation mit „Bonnatours“

In diesem Workshop können sich Eltern und Kinder im Frischholz schnitzen eines kleinen Gebrauchsgegenstands erproben. Angesprochen fühlen dürfen sich sowohl Eltern und Kinder, die bereits Schnitzerfahrungen haben als auch jene, die erste Schritte wagen wollen.

Im Vordergrund steht nicht das „perfekte Ergebnis“, sondern die Freude am gemeinsamen Tun und der Erfahrung etwas „geschafft“ zu haben.

Kursgebühr übernimmt das Familienzentrum.

3221

Sa. 17.09.2022

09.30 – 13.15 Uhr

Ort: Ev. Familienzentrum,
Germaniastraße 135, 47800 Krefeld

3222

Sa. 17.09.2022

14.30 – 17.30 Uhr

Ort: Städt. Familienzentrum,
Märklinstr. 10, 47805 Krefeld

3223

Sa. 11.06.202

09.30 – 13.15 Uhr

Ort: Ev. Familienzentrum Markuskirche,
Kölner Str. 480, 47805 Krefeld

Sonja Schirdewahn

323

Lebkuchenhaus bauen und selber dekorieren für Kinder ab 5 Jahren

In diesem Kurs bauen Eltern und Kinder in gemütlicher Runde selbst ein Lebkuchenhaus zusammen und dekorieren es aus. Der Lebkuchenteig wurde schon vorbereitet, in Form geschnitten und bereits gebacken.

Bei Kaffee und Tee basteln wir noch eine Kleinigkeit in gemütlicher Runde.

3261

Sa. 19.11.2022 14.00 – 15.30 Uh

2 UStd. 11,00 € (inkl. Lebensmittel)

Margareta Heinzl

324

Erste Hilfe für Eltern und Vorschulkinder gemeinsam

Kinder und Eltern lernen gemeinsam, wie Unfälle vermieden werden können und was zu tun ist, wenn sich jemand verletzt hat.

Sich gegenseitig Mut zu machen, spielt dabei eine wichtige Rolle.

Die Gebühren übernimmt das Familienzentrum.

Ort: Städt. Familienzentrum
Märklinstr. 10, 47805 Krefeld

3241

Mi. 01.06.2022

14.00 – 16.15 Uhr, 3 UStd.

Hans-Dieter Diercks, Rettungssanitäter

401

Erste Hilfe für Eltern und Kinder ab 5 Jahren

Kinder und Eltern lernen gemeinsam, wie Unfälle vermieden werden können und was zu tun ist, wenn sich jemand verletzt hat.

Sich gegenseitig Mut zu machen, spielt dabei eine wichtige Rolle.

Gebühren übernimmt das Familienzentrum.

4011

Mi. 09.03.2022

14.00 – 16.15 Uhr

Hans-Dieter Diercks, Rettungssanitäter

Ort: Städt. Familienzentrum

Dieselstraße 24, 47803 Krefeld

4012

Mi. 27.04.2022

14.00 – 16.15 Uhr

4013

Mi.04.05.2022

14.00 – 16.15

Ort: Städt. Familienzentrum

Remscheider Str. 12, 47807 Krefeld

Hans-Dieter Diercks, Rettungssanitäter

Eltern unter sich

326

Eltern stärken

Sie sind interessiert an verschiedenen Themen rund um Ihren Familienalltag? Im Austausch mit anderen Eltern und einer Fachkraft haben Sie die Möglichkeit, auf ihre Familie zu schauen, Ideen und Tipps zu geben und auch mitzunehmen. Die jeweiligen Themen werden gemeinsam festgelegt.

Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Ort: Ev. Familienzentrum,

Dülkener Str. 10, 47804 Krefeld

3261

Sa. 15.01.2022 – 18.06.2022

10.00 – 12.15 Uhr, 6 x

3262

Sa. 20.08.2022 – 03.12.2022

10.00 – 12.15 Uhr, 5 x

Monika Höckels

327

AFF – Training, Anleitung und Förderung von Eltern für Eltern

Zum Alltag in der Familie gehören jede Menge Belastungssituationen und Herausforderungen. Es ist nicht immer leicht, geduldig und verständnisvoll auf die Kinder einzugehen. Eine einfühlsame Unterstützung für Eltern ist daher wünschenswert. TAFF bietet diese Unterstützung.

Gemeinsam möchten wir Lösungswege zur Bewältigung von großen und kleinen Konfliktsituationen finden.

Ihr Erfahrungswissen als Eltern fließt in den Kurs ein!

Sie bekommen Informationen, können spielerisch Neues ausprobieren, Erfahrungen mit anderen Eltern austauschen und mit kleinen Hausaufgaben- den TAFFis- das Erlernte anwenden.

Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Ort: Städt. Familienzentrum
Remscheider Str. 12, 47807 Krefeld

3271

Di. 18.01.2022 – 05.04.2022
14.00 – 16.15 Uhr, 10 x, 30 Ustd.
Silke Kullwitz

328

„Runde Tische“ – in Kooperation mit Familienzentren

Sie sind interessiert an verschiedenen Themen rund um den Familienalltag?

Sie haben Lust, über den „Tellerrand“ der eigenen Familie zu schauen? Im Austausch mit anderen Eltern und einer Fachkraft Ideen und Anregungen zu geben und mitzunehmen? Dann sind Sie richtig beim „Runden Tisch“.

Die jeweiligen Themen werden gemeinsam festgelegt.

Die Gebühren werden vom Familienzentrum übernommen

Ort: Ev. Familienzentrum Markuskirche,
Kölner Str. 480, 47807 Krefeld

3281

Sa. 22.01.2022
09.30 – 11.45 Uhr, 1 x, 3 Ustd.

3282

Sa. 05.11.2022
09.30 – 11.45 Uhr, 1 x, 3 Ustd.
Madlen Podranski

„Runder Tisch“ – Elterncafé mit Frühstück

Ort: Städt. Familienzentrum,
Feldstr. 30, 47805 Krefeld

3283

Mi. 26.01.2022 – 08.06.2022
09.00 – 11.15 Uhr, 6 x

3284

Mi. 17.08.2022 – 14.12.2022
09.00 – 11.15 Uhr, 5 x
Birgit Buss

„Runder Tisch“ – Elterncafé mit Frühstück

Ort: Ev. Familienzentrum
Germaniastraße 135, 47800 Krefeld

3285

Sa. 22.01.2022 – 11.06.2022
09.00 – 11.15 Uhr, 5 x

3286

Sa. 10.09.2022 – 10.12.2022
09.00 – 11.15 Uhr, 4 x
Birgit Buss

„Runder Tisch“ – Elterncafé

Ort: Städt. Familienzentrum
Märklinstr. 10, 47805 Krefeld

3287

Do. 03.02.2022 – 02.06.2022,
09.00 – 10.30 Uhr, 5 x

3288

Do. 11.08.2022 – 01.12.2022
09.00 – 10.30 Uhr, 5 x
Sindy Krahé

„Runder Tisch“ – Elterncafé

Ort: Kath. Familienzentrum
Ispelsstr. 69, 47805 Krefeld

3289

Do. 17.02.2022 – 23.06.2022

09.00 – 10.30 Uhr, 5 x

3280

Do. 18.08.2022 – 15.12.2022

09.00 – 10.30 Uhr, 5 x

329

Wadenwickel & Co.

Unsere Großmütter kannten sie noch: die überlieferten Hausmittel, die, so haben Forschungen ergeben, z.B. bei klassischen Infekten Kinder oft genauso gut beim Gesund werden unterstützen wie die in der Apotheke erhältlichen Medikamente.

Wir wollen gemeinsam Ihr Wissen um die Anwendung von Hausmitteln auffrischen. Sie lernen theoretisch und praktisch die Einsatzmöglichkeiten von verschiedenen Tees, Wickel und Zwiebelsäckchen kennen, aber auch wo diese Hausmittel ihre Grenzen haben.

Die Kursgebühr übernimmt das Familienzentrum.

Ort: Städt. Familienzentrum
Remscheider Str. 12, 47807 Krefeld

3291

Do. 27.01.2022 – 03.02.2022

14.00 – 15.30 Uhr, 2 x, 4 UStd.

Claudia Wichmann/Haynal Bäumken

330

Qigong

Wollen Sie Ihre eigene innere Ruhe wiederfinden, Ihre Gesundheit stärken, sich besser konzentrieren und Ihre Körpermitte stabilisieren? Dann sollten Sie Qigong ausprobieren, denn das aus China stammende Übungssystem ist eine Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen und hat einen großen Einfluss auf ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden.

Die Kursgebühren übernimmt das Familienzentrum.

Ort: Städt. Familienzentrum
Märklinstr.10, 47805 Krefeld

3301

Mi. 02.02.2022 – 13.04.2022

14.00 – 14.45 Uhr, 10 x, 10 UStd.

Haynal Bäumken/Claudia Wichmann

**Ort: Familienzentrum
Remscheider Str. 12, 47807 Krefeld**
Weitere Termine werden noch bekanntgegeben

331

Der rote Faden® – Für eine Erziehung ohne Machtkämpfe (2 – 10 Jahre)

Der Elternkurs „Der rote Faden®“ beschäftigt sich in 5 Kurseinheiten mit den im Familienleben immer wiederkehrenden Situationen, die zu Streitereien und Machtkämpfen führen.

In diesem Seminar werden unter Einbeziehung der Eltern, die Grundvoraussetzungen für eine stressfreiere Erziehung vermittelt sowie die Eltern gestärkt, Handlungsstrategien für den Umgang mit alltäglichen Situationen zu entwickeln.

Die Gebühren werden vom Familienzentrum übernommen.

3311

Mi. 09.02.2022 – 08.06.2022

19.00 – 20.30 Uhr, 5 x

Ort: Ev. Familienzentrum
Germaniastraße 135, 47800 Krefeld

3312

Do. 24.02.2022 – 23.06.2022

19.30 – 21.00 Uhr, 5 x

Ort: Ev. Familienzentrum Markuskirche,
Kölner Str. 480, 47807 Krefeld

Sindy Krahé

332

Vom Kindergartenkind zum Schulkind

Der Übergang von der Kita in die Grundschule ist für jedes Kind aber auch für die Eltern ein bedeutsames Ereignis und bringt so manche Unsicherheiten mit sich. In den Kindertageseinrichtungen werden die zukünftigen Schulkinder gut vorbereitet. Doch neben all den Bemühungen seitens der Kita, sind auch Sie liebe Eltern als unverzichtbarer Partner für den positiven Verlauf des Übergangs unverzichtbar.

Wie können Sie Ihr Kind unterstützen, um den Übergang harmonisch zu gestalten? Welche Fähigkeiten und Fertigkeiten sollte das zukünftige Schulkind mitbringen usw.?

Diese Fragen und Ihre Anliegen möchten wir an diesem Nachmittag klären

Die Gebühren werden vom Familienzentrum übernommen.

Ort: Städt. Familienzentrum Ritterstr. 150,
47805 Krefeld

3321

Do. 10.02.2022

14.30 – 16.00 Uhr,

3322

Do. 17.11.2022

14.30 – 16.00 Uhr

Sindy Krahé

333

Kinder und Medien – was ist denn da jetzt sinnvoll?

Das werden Sie bei diesem Elternabend nicht erfahren. Denn das kommt, wie so oft, auch auf das jeweilige Kind an. Wir können aber über Empfehlungen, Thesen und Erfahrungen sprechen. Wir finden heraus, was die eigene Medienerfahrung mit der unseren Kindern zu tun hat und warum es vielleicht doch sehr sinnvoll ist, wenn schon die Vorschulkinder pädagogisch begleitet an die „neuen Medien“ herangeführt werden.

Die Gebühren werden vom Familienzentrum übernommen.

Ort: Ev. Familienzentrum Markuskirche,
Kölner Str. 480, 47807 Krefeld

3331

Do. 17.02.2022
19.00 – 21.15 Uhr,

3332

Do. 29.09.2022
19.00 – 21.15 Uhr
Ralf Küntges

334

„Dieses Haus ist sauber genug, um gesund zu sein und schmutzig genug, um glücklich zu sein“ (aus Irland)

Noch nie war das Thema Hygiene in Deutschland so sehr präsent als in Zeiten der Corona-Pandemie. Hygieneregeln, Hygienekonzepte begegnen uns auf Schritt und Tritt.

Die Sorge, dass Kinder durch zu wenig Sauberkeit krank werden, ist für viele Eltern aber nicht neu. Auf der anderen Seite hört und liest man von Kindern, die durch zu viel „Sauberkeit“ an Asthma oder Allergien erkranken. Im gemeinsamen Gespräch erhalten Eltern an diesem Mittag viele Informationen zum Thema

„Familie und Hygiene“ und was wirklich wichtig und sinnvoll für die ganze Familie sein kann. Auch Ihre eigenen Fragen und Anliegen kommen nicht zu kurz.

Gebühren übernimmt das Familienzentrum.

Ort: Städt. Familienzentrum,
Märklinstr. 10, 47805 Krefeld

3341

Di. 15.03.2022
14.45 – 17.00 Uhr, 3 UStd.
Monika Höckels

335

„Machtlos“

Das geht sicher vielen Eltern so: Da möchte man den Kindern gegenüber immer liebevoll, geduldig und ausgeglichen sein. Aber dann bekommt das Kind einen Wutausbruch nach dem anderen, die Geschwister streiten sich in einer Tour, das Kind ignoriert unsere Bitten... Wer fühlt sich da nicht irgendwann überfordert und machtlos? Dieser Nachmittag soll die Gelegenheit bieten, sich auszutauschen und Wege aus dem Dilemma zu finden. Ziel ist es, zu erkennen, worauf es im Miteinander ankommt, um solche Situationen zu verhindern oder entschärfen können.

Gebühren übernimmt das Familienzentrum.

Ort: Städt. Familienzentrum
Dieselstr. 24, 47803 Krefeld

3351

Di. 29.03.2022
14.00 – 16.15 Uhr, 3 UStd.
Monika Höckels

336

Geschwisterrivalität

In den meisten Familien, in denen mehr als ein Kind aufwächst, geht es unter den Geschwistern oft nicht nur harmonisch zu. Nicht selten tragen die Erwachsenen ungewollt durch ihr Verhalten dazu bei, dass der „Hausseggen schief hängt“. Im gemeinsamen Austausch gehen wir auf „Ursachenforschung“ und entwickeln Ideen, wie wir eine entspannte Geschwisterbeziehung unterstützen und jedes Kind „im Blick“ behalten können.

Gebühren werden vom Familienzentrum übernommen.

Ort: Ev. Familienzentrum Markuskirche,
Kölner Str. 480, 47807 Krefeld

3361

Do. 07.04.2022

19.30 – 21.00 Uhr, 2 UStd

Monika Höckels

337

Medienerziehung

Kursgebühren werden vom Familienzentrum übernommen.

Ort: Städt. Familienzentrum
Ritterstr. 150, 47805 Krefeld

3371

Di. 17.05.2022

3371 14.30 – 16.00 Uhr, 2 UStd.

Kai Kyas

338

Von wilden Jungen und zickigen Mädchen

Als Eltern von Töchtern und Söhnen erleben wir unsere Jungen und Mädchen oft als sehr unterschiedlich von den Interessen und Temperamenten her. Aber gibt es diese Unterschiede wirklich und, wenn ja, woher kommen sie?

Gemeinsam überlegen wir, wie wir unsere Kinder unterstützen können, damit sie sich ihrem Wesen entsprechend entwickeln können und dürfen.

Die Gebühren werden vom Familienzentrum übernommen.

Ort: Städt. Familienzentrum
Feldstr. 30, 47805 Krefeld

3381

Di. 24.05.2022

09.30 – 11.45 Uhr, 3 UStd.

Birgit Buss

Konzentration und Motivation bei Kindern verstehen und fördern – Schulerfolg ist Können und Wollen

Kinder sind heutzutage ständigen Reizen ausgesetzt und haben Probleme ihre Aufmerksamkeit zu bündeln. Es fällt ihnen immer schwerer bei einer Sache zu bleiben und sich auf den Unterricht bzw. die Hausaufgaben zu konzentrieren. Darüber hinaus fällt es ihnen schwer sich zu fokussieren. Sie lassen sich schnell ablenken und das kann ihren Schulerfolg gefährden. Konzentration ist jedoch kein Hexenwerk. Konzentration kann man lernen.

Gestern ist Ihr Kind noch gern zur Schule gegangen und nun hören Sie als Eltern oft: „Ich habe keinen Bock“ und die täglichen Hausaufgaben werden zur Geduldsprobe. Am Ende sind alle genervt. So geht es vielen Kindern. Ihnen fehlt es dabei jedoch nicht an Begabung sondern an Motivation. Schulerfolg ist im Wesentlichen nicht nur vom Können abhängig. Vielmehr ist die Bereitschaft sich anzustrengen, unverzichtbar. Doch fehlt es vielen Kindern an der Motivation.

Was ist Konzentration? Was ist wichtig, um sich konzentrieren zu können? Was ist Motivation? Was ist wichtig für den inneren Antrieb und wie können Sie als Eltern Ihre Kinder unterstützen?

3391

Mo. 20.06.2022

17.00 – 19.15 Uhr, 9,00 €

3392

Mo., 05.12.2022

17.00 – 19.15 Uhr, 9,00 €

Sindy Krahé

Mentale Stärke für Kinder – keine Angst vor der Schule

Wie schaffe ich eine gute Lernumgebung? Welche Entspannungstechniken helfen bei Schulstress? Wie kann das Selbstbewusstsein Ihres Kindes gestärkt werden? Der Kurs vermittelt Ihrem Kind in einer Kleingruppe, das innere Gleichgewicht (wieder) zu finden und konzentrierter und motivierter zu lernen.

Ein Elternabend ist Bestandteil dieses Kurses.

3401

Sa. 26.11.2022

10.30 – 13.30 Uhr, 4 UStd., 14,00 €

Sindy Krahé

341

Über Geld spricht man doch!

Der Umgang mit Geld will gelernt sein.

Taschengeld ist wichtig, damit Kinder sich eines Tages selbstbestimmt und selbstbewusst um ihr Geld kümmern können. Ein richtiger Umgang mit Taschengeld hilft dabei, die Verantwortung für Kaufentscheidungen zu lernen und finanziell eigenständig zu werden.

Aber: „Ab wann soll mein Kind Taschengeld bekommen?“

„Wie viel Taschengeld ist altersgemäß sinnvoll und angemessen?“

„Wie verhalte ich mich als Mutter oder Vater bei materiellen Wünschen meines Kindes?“

Und: „Wofür sollte Taschengeld sein und was dürfen Kinder mit ihrem Taschengeld bezahlen?“

Ältere Kinder und Jugendliche werden als Konsumentengruppe stark beworben und haben ein eigenes Kaufverhalten. Sie lernen durch eigenes Taschengeld den verantwortlichen Umgang mit Geld und werden so angehalten, auf Kostenfallen zu achten und für größere Wünsche Rücklagen zu bilden

Wir möchten Ihnen eine Orientierung im Umgang mit Geld und mit den Wünschen Ihrer Kinder geben und laden Sie daher ein, sich in gemütlicher Runde intensiver mit dem Thema Geld und Konsumerziehung auseinanderzusetzen und auszutauschen.

Ort: Ev. Familienzentrum Markuskirche,
Kölner Str. 480, 47807 Krefeld

3411

Mi. 26.10.2022

19.30 – 21.00 Uhr, 2 UStd. gebührenfrei

Nadine Bouverie/Eva Hagmans Schuldnerberatung
Diakonie Krefeld-Viersen

342

„Mama mir ist langweilig“ vom Nutzen der Langeweile

„Mama, mir ist langweilig“ – viele Eltern kennen diesen Satz, kaum dass das Kind aus der Kita zu Hause oder gerade von einer Verabredung zurückgekehrt ist.

In diesem Elterngespräch setzen wir uns mit der Entwicklung von Kindern auseinander und mit der Frage: wie kommen wir als Eltern aus der „Aktivitätsfalle“ in unserer Familie heraus?

Gebühren werden vom Familienzentrum übernommen.

Ort: Ev. Familienzentrum
Germaniastr. 135, 47800 Krefeld

3421

Mi. 09.11.2022

19.30 – 21.45 Uhr, 3 UStd.

Ute Lindemann-Degen

109



Wir lernen Deutsch – Sprachcafé für Frauen

Das Sprachcafé ist ein Angebot für Frauen ohne oder geringen Vorkenntnissen der deutschen Sprache. Auch Frauen, die noch nicht lesen und/oder schreiben können, sind herzlich willkommen. Ausgehend von den Kenntnissen der Teilnehmenden werden gemeinsam Wortschatz und Grammatik erarbeitet. Anhand von Alltagssituationen wollen wir miteinander ins Gespräch kommen und unterwegs“ Gelerntes anwenden und erproben.

Ort: Städt. FamZ, Feldstr. 30, 47805 Krefeld

1091

Mo. 17.01.2022 – 04.04.2022

09.00 – 11.15 Uhr, 12 x

1092

Mo. 25.04.2022 – 20.06.2022

09.00 – 11.15 Uhr, 8 x

1093

Mo. 15.08.2022 26.09.2022

09.00 – 11.15 Uhr, 7 x

1094

Mo. 17.10.2022 – 19.12.2022

09.00 – 11.15 Uhr, 10 x

gebührenfrei

Claudia Noppeney

110

Gesprächskreis Deutsch – ein besonderes Sprachangebot für Frauen

Frauen, die Deutsch als Fremdsprache gelernt haben oder heute neu lernen, haben oft nur wenig Gelegenheit, Deutsch zu sprechen und Gelerntes „aktiv“ anzuwenden. In diesem „Sprachkursus“ ist dazu viel Gelegenheit! Texte, Gedichte, Zeitungsartikel und anderes mehr geben uns Anlässe, gemeinsam ins Gespräch zu kommen. Dabei können der eigene Wortschatz und „vergessene“ Grammatikkenntnisse „ganz nebenbei“ vertieft und verbessert werden.

Die Kosten übernimmt das Familienzentrum.

1101

Mi. 12.01.2022 – 06.04.2022
09.00 – 11.15 Uhr, 11 x

1102

Mi. 27.04.2022 – 22.06.2022
09.00 – 11.15 Uhr, 7 x

1103

Mi. 24.08.2022 – 28.09.2022
09.00 – 11.15 Uhr, 6 x

1104

Mi 26.10.2022 – 07.12.2022
09.00 – 11.15 Uhr, 7 x
gebührenfrei
Ort: Städt. FamZ, Feldstr. 30, 47805 Krefeld
Monika Höckels

1105

Do. 13.01.2022 – 07.04.2022
09.00 – 10.30 Uhr, 11x

1106

Do. 28.04.2022 – 23.06.2022
09.00 – 10.30 Uhr, 5 x

gebührenfrei

Ort: Städt. FamZ, Dieselstr. 24, 47803 Krefeld
Monika Höckels

344

Trauernde Eltern

Der Tod des eigenen Kindes ist für Eltern ein Ereignis, das unvorstellbar ist.

Mit ihm sterben Hoffnungen, Träume und Zukunftsperspektiven. Nichts ist mehr, wie es war.

Die Aufgaben von verwaisten Eltern ist es, mit dem Verlust des geliebten Kindes leben zu lernen, auch, wenn das erst einmal nicht vorstellbar erscheint.

Dieses Gesprächsangebot möchte Sie als Mutter, Vater, Stiefmutter, Stiefvater unabhängig vom Alter des verstorbenen Kinders bei dieser Aufgaben durch gemeinsame Gespräche und Austausch mit anderen betroffenen Eltern unterstützen. Gemeinsam suchen wir nach Antwort auf drängende Fragen:

„Gibt es Hoffnung?

Geht es weiter,

das Leben,

für dich

und für mich?“ (nach I. Koller)

Anfragen, Informationen und Anmeldung:
birgit.buss@hdf-krefeld.de oder
02151 399171

Termine nach Vereinbarung

Kinder und Jugendliche unter sich

345

Für immer ohne Dich – Angebote für trauernde Kinder und Jugendliche

Jemand, der Dir sehr wichtig und vertraut war, ist gestorben. Du hast viele Fragen, die Du Dich vielleicht nicht zu stellen traust? Du bist manchmal wütend und dann wieder sehr traurig, aber auch ausgelassen und fröhlich und weißt nicht ob das „normal“ ist? Du hast das Gefühl, Deine Familie und andere Menschen um Dich herum verstehen Dich nicht und wissen nicht mehr wie sie sich verhalten sollen? Wann tut es nicht mehr so weh? In unserer Trauergruppe kannst Du andere Kinder bzw. Jugendliche kennen lernen, die Ähnliches wie Du erlebt haben. Gemeinsame Aktionen, Spiele, Kreativangebote und Erzählen, hilft Dir, Trost und Antworten auf die Fragen zu finden, die Dich beschäftigen.

Wichtige Hinweise

Die Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung im Haus der Familie Tel.399171 oder info@hdf-krefeld.de möglich.

Bei Bedarf gibt es auch die Möglichkeit einer Einzelbegleitung. Gruppen werden nach Möglichkeit altersentsprechend eingerichtet

3451

Do. 13.01.2022 – 07.04.2022

16.00 – 17.30 Uhr, 6 x, 6 UStd.

Birgit Buss

346



Kochclub für Kinder

Mit kleinen Schritten zum großen Erfolg

3461

Sa. 05.03.2022 + 04.06.2022

12.00 – 15.00 Uhr, 2 x, 57,00 €

3462

Sa. 03.09.2022 + 10.12.2022

12.00 – 15.00 Uhr, 2 x, 57,00 €

Nunzia Pagonas-Mendolia

347

Ich kann kochen! Für Großeltern

Wir möchten die Kinder und Großeltern dafür begeistern, selbst zu kochen und saisonale und regionale Produkte kennenzulernen und zu verarbeiten. Die Kinder dürfen die Zutaten mit allen Sinnen wahrnehmen und vieles probieren.

Die Freude am Kochen und Essen, sowie der Genuss stehen hier an erster Stelle.

Ort: Ev. Familienzentrum Markuskirche, Kölner Str. 480, 47807 Krefeld

3471

Mi. 02.03.2022 – 16.03.2022

14.15 – 16.30 Uhr, 3x

347

Ich kann kochen! Für Eltern

Wir möchten die Kinder und Eltern dafür begeistern, selbst zu kochen und saisonale und regionale Produkte kennenzulernen und zu verarbeiten. Die Kinder dürfen die Zutaten mit allen Sinnen wahrnehmen und vieles probieren.

Die Freude am Kochen und Essen, sowie der Genuss stehen hier an erster Stelle.

Ort: Städt. Familienzentrum
Dieselstr. 24, 47803 Krefeld

3472

Do. 24.03.2022 – 07.04.2022

14.00 – 16.30 Uhr, 3x

Nunzia Pagonas-Mendolia

350

Babysitterqualifizierung inklusive Erste Hilfe am Kind

Ihr habt Lust Euer Taschengeld aufzubessern und habt Freude am Zusammensein mit Kindern?

Hier könnt Ihr euch gut auf diese verantwortungsvolle Aufgabe vorbereiten.

In einer Gruppe Gleichgesinnter beschäftigen wir uns mit den verschiedenen Altersgruppen und deren Besonderheiten. Ihr erhaltet zahlreiche Spiel- und Beschäftigungsanregungen und viele Informationen zum Job als Babysitter. Zudem werden Euch die Grundlagen der Ersten Hilfe durch eine Fachperson vermittelt.

Beide Termine können nur zusammen besucht werden und sind für das Zertifikat notwendig.

Freitag von 15.00 – 20.00 Uhr

Samstag von 10.00 – 15.00 Uhr

Die Kursgebühr übernimmt das Familienzentrum.

Ort: Ev. Familienzentrum Markuskirche,
Kölner Str. 480, 47807 Krefeld

3501

Fr. 18.03.2022 – 19.03.2022

Hans-Dieter Diercks, Rettungssanitäter/
Monika Höckels

351



Nähen für Kinder und Jugendliche ab 9 Jahren

Ein kreativer entspannter Ferientag mit netten Leuten.

Hier könnt ihr euch in einigen Tagen schöne Sachen selber nähen und gestalten. Ob was Einzigartiges zum Anziehen, was Praktisches oder was fürs Zimmer oder zum Verschenken, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Bringt bitte Stoffe und Ideen für eure Projekte mit!

Die Kosten für Verpflegung sind in der Gebühr enthalten.

3511

Mo. – Do., 11.04.2022 – 14.04.2022

09.00 – 14.15 Uhr, 4 x, 104,00 €

3512

Mo. – Fr. 10.10.2022 – 14.10.2022

09.00 – 14.15 Uhr, 5 x, 125,00 €

Natalija Kaufmann



400

Mit Düften... ... durch den Frühling

In diesem Kurs widmen Sie sich in aller Ruhe Ihrem Wohlbefinden. Düfte beeinflussen unsere Stimmung und unser Nervensystem wird stimuliert. Sie erfahren, wie Ätherische Öle Ihr Immunsystem unterstützen, Ihre Atemwege stärken, Ihren Körper entgiften und Ihre Emotionen ausbalancieren. Ätherische Öle sind das natürliche Antibiotikum einer Pflanze und können uns vorbeugend und auch in akuten Schmerzzuständen stärken. Achtung: Ätherische Öle ersetzen keinen Arzt, sie können uns jedoch im ganzheitlichen Aspekt unterstützen.

Im Mittelpunkt stehen die Themen Immunsystem, Migräne, Spannungskopfschmerz, Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen, Karpaltunnelsyndrom, Schleimbeutelentzündung, Hitzewallungen, körperliche und seelische Beschwerden nach einer Fehlgeburt, Menopause, Menstruationsschmerzen.

Sie bekommen Duftproben mit nach Hause, so dass diese Sie noch etwas begleiten.

4001

Sa. 19.02.2022
11.30 – 14.30 Uhr, 4 UStd., 24,00 €
Sylvia Rubinowski

... durch den Sommer

4002

Sa. 07.05.2022
11.30 – 14.30 Uhr, 4 UStd., 24,00 €
Sylvia Rubinowski

... durch den Herbst

4003

Sa., 03.09.2022
11.30 – 14.30 Uhr, 4 UStd., 24,00 €
Sylvia Rubinowski

... durch den Winter

4004

Sa. 05.11.2022
11.30 – 14.30 Uhr, 4 UStd., 24,00 €
Sylvia Rubinowski

401

Erste Hilfe für Eltern und Kinder ab 5 Jahren

Kinder und Eltern lernen gemeinsam, wie Unfälle vermieden werden können und was zu tun ist, wenn sich jemand verletzt hat.

Sich gegenseitig Mut zu machen, spielt dabei eine wichtige Rolle.

Gebühren übernimmt das Familienzentrum.

4011

Mi. 09.03.2022

14.00 – 16.15 Uhr

Ort: Städt. Familienzentrum
Dieselstraße 24, 47803 Krefeld
Hans-Dieter Diercks,
Dozent für Erste Hilfe-Training

4012

Mi. 27.04.2022

14.00 – 16.15 Uhr

4013

Mi.04.05.2022

14.00 – 16.15

Ort: Städt. Familienzentrum
Remscheider Str. 12, 47807 Krefeld
Hans-Dieter Diercks,
Dozent für Erste Hilfe-Training

Bewegung

402

Rückenyoga

Rückenschmerzen ist die Krankheit Nummer eins in Deutschland. Zu langes Sitzen im Büro, zu wenig Bewegung und zu viel Stress können zu Beschwerden an der Wirbelsäule, Schultern und Nacken führen. Yoga-Übungen, die gezielt die die Rumpfmuskulatur ansprechen, Schmerzen zu lindern und vor allem vorzubeugen.

Beim Rückenyoga praktizierst Du gezielt Asanas für Deinen Rücken. Dadurch werden die Stabilität und Flexibilität Deiner Rückenseite gestärkt. Gleichzeitig verbesserst Du Deine Haltung. Auch psychische Belastung in Form von Stress kann Auslöser von Rücken-, Nacken- und Schulterbeschwerden sein. Yoga kann Dir dabei helfen, Stress abzubauen und Geist und Körper zu entspannen. Bei akuten Schmerzen können leichte Yoga-Übungen helfen, Verspannungen zu lösen und Schmerzen zu lindern. Jedoch sollte niemals in den Schmerz hinein trainiert werden.

Bei starken Schmerzen immer erst einen Arzt konsultieren, bevor Du Deinen Weg auf die Matte findest.

4021

Mo. 10.01.2022 – 04.04.2022

18.00 – 19.30 Uhr, 11 x, 132,00 €

4022

Mo. 25.04.2022 – 20.06.2022

18.00 – 19.30 Uhr, 7 x, 84,00 €

4023

Mo. 15.08.2022 – 26.09.2022

18.00 – 19.30 Uhr, 7 x, 84,00 €

4024

Mo. 17.10.2022 – 19.12.2022

18.00 – 19.30 Uhr, 9 x, 108,00 €

Alina Delschen

403

Body Fit

Für all diejenigen, die fit werden oder sich fit halten wollen.

Die Erwärmungsphase zu Beginn bringt Herz und Kreislauf in Schwung und wird von flotter Musik begleitet.

Anschließende Dehnungs- und Kräftigungsübungen bauen die Muskulatur auf und stärken sie.

Diese Gymnastik von Kopf bis Fuß mit der kurzen Entspannungsphase zum guten Schluss macht fit und führt somit zu einem positiven Körpergefühl.

Bitte Schaumstoffmatte und 1kg Hanteln mitbringen

Ort: Turnhalle Hauptschule Breslauer Str. 280

4031

Di. 11.01.2022 – 21.06.2022

19.00 – 19.45 Uhr, 22 x, 66,00 €

4032

Di. 16.08.2022 – 20.12.2022

19.00 – 19.45, 16 x, 48,00 €

Iris Spetmann-Wenders

404

Yoga mit Alina

Yoga ist das zur Ruhe bringen von Körper und Geist. Yoga ist der perfekte Ausgleich gegen Stress, hier kann man einfach loslassen und entspannen und gleichzeitig das Immunsystem stärken.

Yoga fördert die Beweglichkeit, die Flexibilität, die Kraft und Ausdauer, bringt den Stoffwechsel in Schwung, beugt Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems vor und stützt den Halte- und Bewegungsapparat. Viele Menschen haben durch den heutigen Lebensstil (langes Sitzen, falsche Körperhaltung) Probleme mit der Rückenmuskulatur, mit der Verdauung und dem Schlaf. Neben Gesundheitsprävention und Stressbewältigung wirkt Yoga grundlegend auf die Psyche des Einzelnen und der Gesellschaft.

Bitte mitbringen: Eine Yoga-Matte, ein Kissen, eine Decke und vor allen Dingen bequeme Kleidung, in der du dich wohl fühlst.

Die Gebühr übernimmt das Familienzentrum.

Ort: Städt. Familienzentrum

Ritterstr. 150, 47805 Krefeld

4041

Di. 11.01.2022 – 05.04.2022

09.00 – 10.30 Uhr, 12 x

4042

Di. 26.04.2022 – 21.06.2022

09.00 – 10.30 Uhr, 8 x

Alina Delschen

Yoga für Frauen im Familienzentrum

Yoga ist das zur Ruhe bringen von Körper und Geist. Yoga ist der perfekte Ausgleich gegen Stress, hier kann man einfach loslassen und entspannen und gleichzeitig das Immunsystem stärken.

Yoga fördert die Beweglichkeit, die Flexibilität, die Kraft und Ausdauer, bringt den Stoffwechsel in Schwung, beugt Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems vor und stützt den Halte- und Bewegungsapparat. Viele Menschen haben durch den heutigen Lebensstil (langes Sitzen, falsche Körperhaltung) Probleme mit der Rückenmuskulatur, mit der Verdauung und dem Schlaf. Neben Gesundheitsprävention und Stressbewältigung wirkt Yoga grundlegend auf die Psyche des Einzelnen und der Gesellschaft.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Kissen und/oder Decke

Die Gebühr übernimmt das Familienzentrum

Ort: Städt. Familienzentrum
Feldstr. 30, 47805 Krefeld

4051

Do. 13.01.2022 – 07.04.2022

09.30 – 11.00 Uhr, 12 x

Alina Delschen



Beckenbodengymnastik

Was genau machen wir?

- wir stärken unsere Beckenbodenmuskulatur
- beugen Inkontinenz vor
- beugen Gebärmutterensenkung (auch Blasen- und Darmsenkung) vor
- lösen Verspannungen und Blockaden
- ernen richtig zu atmen
- verbessern unsere Körperhaltung
- sorgen für eine schmalere Taille und einen flacheren Bauch
- bringen unseren Hormonhaushalt in Ordnung
- sorgen für einen intakten Zyklus und eine schmerzfreie Periode
- wirken PMS (Prämenstruelles Syndrom) entgegen
- zögern die Wechseljahre hinaus (oder lindern die Beschwerden)

Jede 4. Frau ab 40 Jahren und jede 2. Frau ab 50 Jahren ist von Inkontinenz und anderen gesundheitlichen Problemen betroffen, die durch einem zu schwachen Beckenboden verursacht werden. Es muss aber nicht sein!!! Mit einem leichten, aber effektiven Training kannst Du etwas dagegen tun und ich unterstütze Dich sehr gerne dabei!

Babies dürfen sehr gerne mitgebracht werden!

Ort: Turnhalle Hauptschule
Breslauer Str. 280, 47829 Krefeld

4061

Mo. 07.02.2022 – 04.04.2022

09.00 – 10.00 Uhr, 8 x, 40,00 €

4062

Mo. 25.04.2022 – 20.06.2022

09.00 – 10.00 Uhr, 8 x, 40,00 €

4063

Mo. 15.08.2022 – 26.09.2022
09.00 – 10.00 Uhr, 7 x, 35,00 €

4064

Mo. 17.10.2022 – 19.12.2022
09.00 – 10.00 Uhr, 9 x, 45,00 €

4071

Fr. 11.02.2022 – 08.04.2022
19.30 – 20.30 Uhr, 9 x, 45,00 €

4072

Fr. 29.04.2022 – 24.06.2022
19.30 – 20.30 Uhr, 7 x, 35,00 €

4073

Fr. 12.08.2022 – 30.09.2022
19.30 – 20.30 Uhr, 8 x, 40,00 €

4074

Fr. 21.10.2022 – 16.12.2022
19.30 – 20.30 Uhr, 9 x, 45,00 €
Irina Boylu

Entspannung

408

Hatha Yoga

Hatha Yoga ist eine alte indische Lehre. Es geht darum, ein Gleichgewicht zu schaffen zwischen Körper und Geist. Dadurch entsteht ein verbessertes Körpergefühl, verbunden mit einer positiven Wirkung auf die Gedanken. Es ist gleichsam ein Training der Gelenke, Muskeln und Organe. Zudem ist die Atmung im Yoga extrem wichtig.

Mein Yoga-Unterricht führt sich durch eine Anfangsentspannung über eine gezielte Aufwärmphase weiter zu bewussten Körperhaltungen bis hin zu Shavasana, eine Entspannung am Ende der Übungsstunde.

Ein Yoga für alle.

Abwechselnde Yogahaltungen sowie verschiedene Atemübungen sorgen für Gleichgewicht, innerlich wie äußerlich. Jede einzelne Haltung besitzt ihre eigene Bedeutung auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene.

Das braucht man: Eine Yoga-Matte, Kissen und/oder Decke.

4081

Do. 20.01.2022 – 07.04.2022
18.30 – 20.00 Uhr, 12 x, 144,00 €

4082

Do. 28.04.2022 – 23.06.2022
18.30 – 20.00 Uhr, 7 x, 84,00 €

4083

Do. 18.08.2022 – 29.09.2022
18.30 – 20.00 Uhr, 7 x, 84,00 €

4084

Do. 20.10.2022 – 15.12.2022
18.30 – 20.00 Uhr, 9 x, 108,00 €
Brigitte Weigand

409

Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobsen

Die Progressive Muskelentspannung (PMR) bewirkt durch willentliche An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen einen Zustand tiefer Entspannung des Ganzen Körpers.

Dies bewirkt, dass die verbesserte Körperwahrnehmung den Muskeltonus absenkt. Mit der Zeit kann man die muskuläre Entspannung dann aktiv herbeiführen. PMR kann unterstützend wirken gegen Unruhe, Verspannungszustände, Herzklopfen, Schwitzen, Zittern, Schmerzzuständen, Schlafstörungen uvm.

4091**Di. 01.02.2022 – 29.03.2022**

19.15 – 20.45 Uhr, 8 x, 48,00 €

4092**Di. 26.04.2022 – 07.06.2022**

19.15 – 20.45 Uhr, 7 x, 42,00 €

4093**Di. 16.08.2022 – 27.09.2022**

19.15 – 20.45 Uhr, 6 x, 36,00 €

4094**Di. 18.10.2022 – 13.12.2022**

19.15 – 20.45 Uhr, 7 x, 42,00 €

Sylvia Rubinowski

410

Workshop „Ayurveda Grundlagen“

Der Begriff Ayurveda setzt sich zusammen aus den beiden Sanskritwörtern: „Ayus“ – Leben – und „Veda“ – Wissen –, also „Wissen vom Leben“. Ayurveda ist eine altindische Medizin. Sie ist bekannt für ihre ganzheitliche Behandlungsmethode. Ausschlaggebend für ein gesundes und glückliches Leben ist lt. Ayurveda das Wissen um die individuelle Konstitution (der drei Doshas). Das Leben wird in der Sanskritsprache mit einer langen und erfüllten Lebensspanne in Verbindung gebracht. Wissen sind tiefere Zusammenhänge des Lebens, ewige Wahrheiten, heilige Schriften, Erkenntnisse großer Weiser, Offenbarungen der Stille. Die Grundlage des Ayurveda bildet die Tatsache, dass die gesamte Natur, einschl. des Menschen aus verschiedenen Elementen besteht. Im Ayurveda werden hier die fünf Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther als die Essenz allen Wirkens beschrieben. Ayurveda greift auf einen reichen Erfahrungsschatz von Jahrtausenden zurück. Die Anwendungen sind natürlich. Die Ayurveda-Methoden umfassen Pflanzenmedizin, natürliche Ernährung und Massagen.

4101**So. 16.01.2022**

14.00 – 16.15 Uhr, 3 UStd., 30,00 €

Alina Delschen

Workshop „Mit Achtsamkeit die Natur erleben“ – Frühjahr

Achtsamkeit ist ein geflügeltes Wort. Achtsamkeit ist ein Begriff der in Psychologie, Therapie immer häufiger genutzt wird. Die eigentliche Bedeutung von Meditation ist „systematisch eingeübte Achtsamkeit“ zum Zweck von Sammlung und Weisheit, Gemütsruhe und Klarblick. Achtsamkeit ist eine Form von Konzentration, bei der man wahrnimmt, was ist, ohne zu urteilen. Achtsam zu sein, bedeutet, ohne zu bewerten, ohne zu analysieren und zu deuten, ohne das Wahrgenommene schlecht zu machen und ohne es zur Sprache bringen zu müssen. Demnach ist die Achtsamkeit eine Zuwendung des „Hier und Jetzt“, die im gegenwärtigen Augenblick geschieht, die dabei hilft, Körper und Geist in Übereinstimmung miteinander zu bringen.

Achtung: Dieser Termin findet draußen statt. Bitte entsprechend wettergerechte Kleidung tragen bzw. mitbringen. Bitte ein dünnes Kissen oder Polster zum Sitzen mitbringen. Wir setzen uns auch auf den Boden oder auf Bänke!

Ort: Stadtwald/Treffpunkt: Stadtwaldhaus – vor dem Haus am Parkplatzbereich

4102

So. 20.03.2022

14.00 – 16.15 Uhr, 3 UStd., 30,00 €

Alina Delschen

Workshop Meditation

Themen: Was ist Meditation? Einführung in die Meditation, Theorie und Praxis, welche Formen der Meditation gibt es?

Meditation ist die konzentrierte Aufmerksamkeit. Unter Meditation werden zahlreiche traditionelle und moderne Methoden aus verschiedenen Kulturen zusammengefasst, mit deren Hilfe sich Entspannung erzielen lässt. Ziel einer Meditation ist Entspannung. Der Meditierende richtet seine Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Gedanken, eine Bewegung oder eine Wahrnehmung. Das kann eine körperliche Empfindung sein, eine Musik, ein Duft oder ein imaginäres Bild. Dadurch können störende Grübeleien oder Gedanken des Alltags ausgeblendet werden und das Gedankenkarussell im Kopf kommt zum Stehen. Der Meditierende bringt so seinen Geist zur Ruhe. Bei einer Meditation ist es wichtig, sich Zeit zu nehmen und sich auf die Gegenwart, das Hier und Jetzt, zu konzentrieren. Der Meditierende lernt, seinen Geist zu öffnen und sich in Achtsamkeit zu üben. Das reduziert Stress und hilft, das Bewusstsein zu erweitern.

Meditation sollen bei Ängsten und Stress helfen und fördern die Selbstreflexion und Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körper. Bei regelmäßigem Üben kann ein Zustand von entspannter Wachheit auch im Alltag erreicht werden. Dadurch steigt die Fähigkeit, im Leben gelassener im Stress umzugehen. Viele Sportler meditieren, um ihre Leistung zu verbessern.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, ein Kissen sowie eine Decke und vor allen Dingen bequeme Kleidung, in der du dich wohl fühlst.

4103

So. 22.05.2022

14.00 – 16.15 Uhr, 3 UStd., 30,00 €

Alina Delschen

Workshop „Mit Achtsamkeit die Natur erleben“ – Herbst

Achtsamkeit ist ein geflügeltes Wort. Achtsamkeit ist ein Begriff der in Psychologie, Therapie immer häufiger genutzt wird. Die eigentliche Bedeutung von Meditation ist „systematisch eingeübte Achtsamkeit“ zum Zweck von Sammlung und Weisheit, Gemütsruhe und Klarblick. Achtsamkeit ist eine Form von Konzentration, bei der man wahrnimmt, was ist, ohne zu urteilen. Achtsam zu sein, bedeutet, ohne zu bewerten, ohne zu analysieren und zu deuten, ohne das Wahrgenommene schlecht zu machen und ohne es zur Sprache bringen zu müssen. Demnach ist die Achtsamkeit eine Zuwendung des „Hier und Jetzt“, die im gegenwärtigen Augenblick geschieht, die dabei hilft, Körper und Geist in Übereinstimmung miteinander zu bringen.

Achtung: Dieser Termin findet draußen statt. Bitte entsprechend wettergerechte Kleidung tragen bzw. mitbringen. Bitte ein dünnes Kissen oder Polster zum Sitzen mitbringen. Wir setzen uns auch auf den Boden oder auf Bänke!

Ort: Stadtwald/Treffpunkt: Stadtwaldhaus – vor dem Haus am Parkplatzbereich

4104

So. 09.10.2022

14.00 – 16.15 Uhr, 3 UStd., 30,00 €

Alina Delschen

Workshop „Mit Achtsamkeit in die Weihnachtszeit“

Achtsamkeit ist ein geflügeltes Wort. Achtsamkeit ist ein Begriff der in Psychologie, Therapie immer häufiger genutzt wird. Die eigentliche Bedeutung von Meditation ist „systematisch eingeübte Achtsamkeit“ zum Zweck von Sammlung und Weisheit, Gemütsruhe und Klarblick. Achtsamkeit ist eine Form von Konzentration, bei der man wahrnimmt, was ist, ohne zu urteilen. Achtsam zu sein, bedeutet, ohne zu bewerten, ohne zu analysieren und zu deuten, ohne das Wahrgenommene schlecht zu machen und ohne es zur Sprache bringen zu müssen. Demnach ist die Achtsamkeit eine Zuwendung des „Hier und Jetzt“, die im gegenwärtigen Augenblick geschieht, die dabei hilft, Körper und Geist in Übereinstimmung miteinander zu bringen.

4105

So. 27.11.2022

14.00 – 16.15 Uhr, 3 UStd., 30,00 €

Alina Delschen



Gemeinsam mit Freude genießen – das erleben Sie in unseren Kochkursen. Ganz nebenbei lernen Sie neue Rezepte und Zubereitungsarten kennen und erhalten wertvolle Tipps von unseren Experten. Und Dank unseres vielfältigen Programms ist für jeden etwas dabei.

Sie planen einen Geburtstag, ein Jubiläum oder einen Abteilungsausflug? Gerne planen wir für Sie einen individuellen Koch-Event – melden Sie sich einfach bei uns!

Für alle Kochkurse gilt:

Die Lebensmittelumlage für den ersten Abend wird mit der Kursgebühr bezahlt, diese enthält auch einen Kostenbeitrag für Mineralwasser und Verbrauchsgüter. Sollte der Kurs aus mehreren Einheiten bestehen, wird die Lebensmittelumlage ab dem zweiten Termin bar bei der Kursleitung bezahlt.

Bitte bringen Sie eigene Transportbehälter mit, um eventuelle Reste mit nach Hause nehmen zu können!

Haushaltsführung – Gesundheit – Ernährung

Hier werden Ihnen Grundkenntnisse in unkomplizierter Haushaltsführung und gesunder, ausgewogener Ernährung vermittelt – für jedes Lebensalter und jede Lebenssituation!

500

Neues von der Lebensmittel- hygieneverordnung

Wissen Sie, was Sie beachten müssen?

Zu Ihrer eigenen Sicherheit und der Ihrer Kontaktpersonen lernen Sie die gesetzlich vorgeschriebenen Regeln für Einkauf, Transport, Lagerung und Verarbeitung von Lebensmitteln kennen.

Dieses Angebot richtet sich an KursleiterInnen, MitarbeiterInnen in Kindertageseinrichtungen, Ehrenamtliche in Kirchengemeinden sowie an alle, die in ihrem Arbeitsbereich Umgang mit Lebensmitteln haben.

Die Teilnahme wird bescheinigt und enthält die gesetzlich vorgeschriebene Folgebelehrung des Gesundheitsamtes, die alle zwei Jahre aufgefrischt werden muss.

5001

Mo. 17.01.2022

18.00 – 19.30 Uhr, 2 UStd., 10,00 €

Bettina Annuß

„Kochen als Beruf“

In Kooperation mit der
Kurt-Tucholsky-Gesamtschule



Eine Hauswirtschaftsmeisterin stellt den Schülerinnen und Schülern der 9. Jahrgangsstufe im Rahmen des Ergänzungsunterrichts „Haushaltslehre“ den Beruf der Köchin/des Kochs vor. Es wird gemeinsam unter fachlicher Anleitung für den Mittagstisch gekocht und auch den Servicebereich übernehmen die Schülerinnen und Schüler. Auf diesem praxisnahen Weg soll den Jugendlichen dieser Berufszweig vorgestellt werden.

Termine:

Ausgewählte Diensttage über das Jahr verteilt. Die genauen Termine können unserem Mittagstisch-Flyer entnommen werden.

Christiane Hünnekens, Jessica Wolff

501

Zuckerfrei Leben – was biete ich meinen Gästen an?

Immer mehr Menschen entscheiden sich dazu, zuckerfrei zu leben. Doch wenn Besuch kommt, gehört bei Vielen süßes Gebäck zum guten Ton. In diesem Kurs sollen einfache Rezeptideen für den Besuch vorgestellt werden.

5011 Sa. 19.02.2022

5012 Sa. 19.03.2022

15.00 – 18.00 Uhr, 33,00 €
(inkl. Lebensmittel)

Margareta Heinzl

502

Was koche ich heute?

Das kennt doch fast Jede/r: Man steht vor dem gefüllten Kühlschrank, und obwohl viele Lebensmittel vorhanden sind, hat man keine Idee, was man daraus kochen könnte...

In diesem Kurs werden wir kreativ und kochen ein Zufallsmenü aus saisonalen Zutaten – Sie entscheiden gemeinsam mit der Dozentin, was es gibt. Sie bekommen Tipps dazu, welche Lebensmittel und Aromen gut harmonieren und wie man Reste weiterverwerten kann.

5021 Do. 10.03.2022

5022 Do. 05.05.2022

5023 Do. 08.09.2022

5024 Do. 24.11.2022

18.00 – 21.00Uhr, 33,00 €
(inkl. Lebensmittel)

Jessica Wolff

Gemeinsam genießen

Zusammen is(s)t man weniger allein! Gemeinsam zu kochen und in geselliger Runde schmackhafte Gerichte zu genießen stehen bei diesen Angeboten im Vordergrund.

503



Inklusives Kochen für Anfänger
in Kooperation mit der Kulturschmelze e.V.

5031 Sa. 22.01.2022

5032 Sa. 09.04.2022

5033 Sa. 29.10.2022

5034 Sa. 03.12.2022

12.00 – 15.45 Uhr, gebührenfrei
Günay Akkol

504

Kochen mit Freunden

Gemeinsam schmeckt es doch gleich viel besser- und warum nur zusammen essen, wenn Sie schon beim Kochen gemeinsam Spaß haben können!?

Ob Familie, Freunde, Nachbarn oder Kollegen, alle können mitmachen und bei einem geselligen Treffen interessante neue Erfahrungen sammeln.

Weitere Termine sind nach Absprache möglich.

5041

Mo. 24.01.2022 – 13.06.2022

18.30 – 21.30 Uhr, 6 x, gebührenfrei

5042

Mo. 22.08.2022 – 12.12.2022

18.30 – 21.30 Uhr, 5 x, gebührenfrei

Karl-Heinz Bovenschen

508

Kochclub für Männer

Auch „Gelegenheitsköche“ sollten für dieses Handwerk die Grundarten des Kochens beherrschen.

Begriffe wie Kochen, Dünsten, Grillen, Braten usw. werden in diesem Kurs mit pfiffigen Rezepten vermittelt.

5081 Fr. 28.01.2022 – 24.06.2022

5082 Fr. 26.08.2022 – 16.12.2022

19.00 – 22.00, 5 x, 132,00 €
(inkl. Lebensmittel)

Nunzia Pagonas-Mendolia

509

Ideen für einen Osterbrunch – mit Freunden oder der Familie

- Möhrencremesuppe mit Sesam und Ingwer
- Wellenbrot
- Lachsrollchen
- Eier im Töpfchen
- Forellenmousse
- Hähnchenspieße in pikanter Gewürzmarinade
- Hackkuchen vom Blech
- Gefüllte Champignons
- Panna cotta mit Beerenfrüchten

5091

Sa. 02.04.2022

11.00 – 14.00 Uhr, 33,00 €
(inkl. Lebensmittel)

Elisabeth Brähler

Saisonale Küche

Wir nehmen Sie mit auf eine kulinarische Reise durch das Jahr!

510

Menü im Februar

- Gemüsequiche
- Wintergemüse-Eintopf (Minestrone)
- Schmortopf mit Geflügel
- Frische Tagliatelle
- Birnen in Dessertwein mit Mascarpone-Creme

5101

Fr. 11.02.2022

19.00 – 22.00 Uhr, 35,00 €,
(inkl. Lebensmittel)

Nunzia Pagonas-Mendolia

511

Menü im April

- Wildkräutersalat mit Feta, Sesam und Honig
- Basilikum Creme Suppe
- Rosa gegarter Lammrücken mit gebratenen Pilzen und Mais-Creme
- Pfefferminz-Pannacotta mit Quarkkrapfen

5111

Sa. 02.04.2022

19.00 – 22.00 Uhr, 35,00 €
(inkl. Lebensmittel)

Nunzia Pagonas-Mendolia

512

Menü im Juni

- Spargel-Vitello mit Thunfisch-Limettensoße
- Spargelcremesuppe mit Basilikumöl
- Seeteufel im Blätterteig mit Spargel
- Salat mit Erdbeeren und Knuspernüssen
- Erdbeer Mousse

5121

Fr. 10.06.2022

19.00 – 22.00 Uhr, 35,00 €
(inkl. Lebensmittel)

Nunzia Pagonas-Mendolia

513

Menü im Oktober

- Kastaniencremesuppe
- Steinpilzsalat
- Steinpilz-Ravioli mit Petersilienöl und Parmesen
- Perlhuhn mit Kräutern
- Herbstsalat mit Fenchel und rote Bete
- Mascarpone-Creme mit Beeren

5131

Fr. 28.10.2022

19.00 – 22.00 Uhr, 35,00 €
(inkl. Lebensmittel)

Nunzia Pagonas-Mendolia

514

Menü im Dezember

- Lachscarpaccio mit Limettendressing
- Ziegenkäse mit rote Bete und Pistazienkrokant
- Kartoffel-Kürbis-Cremesuppe mit gebratenen Steinpilzen und Speck
- Gespickte Putenoberkeule mit Salsa verde
- Spekulatius-Tiramisu

5141

Fr. 02.12.2022

19.00 – 22.00, 35,00 € (inkl. Lebensmittel)

Nunzia Pagonas-Mendolia

Fleischlos glücklich

In diesen Kursen zeigen wir Ihnen, wie vielseitig die fleischlose Küche ist – ein Blick über den Tellerrand lohnt sich!

515

Pastasaucen und Pizza – für Liebhaber und Veganeinsteiger

Aller Anfang ist schwer. So scheint es auch beim Veganismus. Kann ich eigentlich jetzt noch Pizza und Spaghetti Bolognese essen?

Auf jeden Fall! Mit ein paar Handgriffen wird die eigene Küche zur besten Pizzeria. Und all das mit veganem Mozzarella, Parmesan und Carbonara.

5151 So. 23.01.2022

5152 So. 06.02.2022

17.00 – 20.00 Uhr, 40,00 €
(inkl. Lebensmittel)

Sandra Dusza

516

Vegan backen

Vegan backen, das geht nicht? Geht doch! Wir lassen Eier, Milch, Sahne und Butter im Supermarkt und backen uns trotzdem unseren Lieblingskuchen.

Das Gebäck kann anschließend mit nach Hause genommen und verputzt werden.

5161

So. 20.02.2022

17.00 – 20.45 Uhr, 5 UStd. 46,00 €
(inkl. Lebensmittel)

Sandra Dusza

517

Richtiger Umgang mit Seitan, Soja und Tofu – Wie stelle ich Fleischersatz her?

Der Kochkurs ist genau das Richtige für Alle, die gerne Fleisch mögen/mochten, aber auf das tierische Produkt verzichten möchten.

Pflanzliche Alternativen, wie Soja, Seitan und Hülsenfrüchte, bieten in Kombination mit den richtigen Gewürzen eine ideale Alternative zum Fleisch.

5171 So. 06.03.2022

5172 So. 27.03.2022

5173 So. 03.04.2022

17.00 – 20.00 Uhr, 40,00 €,
(inkl. Lebensmittel)

Sandra Dusza

518

Veganes BBQ – Würstchen, Steaks und Saucen für den veganen Grillabend

Vegan grillen funktioniert super, denn die Herstellung von veganem Grillgut, pflanzlicher Kräuter„butter“ und ausgefallenen Salaten ist gar nicht so schwer wie gedacht. Wie das geht, lernt ihr in diesem Kochkurs.

5181 So. 08.05.2022**5182** So. 29.05.2022**5183** So. 12.06.2022**5184** So.28.08.2022

17.00 – 20.00 Uhr, 40,00 €, (inkl. Lebensmittel)

Sandra Dusza

519

Veganes 3-Gänge-Menü – Herbstedition

Das Beste wächst oft vor der eigenen Haustür und wir kochen daraus ein tolles regionales und saisonales 3-Gänge-Menü.

Ein rein veganes 3-Gänge-Menü bestehend aus Vorspeise, Hauptgang und Dessert mit saisonalen Produkten.

5191 So. 25.09.2022**5192** So. 16.10.2022**5193** So. 30.10.2022

17.00 – 20.00 Uhr, 40,00 € (inkl. Lebensmittel)

Sandra Dusza

521

Vegane Weihnachten – unser Weihnachtsmenü 2022

Ihre wollt eurer Familie zu Weihnachten mal ein veganes Menü auftischen? In diesem Kochkurs kochen wir ein Weihnachtsmenü, das sich optimal an Heiligabend nachkochen lässt und die ganze Familie überzeugt.

5211 So. 20.11.2022**5212** So. 27.11.2022**5213** So. 04.12.2022

17.00 – 20.00, 40,00 €, (inkl. Lebensmittel)

Sandra Dusza

520

In der veganen Weihnachtsbäckerei

Kokosmakronen, Zimtstangen, Ingwerplätzchen und Co backen wir im gemütlichen Beisammensein ganz ohne tierische Produkte – auch glutenfreie Alternativen.

5201**So.13.11.2022**

17.00 – 20.45 Uhr, 5 UStd. 46,00 € (inkl. Lebensmittel)

Sandra Dusza

Entdecken – probieren – genießen

...und die vielfältigen Angebote an Nahrungs- und Lebensmitteln für den eigenen Speiseplan und für die ganze Familie kennen und nutzen lernen.

522

Kochen wie im Mittelalter

Heute treten wir eine kulinarische Zeitreise an und besuchen die Ära der Fürstentümer und Königshöfe. Gemeinsam bereiten wir Speisen zu, die bereits Ritter, Herzöge und Knechte genießen konnten. Mit originalen Rezepten und moderner Ausstattung kreieren wir ein ganz persönliches Stück Geschichte.

5221 Fr 06.05.2022

5222 Fr. 25.11.2022

19.30 – 22.30 Uhr, 33,00 €
(inkl. Lebensmittel)

Stefan Gärtner

523

Heimatküche

- Buchweizen-Speckpfannkuchen
- Himmel un Ääd mit Zander
- Zweierlei Lippischer Pickert
- Beste Frikadelle NRW's an Möhrengemüse
- Fluffiger Apfelpfannkuchen mit Sahne

5231

Do. 15.09.2022

18.30 – 21.30 Uhr, 33,00 €
(inkl. Lebensmittel)

Karl Heinz Bovenschen

524

Build your Burger

Im Build- your- Burger Workshop befassen wir uns mit der individuellen Konstruktion des perfekten Burgers. Angefangen bei der Sauce bis hin zu den Belägen bereiten wir alles gemeinsam zu, so dass jeder seine Burger ganz nach seinem eigenen Geschmack zusammensetzen kann. Egal ob süß- sauer oder herzhaft scharf, der Kreativität steht nichts im Wege.

5241

Fr. 30.09.2022

19.30 – 22.30 Uhr, 33,00 €
(inkl. Lebensmittel)

Stefan Gärtner

525

SWK Mitmach-Kochstudio

Zu Gast in Fremder Küche

Miteinander leben und genießen, einmal über den eigenen Topfrand schauen – hier lernen Sie in angenehmer Atmosphäre andere Traditionen und Kulturen kennen.

526

Sushi für Einsteiger

Heute wollen wir alles selber rollen, stopfen und lecker füllen. Wir schauen uns an, worauf es bei hochwertigem Sushi ankommt. Was muss vorbereitet werden? Worauf muss man bei der Zubereitung achten? Alle diese Fragen werden wir auf Anfängerfreundlichem Niveau angehen und an diesem Abend von Maki bis Onigiri alles ausprobieren.

5261 Fr. 04.02.2022**5262** Fr. 03.06.2022

19.30 – 22.30 Uhr, 33,00 €
(inkl. Lebensmittel)

Stefan Gärtner

527

Tapas

An diesem Abend widmen wir uns der gemeinsamen Zubereitung dieser bekannten spanischen Appetithäppchen. Dabei erkunden wir eine breite Palette voller Aromen. Von feurig über herzhaft, bis hin zu fruchtig und frisch wird alles probiert. Auch Vegetarier werden nicht zu kurz kommen.

5271 Fr. 11.03.2022**5272** Fr. 04.11.2022

19.30 – 22.30 Uhr 33,00 €
(inkl. Lebensmittel)

Stefan Gärtner

528

Ab in die Toskana

- Crostini mit zweierlei Farce (pomodori und funghi)
- Toskanischer Salat a la Oliver
- Pasta mit Salsiccia dalla Toskana
- Fischfilet an Rosmarinkartoffeln
- Crespelle mit braunen Champignons und grünen Bohnen
- Traubenkuchen

5281**Do. 12.05.2022**

18.30 – 21.30 Uhr, 33,00 €
(inkl. Lebensmittel)

Karl-Heinz Bovenschen

529

Mittelmeerküche

Eine kulinarische Entdeckungsreise durch die Mittelmeerküche. Leckere Rezepte mit würzigem Gemüse, Fisch und Fleisch bringen ein Stück Urlaub auf Ihren Teller.

5291**Sa. 11.06.2022**

19.00 – 22.00 Uhr, 35,00 €
(inkl. Lebensmittel)

Nunzia Pagonas-Mendolia

530

Italienische Küche

Klassische Gerichte aus allen Regionen Italiens, frisch zubereitet unter Verwendung von frischen Kräutern, Gemüse und Obst von Antipasti bis Zabaione.

5301 Fr. 11.11.2022

19.00 – 22.00 Uhr, 35,00 €
(inkl. Lebensmittel)

Nunzia Pagonas

Wir lassen nichts anbrennen:

Das SWK-Kochstudio 2022.

Exklusiv und kostenlos für unsere SWK-Card Kunden!



Das Mitmach-Kochstudio:

Neue Rezeptideen und praktische Tipps im „Haus der Familie“ sammeln.

Westwall 40-42 · 47798 Krefeld · Telefon: 02151 399171

Alle Teilnehmer*innen können sich für eine Veranstaltung pro Jahr und nur mit einer weiteren Person anmelden.

Das Mitmach-Kochstudio ist für Inhaber*innen der SWK-Card inklusive der Lebensmittel kostenlos.

1. Halbjahr 2022

(Anmeldung ab Freitag, 04.02.2022, ab 9 Uhr)

Donnerstag, 17.02.2022, 18–21 Uhr
Lauch, Zwiebeln & Co.

Donnerstag, 24.03.2022, 15–18 Uhr
Leckeres mit Kohl

Donnerstag, 28.04.2022, 18–21 Uhr
Die Aromen Indiens

Donnerstag, 19.05.2022, 15–18 Uhr
Rhabarber & Spargel

Donnerstag, 09.06.2022, 18–21 Uhr
Schätze des Orients

2. Halbjahr 2022

(Anmeldung ab Freitag, 02.09.2022, ab 9 Uhr)

Donnerstag, 22.09.2022, 18–21 Uhr
La Dolce Vita – italienische Küche

Donnerstag, 27.10.2022, 15–18 Uhr
Kartoffeln – die tollen Knollen

Donnerstag, 17.11.2022, 18–21 Uhr
Street Food selbstgemacht

Donnerstag, 08.12.2022, 15–18 Uhr
Wohlfühl-Aufläufe

SWK ENERGIE GmbH

Ein Unternehmen der
SWK STADTWERKE KREFELD AG
St. Töniser Str. 124 · 47804 Krefeld
swk.de



Kreatives

*„Tue mehr von dem,
was dich glücklich macht.“*

Kreativität fördert das Wohlbefinden, hier kann man neue Perspektiven entwickeln und vom Alltag abschalten.

In diesem Bereich finden Sie verschiedenste Angebote, um in einer Gruppe Erwachsener und unter fachkundiger Begleitung kreativ tätig zu sein und Ihren eigenen Ideen eine Gestalt zu geben. Die Kurse im Heft sind nach Wochentagen sortiert, Sie finden dort fortlaufende Kurse am Vormittag, Nachmittag oder Abend, sowie Workshops an einzelnen Tagen und Wochenenden, teils mit bestimmten Projekten.

Kreative Angebote für Kinder, sowie Erwachsene und Kinder zusammen, finden Sie im Teil 3 des Heftes.

In den Kursgebühren ist bereits ein Anteil für Materialgeld in Höhe von 2 € enthalten.

- Nähen
- kreatives Gestalten

Nähen

Nähen macht Spaß, ist individuell, nachhaltig und spart den Geldbeutel.

Mit Hilfe fachkundiger Begleitung können Sie hier, in geselliger Runde, eigene Nähprojekte umsetzen und verschiedenste Sachen aus Stoff nach Ihren Vorstellungen nähen und gestalten. Sie erhalten fachliche Beratung für den Stoffeinkauf und zu allem, was fürs Nähen notwendig und hilfreich ist.

Zu allen Nähkursen bringen Sie bitte mit:

Schere, Maßband, Stecknadeln oder/und Klammern, Nähadeln, Nähgarn, Schneiderkreide, Schnittmuster und Stoffe.

Wenn vorhanden, kann auch gern die eigene Nähmaschine mitgebracht werden.

In unseren Kursräumen stehen Ihnen Nähmaschinen, auch Overlockmaschinen, und weitere notwendige Hilfsmittel zur Verfügung.

Nähen

700

Nähen ohne oder mit geringen Kenntnissen am Nachmittag

Dieses Nähkursangebot richtet sich an alle, besonders auch an Jugendliche, die das Nähen lernen wollen oder ihre Nähkenntnisse verbessern möchten.

Hier kann man in einer netten Runde, Kontakte knüpfen und dabei hippe Sachen aus Stoff gestalten und nähen.

Ermäßigung für Jugendliche

Ort: Ev. Gemeindehaus,
Bergstr. 52a, 47839 Krefeld

7001

Mo. 24.01.2022 – 04.04.2022
17.00 – 19.15 Uhr, 10 x, 92,00 €

7002

Mo. 25.04.2022 – 20.06.2022
17.00 – 19.15 Uhr, 8 x, 74,00 €

7003

Mo. 22.08.2022 – 26.09.2022
17.00 – 19.15 Uhr, 6 x, 86,00 €

7004

Mo. 24.10.2022 – 05.12.2022
17.00 – 19.15, 7 x, 65,00 €

Heike Dornscheidt

701

Nähen ohne oder mit geringen Kenntnissen am Abend

Hier kann man selbst ganz ohne Kenntnisse im Nähen erste Projekte umsetzen und kostengünstig individuelle Kleidung oder Schönes und Nützliches für Zuhause anfertigen. Näh-anfänger erlernen grundlegende Nähtechniken, den Umgang mit der Nähmaschine und Schnittmustern. Teilnehmende, die schon nähen können, sind herzlich willkommen und haben hier die Gelegenheit ihre Kenntnisse zu vertiefen und weiterzugeben.

Ort: Ev. Gemeindehaus,
Bergstr. 52a, 47839 Krefeld

7011

Mo. 24.01.2022 – 04.04.2022
19.30 – 21.45 Uhr, 10 x, 92,00 €

7012

Mo. 25.04.2022 – 20.06.2022
19.30 – 21.45 Uhr, 8 x, 74,00 €

7013

Mo., 22.08.2022 bis 26.09.2022
19.30 – 21.45 Uhr, 6 x, 86,00 €

7014

Mo, 24.10.2022 – 05.12.2022
19.30 – 21.45 Uhr, 7 x, 65,00 €

Heike Dornscheidt

702

Nähen mit Vorkenntnissen am Abend

Hier können Sie in einer Gruppe Gleichgesinnter Tipps und Tricks rund ums Nähen austauschen und mit der fachlichen Begleitung unserer Nähkursleiterin eigene Kleidung oder anderes aus Stoff anfertigen.

Unsere Nähkursleiterinnen vermitteln Ihnen das notwendige Wissen über Nähtechniken und Verarbeitungsmethoden und sie erhalten auf Wunsch fachliche Beratung zum Einkauf von Stoffen und Zubehör.

Ort: Ev. Pauluskirche,
Hülser Str. 171, 47803 Krefeld

7021

Mo. 24.01.2022 – 04.04.2022
19.30 – 21.45 Uhr, 10 x, 92,00 €

7022

Mo. 25.04.2022 – 20.06.2022
19.30 – 21.45 Uhr, 8 x, 74,00 €

7023

Mo. 22.08.2022 – 26.09.2022
19.30 – 21.45 Uhr, 6 x, 56,00 €

7024

Mo. 24.10.2022 – 12.12.2022
19.30 – 21.45 Uhr, 8 x, 74,00 €
Natalija Kaufmann

703

Nähen ohne oder mit geringen Kenntnissen am Abend

Hier kann man selbst ganz ohne Kenntnisse im Nähen erste Projekte umsetzen und kostengünstig individuelle Kleidung oder Schönes und Nützliches für Zuhause anfertigen. Nähanfänger erlernen grundlegende Nähtechniken, den Umgang mit der Nähmaschine und Schnittmustern. Teilnehmende, die schon nähen können, sind herzlich willkommen und haben hier die Gelegenheit ihre Kenntnisse zu vertiefen und weiterzugeben.

7031

31.01.2022 – 04.04.2022
18.00 – 20.15 Uhr, 9 x, 83,00 €

7032

Mo. 25.04.2022 – 20.06.2022
18.00 – 20.15 Uhr, 8 x, 74,00 €

7033

Mo. 22.08.2022 – 26.09.2022
18.00 – 20.15 Uhr, 6 x, 56,00 €

7034

Mo. 24.10.2022 – 12.12.2022
18.00 – 20.15 Uhr, 8 x, 74,00 €
Elke Venrath

704

Nähen mit Vorkenntnissen am Vormittag

Hier können Sie in einer Gruppe Gleichgesinnter Tipps und Tricks rund ums Nähen austauschen und mit der fachlichen Begleitung unserer Nähkursleiterin eigene Kleidung oder anderes aus Stoff anfertigen.

Unsere Nähkursleiterinnen vermitteln Ihnen das notwendige Wissen über Nähtechniken und Verarbeitungsmethoden und Sie erhalten fachliche Beratung zu einem guten Einkauf von Stoffen und Zubehör.

Ort: Ev. Gemeindehaus Christuskirche,
Schönwasserstr. 104, 47800 Krefeld

7041

Di. 18.01.2022 – 29.03.2022
09.00 – 11.15 Uhr, 10 x, 92,00 €

7042

Di. 26.04.2022 – 07.06.2022
09.00 – 11.15 Uhr 7 x, 65,00 €

7043

Di. 06.09.2022 – 29.11.2022
09.00 – 11.15 Uhr, 11 x, 101,00 €
Elise Krücker

705

Nähen ohne oder mit geringen Kenntnissen am Abend

Hier kann man selbst ganz ohne Kenntnisse im Nähen erste Projekte umsetzen und kostengünstig individuelle Kleidung oder Schönes und Nützliches für Zuhause anfertigen. Nähanfänger erlernen grundlegende Nähtechniken, den Umgang mit der Nähmaschine und Schnittmustern. Teilnehmende, die schon nähen können, sind herzlich willkommen und haben hier die Gelegenheit ihre Kenntnisse zu vertiefen und weiterzugeben.

7051

Di. 25.01.2022 – 05.04.2022
19.30 – 21.45 Uhr, 11 x, 101,00 €

7052

Di. 26.04.2022 – 21.06.2022
19.30 – 21.45 Uhr, 9 x, 83,00 €

7053

Di. 23.08.2022 – 27.09.2022
19.30 – 21.45 Ujr, 6 x, 56,00 €

7054

Di. 25.10.2022 -13.12.2022
19.30 – 21.45 Uhr, 7 x, 65,00 €
Natalija Kaufmann

Held-Stoffe

**Bekleidungsstoffe · Deko-/Möbelstoffe
Kurzwaren · Stoffe für jeden Zweck**

dienstags – freitags 10 – 18 Uhr
samstags 10 – 14 Uhr

Magdeburger Straße 41-43 · 47800 Krefeld
Tel. 021 51/47 81 51 · www.held-stoffe.de

706**Nähen ohne oder mit geringen Kenntnissen am Abend**

Hier können Sie in einer Gruppe Gleichgesinnter Tipps und Tricks rund ums Nähen austauschen und mit der fachlichen Begleitung unserer Nähkursleiterin eigene Kleidung oder anderes aus Stoff anfertigen.

Unsere Nähkursleiterinnen vermitteln Ihnen das notwendige Wissen über Nähtechniken und Verarbeitungsmethoden und Sie erhalten auf Wunsch fachliche Beratung zum Einkauf von Stoffen und Zubehör.

Ort: Ev. Gemeindehaus Christuskirche, Schönwasserstr. 104, 47800 Krefeld

7061**Di. 25.01.2022 – 29.03.2022**

19.30 – 21.45 Uhr, 11 x, 101,00 €

7062**Di. 26.04.2022 – 21.06.2022**

19.30 – 21.45 Uhr, 9 x, 83,00 €

7063**Di. 23.08.2022 – 27.09.2022**

19.30 – 21.45 Uhr, 6 x, 56,00 €

7064**Di. 25.10.2022 – 13.12.2022**

19.30 – 21.45 Uhr, 7 x, 65,00 €

Elke Venrath

707**Nähen ohne oder mit geringen Kenntnissen am Abend**

Hier kann man selbst ganz ohne Kenntnisse im Nähen erste Projekte umsetzen und kostengünstig individuelle Kleidung oder Schönes und Nützliches für Zuhause anfertigen. Nähanfänger erlernen grundlegende Nähtechniken, den Umgang mit der Nähmaschine und Schnittmustern. Teilnehmende, die schon nähen können, sind herzlich willkommen und haben hier die Gelegenheit ihre Kenntnisse zu vertiefen und weiterzugeben.

Ort: Ev. Gemeinde Fischeln, Markuskirche, Kölner Str. 480, 47807 Krefeld

7071**Mi. 26.01.2022 – 06.04.2022**

17.30 – 19.45 Uhr, 11 x, 101,00 €

7072**Mi. 27.04.2022 – 15.06.2022**

17.30 – 19.45 Uhr, 8 x, 83,00 €

7073**Mi. 24.08.2022 – 28.09.2022**

17.30 – 19.45 Uhr, 6 x, 56,00 €

7074**Mi. 26.10.2022 – 07.12.2022**

17.30 – 19.45 Uhr, 7 x, 65,00 €

Heike Dornscheidt

708

Jeans-Upcycling Workshop

Die Lieblingsjeans passt nicht mehr, ist kaputt oder unmodern? Kein Grund sie zu entsorgen! Auch wenn die Jeans ihre besten Tage hinter sich hat, kann aus den guten Teilen immer noch etwas Neu gezaubert werden. Mit der Nähmaschine verwandeln wir sie in besondere Designerstücke. Handyhülle, Kosmetiktasche oder Utensilo sind nur einige Beispiele der originellen Produkte, zu der sich die Jeans verwandeln lässt. In diesem Workshop geht es also darum, mit etwas Kreativität und Experimentierfreude die alte Jeans ein zweites Leben zu schenken. Wir designen quasi andersrum, nehmen das Eh-Schon-Da-Material und fertigen ein persönliches Jeans-Upcycling-Unikat daraus.

Voraussetzung ist, dass Sie schon etwas Erfahrung im Nähen haben und die Funktionsweise einer Nähmaschine kennen.

Bitte mitbringen: Eine alte Jeans natürlich (mit maximal 5% Elastan-Anteil) andere Alttextilien (z.B. Stoffreste, Hemden, Bettwäsche, T-Shirts), Bleistift und Radiergummi, Lineal oder Handmaß, Papierschere, Schneidkerde oder Kreidestift, Stoffschere und Stickschere, Nähgarn, Stecknadeln, Nähnaedeln, unteilbarer Reißverschluss 34 cm lang, Druckknöpfe zum Aufnähen mit 1 cm Durchmesser, eigene Nähmaschine (falls vorhanden).

7081**Mi. 19.01.2022 – 02.03.2022**

18.30 – 20.45 Uhr, 7 x 65,00 €

7082**Mi. 09.03.2022 – 04.05.2022**

18.30 – 20.45 Uhr, 7 x 65,00 €

7083**Mi. 11.05.2022 – 22.06.2022**

18.30 – 20.45 Uhr, 7 x, 65,00 €

7084**Mi. 31.08.2022 – 26.10.2022**

18.30 – 20.45 Uhr, 7 x, 65,00 €

7085**Mi. 02.11.2022 – 14.12.2022**

18.30 – 20.45 Uhr, 7 x, 65,00 €

Michèle Anders

709

Nähen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen am Abend

Hier können Sie in einer Gruppe Gleichgesinnter Tipps und Tricks rund ums Nähen austauschen und mit der fachlichen Begleitung unserer Nähkursleiterin eigene Kleidung oder anderes aus Stoff anfertigen.

Unsere Nähkursleiterinnen vermitteln Ihnen das notwendige Wissen über Nähtechniken und Verarbeitungsmethoden und Sie erhalten auf Wunsch fachliche Beratung zum Einkauf von Stoffen und Zubehör.

Ort: Ev. Gemeindehaus Christuskirche, Schönwasserstr. 104, 47800 Krefeld

7091**Mi. 26.01.2022 – 06.04.2022**

19.30 – 21.45 Uhr, 11 x, 101,00 €

7092**Mi. 27.04.2022 – 22.06.2022**

19.30 – 21.45 Uhr, 9 x, 83,00 €

7093**Mi. 24.08.2022 – 28.09.2022**

19.30 – 21.45 Uhr, 6 x, 56,00 €

7094**Mi. 26.10.2022 – 14.12.2022**

19.30 – 21.45 Uhr, 8 x, 74,00 €

Elke Venrath

710

Nähen mit Vorkenntnissen am Abend

Hier können Sie in einer Gruppe Gleichgesinnter Tipps und Tricks rund ums Nähen austauschen und mit der fachlichen Begleitung unserer Nähkursleiterin eigene Kleidung oder anderes aus Stoff anfertigen.

Unsere Nähkursleiterinnen vermitteln Ihnen das notwendige Wissen über Nähtechniken und Verarbeitungsmethoden und Sie erhalten fachliche Beratung zu einem guten Einkauf von Stoffen und Zubehör.

7101**Do. 27.01.2022 – 07.04.2022**

19.30 – 21.45 Uhr, 11 x, 101,00 €

7102**Do. 28.04.2022 – 23.06.2022**

19.30 – 21.45 Uhr, 7 x, 65,00 €

7103**Do. 25.08.2022 – 29.09.2022**

19.30 – 21.45 Uhr, 6 x, 56,00 €

7104**Do. 27.10.2022 – 15.12.2022**

19.30 – 21.45 Uhr, 8 x, 74,00 €

Tanja Liegl



maxen
Näh-Zentrum Viersen

**Nähmaschinen
Overlocker
Stickmaschinen**

**Eigene Werkstatt
Nähkurse**

Inhaber: Stefan Maxen

Große Bruchstraße 28 – 30 · 41747 Viersen
Telefon: 0 21 62 - 13 724 · Fax: 0 21 62 - 23 410
www.naehmax.de · Email: info@naehmax.de

Öffnungszeiten:

Mo – Fr 9.30 – 13.00 + 14.30 – 18.30, Sa 9.30 – 13.00 Uhr

711

Offene Nähsprechstunde

Immer am 1. Mittwoch im Monat. Sondertermine sind möglich.

7111**Mi. 02.02.2022 – 01.06.2022**

09.00 – 11.15 Uhr, 5 x, 47,00 €

7112**Mi. 07.09.2022 – 07.12.2022**

09.00 – 11.15 Uhr, 4 x, 38,00 €

Elise Krücker

712

Grundkurs Overlock

Um Ihrem Nähprojekten den letzten Schliff zu verleihen, haben Sie sich endlich eine Overlockmaschine geleistet. Doch jetzt steht das gute Stück vor Ihnen und Sie kommen mit ihr einfach nicht zurecht? Die vielen Fäden und Stellräder verwirren Sie und Sie erreichen nicht das gewünschte Nahtbild? Oder haben Sie bereits beim Einfädeln Schwierigkeiten und wagen sich schon gar nicht mehr an diese kompliziert aussehende Maschine heran? Kein Grund zu verzweifeln, denn dieser Workshop wird Ihnen helfen! Ich zeige Ihnen, wie Sie mit der Overlock richtig umgehen und was Sie alles mit ihr machen können. Nähen mit der Overlock ist etwas anders als mit einer normalen Nähmaschine. Es gibt viel Neues zu entdecken und die verschiedenen Einstellungen gilt es zu verstehen. Ich nehme Sie an die Hand und mache Sie mit Ihrer Overlockmaschine vertraut. Sie lernen, wo sich alle wichtigen Bestandteile an Ihrer Maschine befinden und wie Sie sie am Sinnvollsten einsetzen. Vom richtigen Einfädeln über die ersten Einstellungen bis hin zum Nähen, Versäubern und Verzieren, lernen Sie bei mir alles Wissenswerte zu Ihrer Overlockmaschine. Am Ende des Workshops kennen Sie alle hilfreichen Tricks, damit Sie in Zukunft mit ganz viel Freude an Ihrer Overlock nähen können.

Bitte mitbringen: Ihre Overlockmaschine mit dem gesamten Zubehör und der Bedienungsanleitung, Stoffschere, Stickschere, Stecknadeln, Stopfnadel/Wollnadel, Handmaß/Lineal, Kreide/Markierstift, 4 Spulen Overlockgarn am besten in verschiedenen Farben, Stoffbahn aus dehnbarem Material wie Jersey, Sweat oder Ähnlichem, 100 x 50 cm (alternativ: T-Shirt, alter Pullover) für Nähproben, Stoffbahn aus gewebtem Material wie Popeline, Nessel oder Ähnlichem, 100 x 50 cm (alternativ: alte Geschirrhandtücher, alte Bettlaken) für Nähproben, Schreibzeug für Notizen. Snack für die Mittagspause.

7121**Sa. 19.02.2022**

12.00 – 15.00 Uhr, 14,00 €

7122**Sa, 23.04.2022**

12.00 – 15.00 Uhr, 14,00 €

7123**Sa. 28.05.2022**

12.00 – 15.00 Uhr, 14,00 €

7124**Sa. 18.06.2022**

12.00 – 15.00, 14,00 €

7125**Sa. 17.09.2022**

12.00 – 15.00 Uhr, 14,00 €

7126**Sa. 08.10.2022**

12.00 – 15.00 Uhr, 14,00 €

7127**Sa. 05.11.2022**

12.00 – 15.00 Uhr, 14,00 €

Michèle Anders



Generationenübergreifender Nähworkshop

Zusammen wollen wir, mit viel Spaß an der Sache, schöne Dinge gestalten. Egal ob völliger Neuling oder Fortgeschrittene.

Im Vorgespräch können Fragen, wie „Was werde ich nähen?“, „Was brauche ich dazu?“ etc. geklärt werden.

Bitte bringen Sie gern Ihre eigene Nähmaschine mit, so lernen Sie diese besser kennen und können auch zu Hause einfach damit weiternähen. Falls Sie keine Nähmaschine haben, stehen Leihmaschinen zur Verfügung.

Von Pumpe bis Regenjacke, von Schnullerkette bis Hoodie. Egal ob Größe 50 oder 164. Oder doch endlich mal etwas für sich selbst und „nicht nur für die Kinder“ nähen?

Zum Workshop bitte mitbringen:

Snack für die Mittagspause, Stoffe und Material zum Nähen

7131

Vorgespräch: 17.01.2022, 19.30 – 20.15 Uhr

Sa. 22.01.2022

10.00 – 16.30 Uhr, 32,00 €

7132

Vorgespräch: 07.03.2022, 19.30 – 20.15 Uhr

Sa. 12.03.2022

10.00 – 16.30 Uhr, 32,00 €

7133

Vorgespräch: 25.04.2022, 19.30 – 20.15 Uhr

Sa. 30.04.2022

10.00 – 16.30 Uhr, 32,00 €

7134

Vorgespräch: 16.05.2022, 19.30 – 20.15 Uhr

So. 22.05.2022

10.00 – 16.30 Uhr, 32,00 €

7135

Vorgespräch: 29.08.2022, 19.30 – 20.15 Uhr

Sa. 03.09.2022

10.00 – 16.30 Uhr, 32,00 €

7136

Vorgespräch: 27.10.2022, 19.30 – 20.15 Uhr

So. 06.11.2022

10.00 – 16.30 Uhr, 32,00 €

Ruth Omlor

●● GARDINEN + STOFFHAUS ●●

Sternstraße 39-43 | 47798 Krefeld | Tel. 02151 771267
www.gardenen-stoffhaus.de

Auf über 650 m² Verkaufsfläche bieten wir Ihnen:

- aktuelle Modestoffe
- festliche Stoffe
- hochwertige Seide
- Gardinen- und Dekostoffe
- Möbelbezugsstoffe
- Markisenstoffe
- Kurzwaren
- Knöpfe und Bänder
- Handstrickwolle | Karnevalsstoffe | Bastelfilz

Neu im Sortiment:

- Handstrickwolle von ONLINE
- Sockenwolle
- Patchworkstoffe + Handarbeitsstoffe von Zweigart

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag 10.00 – 18.00 Uhr
Samstag 10.00 – 15.00 Uhr

714

Nähwochenende

für Teilnehmerinnen mit Nähkenntnissen

„Dran bleiben“, das dürfen Sie an diesem Wochenende.

Ohne Zeitdruck, ohne lästiges Aufbauen und wieder Wegräumen können Sie sich ganz dem Zuschneiden, Nähen und Bügeln widmen. Nichts soll Sie ablenken und deshalb sorgen wir auch für Ihr leibliches Wohl.

Mittagessen am Samstag und Kuchen am Sonntag sind in der Gebühr enthalten.

Fr. 19.00 – 22.00 Uhr

Sa. 10.00 – 13.00 + 14.00 – 15.30 Uhr

So. 11.00 – 15.15 Uhr

7141

Fr. 18.03.2022 – 20.03.2022

3 Tage, 59,50 €

7142

Fr. 18.11.2022 – 20.11.2022

3 Tage, 59,50 €

Elise Krücker

7151

Fr. 01.04.2022 – 03.04.2022

3 Tage, 59,50 €

7152

Fr. 09.09.2022 – 11.09.2022

3 Tage, 59,50 €

7153

Fr. 25.11.2022 – 27.11.2022

3 Tage, 59,50 €

Natalija Kaufmann

716

Nähen in der Weihnachtszeit

Weihnachten steht vor der Tür und was wäre Weihnachten ohne Weihnachtsdeko oder Selbstgenähtes? Die Weihnachtszeit ist ideal, um sein Zuhause mit selbstgemachten Dekorationen in ein gemütliches, vorweihnachtliches Heim zu verwandeln oder mit selbstgenähten Geschenken, anderen eine Freude zu machen.

Bitte mitbringen: Weihnachtliche Baumwollstoffe und Nähzubehör.

7161

Sa. 12.11.2022

10.00 – 15.30 Uhr, 7 UStd., 23,00 €

Angelika Salger

717

Patchwork-Treff

Aus verschiedenen Stoffstücken wird ein Ganzes...

In diesem Kurs erhalten Sie Anregungen und Unterstützung bei der praktischen Umsetzung von Projekten mittels der Patchworktechnik.

Bitte mitbringen: Baumwollstoffe (evtl. vorgewaschen) und Nähzubehör.

7171

Di. 22.02.2022 – 21.06.2022

17.00 – 19.15 Uhr, 5 x, 47,00 €

7172

Di. 23.08.2022 – 24.01.2023

17.00 – 19.15 Uhr, 5 x, 47,00 €

Angelika Salger

719

Patchwork-Wochenende

Freuen Sie sich auf ein Wochenende mit viel Zeit zu kreativem Gestalten.

Unter fachlicher Anleitung können Sie sich intensiv mit Patchwork beschäftigen und es ist ausreichend Zeit, um auch ein größeres Objekt in Angriff zu nehmen.

Mittagessen, am Samstag und Kuchen am Sonntag sind in der Gebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Baumwollstoffe (evtl. vorgewaschen), Nähzubehör.

Fr. 19.00 – 22.00 Uhr

Sa. 10.00 – 13.00 + 14.00 – 15.30 Uhr

So. 11.00 – 15.15 Uhr

7191

Fr. 11.02.2022 13.02.2022

3 Tage, 59,50 €

7192

Fr. 21.10.2022 – 23.10.2022

3 Tage, 59,50 €

Angelika Salger

Handarbeiten

720

Ran an die Stricknadel

Stricken kann uns eine kleine Auszeit vom hektischen Alltag eröffnen. Warum sich nicht mal wieder die Zeit dafür nehmen? So ein Strickwochenende bietet die Möglichkeit, sich voll und ganz auf diese wunderbare Handarbeit einzulassen. Die Kursleiterin zeigt Ihnen einfache und schnell zu strickende Modelle, die Sie an diesem Wochenende gut auf den Weg bringen bzw. sogar fertigstellen können. Sie sind Anfänger*in? Kein Problem. Sie erhalten vor Ort die nötige Hilfestellung. Damit der kreativen Entspannung nichts im Wege steht, gibt es am Samstag ein Mittagessen und am Sonntag Kaffee und Kuchen. Beides ist in der Kursgebühr inbegriffen.

Welcome to our wooly weekend!

Bitte mitbringen: Wenn sie sich für den Kurs angemeldet haben, bekommen Sie rechtzeitig die WhatsApp-Adresse der Kursleiterin. Frau Neufeld wird Ihnen dann die Modelle vorstellen, die am Strickwochenende realisierbar sind, z. B. Schultertuch, Stirnband, Armstulpen mit Naht, Hausschuhe zum Filzen, Kissenhülle, Pullover oder Pullunder als längeres Projekt. Sie suchen sich das Wunschmodell aus und bekommen Informationen, welches Material Sie dafür brauchen. Die Wolle bringen Sie mit zum Kurs.

Fr. 19.00 – 22.00 Uhr

Sa. 10.00 – 13.00 + 14.00 – 16.00 Uhr

So. 11.00 – 15.00 Uhr

7201

Fr. 11.03.2022 – 13.03.2022

3 Tage, 62,50 €

7202

Fr. 23.09.2022 – 30.09.2022

3 Tage, 62,50 €

Monika Neufeld

721

Schmuck aus Perlen fädeln – passend zur Kleidung

Oft fehlen uns die passenden Ketten, Armbänder, Ohringe zur Kleidung. Nehmen sie ihr Lieblingskleidungsstück mit ins Perlengeschäft und suchen sie sich passende Perlen dazu für ihr Projekt aus, benötigtes Material siehe unten. Weitere Vorhaben sprechen wir gemeinsam im Kurs ab.

Bitte mitbringen: 3 Farben Roncailles Perlen Größe 3.5 bis 4 mm, Magnetverschluss, Nadel (am besten eine kurze Big. eye- Nadel). Sie können im Geschäft „Der Perlenstand“ gegen Vorlage der Quittung über den Kurs einkaufen und erhalten 10% Rabatt.

7211

Mi. 02.02.2022 – 16.02.2022,
17.00 – 19.15 Uhr, 3 x, 29,00 €

7212

Mi. 02.03.2022 – 23.03.2022
17.00 – 19.15 Uhr, 4 x, 38,00 €
Brigitte Selbach

722

Explosionsbox für einen Geburtstag gestalten

Eine Explosionsbox ist ein schönes, individuelles Geschenk, welches mit Sprüchen, Gegenständen, Geld etc. verschenkt werden kann. An diesem Abend gibt es die fachliche Anleitung und Material, um solch eine Box zu gestalten. Gern können Sie auch eigene Dinge, die sie dafür nutzen möchten, mitbringen.

Bitte mitbringen: Bedruckter Fotokarton DIN A4, farblich dazu passend Unifotokarton DIN A3, Klebstoff, Bleistift, Lineal, Schere, evtl. Verzierungsmaterial (kann aber auch zu Hause ergänzt werden)

7221

Mi. 27.04.2022
18.30 – 20.45 Uhr, 3 UStd., 11,00 €
Brigitte Selbach

723

Schreibwerkstatt

Lust etwas Neues auszuprobieren, z. B. mit Phantasie die Buchstaben tanzen lassen? – Lernen Sie kleine Gedichte, Kurzgeschichten oder sogar ein Buch über Ihr Leben zu schreiben. Alles ist möglich! Trauen Sie sich und haben Sie Spaß in der Gruppe.

Bitte mitbringen: Schreibsachen

7231

Mi. 04.05.2022 – 22.06.2022
17.00 – 19.15 Uhr, 7 x, 63,00 €

7232

Mi. 10.08.2022 – 21.09.2022
17.00 – 19.15 Uhr, 6 x, 54,00 €
Brigitte Selbach

Modische Raubzüge – von Luxus, Lust und Leid – 1800 bis heute

Geschmeidige Felle, exotische Federn, schillernde Perlen- die Pracht und Schönheit der Tierwelt hat Menschen seit jeher fasziniert und Sehnsüchte geweckt. Je seltener ein Pelz oder eine Perle, umso mehr wurden sie begehrt, um sich selbst damit zu schmücken. Dafür wurden Tiere in aller Welt gejagt, getötet, ausgerottet, ihre Häute, Panzer, Zähne zu lukrativer Handelsware für Kleidung und Mode. Sie erfüllten Frauen und Männern den Wunsch nach Luxus und nach Distinktion, dienten der Erotik und versprachen einer ganzen Industrie gute Geschäfte.

(https://industriemuseum.lvr.de/de/de/die_museen/ratingen/ausstellungen_5/modische_raubzuege/inhaltsseite_7.html)

7241**Sa. 02.04.2022**

15.00 – 19.30 Uhr, 6 UStd. 60,50 €

Sindy Krahe

Standort



Westwall 40-42 · 47798 Krefeld

Parken:

Parkmöglichkeiten gibt es in den umliegenden Straßen und auf dem großen Parkplatz vor dem Haus.

Öffentliche Nahverkehrsmittel:

Straßenbahnlinie 041 – Haltestelle Rathaus
Buslinie 051 – Haltestelle Karlsplatz

Hauptamtliche Fachkräfte

Madlen Podranski (Leitung)	Sozialpädagogik	madlen.podranski@hdf-krefeld.de
Birgit Buss	Sozialpädagogik	birgit.buss@hdf-krefeld.de
Sindy Krahe	Sozialpädagogik	sindy.krahe@hdf-krefeld.de
Jessica Wolff	Hauswirtschaft	jessica.wolff@hdf-krefeld.de
Michaela Rühl	Verwaltung	michaela.ruehl@hdf-krefeld.de
Birgit Hawrych	Verwaltung	birgit.hawrych@hdf-krefeld.de
Ümüs Hamurcu	Hauspflege	

Kooperationspartner

Diakonie Krefeld-Viersen, Dreikönigenstraße 48, 47799 Krefeld
Ev. Familienzentrum, Germaniastraße 135, 47800 Krefeld
Ev. Integratives Familienzentrum der Markuskirche, Kölner Straße 480, 47807 Krefeld
Ev. Familienzentrum, Dülkener Straße 10, 47804 Krefeld
Kath. Familienzentrum St. Martin, Ispelsstraße 65, 47805 Krefeld
Kurt-Tucholsky-Gesamtschule, Alte Gladbacher Straße 10, 47805 Krefeld
Kulturschmelze e.V.
Städt. Familienzentrum, Remscheider Straße 12, 47807 Krefeld
Städt. Familienzentrum, Dieselstraße 24, 47803 Krefeld
Städt. Familienzentrum, Feldstraße 30, 47805 Krefeld
Städt. Familienzentrum, Ritterstraße 150, 47805 Krefeld
Städt. Familienzentrum, Märklinstraße 10, 47805 Krefeld
Suchthilfe Krefeld
Verbraucherzentrale NRW
Verbund Familienzentrum Schiefbahn
Zentrum für soziale Inklusion Migration und Teilhabe (ZSIMT)

Honorarkräfte



Akkol, Günay
Anders, Michéle
Annuß, Bettina
Assajih, Farida
Bäumken, Haynal
Beck, Frieda
Bovenschen, Karl-Heinz
Boyla, Irina
Brähler, Elisabeth
Dehning-Marwedel, Frauke
Delschen, Alina
Diercks, Hans-Dieter
Dornscheidt, Heike
Dusza, Sandra
Gärtner, Stefan
Heinzel, Margarete
Heyer, Fritz
Höddinghaus, Gudrun
Höckels, Monika
Hünnekens, Christiane
Kaufmann, Natalja
Kraus, Regina
Kremer-Alofs, Monika
Krücker, Elise
Küntges, Ralf
Kullwitz, Silke
Kyas, Kai
LiegI, Tanja
Lindemann-Degen, Ute
Lingscheidt, Aloisia
Lütge, Jana
Miodek, Maria Héléne
Neufeld, Monika
Noppeney, Claudia
Omlor, Ruth
Ostendorf, Nora
Pagonas-Mendolia, Nunzia
Radzei, Britta
Rubinowski, Sylvia
Schirdewahn, Arne
Schirdewahn, Sonja
Schöller, Elke
Schouten, Klaudia
Salger, Angelika
Selakovic, Kathrin
Selbach, Brigitte
Spetmann-Wenders, Iris
Stahlberg, Stefanie
Venrath, Elke
Weigand, Brigitte
Wichmann, Claudia
Wolters, Michaela



Anmeldung

Haus der Familie

Westwall 40-42 · 47798 Krefeld · Tel. 02151/399171 · Fax 02151/4794690

Hiermit melde ich mich verbindlich an für:

Kurs-Nr.	Titel
----------	-------

Kurs-Nr.	Titel
----------	-------

Vor- und Zuname	E-Mail-Adresse
-----------------	----------------

Straße	PLZ Wohnort	Telefon
--------	-------------	---------

Kinder	1	2	3
--------	---	---	---

Geb.Datum	1	2	3
-----------	---	---	---

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne Sie mit meiner Unterschrift an.

Datum, Ort	Unterschrift
------------	--------------



Anmeldung

Haus der Familie

Westwall 40-42 · 47798 Krefeld · Tel. 02151/399171 · Fax 02151/4794690

Hiermit melde ich mich verbindlich an für:

Kurs-Nr.	Titel
----------	-------

Kurs-Nr.	Titel
----------	-------

Vor- und Zuname	E-Mail-Adresse
-----------------	----------------

Straße	PLZ Wohnort	Telefon
--------	-------------	---------

Kinder	1	2	3
--------	---	---	---

Geb.Datum	1	2	3
-----------	---	---	---

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne Sie mit meiner Unterschrift an.

Datum, Ort	Unterschrift
------------	--------------

