

# HAUS DER FAMILIE

EV. FAMILIEN- UND ERWACHSENENBILDUNG

## 2024

### KURSE & VERANSTALTUNGEN



Mehr  
Generationen  
Haus



HAUS DER FAMILIE  
Ev. Familien- und Erwachsenenbildung



# Zusammen anpacken.

## **Gemeinsam geht Großes.**

Eine starke Gemeinschaft kümmert sich um alle ihre Mitglieder – damit sie auch stark bleibt. Darum unterstützt die Sparkassen-Finanzgruppe gemeinnützige Vorhaben im Sozial- und Bildungsbereich.

**Mehr auf [sparkasse.de/mehralsgeld](https://www.sparkasse.de/mehralsgeld)**

**Weil's um mehr als Geld geht.**



**Sparkasse  
Krefeld**



## 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 Kirchengemeinden, 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](http://www.tuev-sued.de/ms-zert)

## Impressum

Herausgeber: Haus der Familie

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](mailto:info@hdf-krefeld.de)

internet: [www.hdf-krefeld.de](http://www.hdf-krefeld.de)

### Sprechzeiten

Montag: 9.30 Uhr – 11.30 Uhr

Dienstag – Donnerstag 9.00 Uhr – 16.00 Uhr

Freitag 9.00 Uhr – 12.00 Uhr

### Auskunft und Anmeldung

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

**Für alle anderen Anmeldeformen bekommen Sie keine Bestätigung. Ihre Anmeldung ist sofort verbindlich.**

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

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

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 Teilnehmerzahl 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 2 Wochen 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) und **Überweisung**

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.

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 ist unbedingt erforderlich.

**Abmeldungen bis 14 Tage vor Kursbeginn sind kostenfrei.**

Danach berechnen wir den vollen Kursbeitrag. Bei nicht Teilnahme von kostenlosen Kursen innerhalb unserer Kooperationsstätten, muss per Mail oder per Telefon, unter folgender Telefonnummer **02151 399171** abgesagt werden, sonst wird eine Gebühr von 10€ pro Person fällig.

## Sonderregelung Grundqualifizierung QHB 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.

## 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 Mehrgenerationenhäuser 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 generationenübergreifende 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:

- 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](mailto:info@hdf-krefeld.de)

#### **Der Mittagstisch findet statt:**

**Mittwoch: 12.00 – 13.00 Uhr**

**Donnerstag: 12.00 – 13.00 Uhr**

**Digitaltreff** – In unserem regelmäßig stattfindenden Digitalcafé bieten wir Ihnen die Möglichkeit, sich digital zu verbessern. Sie können hier Fragen zu ihren eigenen Geräten stellen.

Angefangen von der Bedienung eines Handys bis hin zum Speichern und Versenden von Fotos und PFD.

**Eltern-Kind-Café** – jeden Donnerstag von 10:00 – 11:30 Uhr bieten wir Ihnen die Möglichkeit, sich mit anderen Eltern auszutauschen, ihre Kinder spielen zu lassen und nebenbei gibt es leckeren Kaffee und 1x im Monat frische Waffeln.

## Generationsübergreifende, entlastende Angebote für Menschen im Sozialraum:

- Qualifizierung im Bereich Hauswirtschaft mit Abschluss
- Ferienangebote für Kinder und Jugendliche
- Offene Nähsprechstunden und generationsübergreifende Nähworkshops
- Unterstützung für Flüchtlings- und Migrationsfamilien

- Spielenachmittage für Besucher des Mittagstischs
- Haus der Familie on Tour – Wandernde Angebote innerhalb des Ev. Gemeindeverbandes und dessen Sozialräume.



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

Sie möchten  
eine Teilnahme  
an unserem  
Kursangebot  
verschenken?

Dann kommen Sie  
zu uns.

Gutscheine gibt es  
vor Ort am Westwall  
40-42, 47798 Krefeld

### So funktioniert's:

- Kurs auswählen
- Vor Ort bar oder per EC-Zahlung bezahlen
- Gutschein mitnehmen
- Viel Spaß beim Verschenken!

# KURSGUTSCHEIN

## VERSCHENKEN SIE EINEN KURS



FOLLOW US



☎ 02151 - 39 91 71

🌐 [www.hdf-krefeld.de](http://www.hdf-krefeld.de)

📍 Westwall 40-42  
47798 Krefeld

✉ [info@hdf-krefeld.de](mailto:info@hdf-krefeld.de)





## Menschen, Kirche und Gesellschaft

- Senioren & Gesundheit . . . . . 7 – 8
- Gehirntraining . . . . . 8
- Trauer . . . . . 9
- Theater & Selbsterfahrung . . . . . 10 – 12
- Ganzheitliche Entwicklung & Resilienz . . . . . 13 – 16
- Interkulturell & International . . . . . 16 – 19
- Suchthilfe . . . . . 19
- Ankommen in Deutschland . . . . . 20
- Nachhaltiger Konsum & Verbrauchertipps . . . . . 20 – 22
- Heimatkunde . . . . . 22



## Berufsbezogene Angebote . . . . . 23 – 28



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

- Angebote für Familien mit Babys (von 0 – 12 Monaten) . . . . . 29 – 31
- Familienzeit mit Kindern ab 1 Jahr . . . . . 31 – 33
- Angebote in Kempen und Willich . . . . . 33 – 34
- Familienzeit mit Kindern ab 2 Jahren . . . . . 34 – 36
- Familienzeit mit Kindern im Vorschulalter . . . . . 36 – 43
- Familienzeit mit Kindern und Jugendlichen . . . . . 43 – 51



## Gesundheit, Entspannung, Bewegung

- Gesundheit . . . . . 52 – 54
- Bewegung . . . . . 54 – 55
- Entspannung . . . . . 55 – 56



## Kochen und Backen

- Haushaltsführung – Gesundheit – Ernährung . . . . . 58 – 60
- Gemeinsam genießen . . . . . 61 – 63
- Saisonale Küche . . . . . 64 – 65
- Fleischlos glücklich . . . . . 66 – 67
- Entdecken – probieren – genießen . . . . . 68 – 69
- Zu Gast in fremder Küche . . . . . 70 – 72



## Kreatives

- Nähkurse . . . . . 73 – 80
- Kreatives Gestalten . . . . . 80





### Das Haus der Familie (MGH) on Tour



Haus der Familie (MGH) on Tour ist eine Kooperation mit der Stadt Krefeld und dem Fachbereich Soziales, Senioren und Wohnen. Mitarbeitende der Stadt Krefeld halten einen Vortrag zum Thema Pflege und Wohnberatung für Senioren, die noch Selbstbestimmt im Alter Wohnen und Leben. Die Vorträge finden im HDF statt und touren zusätzlich durch verschiedene Stadtteile von Krefeld. Innerhalb unserer 7 Gemeinden und Kooperationsstätten werden die Vorträge an bestehende Treffs für Senioren und Familien angeknüpft.

### Senioren und Gesundheit

#### Mehrgenerationenhaus on Tour



Wünschen Sie sich Orientierung zum Thema „Im Alter zuhause“?

Mit der Pflegeberatung und Altenhilfe der Stadt Krefeld haben Sie den richtigen Ansprechpartner gefunden.

Wir informieren und beraten allgemein in einer Gesprächsrunde, wie Sie im Falle der Pflegebedürftigkeit möglichst lange selbstbestimmt zu Hause leben können. Außerdem zeigen wir Unterstützungs- und Entlastungsangebote für pflegende Angehörige auf. Darüber hinaus können Beratungen zur ambulanten, teilstationären und stationären Versorgung erfolgen.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen oder auch einen individuellen Beratungstermin zu vereinbaren.

1001

### Märchen für Senioren

Es war einmal ... Seit 1998 ist die ehemalige Waldorflehrerin Diana Drechsler als Märchenerzählerin für Kinder und Erwachsene unterwegs und hat sich besonders darauf spezialisiert, alte traditionelle Märchen wie Märchen der Brüder Grimm, von H. Chr. Andersen und viele andere Volksmärchen mit Musik und Klängen auf besonderen Musikinstrumenten (wie Leier, Psalter, Sansula, Ocean Drum, Balafon, verschiedene Flöten, Klangstäbe etc.) zu gestalten. Durch ihre langjährige Tätigkeit konnte sie schon viele gute Erfahrungen insbesondere auch in Seniorenheimen sammeln. Die Senioren sind immer wieder begeistert und fasziniert von ihren Märchen-Erzähl-Programmen, sie werden an alte Kindheitserlebnisse erinnert, manche fangen an, von früher zu erzählen, manche fiebern mit den Märchen mit wie kleine Kinder, manche hören einfach nur verträumt zu, jeder Mensch reagiert anders, das ist schön zu beobachten und zu erleben. Diana Drechsler schafft es immer wieder, durch ihren lebendigen Erzählstil ihr Publikum in ihren erzählerischen Bann zu ziehen. Sie hat eine besondere Gabe, sich auf jede neue Situation einzustellen und das Publikum aktiv mit in das Geschehen einzubeziehen. Zu ihren Musikinstrumenten bringt sie Tücher und andere Märchenutensilien mit, um den Raum in dem sie erzählt in eine angenehme atmosphärische Märchenoase zu verwandeln.

1002

### Zauberkunst für Senioren

Der Zauberkünstler Andreas Lischke wird Sie auf eine spannende Zauberreise mitnehmen. Seine Show ist verblüffend, erstaunlich, interaktiv und besonders wertvoll zur Unterhaltung für Senioren. Melden Sie sich gerne bei uns um Termine zu erfahren.

1003

## Eaete, Kaarte, Schwaade



Dieses Angebot verbindet zwei Angebote unseres Hauses. Unseren Mittagstisch (Eaete), den wir jeden Mittwoch und Donnerstag von 12:00 – 13:00 Uhr anbieten und einen geselligen Spielenachmittag (Kaate) der viel Platz für Austausch (Schwaade) bietet. Nachdem das Geschirr vom Tisch geräumt ist wird gespielt und gequatscht.

**1004**

**Mi. 10.01.2024 – 12.12.2024**

13:15 – 14:45 Uhr

gebührenfrei

Sandra Weyers, Meike Sieben

**506**



## Gemeinsam kochen für Senioren

Nach einer kurzen theoretischen Einführung, kochen wir ein einfaches, schmackhaftes Menü unter Berücksichtigung bestimmter Faktoren. An drei Nachmittagen widmen wir uns verschiedenen Themen:

- Nährstoffreich & kalorienarm
- Diabetes Typ 2 & erhöhte Blutfettwerte
- Osteoporose

**5061**

**Mi. 10.04.2024**

15:00 – 18:00 Uhr

15,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

**5062**

**Mi. 05.06.2024**

15:00 – 18:00 Uhr

15,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

**5063**

**Mi. 03.07.2024**

15:00 – 18:00 Uhr

15,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Heike Stuhmann

## Gehirntraining

**101**

### 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. Memo-techniken (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.

**1011**

**Do. 11.01.2024 – 21.03.2024**

10:00 – 11:30 Uhr, 11 x

66,00 €

**1012**

**Do. 11.04.2024 – 04.07.2024**

10:00 – 11:30 Uhr, 11 x

66,00 €

**1013**

**Do. 22.08.2024 – 10.10.2024**

10:00 – 11:30 Uhr, 7 x

42,00 €

**1014**

**Do. 31.10.2024 – 12.12.2024**

10:00 – 11:30 Uhr, 7 x

42,00 €

Regina Kraus

## Trauer

102



### 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.

1021

**Di. 16.01.2024 – 18.06.2024**

18:30 – 20:45 Uhr, 11 x

1022

**Di. 27.08.2024 – 17.12.2024**

18:30 – 20:45 Uhr, 9 x

Claudia Noppeney

### Trauergruppe nach Verlust der Partnerin/ Partners



Sie haben einen großen Verlust erlitten, Ihr Partner / Ihre Partnerin ist gestorben. Mit Familie und Freunden über den Verlust zu sprechen fällt oft schwer. Lernen Sie in einer vertrauensvollen und offenen Atmosphäre Menschen kennen, die in der gleichen Situation sind wie Sie, um ihre Gefühle in Worte zu fassen.

1023

**Di. 23.01.2024 – 02.07.2024**

17:30 – 19:45 Uhr, 11 x

1024

**Di. 03.09.2024 – 10.12.2024**

17:30 – 19:45 Uhr, 8 x  
gebührenfrei

Claudia Noppeney

### Sternenkinder Krefeld

Sie sind Eltern, aber Ihr Kind ist nicht bei Ihnen, es ist früh verstorben. Sie erleben einen unvorstellbaren Schmerz. Nichts ist mehr, wie es war.

In der Gruppe für Eltern von Sternenkindern finden Sie Eltern, die selbst betroffen sind. Hier werden Ihre Gefühle verstanden, hier ist der Ort, an dem Sie Ihre Trauer ausdrücken können und Ihres Kindes gedenken können.

Unter fachkundiger Leitung können Sie miteinander ins Gespräch kommen oder einfach nur dabei sein und sich spüren.

**Vor der ersten Teilnahme an der Gruppe ist ein Vorgespräch erwünscht.**

**Kontakt: Bärbel Backhaus, Trauerbegleiterin „Donum Vitae“ Tel: 02151-624899 oder [info@donum-vitae-krefeld.de](mailto:info@donum-vitae-krefeld.de)**

1025

**Di, 09.01.2024 – 25.06.2024**

19:00 – 20:30 Uhr, 13 x

1026

**Di. 03.09.2024 – 10.12.2024**

19:00 – 20:30 Uhr, 8 x  
gebührenfrei

Bärbel Backhaus

103

### Improtheater, wenn Erwachsene wieder spielen

Sie sind spontan, kreativ und möchten das spielerisch mit viel Spaß am Schauspiel darstellen?

Dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig. Einfach mal ohne Scham und Bewertung sich Selbst in einer Gruppe ausdrücken.

Improtheater verbindet Tanz, Schauspiel, Körper- und Stimmarbeit, Rollenspiele und Entspannung.

Ein Kurs der Sie auf mehreren Ebenen befreien kann, weil Sie sich Selbst spielen, Ihre Gefühle rauslassen und Ihr Selbstbewusstsein stärken.

1031

**Mi. 24.01.2024 – 07.02.2024**

19:00 – 20:30 Uhr, 3 x  
40,00 €

1032

**Mi. 10.04.2024 – 24.04.2024**

19:00 – 20:30 Uhr, 3 x  
40,00 €

1033

**Mi. 05.06.2024 – 19.06.2024**

19:00 – 20:30 Uhr, 3 x  
40,00 €

Sandra Galiano

1034

**Mi. 11.09.2024 – 25.09.2024**

19:00 – 20:30 Uhr, 3 x  
40,00 €

Sandra Galiano

406



### Inklusiver Tanz und Bewegung

Menschen brauchen Bewegung.

Menschen lieben Rhythmus.

Deswegen wollen wir uns zu diesem Kurs treffen.

Was machen wir in dem Kurs?

Wir bewegen uns. Manchmal werfen wir einen Ball. Oder machen Spiele.

Wir tanzen. Manchmal brauchen wir Hilfsmittel.

Zum Beispiel: Einen Ball oder ein Seil oder Tücher.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, dicke Socken und Sportmatte

4061

**Fr. 02.02.2024**

16:00 – 17:30 Uhr, gebührenfrei

4062

**Fr. 12.04.2024**

16:00 – 17:30 Uhr, gebührenfrei

4063

**Fr. 24.05.2024**

16:00 – 17:30 Uhr, gebührenfrei

4064

**Fr. 14.06.2024**

16:00 – 17:30 Uhr, gebührenfrei

4065

**Fr., 20.09.2024,**

16:00 – 17:30 Uhr, gebührenfrei

4066

**Fr. 04.10.2024**

16:00 – 17:30 Uhr, gebührenfrei

**4067**

**Fr. 08.11.2024**

16:00 – 17:30 Uhr, gebührenfrei

**4068**

**Fr. 13.12.2024**

16:00 – 17:30 Uhr, gebührenfrei

Kerstin Müllers

**104-105**

## **Entdecke und erprobe Dich neu in der Theaterarbeit.**

**(Wieviel Rampensau steckt in mir?)**

Gehen, stehen, sprechen und sich selbst wahrnehmen und entdecken. Die Welt mit offenen Augen

sehen. Mimik, Gestalt. Was will ich auf der Bühne den Menschen zeigen. Präsenz, Aufmerksamkeit. Alles wird in der Theaterarbeit geschult. Verlockend?

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

### **1. Halbjahr**

**1041 So. 07.01.2024 + 21.01.2024**

33,00 € (10,-€ Eigenanteil)

**1042 So. 04.02.2024 + 21.01.2024**

33,00 € (10,-€ Eigenanteil)

**1043 So. 25.02.2024 + 03.03.2024**

33,00 € (10,-€ Eigenanteil)

**1044 So. 10.03.2024 – 17.03.2024**

33,00 € (10,-€ Eigenanteil)

**1045 So. 07.04.2024 + 14.04.2024**

33,00 € (10,-€ Eigenanteil)

**1046 So. 21.04.2024 + 28.04.2024**

33,00 € (10,-€ Eigenanteil)

**1047 So. 05.05.2024 – 26.05.2024**

33,00 € (10,-€ Eigenanteil)

**1048 So. 26.05.2024 + 09.06.2024,**

33,00 € (10,-€ Eigenanteil)

### **2. Halbjahr**

**1051 So. 16.06.2024 + 23.06.2024**

33,00 € (10,-€ Eigenanteil)

**1052 So. 30.06.2024 + 07.07.2024**

33,00 € (10,-€ Eigenanteil)

**1053 So. 11.08.2024 + 18.08.2024**

33,00 € (10,-€ Eigenanteil)

**1054 So 25.08.2024 + 08.09.2024**

33,00 € (10,-€ Eigenanteil)

**1055 So. 15.09.2024 + 22.09.2024**

33,00 € (10,-€ Eigenanteil)

**1056 So. 29.09.2024 – 13.10.2024**

33,00 € (10,-€ Eigenanteil)

**1057 So. 20.10.2024 + 27.10.2024**

33,00 € (10,-€ Eigenanteil)

**1058 So. 03.11.2024 + 10.11.2024**

33,00 € (10,-€ Eigenanteil)

**1059 Sa., 16.11.2024 – 15.12.2024**

33,00 € (10,-€ Eigenanteil)

Gudrun Höddinghaus, Fritz Heyer, Kathrin Selakovic

505



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

5051

Sa. 13.01.2024,  
15:00 – 18:45 Uhr, gebührenfrei

5052

Sa. 09.03.2024  
15:00 – 18:45 Uhr, gebührenfrei

5053

Sa. 11.05.2024  
15:00 – 18:45 Uhr, gebührenfrei

5054

Sa. 08.06.2024  
15:00 – 18:45 Uhr, gebührenfrei

5055

Sa. 28.09.2024  
15:00 – 18:45 Uhr, gebührenfrei

5056

Sa., 07.12.2024  
15:00 – 18:45 Uhr, gebührenfrei  
Günay Akkol

106



## **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.

1061

Sa. 20.01.2024 + 21.01.2024

1062

Sa 24.02.2024 + 25.02.2024

1063

Sa 27.04.2024 + 28.04.2024

1064

Sa. 22.06.2024 + 23.06.2024

1065

Sa. 31.08.2024 + 01.09.2024

1066

Sa. 12.10.2024 + 13.10.2024

1067

Sa. 14.12.2024 + 15.12.2024  
12:00 – 16:00 Uhr, gebührenfrei  
Günay Akkol

107

## **„Die Magie der Gedanken“**

Der Mentalist Andreas Lischke entführt Sie in außergewöhnliche Erlebnisse. Das Motto seiner Show ist: „Glauben Sie nicht alles was Sie denken...“

Auf Anfrage werden wir Ihnen seine Showlocation mitteilen.

## Ganzheitliche Entwicklung und Resilienz

110

### Die Macht der Veränderung-Workshop für Frauen in den Wechseljahren

Starte in eine inspirierende Reise durch die Wechseljahre/Wandlungsphase und erlebe diese lebensverändernde Phase in vollen Zügen.

In diesem Workshop tauchen wir gemeinsam in die Welt der Wechseljahre/Wandlungsphase einer Frau ein und erkunden, wie du die Macht der Veränderung für dich nutzen kannst, um diese Phase deines Lebens mit Selbstbewusstsein, körperlicher Gesundheit und Freude gestalten kannst.

1101

**Mi. 10.04.2024**

19:00 – 20:30 Uhr

48,00 €

1102

**Di 24.09.2024**

19:00 – 20:30 Uhr

48,00 €

Eva Maria Kölker

### Die Magie des Zyklus – Workshop für Frauen

Lerne die Phasen des weiblichen Zyklus kennen und wie du die Energie der einzelnen Phasen für dich nutzen kannst.

Der weibliche Zyklus wird in unserer Gesellschaft sehr stiefmütterlich behandelt, ist ein Tabu-Thema und wir wissen so vieles NICHT über diesen völlig natürlichen und wunderbaren Vorgang.

In der Regel verbinden viele Frauen mit dem weiblichen Zyklus meist eher negative Gefühle

wie Schmerzen, Schwäche oder verminderte Leistungsfähigkeit.

In diesem Workshop erfährst du wie ein Leben MIT dem weiblichen Zyklus möglich ist und welche Qualitäten und Themen in der einzelnen Phasen Platz finden.

1103

**Mi. 20.03.2024**

19:00 – 20:30 Uhr

48,00 €

1104

**Mi. 18.09.2024**

19:00 – 20:30 Uhr

48,00 €

Eva Maria Kölker

### Teller Methode – Wie du ganz simpel eine vollwertige Mahlzeit gestalten kannst!

Die Teller-Methode macht es möglich, eine Mahlzeit mit allen wichtigen Nährstoffen zu gestalten

Gesunde Ernährung ist aufwendig, zeitintensiv und teuer? Diese Glaubenssätze sind veraltet. Es war noch nie so leicht gesund und ausgewogen zu essen.

Mit der Teller-Methode lernst du die Bestandteile einer vollwertigen Mahlzeit kennen und wie du ganz simple und smart deinen Teller aufpeppen kannst.

Du erhältst nicht nur simples Fachwissen, sondern darfst dich auch auf ein ganz leckeres Gericht nach der Teller-Methode freuen.

1105

**Mi. 13.03.2024**

19:00 – 20:30 Uhr

64,00 €

**Mi. 11.09.2024**

19:00 – 20:30 Uhr

64,00 €

Eva Maria Kölker

111

## **Learn Nugget Resilienz: Resilienz – Was ist das?“**

Resilienz kann man mit psychischer Widerstandsfähigkeit übersetzen – die Fähigkeit, sein Gleichgewicht zu finden und zu erhalten. Resilienz gehört zur emotionalen Stabilität. In wissenschaftlichen Diskussionen wird Resilienz auch als das Immunsystem der Seele bezeichnet. Woher kommt Resilienz? Durch ein gesundes Mindset – Eine lösungsorientierte Denkweise um Emotionen anzunehmen und zu regulieren! Resilienz basiert somit auf Selbstvertrauen und einem gesunden Selbstwertgefühl. Das lässt sich trainieren!

1111

**Sa. 16.03.2024**  
11:00 – 12:30 Uhr  
28,00 €  
Yvonne Willms

## **Ganztagesseminar Resilienz**

Resilienz kann man mit psychischer Widerstandsfähigkeit übersetzen – die Fähigkeit, sein Gleichgewicht zu finden und zu erhalten. Resilienz gehört zur emotionalen Stabilität. In wissenschaftlichen Diskussionen wird Resilienz auch als das Immunsystem der Seele bezeichnet. Woher kommt Resilienz? Durch ein gesundes Mindset – Eine lösungsorientierte Denkweise um Emotionen anzunehmen und zu regulieren! Resilienz basiert somit auf Selbstvertrauen und einem gesunden Selbstwertgefühl. Das lässt sich trainieren!

Im Kurs werden die 7 Säulen der Resilienz veranschaulicht, mit dem Ziel:

- Protektive Schutzfaktoren aufbauen
- Stressbelastungen reduzieren
- Gesundheitsförderliches Verhalten aufbauen

1115

**Sa. 23.03.2024**  
**09:00 – 15:00 Uhr**  
60,00 €  
Yvonne Willms

## **Mindset Training – Die Suche nach dem Glück**

Glücksvortrag: Von Dankbarkeit bis Selbstkontrolle – manche jagen dem Glück hinterher, andere finden es.

Wie gelangen Menschen in einen Zustand der Glückseligkeit? Und was ist Glück überhaupt? Bereits der griechische Philosoph Aristoteles beschäftigte sich mit diesen Fragen. Für ihn war Glück das höchste Ziel im Leben – schließlich streben alle danach, bis heute. Jüngere Forschungen zeigen jedoch, dass Menschen eher Glück erfahren, wenn sie es nicht suchen. Wie das gelingen kann.

1116

**Fr. 02.02.2024**  
16:30 – 18:00 Uhr  
28,00 €  
Yvonne Willms



## **WOOP: WISH OUTCOME OBSTACLE PLAN oder Wie erreiche ich meine Ziele?**

WOOP steht als Abkürzung für die vier Schritte Wish, Outcome, Obstacle, Plan – Wunsch, Ergebnis, Hindernis, Plan. Die Methode hilft dabei gute Vorsätze ins Gelingen zu bringen  
Wofür kann ich die Strategie anwenden?

Im Grunde für alle Wünsche: triviale oder lebensverändernde, kurzfristige oder langfristige, arbeitsbezogene oder zwischenmenschliche. Die Strategie ist ein Handwerkszeug, das jeder selbst mit Inhalt füllt.

WOOP hilft Prioritäten zu setzen. So kann ich mein Leben aufräumen – und das erleichtert.

### **1121**

**Mi. 06.03.2024**

16:30 – 18:00 Uhr

28,00 €

Yvonne Willms

## **„Gelassen durch die Schulzeit“ – ein Kurs für Eltern**

**Schulstress: Wieviel Raum nimmt die Schule in unserem Familienalltag ein**

- Stress der Kinder, Stress der Eltern (wer macht wem Stress?)
- Wie helfe ich meinem Kind, eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden?
- Wie nehme ich meinem Kind die Sorge vor Prüfungen?
- Worte formen unser Erleben: „Angst“ in angespannte Erwartung umdeuten

## **Entwicklung: Potenziale individuell fördern & begleiten trotz eigener Wünsche und Ziele**

- Welche Rolle spielt die eigene Lernbiographie und unsere Emotionen beim Thema Schule
- Welche Sorgen haben wir Eltern in Hinblick auf die veränderte Arbeitswelt
- Unterstützung bedeutet nicht, den Kindern die Aufgaben abzunehmen- Hilfe zur Selbstständigkeit

### **Ziele erreichen durch individuelle Werte**

- Was treibt mein Kind an? Lob, Aufmerksamkeit, Interesse?
- Extrinsische und intrinsische Motivation
- Wie erleben Kinder Erfolg und feiern Fortschritte ohne Belohnungssysteme der Eltern?
- Kinder zu besserer Kommunikation mit Lehrern und Mitschülern befähigen
- Ein Exkurs zu gewaltfreier Kommunikation & NLP

### **1125**

**Mo. 05.02.2024 – 26.02.2024**

19:00 – 20:30, 3x

68,00 €

### **1126**

**Mo. 16.09.2024 – 30.09.2024**

19:00 – 20:30 Uhr, 3x

68,00 €

Alexandra Lichters

## Gesundheitstag „Mana Day“

Was bietet Krefeld zum Thema Körper, Geist & Seele? Diese und viele weitere Fragen können an diesem besonderen Tag gestellt und beantwortet werden. Das Motto des Mana Day`s lautet: **entdecken – beraten – genießen**. Ärzte, Heilpraktiker, Therapeuten, Trainer, Berater, Coaches und Vereine bieten ein besonderes Event mit spannenden Mitmachaktionen, Infoständen und persönlichen Beratungen an.

Dies ist eine Kooperation zwischen dem Mana Loft, der Nachbarschaft Stiftung Samtweberviertel und dem Haus der Familie FB Gesundheit. Der Eintritt ist frei.

Du möchtest selbst gerne ausstellen, dann melde Dich bei uns.

Sandra.weyers@hdf-krefeld.de oder  
hallo@mana-loft.de

Ein Teil der Einnahmen gehen an die Nachbarschaft Stiftung Samtweberviertel Krefeld zum Wohl des Sozialraums.

**Ort: Alte Samtweberei, Lewerenzstr. 104, 47798 Krefeld**

**1127**

**Sa. 20.04.2024**

12:00 – 18:00 Uhr  
gebührenfrei

## Interkulturell & International

**113**



### Eltern-Kind-Café – Ein Café für Groß und Klein

Ein geselliger offener Treff in einem liebevoll gestalteten Raum.

Sich kennen lernen und sich mit anderen Eltern über den Alltag austauschen, die Kinder spielen lassen, nebenbei gibt es Kaffee und frische Waffeln; so schafft dieser offene Treff einen ganz besonderen Raum für viele wichtige Fragen die innerhalb der ersten drei Jahre aufkommen können. Begleitend schenkt

eine qualifizierte Fachkraft Informationen zu unterschiedlichen Alltagsthemen und veranschaulicht bei Bedarf tolle Ideen für das Spiel und den Bindungsaufbau zu euren Kindern.

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

**1131**

**Do. 11.01.2024 – 12.12.2024**

10:00 – 11:30 Uhr  
gebührenfrei

HdF Team

### „Schluss mit Lustig“ – das andere Still-Café



Auf vielen jungen Müttern lastet ein Gefühl des gesellschaftlichen Drucks unentwegt glücklich und dankbar zu sein und alles mit einem Lächeln gut alleine zu schaffen, nicht nur für das Baby da zu sein sondern alles andere dem Muttersein unterzuordnen.

Wir wollen einen geschützten Raum schaffen, wo man sich hemmungslos ehrlich beklagen und meckern darf ohne verurteilt zu werden. Über schlaflose Nächte, übergriffige Schwiegermütter, Langeweile in der Elternzeit, Überforderung, Gefühlschaos und Unsicherheiten. Es darf gemeinsam geweint und gelacht werden und angestauter Druck losgelassen werden.

Ein Kurs für Mütter und Babies (2 bis 9 Monate)

Anmeldung ist erforderlich!

**1132**

**Mo. 04.03.2024 – 06.05.2024**

10:00 – 11:30 Uhr  
gebührenfrei

Alexandra Lichters

## Frauenfrühstück und mehr



Die Frau in Weiß – die Geschichte des bürgerlichen Brautkleides von 1800 bis heute  
Das Brautkleid ist nicht nur Ausdruck der Mode der Zeit, sondern auch sozialer und kultureller Bedeutungsträger. Es spiegelt das Frauenbild der jeweiligen Epoche wie auch das Selbstverständnis der Frau.

Die Frühstückspauschale pro Teilnehmerin beträgt 5,-€

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

**1133**

**Di. 16.01.2024**

10:00 – 12:15 Uhr  
gebührenfrei

Elise Krücker, Yvonne Gruhn

## Frauen\* MittagsImpulse im K+



In Zeiten des Wandels laden wir ein, die Mittagspause außergewöhnlich zu gestalten:

Wir möchten Frauen\* begegnen, interkulturell voneinander lernen und miteinander lachen.

Was liegt dir auf dem Herzen?

Was denke, fühle, glaube ich?

Um in den Dialog zu kommen, gibt es kleine Gesprächsimpulse. Ergänzt durch Fingerfood wird die Mittagspause im doppelten Sinne nahrhaft. Mit neuem Gedanken- und Gefühlsrepertoire können wir gestärkt und ermutigt in den Alltag zurückkehren.

Wir freuen uns auf Dich, auf Euch, auf Sie!

**Ort: Kaiser Wilhelm Museum, Café K**

**1134**

**Do. 25.01.2024**

**1135**

**Do. 22.02.2024**

**1136**

**Do. 28.03.2024**

**1137**

**Do. 25.04.2024**

**1138**

**Do. 23.05.2024**

**1139**

**Do. 27.06.2024**

13:00 – 14:00 Uhr  
gebührenfrei

Katrin Meinhard

**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](http://www.huelser-buchhandlung.de)

114

## Philosophisches Café Krefeld I

Nachdem das Philosophische Café 2023 in der Mediothek Krefeld ein neues Zuhause gefunden hat, geht es jetzt um das volle Programm der Fragen von Immanuel Kant: Was kann ich wissen? Was soll ich tun? Was darf ich hoffen? Was ist der Mensch? Die Themen dazu werden von den Teilnehmenden näher bestimmt.

Anmeldung bis 14.02.24

**Ort: Mediothek – Theaterplatz 2 – 47798 Krefeld**

1141

**Sa. 24.02.2024 – 18.05.2024**

11:00 – 13:15 Uhr, 4 x

45,00 €

Helmut Frost, Pfr.

## Philosophisches Café Krefeld II

Hier werden weitere lebensnahe philosophische Fragen aufgenommen. Die aktuellen Themen werden von Sitzung zu Sitzung von den Teilnehmenden ausgewählt. Dabei ergibt sich ein Prozess, in dem nicht nur Themen sondern auch einzelne Philosophen und Philosophinnen eine Rolle spielen.

Anmeldung bis 18.09.24

**Ort: Mediothek – Theaterplatz 2 – 47798 Krefeld**

1142

**Sa. 28.09.2024 – 07.12.2024**

11:00 – 13:15 Uhr, 4 x

45,00 €

Helmut Frost, Pfr.

## Mehr Platz gesucht, Familienspaß gefunden.

Jeder Mensch hat seinen Lieblingsplatz – oftmals ganz einfach zu Hause. Wir bieten Menschen in Krefeld seit mehr als 125 Jahren ein Zuhause. Mit guten und bezahlbaren Wohnungen, die zu Ihrer Lebenssituation passen. Unser Angebot reicht von der gemütlichen Erstwohnung für junge Berufsanfänger\*innen bis hin zum Zuhause ohne Barrieren für ältere Menschen.

Und natürlich finden auch Alleinerziehende und Familien mit Kindern oder mit baldigem Nachwuchs ihren Lieblingsplatz bei uns.

Vereinbaren Sie unter Tel. 02151 6327-0  
einen persönlichen Beratungstermin  
oder besuchen Sie uns auf  
[www.wohnstaette-krefeld.de](http://www.wohnstaette-krefeld.de)



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

## Reise durch die Bibel

1. Einführung: Die Bibel ist heute ein mehr oder weniger unbekanntes Buch. Thematisiert wird unser Umgang mit der Bibel (z.B. in der religiösen Erziehung), sowie ihre Bedeutung in unserer Kultur. Auch der interreligiöse Zusammenhang der Bibel mit dem Talmud und dem Koran wird erklärt.

2. Die Hebräische Bibel (das Alte Testament): Hier geht es um den Aufbau, den Inhalt, die Entstehung und den historischen Zusammenhang der einzelnen Schriften.

3. Das Neue Testament: Auch hier geht es um einen Überblick sowie den Aufbau, den Inhalt, die Entstehung und den literarischen Charakter der einzelnen Schriften.

**1147**

**Di. 20.02.2024 – 05.03.2024**

18:00 – 20:15 Uhr, 3 x

36,00 €

Helmut Frost, Pfr.

**536**



## Kochen im MGH – Konfirmanden unter sich

Die Konfis der Friedenskirche bereiten unter fachkundiger Anleitung ein 3-Gänge-Menü für Ihre Familien zu. Im Anschluss wird an einer langen Tafel in entspannter Atmosphäre gegessen, gequatscht und von den Erlebnissen des Tages erzählt. Miteinander und Gastfreundschaft geht durch den Magen – denn gemeinsames Kochen und Essen verbindet uns Menschen.

**5364**

**Sa. 20.01.2024**

15:00 – 19:30 Uhr

gebührenfrei

Meike Sieben

## Suchthilfe

### Suchthilfe Krefeld Selbsthilfegruppe für Abhängigkeitserkrankte 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 Abhängigkeitserkrankte!“
- Unser Motto: „Befreit leben lernen! “
- Selbsthilfegruppe für Angehörige!
- Unser Motto: „Erkennen – Orientieren – Stärken!“

Homepage: [www.suchthilfe-krefeld.de](http://www.suchthilfe-krefeld.de)

Kontakt: [kontakt@suchthilfe-krefeld.de](mailto:kontakt@suchthilfe-krefeld.de)

Mobil: 0157-73384845

Kursleiter/in: Frank und Gudrun

Jeden Donnerstag

Beratungsgespräche für Angehörige:

**Ort: Haus der Familie, Westwall 40-42,  
47798 Krefeld**

Uhrzeit: 18:15 – 20:15 Uhr

## Ankommen in Deutschland

116

### 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. Familienzentrum, Feldstr. 30, 47805 Krefeld**

1161

**Mi. 10.01.2024 – 20.03.2024**  
09:00 – 11:15 Uhr, 10x

1162

**Mi. 10.04.2024 – 03.07.2024**  
09:00 – 11:15 Uhr, 8 x

1163

**Mi. 21.08.2024 – 18.12.2024**  
09:00 – 11:15 Uhr, 14 x  
gebührenfrei  
Monika Höckels

**Ort: Städt. Familienzentrum, Dieselstr. 24, 47803 Krefeld**

1164

**Do. 11.01.2024 – 22.03.2024**  
09:00 – 10:30 Uhr, 10 x

1165

**Do. 02.05.2024 – 04.07.2024,**  
09:00 – 10:30 Uhr, 8 x

1166

**Do. 22.08.2024 – 19.12.2024**  
09:00 – 10:30 Uhr, 14 x

gebührenfrei

Monika Höckels

## Nachhaltiger Konsum & Verbrauchertipps

117

### Brandschutz für zu Hause

Fast alle Geräte besitzen mittlerweile Akkus. Ob im Kinderzimmer die Toniebox angeschlossen ist, im Homeoffice mit dem Laptop gearbeitet wird oder wir täglich unser Smartphone laden, dies zeigt, dass unsere Haushalte mit immer mehr technischen Geräten ausgestattet sind. Wie Verhalten wir uns richtig, um unser zu Hause vor Bränden zu schützen und Menschenleben zu retten?

Dies erfahren Sie in einem spannenden Vortrag.

Termine und Orte werden noch bekannt gegeben.

## Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

In der heutigen hoch technisierten Medizin stellt sich für viele die Frage, ob für sie in bestimmten Situationen alles medizinisch Mögliche getan werden soll oder nicht. Doch nur eine Minderheit der Bevölkerung trifft eine Vorsorge. Im Ernstfall kann dies zu unerwünschten Problemen führen, wenn bei Krankheit die eigene Behandlung und Versorgung in der Familie ungeregelt ist. Eine Möglichkeit, diesen weitreichenden und schwierigen Fragen zu entgehen, ist die frühzeitige Erstellung einer Patientenverfügung sowie einer Vorsorgevollmacht. Der Vortrag hilft sich einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten der Absicherung zu verschaffen.

1175

**Mi. 21.02.2024**

13:00 – 14:30 Uhr

1176

**Do. 18.04.2024**

17:00 – 18:30 Uhr

gebührenfrei

Jennifer Kühnen

## Müll Mythen – Mythen der Abfallentsorgung

**In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Krefeld.**

Landet unser Plastikmüll wirklich in Asien? Sind Papier und Pappe denn besser als Plastik? Und wie war das nochmal mit der Trennung von Joghurtbecher und Aludeckel? Kommen Kassenbons etwa nicht ins Altpapier? Diese Fragen und viele weitere werden in diesem Vortrag über Müll-Mythen aufgelöst.

Der Vortrag findet im Anschluss an unseren Mittagstisch statt. Kommen Sie doch vorher gerne auf ein leckeres Menü vorbei.

1177

**Do. 07.03.2024**

13:00 – 14:30 Uhr

Gebührenfrei

Ilja Illert

500

## Für Körper und Klima gesund kochen – so einfach ist nachhaltig!

Dieser Workshop zeigt, wie du durch eine umweltfreundliche Ernährung nicht nur Geld sparst, sondern auch etwas für deine Gesundheit tust. Nach einem kurzen Vortrag über die wahren Kosten der Lebensmittelproduktion geht es direkt in die Küche. Hier kochen wir zusammen mit kostengünstigen, klimaschonenden Zutaten ein köstliches drei Gänge Menu welches sich ideal auch zuhause nach kochen lässt.

**In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Krefeld.**

- Litauische kalte Rote-Bete-Suppe
- Linsenbolognese und Gemüse-Tofu-Curry mit Bulgur
- Vegane Apfelpfannkuchen

5002

**Mo. 07.10.2024**

17:00 – 20:00 Uhr

10,00 €

Ilja Illert/Meike Sieben

## Faire Kekse – Vortrag und Workshop

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

Im Anschluss an den Vortrag werden wir gemeinsam leckere Cookies mit Fairtrade-Zutaten backen.

**In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Krefeld.**

**5003**

**Do. 18.04.2024**

17:00 – 19:15 Uhr

5,00 €

Ilja Illert/Meike Sieben

## Heimatkunde

**118**

### Wandern in Krefeld

„Zu Fuß kann man besser schauen“ schrieb der Maler Paul Klee, der viel vom Schauen verstand. Marie H el ne Miodek, Wanderf hrerin in VLN Krefeld, nimmt Dich/ Sie mit durch Parks in Krefeld. In 4 Stunden erkunden wir in einer 16 km- Rundwanderung das Grün dieser Stadt, die so viel zu bieten hat.

**Treffpunkt Krefelder Zoo Eingang**

**1181**

**So. 10.03.2024**

10:00 – 14:00 Uhr

28,00 €

**1182**

**So. 27.10.2024**

10:00 – 14:00 Uhr

28,00 €

Marie-H el ne Miodek

## Hat das Leben einen Sinn?

**Meditative Entdeckungsreise mit Rilke und Nietzsche**

Michael von Brück schreibt dazu: Wir wollen in diesen Tagen gemeinsam meditieren, nachdenken, miteinander ins Gespräch kommen, unsere Erfahrungen, Ängste und Hoffnungen teilen. Uns gegenseitig ermutigen. Wir wollen einander begegnen. Es soll etwas ganz Besonderes werden.... Inhalte: Zen-Praxis, Yoga, Lektüre, Fragen aufwerfen, Gespräche führen, Wandern... Und mehr.

**1183**

**14.09.2024 – Mi. 18.09.2024**

Prof. Dr. Michael von Brück



**Buchhandlung Rheinschm kern**

Alte Krefelder Str. 17

47829 Krefeld

Tel.: 02151/9311888

[info@rheinschmoekern.de](mailto:info@rheinschmoekern.de)

[www.rheinschmoekern.de](http://www.rheinschmoekern.de)

**Öffnungszeiten**

Mo. - Fr. 9.30 - 18.00

Sa. 9.30 - 14.00

[rheinschmoekern](https://www.instagram.com/rheinschmoekern)

[rheinschmoekern](https://www.facebook.com/rheinschmoekern)

02151/9311888





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 Vorkursus umfasst 8 Ustd und bietet die Möglichkeit, sich bereits im Vorfeld einer Grundqualifizierung mit den grundlegenden Anforderungen in der Kindertagespflege vertraut zu machen, potenzielle Kursteilnehmende 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. 17.11.2024**

09:30 – 16:30 Uhr

gebührenfrei

Birgit Buss/Klaudia Schouten

201

### Grundqualifizierung nach dem QHB – Praxisvorbereitender (Teil I)



Die Grundqualifizierung Kindertagespflege richtet sich an Teilnehmende, die als qualifizierte Kindertagespflegepersonen Kinder in einem familiennahen Betreuungsumfeld bilden, betreuen und erziehen wollen.

Das Curriculum des Qualifizierungshandbuch QHB vermittelt Inhalte, die angehende Kindertagespflegepersonen brauchen, um die pädagogischen, rechtlichen und organisatorischen Anforderungen ihrer angestrebten Tätigkeit umsetzen zu können. Dabei steht die persönliche Kompetenzentwicklung und selbstgesteuertes Lernen im Vordergrund.

Die Qualifizierung umfasst insgesamt 300 UE, 160 UE praxisvorbereitende Qualifizierung und 140 UE praxisbegleitende Qualifizierung, in dem TN in der Regel bereits in der Kindertagespflege tätig werden sollen. Beide Teile werden mit einer Lernergebnisfeststellung und nach deren positivem Verlauf mit der Erlangung des Zertifikates des Bundesverbandes Kindertagespflege abgeschlossen.

Zusätzlich zu den Modulen absolvieren Teilnehmende im Rahmen der Qualifizierung ein 80 stündiges Praktikum sowie eine vorgegebene Anzahl an Selbstlerneinheiten.

Weitere Informationen wenden Sie sich gerne an uns ([birgit.buss@hdf-krefeld.de](mailto:birgit.buss@hdf-krefeld.de) oder [info@hdf-krefeld.de](mailto:info@hdf-krefeld.de))

**2011**

**Fr. 19.01.2024 – 03.07.2024, 34 x**

160 UStd. 2300,00 €

Birgit Buss, Klaudia Schouten, Ute Lindemann-Degen, Stefanie Stahlberg, Meike Sieben, Jugendamt,

Aloisa Lingscheidt, Monika Kremers-Alofs

## **Grundqualifizierung nach dem QHB – Praxisbegleitender Teil (Teil II)**



Die Grundqualifizierung Kindertagespflege richtet sich an Teilnehmende, die als qualifizierte Kindertagespflegepersonen Kinder in einem familiennahen Betreuungsumfeld bilden, betreuen und erziehen wollen.

Das Curriculum des Qualifizierungshandbuch QHB vermittelt Inhalte, die angehende Kindertagespflegepersonen brauchen, um die pädagogischen, rechtlichen und organisatorischen Anforderungen ihrer angestrebten Tätigkeit umsetzen zu können. Dabei steht die persönliche Kompetenzentwicklung und selbstgesteuertes Lernen im Vordergrund.

Die Qualifizierung umfasst insgesamt 300 UE, 160 UE praxisvorbereitende Qualifizierung und 140 UE praxisbegleitende Qualifizierung, in dem TN in der Regel bereits in der Kindertagespflege tätig werden sollen. Beide Teile werden mit einer Lernergebnisfeststellung und nach deren positivem Verlauf mit der Erlangung des Zertifikates des Bundesverbandes Kindertagespflege abgeschlossen.

Zusätzlich zu den Modulen absolvieren Teilnehmende im Rahmen der Qualifizierung ein 80 stündiges Praktikum sowie eine vorgegebene Anzahl an Selbstlerneinheiten.

Weitere Informationen wenden Sie sich gerne an uns (birgit.buss@hdf-krefeld.de oder info@hdf-krefeld.de

**2012**

**Fr. 06.09.2024 – 02.04.2025, 28 x**

140 UStd. 1800,00 €

Birgit Buss, Klaudia Schouten, Ute Lindemann-Degen, Stefanie Stahlberg, Meike Sieben, Jugendamt, Aloisa Lingscheidt, Monika Kremers-Alofs

**202**

## **Sensorische Integration als Grundlage für gelungene Entwicklung**

In den ersten Lebensjahren machen Babys und Kleinkinder eine enorme körperliche und geistige Entwicklung durch. Die sensorische Integration ist ein wichtiger Prozess, der dabei eine entscheidende Rolle spielt.

In diesem Fachimpuls erfahren Sie, warum die sensorische Integration einen großen Einfluss auf die Entwicklung von Kindern z.B. auf Fähigkeiten in den Bereichen Bewegung, Sprache und soziale Interaktion hat und wie das kindliche Lernen mit allen Sinnen unterstützt werden kann

**2021**

**Do. 07.03.2024**

18:30 – 20:45 Uhr

38,00 €

N.N.

## Armutssensibles Handeln in der Kindertagespflege

Armut stellt ein hohes Risiko für eine altersgemäße Entwicklung von Kindern in der frühen Kindheit dar. Kindertagespflegepersonen betreuen immer wieder Kinder, deren Familien sich wirtschaftlich in einer prekären Lage befinden.

Neben der Klärung des Begriffes von „Armut“ beschäftigt sich dieses Seminar mit den Auswirkungen von Armut für Eltern und Kinder und den Möglichkeiten und Kompetenzen, die Kindertagespflegepersonen brauchen, um Eltern und Kinder sensibel zu unterstützen zu können.

**2022**

**Do. 14.03.2024**

18:30 – 21:30 Uhr

48,00 €

Monika Kremers-Alofs

## Den Körper verstehen und regulieren

Wir Menschen dürfen uns erinnern und wieder lernen, was es heißt Mensch zu sein. Dazu gehört nicht nur der Geist, sondern auch der Körper. Mit seinen Systemen u.a. das zentrale und periphere Nervensystem, die Meridiane, das somatische und vegetative Nervensystem, der Vagusnerv, das Lymphsystem, die Zirbeldrüse, um nur einige aufzuzählen, reguliert, entgiftet und steuert er alles. Und das sind nur die körperlichen Intelligenzen. Der Körper besitzt neben diesen Körperlichen Intelligenzen und Regulationsmechanismen auch noch eine Emotionale Intelligenz (u.a. limbische System), eine Mentale Intelligenz (u.a. verschiedene Gehirnwellen) und eine Intelligenz des Bewusstseins. In diesem Modul lernen wir die verschiedene Selbsthilfe und Selbstregulierungsmechanismen für Körper, Geist und Seele. Durch Bewusstseinsexperimente, Selbstregulierungsmethoden und Selbstheilungstechniken beleuchten wir körperliche, emotionale und mentale Bereiche.

**2023**

**Di. 16.04.2024 + 23.04.2024**

17:30 – 19:45 Uhr, 2 x

65,00 €

Swetlana Enns

## Die Macht der Sprache

Wörterzauber statt Sprachgewalt lautet der Titel eines Fachbuches von Lea Wedewardt. Die Sprache, die wir gegenüber (Klein-)Kindern in unserem Betreuungsalltag verwenden, hat oft großen Einfluss auf die Entwicklung der Kinder, ihren Selbstwert und auch ihren Blick auf die Welt. Wie kann eine achtsame Sprache aussehen, die die Persönlichkeit des Kindes achtet und verletzende und herabwürdigende Formulierungen vermeidet?

**2024**

**Do. 20.06.2024**

18:30 – 20:45 Uhr

38,00 €

N.N.

**203**

## „Fühl dich wohl bei mir“

Kleinkinder verbringen oft viele Stunden in der Kindertagespflegestelle. Es ist daher unabdingbar, dass sie sich in der Betreuungssituation wohl und geborgen fühlen. Was bedeutet „Wohlbefinden“ für Kleinkinder überhaupt und woran können wir dieses erkennen- und messbar machen? Gemeinsam beschäftigen wir uns mit dem Forschungsprojekt „StimtS“ – Stimulation oder Stress“, die die Perspektive des Kindes in den Mittelpunkt stellt.

**2031**

**Do. 19.09.2024**

18:30 – 20:45 Uhr

38,00 €

Birgit Buss

## Entwicklungsförderung in der Kindertagespflege

Kindertagespflegepersonen haben einen gesetzlichen Förderauftrag für ihre Tageskinder. In diesem Workshop geht es darum, sich vertieft mit den Merkmalen einer entwicklungsfördernden Umgebung auseinanderzusetzen, um mit „einfachen“ Mitteln ein gutes Angebot zu bereiten zu stellen. Im praktischen Teil werden gemeinsam entwicklungsfördernde Materialien und verschiedene Lern- und Spielangebote vor- und hergestellt.

**2032**

**Sa. 23.11.2024**

09:30 – 15:30 Uhr

80,00 €

Birgit Buss

### „Musik, die sinnliche Sprache des Menschen“

Von Geburt an sind Kinder an Geräuschen, Tönen und Klängen interessiert. Musik bietet Kindern diverse Ausdrucksmöglichkeiten und gehört mit Rhythmik, Sprache und Bewegung untrennbar zusammen. Im Alltag der Kindertagespflege nimmt der Bereich „Musische Bildung“ daher einen eigenen Bereich ein. Wir erarbeiten die Vielfalt des Bildungsbereiches „Musik“ und entdecken die unterschiedlichen Möglichkeiten, ihn auf verschiedene Weise in die Bildungsarbeit einzubringen.

**2033**

**Do. 12.12.2024**

18:30 – 20:45 Uhr

38,00 €

N.N.

**204**

## 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**

**205**

## Einstiegsfortbildung GenussbotschafterIn

Mit Kindern kochen, frische Lebensmittel entdecken und sie für eine vielseitige Ernährung begeistern: Wie das geht, erfahren Erzieher:innen, Lehrer:innen und andere Fachkräfte bei Ich kann kochen!. In den kostenfreien Fortbildungen – auf Wunsch auch komplett online – lernen die Teilnehmenden die Grundlagen des pädagogischen Kochens für die praktische Umsetzung in Kita, Grundschule, Hort und Co. Ziel der bundesweiten Ernährungsinitiative der gemeinnützigen Sarah Wiener Stiftung und der BARMER ist es, dass Kinder mit Spaß Küchenkompetenz und Ernährungswissen erlangen, um sich selbstbestimmt, genussvoll und ausgewogen zu er-

nähren. Die Teilnehmenden erhalten abschließend ein Zertifikat sowie die Möglichkeit, eine Förderung über 500 Euro für Lebensmittel zu beantragen.

**Anmeldung über:** [www.ichkannkochen.de-mitmachen](http://www.ichkannkochen.de-mitmachen)

**2051**

**Mo. 15.04.2024**

14:00 – 18:00 Uhr

gebührenfrei

Sarah Wiener Stiftung

**2052**

**Fr. 04.10.2024**

09:30 – 13:30 Uhr

gebührenfrei

Sarah Wiener Stiftung

**206**

## **Kooperationstreffen Familienzentren**

Treffen zum Austausch und Qualitätsentwicklung für Leitende für Familienzentren

**2061**

**Di. 08.10.2024**

17:00 – 18:30 Uhr

gebührenfrei

Swetlana Enns

**207**

## **Fachbereichstreffen Kindertagespflege**

Treffen zum Austausch und Qualitätsentwicklung für tätige Referentinnen im Bereich Qualifizierung und Fortbildung für Kindertagespflegepersonen\*

**2071**

**Di. 26.03.2024**

19:00 – 21:15 Uhr

**2072**

**Do. 17.10.2024**

19:00 – 21:15 Uhr

gebührenfrei

Birgit Buss

## **Fachbereichstreffen Ernährung**

Treffen zum Austausch und Qualitätsentwicklung für tätige Referentinnen im Bereich der Ernährung.

**2073**

**Mo. 23.09.2024**

16:30 – 18:00 Uhr

gebührenfrei

Meike Sieben

## **Fachbereichstreffen Bewegung**

Treffen zum Austausch und Qualitätsentwicklung für tätige Referentinnen im Bereich der Bewegung.

**2074**

**Di. 08.10.2024**

17:00 – 18:30 Uhr

3 UStd. gebührenfrei

Meike Sieben

## Fachbereichstreffen Bereich Eltern – Kind

Treffen zum Austausch und Qualitätsentwicklung für tätige Referentinnen im Bereich der Eltern – Kind Kurse.

2075

**Do. 12.09.2024**  
17:30 – 19:00 Uhr  
gebührenfrei  
Swetlana Enns

## Fachbereichstreffen Bereich Kreativ

Treffen zum Austausch und Qualitätsentwicklung für tätige Referentinnen im Bereich Näh- und Kreativ Angebote.

2076

**Do. 10.10.2024**  
17:30 – 19:00 Uhr  
gebührenfrei  
Swetlana Enns

# Hilbert

## Büromaschinen GmbH

Exklusiver Partner in Krefeld  
und am linken Niederrhein:

**brother**  
at your side®

*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](mailto:info@hilbert-bueromaschinen.de)



[www.hilbert-bueromaschinen.de](http://www.hilbert-bueromaschinen.de)



## Angebote für Familie, Eltern und Kinder – gemeinsam und unter sich

### Angebote für Familien, Eltern und Kinder – gemeinsam und unter sich 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](http://www.hdf-krefeld.de)

300

### 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. 21.02.2024 – 20.03.2024**  
09:30 – 11:00 Uhr, 5 x, gebührenfrei

3002

**Mi. 08.05.2024 – 05.06.2024**  
09:30 – 11:00 Uhr, 5 x, gebührenfrei



3003

**Mi. 28.08.2024 – 25.09.2024**  
09:30 – 11:00 Uhr, 5 x, gebührenfrei

3004

**Mi. 30.10.2024 – 27.11.2024**  
09:30 – 11:00 Uhr, 5 x, gebührenfrei  
Swetlana Enns

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, sind ein Erlebnis für Körper, Geist und Seele und können den Grundstein für ein Leben mit Musik legen. Die jeweiligen Musikgarten-Phasen sind auf das Alter und den Entwicklungsstand der Kinder angepasst.

3021

**Do. 08.02.2024 – 21.03.2024**  
09:00 – 09:45 Uhr, 7 x  
49,00 €

3022

**Do. 11.04.2024 – 06.06.2024**  
09:00 – 09:45 Uhr, 7 x  
49,00 €

3023

**Do. 29.08.2024 – 10.10.2024**  
09:00 – 09:45 Uhr, 6 x  
42,00 €  
Swetlana Enns

**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 übernimmt das Familienzentrum

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

**3031****Mo. 05.02.2024 – 18.03.2024**

09:00 – 10:30 Uhr, 7 x

**3032****Mo. 08.04.2024 – 27.05.2024**

09:00 – 10:30 Uhr, 7 x

**3033****Mo. 26.08.2024 – 07.10.2024**

09:00 – 10:30 Uhr, 7 x

Swetlana Enns

**Ort: Städt. Familienzentrum, Ritterstr. 150, 47805 Krefeld**

**3041****Mi., 10.01.2024 – 20.03.2024**

09:00 – 10:30 Uhr, 10 x

**3042****Mi. 10.04.2024 – 03.07.2024**

09:00 – 10:30 Uhr, 12 x

**3051****Mo. 08.01.2024 – 18.03.2024**

09:00 – 10:30 Uhr, 10 x

**3052****Mo. 08.04.2024 – 27.05.2024**

09:00 – 10:30 Uhr, 7 x

**3053****Mo. 03.06.2024 – 01.07.2024**

09:00 – 10:30 Uhr, 5 x

Hannah Wallers

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

**3061****Fr. 12.01.2024 – 22.03.2024**

09:00 – 10:30 Uhr, 11 x

**3062****Fr. 12.04.2024 – 05.07.2024**

09:00 – 10:30 Uhr, 11 x

Hannah Wallers

**Ort: Städt. Familienzentrum, Dieselstr. 24, 47803 Krefeld**

**3071****Fr. 09.02.2024 – 22.03.2024**

09:00 – 10:30 Uhr, 7 x

**3072****Fr. 12.04.2024 – 17.05.2024**

09:00 – 10:30 Uhr, 6 x

**3073****Fr. 30.08.2024 – 11.10.2024**

09:00 – 10:30 Uhr, 7 x

Swetlana Enns



## Eltern-Kind-Gruppe

Die Spiel- & Bewegungsgruppe ist eine kleine Auszeit der Aktivität ihres Kindes. Der natürliche Bewegungs- und Erkundungsdrang wird in dieser Gruppe kreativ unterstützt.

Die Kinder lernen voneinander und fügen sich in das soziale Gefüge ein. Eltern dürfen ihr Kind in der motorischen Entwicklung unterstützen und die Zeit für den Austausch mit anderen Eltern nutzen.

Die Kosten übernimmt das Familienzentrum.

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

3081

**Di. 09.01.2024 – 05.03.2024**

09:30 – 11:00 Uhr, 9 x

Birgit Buss

## Familienzeit mit Kindern ab 1 Jahr

309

### 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 den 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.

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

3091

**Do. 11.04.2024 – 04.07.2024**

09:30 – 11:00 Uhr, 10 x

Birgit Buss

## Creative Kids – Malen, Matschen & Gestalten mit Kindern von 1-3 Jahren

Kleinkinder lieben den Umgang mit Farben, Pinsel und Malwasser – aber um das Herstellen von Bildern scheint es ihnen dabei kaum zu gehen. Beim Malen und Gestalten versuchen sie Aufschluss über ihre Welt um sich herum zu erhalten.

In diesem Kurs haben die Kinder die Möglichkeit mit unterschiedlichen Farben, Konsistenzen, Materialien und Formen ins elementare Experimentieren zu tauchen und die Welt dadurch zu „begreifen“.

3092

**Fr. 02.02.2024 – 15.03.2024**

09:15 – 10:30 Uhr, 7 x

65,00 €

3093

**Fr. 12.04.2024 – 07.06.2024**

09:15 – 10:30 Uhr, 7 x

65,00 €

**3094**

**Fr. 30.08.2024 – 11.10.2024,**

09:15 – 10:30 Uhr, 7 x

65,00 €

**3095**

**Fr. 02.02.2024 – 15.03.2024**

11:00 – 12:30 Uhr, 7 x

65,00 €

**3096**

**Fr. 12.04.2024 – 07.06.2024**

11:00 – 12:30 Uhr, 7 x

65,00 €

**3097**

**Fr. 30.08.2024 – 11.10.2024**

11:00 – 12:30 Uhr, 7 x

65,00 €

Sabine Albers

**310**

## **Spiel und Bewegungsgruppe In- & Outdoor**

Die Spiel- & Bewegungsgruppe ist eine kleine Auszeit der Aktivität ihres Kindes. Der natürliche Bewegungs- und Erkundungsdrang wird in dieser Gruppe kreativ unterstützt.

Die Kinder lernen voneinander und fügen sich in das soziale Gefüge ein. Eltern dürfen ihr Kind in der motorischen Entwicklung unterstützen und die Zeit für den Austausch mit anderen Eltern nutzen.

**Ort: Ev. Kindertagesstätte, Dülkenerstr. 10,  
47804 Krefeld**

**3101**

**Di. 06.02.2024 – 19.03.2024**

09:00 – 09:45 Uhr, 7 x

45,00 €

**3102**

**Di. 16.04.2024 – 28.05.2024**

09:00 – 09:45 Uhr, 7 x

45,00 €

**3103**

**Di. 27.08.2024 – 08.10.2024**

09:00 – 09:45 Uhr, 7 x, 45,00 €

Swetlana Enns

**311**

## **Spiel und Bewegungsgruppe**

Die Spiel- & Bewegungsgruppe ist eine kleine Auszeit der Aktivität ihres Kindes. Der natürliche Bewegungs- und Erkundungsdrang wird in dieser Gruppe kreativ unterstützt.

Die Kinder lernen voneinander und fügen sich in das soziale Gefüge ein. Eltern dürfen ihr Kind in der motorischen Entwicklung unterstützen und die Zeit für den Austausch mit anderen Eltern nutzen.

**3111 Mo. 05.02.2024 – 18.03.2024**

09:00 – 10:30 Uhr, 7 x

55,00 €

**3112 Mo. 08.04.2024 – 27.05.2024**

09:00 – 10:30 Uhr, 7 x

55,00 €

Irena Nguyen

**312**

## **Turnzwerge ab 18 Monaten**

Welches Elternteil kennt es nicht? Einmal nicht hingeschaut, schon klettert das Kind auf die Couch, hüpfert fröhlich herunter, klettert draußen über Stock und Stein und liebt es zu balancieren. Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang.

Aber warum ist Bewegung für die Entwicklung so wichtig? Kinder lernen dadurch ihre eigenen physischen und psychischen Grenzen kennen, lernen mit möglichen Misserfolgen umzugehen

und fördern spielerisch ihre motorische und kognitive Entwicklung. Dieser Kurs bietet den Eltern die Möglichkeit in Kontakt mit anderen Eltern zu kommen. Aber vor allem wird durch das gemeinsame Erleben von Spiel und Bewegung die Eltern – Kind Beziehung gestärkt.

**3121**

**Di, 06.02.2024 – 19.03.2024**

09:00 – 09:45 Uhr, 7 x  
45,00 €

**3122**

**Di, 09.04.2024 – 28.05.2024**

09:00 – 09:45 Uhr, 7 x  
45,00 €  
Hannah Wallers

## Angebote in Kempen und Willich

**313**

### 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**

**314**



### 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. Einmalig buchbar pro Kind.

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

**315 – 316**

## SPIELGRUPPEN

**für Eltern und Kinder ab ca. 7 Monaten**

**Ort: Evangelisches Jugendheim, Fröbelstr. 2, 47906 Kempen**

**1. + 2. Halbjahr**

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](mailto:f_marwedel@yahoo.de)

317

## SPIELGRUPPEN

für Eltern und Kinder ab 12 Monaten

**Ort:** Evangelisches Jugendheim,  
Fröbelstr. 2, 47906 Kempen

**1. + 2. Halbjahr**

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.

318

## „Loslöse“ Gruppe – aktiver Übergang in den Kindergarten

**Ort:** Evangelisches Jugendheim, Fröbelstr. 2, 47906 Kempen

**1. + 2. Halbjahr**

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. 2x 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

319

### Musik Mäuse ab 2 Jahren

Hier werden schon kleine Babys liebevoll und spielerisch an die Musik herangeführt. Sie können diese mit allen Sinnen erfahren und erleben. Ein Erlebnis für Körper, Geist und Seele für Groß und Klein!

Gebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

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

3191

**Do. 08.02.2024 – 21.03.2024**

15:00 – 15:45 Uhr, 7 x

3192

**Do. 11.04.2024 – 06.06.2024**

15:00 – 15:45 Uhr, 7 x

3193

**Do. 29.08.2024 – 10.10.2024**

15:00 – 15:45 Uhr, 6 x

Sabine Albers

320

### Bastel Bären für Groß und Klein ab 2 Jahren

Bärenstarkes Basteln! Etwas gemeinsam kreieren um es stolz zu Hause aufzuhängen oder zum Verschenken! Gemeinsames basteln macht nicht nur Spaß, sondern fördert auch die Bindung zwischen Eltern und Kind und die Feinmotorik der Kinder. Hier ist jeder eingeladen kreativ zu sein. Angepasst an die Jahreszeiten wird mit Naturmaterialien gearbeitet und alle vielen anderen bunten, glitzernden Materialien.

**3201**

**Di. 06.02.2024 – 19.03.2024**

09:00 – 10:30 Uhr, 7 x

55,00 €

**3202**

**Di. 09.04.2024 – 21.05.2024**

09:00 – 10:30 Uhr, 7 x

55,00 €

**3203**

**Di. 27.08.2024 – 08.10.2024**

09:00 – 10:30 Uhr, 7 x

55,00 €

Sabine Albers

**321**

## **Hatha Yoga für Mütter und Kinder**

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

Gebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

**Ort: Ev. Familienzentrum, Germaniastr. 135, 47800 Krefeld**

**3211**

**Mo. 19.02.24 – 04.03.24**

15:30 – 16:15 Uhr, 3 x

Sandra Galiano

**322**

## **Einstieg in die Kita**

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 den 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.

**Ort: Kath. Familienzentrum St. Martin, Ispelsstr. 65, 47805 Krefeld**

**3221**

**Fr. 24.05.2024 – 05.07.2024**

09:00 – 10:30 Uhr, 7 x

Swetlana Enns

**323**

### **Adventsbacken mit einem „Lieblingsmenschen“**

In der Weihnachtsbäckerei... gibt's so manche Leckerei. Gemeinsam mit einem Lieblingsmenschen kneten, formen, backen und verzieren die Kinder ab 3 Jahren leckere Weihnachtsplätzchen. Naschen erlaubt!

Die Kursgebühr übernimmt das Familienzentrum.

**Ort: Städt. Familienzentrum, Dieselstr. 24, 47803 Krefeld**

**3231****Do. 05.12.2024**

14:00 – 16:15 Uhr

Meike Sieben

### **Familienzeit mit Kindern im Vorschulalter**

**324**

### **Bienen Workshop – Bienenhotel**

Gemeinsam mit der Imkerin die Welt der Bienen entdecken! Mit spannenden Geschichten von Biene Maya gibt es wertvolle Informationen. Während leckerer Honig verkostet wird ein Bienenquiz gespielt und am Ende wird gemeinsam ein Bienen-/Insektenhotel gebastelt

**3241****Sa. 27.04.2024**

10:00 – 12:15 Uhr

26,00 €

**3242****Sa. 08.06.2024**

10:00 – 12:15 Uhr

26,00 €

**3243****Sa. 27.04.2024**

12:30 – 14:45 Uhr

26,00 €

**3244****Sa. 08.06.2024**

12:30 – 14:45 Uhr, 26,00 €

Andrea Schüling

**325**

### **Creative Kids – Kunstworkshop für Vorschulkinder**

Mit Händen die Dinge erfassen, mit Materialien, Farben und Gegenständen experimentieren, sich ausprobieren, eigene Ideen sichtbar machen und Neues gestalten: Kinder erleben in kreativen Projekten vor allem sich selbst und ihre Welt.

In diesem Workshop malen, drucken, pinseln, klecksen, reiben, sammeln und kleben ihre Kinder. Gleichzeitig setzen sie sich mit unterschiedlichen Farben, Utensilien, Untergründen und Materialien auseinander.

Kopf aus – Sinne an, ist hier das Motto.

**3251****Sa. 09.03.2024**

10:00 – 13:00 Uhr

29,00 €

**3252****Sa. 13.04.2024**

10:00 – 13:00 Uhr

29,00 €

**3253****Sa. 04.05.2024**

10:00 – 13:00 Uhr

29,00 €

**3254**

**Sa. 15.06.2024**

10:00 – 13:00 Uhr

29,00 €

**3255**

**Sa. 14.09.2024**

10:00 – 13:00 Uhr

29,00 €

**3256**

**Sa. 16.11.2024**

10:00 – 13:00 Uhr

29,00 €

Sabine Albers

**326**

### **Improtheater für Kinder**

Hier werden Kinder ermutigt, spontan, kreativ und spielerisch mit viel Spaß sich im Schauspiel zu probieren.

Einfach mal ohne Scham und Bewertung sich Selbst in einer Gruppe ausdrücken.

Improtheater verbindet Tanz, Schauspiel, Körper- und Stimmarbeit, Rollenspiele und Entspannung.

Ein Kurs zum Spielen, Gefühle rauslassen und das eigene Selbstbewusstsein zu stärken.

Infogespräch mit Eltern beim ersten Termin.

Gebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

**Ort: Städt. Familienzentrum, Dieselstr. 24, 47803 Krefeld**

**3261**

**Mo. 15.01.2024 – 29.01.2024**

09:00 – 10:30 Uhr, 3 x

Sandra Galiano

**327**

### **Yoga für Kinder**

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.

Infogespräch mit Eltern beim ersten Termin.

Gebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

**Ort: Städt. Familienzentrum, Dieselstr. 24, 47803 Krefeld**

**3271**

**Do. 08.02.2024 – 21.03.2024**

10:00 – 10:45 Uhr, 7 x

**3272**

**Mi. 15.05.2024 – 04.07.2024**

10:00 – 10:45 Uhr, 7 x

Sandra Galiano

328



## Magisches Basteln – Traumfänger und Zauberstäbe ab 6 Jahre

Abrakadabra Bastel la bim! Für ein paar Stunden darf bunt gezaubert werden! In diesem Workshop basteln die Kinder aus vielen Naturmaterialien ihre individuellen Traumfänger oder magische Zauberstäbe. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

3281

Sa. 10.02.2024  
10:00 – 12:15 Uhr  
26,00 €

3282

Sa. 20.04.2024  
10:00 – 12:15 Uhr  
26,00 €

3283

Sa. 21.09.2024  
10:00 – 12:15 Uhr  
26,00 €  
Gudrun Wage

## 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.

Bitte an wettergerechte Kleidung und ein kleines Picknick denken.

Gebühr übernimmt das Familienzentrum

**Ort: Ev. Familienzentrum Germaniastraße  
135, 47800 Krefeld**

**Vorgespräch:** Do. 12.09. von 19.30 – 21.00

3284

Sa 14.09.2024  
10:00 – 13:00 Uhr  
Birgit Buss

329

## Schnitzworkshop für Familien mit Kindern von 5 – 10 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.



**Ort: Ev. Familienzentrums, Germaniastraße  
135, 47800 Krefeld**

**3291**

**Sa. 28.09.2024**

09:30 – 12:45 Uhr

Sonja Schirdewahn

**330**

## **Schnitzworkshop für Mütter und Kinder von 5 – 10 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 Schnitzererfahrungen 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.

**Ort: Ev. Familienzentrums, Kölner Str. 480,  
47807 Krefeld**

**3301**

**Sa. 25.05.2024**

09:30 – 12:45 Uhr

Sonja Schirdewahn

**331**

## **Schnitzworkshop für Mütter und Kinder von 5 – 10 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 Schnitzererfahrungen 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.

**Ort: Kath. Familienzentrum St. Martin,  
Ispelsstr. 65, 47805 Krefeld**

**3311**

**Sa. 25.05.2024**

14:30 – 17:45 Uhr

Sonja Schirdewahn

**332**

## **Akrobatik & Yoga für Eltern und Kinder von 5-12 Jahren**

Ein inspirierendes Erlebnis für die ganze Familie. In diesem Kurs wird die Verbindung zwischen Eltern und Kindern sowie die Verbindung zwischen Akrobatik und Yoga gestärkt.

„Akroyoga“ fördert nicht nur die Beweglichkeit. In diesem Kurs sind wir füreinander da, spielen miteinander und purzeln gemeinsam. Wir stärken unsere Körperwahrnehmung und spüren unsere Anspannung.- Kraft und Widerstand. Gemeinsam entspannen wir uns und schenken uns gegenseitig Glücksmomente.

**3321**

**Mi. 06.11.2024 – 20.11.2024**

16:00 – 16:45 Uhr, 3 x

25,00 €

**333**

## **Akrobatik & Yoga für Eltern und Kinder von 5-12 Jahren**

Ein inspirierendes Erlebnis für die ganze Familie. In diesem Kurs wird die Verbindung zwischen Eltern und Kindern sowie die Verbindung zwischen Akrobatik und Yoga gestärkt.

„Akroyoga“ fördert nicht nur die Beweglichkeit. In diesem Kurs sind wir füreinander da, spielen miteinander und purzeln gemeinsam. Wir stärken unsere Körperwahrnehmung und spüren unsere Anspannung, Kraft und Widerstand. Gemeinsam entspannen wir uns und schenken uns gegenseitig Glücksmomente.

**3331**

**Mi. 21.02.2024 – 06.03.2024**

16:00 – 16:45 Uhr, 3 x

25,00 €

Sandra Galiano

**400**

## **Erste Hilfe für Eltern und Vorschulkinder**

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.**

**4001**

**Mo. 08.04.2024**

14:00 – 16:15 Uhr

Deutsches Rotes Kreuz

**Ort: Städt. Familienzentrum Ritterstr. 150, 47805 Krefeld**

**4002**

**Mi. 26.06.2024,**

14:00 – 16:15 Uhr

Deutsches Rotes Kreuz

**Ort: Städt. Familienzentrum Dieselstr. 24, 47803 Krefeld**

**4003**

**Mi. 10.04.2024**

14:00 – 16:15 Uhr

Deutsches Rotes Kreuz

**Ort: Ev. Familienzentrum, Germaniastr. 135, 47800 Krefeld**

**4004**

**Mi. 09.10.2024**

14:00 – 16:15 Uhr

Deutsches Rotes Kreuz

**Ort: Kath. Familienzentrum St. Martin, Ispelsstr. 65 47805 Krefeld**

**335**

## **Ich kann kochen!**

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: Ev. Familienzentrum, Kölner Str. 480, 47807 Krefeld**

**3351**

**Mi. 04.09.2024 – 18.09.2024**

14:00 – 16:15 Uhr, 3 x

**3352**

**Mi. 06.03.2024 – 20.03.2024**

14:00 – 16:15 Uhr, 3 x

337

## Ich kann kochen!

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: Kath. Familienzentrum St. Martin, Ispelsstr. 65, 47805 Krefeld**

3371

**Mi. 05.06.2024**

14:00 – 16:15 Uhr

Meike Sieben

338

## Besuch auf dem Wochenmarkt und Kochen im Haus der Familie

Wir gehen zusammen auf den Wochenmarkt und erkunden die saisonale und regionale Vielfalt an Obst und Gemüse im Frühjahr. Dann kaufen wir frische Zutaten ein und bereiten diese im Anschluss in der Lehrküche vom Haus der Familie zu.

**Die Kosten übernimmt das Kath. Familienzentrum St. Martin, Ispelsstr. 65, 47805 Krefeld**

3381

**Fr. 03.05.2024**

9:00 – 11:15 Uhr

Meike Sieben

339

## Ideen für meine Snackbox – für Eltern und Kinder ab 6 Jahren

Womit fülle ich meine Snackbox für die Schule?

Wir bereiten gemeinsam z. B. herzhaftes Waffeln mit Dip, Gemüse- Muffins, Bananengebäck oder Energyballs zu- alles einfache, gesunde und leckere Dinge, mit denen Ihr eure Snackbox füllen könnt.

3391

**Sa. 20.04.2024**

16:00 – 18:15 Uhr

36,00 €

3392

**Sa. 07.09.2024**

16:00 – 18:15 Uhr

36,00 €

Heike Stuhmann

334

## Koch- und Backclub für Kinder im Grundschulalter

Du hast keine Lust zu essen was Mama Dir aufischt? Dann komm zum Koch- und Back-Club und mach es selbst!

Gemeinsam wollen wir schnibbeln, backen, kochen und schleckern.

Bringe bitte eine Kochschürze mit.

3411

**Sa. 21.09.2024 – 14.12.2024**

09:00 – 12:45 Uhr, 4 x

144,00 €

3412

**Sa, 03.02.2024 – 15.06.2024**

09:00 – 12:45 Uhr, 4 x

144,00 €

Kerstin Müllers

**343**

## **Kreativ – bewegte Ferienwoche für Kinder von 8-12 Jahren**

Du bist ein kreativer Kopf, hast Freude an Bewegung und probierst gerne neue Sachen aus? Dann freue dich auf eine Woche voller Spaß, Spiel & Action im Haus der Familie. Hier kommt keine Langeweile auf, denn in dieser Herbstferienwoche erwartet euch jeden Tag eine andere Aktivität. Von Improtheater über Yoga bis zur Stadtrallye und gemeinsamen Kochen & Basteln – ist alles dabei.

**3431****Mo. 14.10.2024 – Fr.18.10.2024**

08:30 – 13:45 Uhr, 5 x

150,00 €

Kerstin Müllers/Meike Sieben/Swetlana Enns/  
Michael Spatz/Sandra Galiano

**344**

## **Eine Kochreise für Kinder vom 3.-6. Schuljahr**

Du möchtest wissen, was in anderen Ländern gekocht wird? Dann lass uns zusammen auf eine Koch-Reise gehen: Kochen, wie in anderen Ländern.

Mit dem Kochlöffel bereisen wir verschiedene Länder.

Termine können einzeln oder als Paket gebucht werden

Samstag, den 24.02.2024 (Italien)

Samstag, den 02.03.2024 (Frankreich)

Samstag, den 16.03.2024 (Südafrika)

Samstag, den 23.03.2024 (Indien)

**3441****Sa. 24.02.2024 – 23.03.2024**

15:00 – 18:00 Uhr, 4 x

164,00 €

Kerstin Müllers

**345**

## **Gemeinsam kochen und backen**

Kochen macht nicht nur eine Menge Spaß, sondern bietet große Chancen für die Entwicklung der gemeinsamen Esskultur und der Ernährungsbildung.

In gemütlicher Atmosphäre wird geschneibelt, gekocht und gemeinsam gegessen. Wir werden kinderleichte, leckere Rezepte ausprobieren und diese mit all unseren Sinnen entdecken. Natürlich lernt ihr auch den einen oder anderen Trick aus der Küche kennen. Hast du schon mal Ketchup und Pommes selbst gemacht? Willst du wissen, wie man Butter selbst herstellen kann? Dann komm' vorbei und sag' „Ich kann kochen“!

Der Kurs richtet sich an Kinder zwischen 3 und 6 Jahren mit erwachsener Begleitperson (Eltern oder Großeltern).

**3451****Di. 13.02.2024**

15:00 – 17:15 Uhr

27,00 €

**3452****Di. 23.04.2024**

15:00 – 17:15 Uhr

27,00 €

**3453****Do. 20.06.2024**

15:00 – 17:15 Uhr

27,00 €

**3454****Do. 29.08.2024**

15:00 – 17:15 Uhr

27,00 €

3455

Di. 01.10.2024

15:00 – 17:15 Uhr

27,00 €

Meike Sieben

346



## 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.

3461

Di 05.11.2024

16:00 – 18:15 Uhr

15,00 €

Meike Sieben/Swetlana Enns

347

## Ach du wunderschöne Weihnachtszeit

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 noch einer Weihnachtsgeschichte und basteln eine Weihnachtsdekoration.

3471

Di. 03.12.2024

16:00 – 18:15 Uhr

20,00 €

Swetlana Enns/Meike Sieben

## Familienzeit mit Kindern und Jugendlichen

348

### Rituale und Regeln

Rituale und Regeln sind wiederkehrende Handlungen, die dem Leben und Alltag einen Rhythmus geben. Für Babys und Kinder im jungen Alter ist ein ritualisierter Alltag sehr wichtig. Sie suchen noch nach Orientierung. In einem Leben, das in den ersten Lebensjahren noch ein buntes Sammelsurium an Entdeckungen ist. Strukturieren Sie Ihren Alltag mit Familienregeln und Ritualen, damit Ihr Kind Planungssicherheit hat.

Kursgebühr übernimmt das Familienzentrum.

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

3481

Mi. 09.10.2024

19:30 – 21:00 Uhr

Swetlana Enns

# TAG DER OFFENEN TÜR

Kindertagespflege

Eltern-Kind-Kurse

Kochen & Ernährung

Bewegung & Gesundheit

Kreatives

AUF  
ENTDECKUNGSREISE  
DURCH DAS  
HAUS DER FAMILIE



Reist durch unsere Räumlichkeiten und erkundet unser vielseitiges Kursangebot



AM SAMSTAG, 14.09 VON 14-17 UHR

Westwall 40-42  
47798 Krefeld



349

## „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, sich mit anderen Eltern und einer Fachkraft auszutauschen und neue Anregungen mitzunehmen?

Dann sind Sie richtig beim „Runden Tisch“, einem Elternforum in Familienzentren, für Eltern der jeweiligen Kita und anderen Interessierten. Die jeweiligen Themen oder Aktivitäten werden gemeinsam mit der Gruppe festgelegt.

Die Gebühren werden vom Familienzentrum übernommen.

**Ort: Kath. Familienzentrum St. Martin, Ipselsstr. 65, 47805 Krefeld**

3491

**Mi. 24.01.2024 – 12.06.2024**

09:00 – 11:15 Uhr, 6 x

3492

**Mi. 11.09.2024 – 11.12.2024**

09:00 – 11:15 Uhr, 4 x

Swetlana Enns

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

3501

**Mi. 10.01.2024 – 12.06.2024**

09:00 – 11:15 Uhr, 6 x

3502

**Mi. 11.09.2024 – 11.12.2024**

09:00 – 11:15 Uhr, 4 x

Birgit Buss

351

## Von der Kita in die Schule – Infonachmittag für Eltern

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**

3511

**Mi. 09.10.2024**

14:30 – 16:45 Uhr

Ute Lindemann-Degen

352

## „Schlaf schön“ – Ein- und Durchschlafen bei Kindern

Es gibt nur wenige Eltern, die keine Erfahrungen mit gestörter Nachtruhe haben.

Bücher und Internet sind voll mit Vorschlägen und Konzepten zu diesem Thema.

Aber was ist wirklich sinnvoll für die eigene Familie?

An diesem Nachmittag ist Raum für Ihre Fragen. Sie erfahren, welche Dinge Einfluss auf den kindlichen Schlaf haben und wie Sie Ihr Kind beim Ein- und Durchschlafen unterstützen können.

Die Gebühren werden vom Familienzentrum übernommen.

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

3521

**Di. 05.03.2024**

19:30 – 21:00 Uhr

Monika Höckels

**Ort: Städt. Familienzentrum, Ritterstr. 150, 47805 Krefeld**

3522

**Di. 20.02.2024**

14:00 – 15:30 Uhr

Monika Höckels

**Ort: Städt. Familienzentrum, Dieselstr. 24, 47803 Krefeld**

3523

**Mo., 13.05.2024**

14:00 – 15:30 Uhr

Monika Höckels

**Ort: Ev. Familienzentrum, Germaniastr. 135, 47800 Krefeld**

3524

**Do. 14.03.2024**

19:30 – 21:00 Uhr

Monika Höckels

**Ort: Kath. Familienzentrum St. Martin, Ispelsstr. 65, 47805 Krefeld**

3525

**Mo. 04.11.2024**

14:30 – 16:00 Uhr

Monika Höckels

357

## Kinderschmusedecke

Kreatives Kuschelangebot zum selber nähen: Kinderkuscheldecke: 135 x 100 cm. In einer gemütlichen Atmosphäre darf die Kreativität unter professioneller Begleitung fließen. Nähen kann jeder – dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene!

Bitte mitbringen: einen hübschen Musselinstoff\* (z.B. 160 x 130 cm inkl. Nahtzugabe), diesen Stoff am besten einmal vorwaschen vor dem Vernähen, kuscheligen Wellness-Fleece\* (z.B. 160 x 130 cm inkl. Nahtzugabe), 1-2m extra Stoffe für eventuelle Applikationen wie z.B. Sterne, Herzen oder Buchstaben, eine Stoffschere, Stecknadeln\*, Zollstock oder Maßband\*, Nähnadel und farblich passendes Nähgarn, eine Nähmaschine

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

3571

**Di. 01.10.2024 – 02.10.2024**

14:30 – 16:00 Uhr, 2 x

Luisa Casu



358

## **Wimpelketten – Nähaktion für Eltern**

Für den nächsten Geburtstag darf sie nicht fehlen: die Wimpelkette.

Sie ist schnell genäht und kann nach eigenem Stil ganz Individuell gestaltet werden.

Möglich ist es auch Sie als dauerhafte Dekoration eines Kinderzimmers zu nutzen, die Kinder lieben sie über mehrere Jahre hinweg.

An einem Samstag habt ihr die Möglichkeit innerhalb von drei Stunden eine ganz besondere Wimpelkette zu fertigen. Viel Spaß dabei!

3581

**Sa. 30.11.2024**

11:00 – 14:00 Uhr

25,00 €

Elise Krücker

359

## **Kuscheldecke für groß und klein**

Kreatives Kuschelangebot zum selber nähen: Kinderkuscheldecke: 135 x 100 cm oder Kuscheldecke: 135 x 200 cm. In einer gemütlichen Atmosphäre darf die Kreativität unter professioneller Begleitung fließen. Nähen kann jeder – dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene!

Bitte mitbringen: einen hübschen Musselinstoff\* (z.B. 160 x 130 cm inkl. Nahtzugabe), diesen Stoff am besten einmal vorwaschen vor dem Vernähen, kuscheligen Wellness-Fleece\* (z.B. 160 x 130 cm inkl. Nahtzugabe), 1-2m extra Stoffe für eventuelle Applikationen wie z.B. Sterne, Herzen oder Buchstaben, eine Stoffschere, Stecknadeln\*, Zollstock oder Maßband\*, Nähnadel und farblich passendes Nähgarn, eine Nähmaschine

**Ort: Ev. Gemeindezentrum Christuskirche,  
Schönwasserstraße 104, 47800 Krefeld**

3591

**Di. 09.01.2024 – Fr. 12.01.2024**

18:30 – 20:45 Uhr, 4 x

75,00 €

3592

**Mi. 31.01.2024 – Do. 01.02.2024**

18:00 – 21:00 Uhr, 3 x

75,00 €

3593

**Mi. 21.02.2024 – Fr. 23.02.2024**

18:00 – 21:00 Uhr, 3 x

75,00 €

3594

**Mi. 28.02.2024 – Fr. 01.03.2024**

18:00 – 21:00 Uhr, 3 x

75,00 €

Luisa Casu

360

## „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, sich mit anderen Eltern und einer Fachkraft auszutauschen und neue Anregungen mitzunehmen?

Dann sind Sie richtig beim „Runden Tisch“, einem Elternforum in Familienzentren, für Eltern der jeweiligen Kita und anderen Interessierten. Die jeweiligen Themen oder Aktivitäten werden gemeinsam mit der Gruppe festgelegt.

Familienfrühstück am Samstag

Ein gemeinsamer Austausch und Impulsvortrag bei einem leckeren Frühstück mit der Leiterin vom Haus der Familie und der Leiterin des Familienzentrums Markuskirche Frau Gillmann.

Die Gebühren werden vom Familienzentrum übernommen.

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

3601

**Sa. 27.01.2024**

10:00 – 12:15 Uhr

3602

**Sa. 12.10.2024**

10:00 – 12:15 Uhr

Sandra Weyers

361

## Yoga für Mütter

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.

Die Kursgebühr übernimmt das Familienzentrum.

**Ort: Kath. Familienzentrum, Ispelsstr. 65, 47805 Krefeld**

3611

**Mo. 15.01.2024 – 05.02.2024**

19:00 – 20:30 Uhr, 4 x

Sandra Galiano

362

## Rückenschule

Ursachen für Rückenbeschwerden sind vielseitig und betreffen viele Menschen. Ziel des Kurses ist es, durch ein vielseitiges Training des Herz- Kreislaufsystems in Kombination mit gezielten Dehnungs- und Entspannungsübungen Beschwerden vorzubeugen oder bestehende zu mildern.

Die erlernten Übungen können auch zu Hause genutzt werden und sind für Menschen jeden Alters gedacht.

Bitte mitbringen: Decke (Yogamatte, rutschfeste Schuhe und bequeme Kleidung)

Die Kosten übernimmt das Familienzentrum

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

3621

**Mi. 10.04.2024 – 15.05.2024**

15:00 – 16:30 Uhr, 5 x

Marie-Hélène Miodek

363

## Eltern-Café: Lecker sparen!

Gut und günstig kochen!

Heutzutage wird alles teurer, ganz besonders Lebensmittel. Damit Kochen den Geldbeutel schont, muss man ein paar wichtige Tipps und Tricks kennen. Die Zubereitung von Essen startet bei Planung, Einkauf und Lagerung und setzt sich über das Kochen fort. Dabei gibt es einiges zu beachten! Gemeinsam besprechen wir kostengünstige Rezepte und im Anschluss bereiten wir zusammen ein leckeres Gericht zu. Sparen kann so einfach sein!

Die Kosten übernimmt das Familienzentrum

**Ort: Städt. Familienzentrum, Dieselstr. 24, 47803 Krefeld**

3631

**Di. 27.02.2024**

9:00 – 11:15 Uhr

**Ort: Städt. Familienzentrum, Ritterstr. 150, 47805 Krefeld**

3632

**Fr. 15.03.2024**

9:00 – 11:15 Uhr

**Ort: Städt. Familienzentrum, Remscheider Str. 4, 47807 Krefeld**

3633

**Mi. 21.02.2024**

15:00 – 17:15 Uhr

Meike Sieben

365

## Interkulturelles Kochen

Über den Tellerrand kochen! Eltern verschiedener Kulturen sind eingeladen zusammen zu kochen und zu essen. Essen verbindet uns Menschen und im Mittelpunkt soll nicht nur das Kochen stehen. Hier wird gequatscht, geschnibbelt und lecker gegessen! Zusammen entdecken wir die kulinarische Vielfalt auf dem Teller.

Rezeptvorschläge sind erwünscht.

Die Kosten übernimmt das Familienzentrum

**Ort: Familienzentrum, Ritterstr. 150, 47805 Krefeld**

3651

**Fr. 17.05.2024**

9:00 – 12:00 Uhr

Meike Sieben

366

## Rückenschule

Ursachen für Rückenbeschwerden sind vielseitig und betreffen viele Menschen. Ziel des Kurses ist es, durch ein vielseitiges Training des Herz-Kreislaufsystems in Kombination mit gezielten Dehnungs- und Entspannungsübungen Beschwerden vorzubeugen oder bestehende zu mildern.

Die erlernten Übungen können auch zu Hause genutzt werden und sind für Menschen jeden Alters gedacht.

Bitte mitbringen: Decke (Yogamatte, rutschfeste Schuhe und bequeme Kleidung)

Die Kosten übernimmt das Familienzentrum

**Ort: Ev. Familienzentrum Germaniastr. 135, 47800 Krefeld**

3661

**Mi. 06.03.2024 – 29.05.2024**

18:30 – 20:00 Uhr, 10 x

3662

**Mi. 11.09.2024 – 27.11.2024**

18:30 – 20:00 Uhr, 10 x

Marie-Hélène Miodek

367

## Adventsbacken mit einem „Lieblingsmensen“

In der Weihnachtsbäckerei... gibt's so manche Leckerei. Gemeinsam mit einem Lieblingsmensen kneten, formen, backen und verzieren die Kinder ab 3 Jahren leckere Weihnachtsplätzchen. Naschen erlaubt!

Die Kursgebühr übernimmt das Familienzentrum.

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

3671

**Mi. 27.11.2024**

14:00 – 16:15 Uhr

Meike Sieben

368

## Die vielen Leben eines Kleidungsstücks – Upcycling deiner Mode

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 Stoff, alte Kleidung und vor allem Ideen für eure Projekte mit!

Wenn ihr eine Nähmaschine habt bringt auch diese mit.

**Die Kosten für Verpflegung sind in der Gebühr enthalten.**

3681

**Mo. – Do., 25.03.2024 – 28.03.2024**

09:00 – 14:15 Uhr, 4 x

112,00 €

**3682**

**Di. 02.04.2024 – 08.04.2024**

09:00 – 14:15 Uhr, 4 x

112,00 €

**3683**

**Mo. – Do. 14.10.2024 – 17.10.2024**

09:00 – 14:15 Uhr, 4 x

112,00 €

Natalija Kaufmann

**369**

## **„Wie erkläre ich Dir das?“ – mit Kindern über Tod und Sterben sprechen**

Wenn Kinder Fragen zu dem Thema „Tod und Sterben“ haben oder damit in der Familie, der Kita, Schule, Freundeskreis konfrontiert sind, ist das für Eltern, Paten oder andere Bezugspersonen von Kindern oft keine leichte Situation. Was soll ich meinem Kind dazu altersgemäß erklären? Wo kann es bei einem Trauerfall in der Familie mit eingebunden werden. Wie soll ich mit seiner Trauer umgehen, trauert es überhaupt? Was ist eine „Trauergruppe für Kinder“ und wann sollte ich über eine Teilnahme meines Kindes daran nachdenken?

An diesem Abend besprechen wir Ihre Fragen und Anliegen zu dem Thema und schauen darauf wie Kinder, abhängig von ihrem Alter, in der Familie unterstützt werden können, um mit ihrer Trauer umgehen und sie gut bewältigen zu können.

**3691**

**Do. 21.03.2024**

19:00 – 21:15 Uhr

**3692**

**Do. 07.11.2024**

19:00 – 21:15 Uhr, gebührenfrei

Birgit Buss

**370**

## **Für immer ohne Dich – Angebote für trauernde Kinder und Jugendliche**

Jemand, der Dir wichtig 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](mailto:info@hdf-krefeld.de) möglich.

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

**3701**

**Di. 23.01.2024**

16:00 – 17:30 Uhr, gebührenfrei

Birgit Buss



400

### **Erste Hilfe für Eltern und Vorschulkinder**

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.**

4001

**Mo. 08.04.2024**

14:00 – 16:15 Uhr

Deutsches Rotes Kreuz

**Ort: Städt. Familienzentrum Ritterstr. 150, 47805 Krefeld**

4002

**Mi. 26.06.2024,**

14:00 – 16:15 Uhr

Deutsches Rotes Kreuz

**Ort: Städt. Familienzentrum Dieselstr. 24, 47803 Krefeld**

4003

**Mi. 10.04.2024**

14:00 – 16:15 Uhr

Deutsches Rotes Kreuz

**Ort: Ev. Familienzentrum, Germaniastr. 135, 47800 Krefeld**

4004

**Mi. 09.10.2024**

14:00 – 16:15 Uhr

Deutsches Rotes Kreuz

**Ort: Kath. Familienzentrum St. Martin, Ispelsstr. 65 47805 Krefeld**

401

### **Shiatsu trifft Rückenschule**

Der Alltag, für jeden Menschen unabhängig von Alter, lässt zu wenig Zeit für Ruhe und

Entspannung. Diese wertvolle Körperarbeit fördert das körperliche und seelische Wohlbefinden, bringt energetisches Ungleichgewicht in Harmonie und unterstützt Lebensfreude und Gesundheit.

Shiatsu wurde erst in den 50er Jahren des letzten Jahrhunderts als Begriff offiziell in Japan

eingeführt. Das Wesentliche ist der Druck, der aus der Körpermitte (Hara) des Praktikers

aufgebaut wird und die Arbeit mit beiden Händen. Shiatsu verbindet die traditionelle asiatische Akupressur mit alter japanischer Massagetechnik.

Bei den Shiatsu-Anwendungen liegen Sie locker und bequem gekleidet auf einer Matte.

**Bitte mitbringen:** Wolldecke, dicke Socken, Wasser.

4011

**Di. 29.10.2024 – 17.12.2024**

18:30 – 20:00 Uhr, 8 x

75,00 €

Marie-Hélène Miodek

402

## **Bodyscan meets Shiatsu – Workshop**

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit vom hektischen Alltag – Zeit für Ruhe und Entspannung. Zwei wertvolle Methoden steigern das körperliche und seelische Wohlbefinden.

**Body Scan:** Den eigenen Körper vom Fuß bis Kopf achtsam wahrnehmen, entspannen, zur Ruhe kommen.

**Shiatsu:** eine Druckmethode (Akupressur), die aus der Körpermitte des Praktikers aufgebaut wird, verbindet die traditionelle asiatische Akupressur mit alter japanischer Massagetechnik.

Wir, Susanne Kamphausen und Marie-Hélène Miodek, laden Sie ein auf das Entdeckungseminar, das neue Tore öffnet zur „Selbstreflexion“.

4021

**Sa., 27.01.2024**

10:00 – 13:00 Uhr

45,00 €

Susanne Kamphausen, Marie-Hélène Miodek,

403

## **Yoga auf dem Stuhl**

Dieser Kurs richtet sich vor allem an ältere Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Leichte Entspannungsübungen zur Dehnung werden angeboten, die auch das Ziel haben eine tiefere und gleichmäßige Atmung zu erreichen. Es kann sowohl sitzend geübt werden als auch im Stehen oder Liegen. Die Übungen werden den Anforderungen der Teilnehmenden angepasst und mit diesen besprochen.

Es werden keine Vorkenntnisse erwartet.

4031

**Di 20.02.2024 – 19.03.2024**

17:00 – 18:30 Uhr, 5 x

60,00 €

4032

**Di. 03.09.2024 – 01.10.2024**

17:00 – 18:30 Uhr, 5 x

60,00 €

Anette Weber

404

## **Waldbaden**

Ist es nicht schön, dass der Wald immer mehr Zuspruch bekommt?!

Wir laden Sie ein, eine Auszeit zu nehmen und mehr zu erfahren über das Thema „Waldbaden“ und dabei Übungen zu erlernen, um innere Ruhe zu finden.

**Treffpunkt bei schönem Wetter:** Forstwald Parkplatz – Plückerzstr. gegenüber dem Forsthaus Café

**Treffpunkt bei schlechtem Wetter:** Haus der Familie, Westwall 40-42, 47798 Krefeld

4041

**Sa. 25.05.2024**

09:30 – 12:30 Uhr

25,00 €

Marie-Hélène Miodek

405

## Autogenes Training als Anti Stress Schutz für deinen Alltag

Mein Stress gehört zu mir? Das Autogene Training ist eine besondere Form unter den Entspannungstechniken, denn du lernst die Ruhe und Entspannung mit Hilfe der Fantasie zu finden. Du spürst wie Körper und Geist miteinander verbunden sind, denn du lädst deinen Körper ein schwer, warum und ruhig zu werden. Es geht darum einen Raum zu öffnen, um die Entspannung einzuladen. Dein Werkzeug ist deine Fantasie.

Die Teilnehmer erhalten ein Entspannungsprotokoll.

**Bitte mitbringen:** Decke und warme Socken.

4051

**Do. 29.02.2024 – 11.04.2024**

17:00 – 18:00 Uhr, 5 x

45,00 €

Nicole Anacleto

## Bewegung

406



## Inklusiver Tanz und Bewegung

Menschen brauchen Bewegung.

Menschen lieben Rhythmus.

Deswegen wollen wir uns zu diesem Kurs treffen.

Was machen wir in dem Kurs?

Wir bewegen uns. Manchmal werfen wir einen Ball. Oder machen Spiele.

Wir tanzen. Manchmal brauchen wir Hilfsmittel.

Zum Beispiel: Einen Ball oder ein Seil oder Tücher.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, dicke Socken und Sportmatte

4061

**Fr. 02.02.2024**

16:00 – 17:30 Uhr, gebührenfrei

4062

**Fr. 12.04.2024**

16:00 – 17:30 Uhr, gebührenfrei

4063

**Fr. 24.05.2024**

16:00 – 17:30 Uhr, gebührenfrei

4064

**Fr. 14.06.2024**

16:00 – 17:30 Uhr, gebührenfrei

4065

**Fr., 20.09.2024,**

16:00 – 17:30 Uhr, gebührenfrei

4066

**Fr. 04.10.2024**

16:00 – 17:30 Uhr gebührenfrei

4067

**Fr. 08.11.2024**

16:00 – 17:30 Uhr, gebührenfrei

4068

**Fr. 13.12.2024**

16:00 – 17:30 Uhr, gebührenfrei

Kerstin Müllers



407

## 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 mitbringen: 1kg Hanteln, Pilatesball und Gymnastikmatte

**Ort: Turnhalle Friedr. von Bodelschwing Schule, Stettiner Str. 1**

4071

**Di 09.01.2024 – 02.07.2024**

19:00 – 19:45 Uhr, 23 x  
69,00 €

4072

**Di. 27.08.2024 – 17.12.2024**

19:00 – 19:45 Uhr, 15 x  
45,00 €

Iris Spetmann-Wenders

## Entspannung

408

### Achtsam und entspannt durch den Alltag

Eine kleine Auszeit für Körper, Geist und Seele – dazu bietet dieser Kurs reichlich Gelegenheit.

Im hektischen Alltagsgetriebe geraten wir oftmals aus dem Gleichgewicht. Innere Unruhe, Gereiztheit, Schlafprobleme können hin-

zukommen und unser Immunsystem schwächen. Wir werden angreifbar.

Dem können wir entgegenwirken und unsere Resilienz stärken.

Ein wichtiges Hilfsmittel dazu tragen wir alle in uns – den Atem.

Ihm wieder achtsam nachspüren, die eigene Atempause neu entdecken, das kann in eine wundervolle Ruhe führen.

Den eigenen Körper über Methoden der Achtsamkeitspraxis (MBSR) neu und bewusst wahrnehmen, Blockaden aufspüren, lösen, in ein neues Körpergefühl finden – auch das kann zu einer heilsamen, inneren Ruhe verhelfen.

Klänge haben eine große Wirkung auf unser Wohlbefinden.

In diesem Kurs dürfen sie sich wohlig einhüllen lassen von den sanften Klängen der Klangschalen und anderer kleiner Klangspiele, und die beruhigende Wirkung auf Körper, Geist und Seele erfahren.

Und kleine geführte Klang-, Fantasiereisen laden zum Träumen und entspannen ein.

**Bitte mitbringen:** Eine Isomatte, eine kleine Decke sowie warme Socken. Kommen Sie gerne in bequemer Kleidung.

4081

**Do.11.01.2024 – 01.02.2024**

18:30 – 20:00 Uhr, 4x  
60,00 €

4082

**Do. 07.11.2024 – 28.11.2024**

18:30 – 20:00 Uhr, 4x  
60,00 €

Susanne Kamphausen

409

## Entspannen! Aber wie? – Expedition der Entspannungstechniken

Die beste Entspannungsmethode ist die, die du anwendest, und zwar regelmäßig.

Nur welche Entspannungsmethode ist dir richtige? Auf dieser Entspannungsreise findest du Antworten.

Du lernst 3 praktische und unkomplizierte Entspannungstechniken kennen, für die du nichts weiter brauchst als deinen Körper: Körperwahrnehmung (Bodyscan), Progressive Muskelentspannung und das Autogene Training.

Durch das Üben der einzelnen Techniken in der Gruppe findest du heraus, welche Methode für dich der ideale Alltagsbegleiter auf deiner achtsamen und entspannten Lebensreise ist.

Teilnehmer erhalten ein Entspannungsprotokoll.

**Bitte mitbringen:** Decke und warme Socken.

4091

**Mo. 19.02.2024 – 18.03.2024**

18:00 – 19:00 Uhr, 5x

45,00 €

4092

**Mo. 08.04.2024 – 13.05.2024**

18:00 – 19:00 Uhr, 5x

45,00 €

Nicole Anacleto

410

## Entspannen durch Anspannen mit der Progressiven Muskelentspannung

Progressive Muskelentspannung ist eine praktische und unkomplizierte Entspannungstechnik, für die du nichts weiter brauchst als deinen Körper. In diesem Kurs lernst du in 5 Modulen mit je 60 Minuten, wie du durch das aktive Anspannen deiner Muskeln für körperliche und mentale Entspannung sorgst. Außerdem erfährst du, wie dich PME sowohl bei akutem Stress als auch bei deiner langfristigen Erholung unterstützt

Teilnehmer erhalten ein Entspannungsprotokoll.

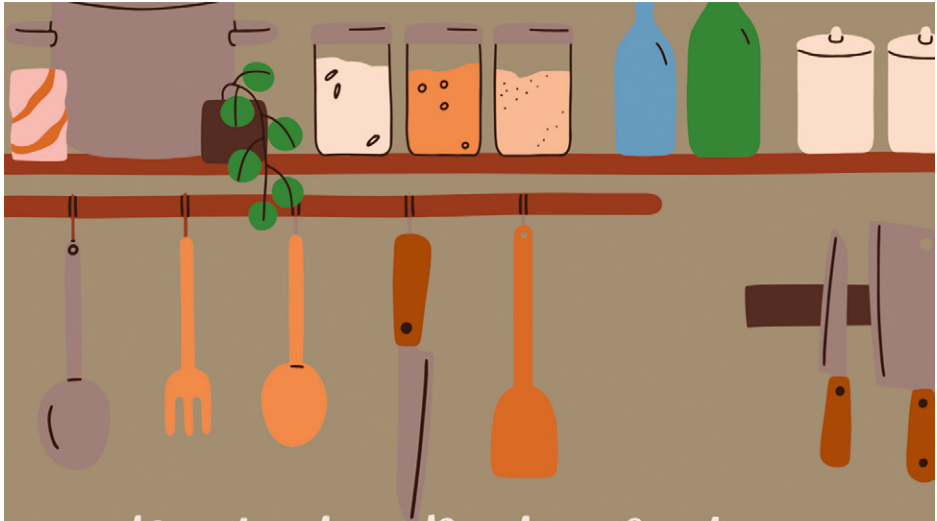
4101

**Do. 29.02.2024 – 11.04.2024**

18:30 – 19:30 Uhr, 5x

45,00 €

Nicole Anacleto



# Die besten Partys finden in der Küche statt.

**EINLADUNG FÜR DOZENTEN DES  
HAUS DER FAMILIE  
ZUM GLÜHWEINTRINKEN UND  
PLÄTZCHEN BACKEN!**

**28.11.24, AB 17:30UHR  
IM HAUS DER FAMILIE**



**HAUS DER  
FAMILIE**  
Ev. Familien- und  
Eruachsenenbildung



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 ein individuelles 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 Lebensmittelhygieneverordnung**

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. 23.09.2024**

18:00 – 19:30 Uhr, 10,00 €

Bettina Annuß

### **Für Körper und Klima gesund kochen – so einfach ist nachhaltig!**

Dieser Workshop zeigt, wie du durch eine umweltfreundliche Ernährung nicht nur Geld sparst, sondern auch etwas für deine Gesundheit tust. Nach einem kurzen Vortrag über die wahren Kosten der Lebensmittelproduktion geht es direkt in die Küche. Hier kochen wir zusammen mit kostengünstigen, klimaschonenden Zutaten ein köstliches drei Gänge Menu welches sich ideal auch zuhause nach kochen lässt.

### **In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Krefeld.**

- Litauische kalte Rote-Bete-Suppe
- Linsenbolognese und Gemüse-Tofu-Curry mit Bulgur
- Vegane Apfelpfannkuchen

**5002**

**Mo. 07.10.2024**

17:00 – 20:00 Uhr  
10,00 €

Ilja Illert/Meike Sieben

## Faire Kekse – Vortrag und Workshop

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

Im Anschluss an den Vortrag werden wir gemeinsam leckere Cookies mit Fairtrade-Zutaten backen.

**In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Krefeld.**

**5003**

**Do. 18.04.2024**

17:00 – 19:15 Uhr, gebührenfrei

Ilja Illert/Meike Sieben

**501**

## Zero Waste in der Küche – Gemüse essen vom Blatt zur Wurzel

Warum werfen wir Karottengrün und Radieschenblätter weg? Was kann man daraus noch für leckere Gerichte machen? Wir kochen gemeinsam mit dem, was wir normalerweise vom Gemüse in die Biotonne werfen.

**5011**

**Do. 16.05.2024**

18:00 – 21:00 Uhr, gebührenfrei

Solawi Krefeld

## Fermentation für Einsteiger – Fermentierworkshop

Erfahre, wie du fermentiertes Gemüse ganz leicht und mit wenig Aufwand selbst herstellen kannst. Wir fermentieren gemeinsam, versorgen dich mit relevantem Hintergrundwissen, erklären dir was Fermentation mit der Darmgesundheit zu tun hat.

**5012**

**Do. 12.09.2024**

18:00 – 21:00 Uhr, gebührenfrei

Solawi Krefeld

**502**

## Impro-Kochen für Erwachsene

Improvisation ist alles...

Es ist wie so oft: Einzukaufen vergessen... die Kinder haben die letzten Tomaten für die geplante Sauce heimlich genascht ... für das, was im Kühlschrank ist, ist einfach kein Rezept zu finden...

Die Idee dieses Abends: Alle Teilnehmenden bringen 2 Lebensmittel ihrer Wahl mit. Gemeinsam überlegen wir, was daraus werden kann und kochen zusammen und ohne Rezept.

Für Menschen, die sich gerne auf Ungeplantes einlassen, um von Unmöglichem überrascht zu werden.

**5021**

**Mi. 07.02.2024**

19:00 – 22:00 Uhr

41,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

**5022**

**Mi. 06.11.2024**

19:00 – 22:00 Uhr

41,00 €

Kerstin Müllers

503

## Ideen für die Snackbox

Womit fülle ich die Snackbox für Schule, KiTa, Büro?

Nach einer kurzen theoretischen Einführung bereiten wir gemeinsam z. B. herzhafte Waffeln mit Dip, Gemüse-Muffins, Bananenbrot oder Energy-Balls zu – Alles einfache Dinge, bei denen Sie zu Hause auch ihr(e) Kind(er) mit einbeziehen können.

5031

**Do. 01.02.2024**

18:00 – 21:00 Uhr

43,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

5032

**Do. 10.10.2024**

18:00 – 21:00 Uhr

43,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Heike Stuhmann

504

## Gesund ernähren im Alltag? – Meal-Prep – was ist das?

Du möchtest gerne selber gesund kochen, aber nicht täglich in der Küche stehen?

Meal-Prep ist eine Abkürzung und kann mit "Vorbereitung von Essen" übersetzt werden.

In Gruppen von 2-3 Personen werden mehrere Hauptgerichte gekocht. Anschließend essen wir gemeinsam und es bleibt noch genug übrig zum Mitnehmen.

**5041 Sa. 20.04.2024**

11:00 – 14:00 Uhr

48,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

**5042 Sa. 07.09.2024**

11:00 – 14:00 Uhr

48,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Heike Stuhmann

110

## Teller Methode

**Wie du ganz simpel eine vollwertige Mahlzeit gestalten kannst!**

Die Teller-Methode macht es möglich, eine Mahlzeit mit allen wichtigen Nährstoffen zu gestalten.

Gesunde Ernährung ist aufwendig, zeitintensiv und teuer? Diese Glaubenssätze sind veraltet. Es war noch nie so leicht gesund und ausgewogen zu essen.

Mit der Teller-Methode lernst du die Bestandteile einer vollwertigen Mahlzeit kennen und wie du ganz simple und smart deinen Teller aufpeppen kannst.

Du erhältst nicht nur simples Fachwissen, sondern darfst dich auch auf ein ganz leckeres Gericht nach der Teller-Methode freuen.

1105

**Mi. 13.03.2024**

19:00 – 20:30 Uhr

64,00 €

1106

**Mi. 11.09.2024**

19:00 – 20:30 Uhr

64,00 €

Eva Maria Kölker

## 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.

505



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

5051

Sa. 13.01.2024,  
15:00 – 18:45 Uhr gebührenfrei

5052

Sa. 09.03.2024  
15:00 – 18:45 Uhr, gebührenfrei

5053

Sa. 11.05.2024  
15:00 – 18:45 Uhr, gebührenfrei

5054

Sa. 08.06.2024  
15:00 – 18:45 Uhr gebührenfrei

5055

Sa. 28.09.2024  
15:00 – 18:45 Uhr, gebührenfrei

5056

Sa. 07.12.2024  
15:00 – 18:45 Uhr, gebührenfrei  
Günay Akkol

506



## Gemeinsam kochen für Senioren

Nach einer kurzen theoretischen Einführung, kochen wir ein einfaches, schmackhaftes Menü unter Berücksichtigung bestimmter Faktoren. An drei Nachmittagen widmen wir uns verschiedenen Themen:

- Nährstoffreich & kalorienarm
- Diabetes Typ 2 & erhöhte Blutfettwerte
- Osteoporose

5061

Mi. 10.04.2024  
15:00 – 18:00 Uhr  
15,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

5062

Mi. 05.06.2024  
15:00 – 18:00 Uhr  
15,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

5063

Mi. 03.07.2024  
15:00 – 18:00 Uhr  
15,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)  
Heike Stuhmann

507

## Kochen kann jede(r)!

Möchtest du regelmäßig mit uns kochen? Es spielt keine Rolle, ob du bereits ein Küchenguru oder ein Neuling bist – bei unseren gemeinsamen Kochabenden sind alle willkommen. In einer entspannten und lockeren Atmosphäre möchten wir gemeinsam neue, unkomplizierte und alltagstaugliche Gerichte zubereiten und dabei einen schönen Abend bei köstlichem Essen genießen. Wir wollen bei jedem Abend 3-4 Gerichte ausprobieren.

Unsere Kochabende bieten die perfekte Gelegenheit, um:

- Neue Kochfähigkeiten zu erlernen und bestehende zu vertiefen.
- Rezeptideen auszutauschen und kulinarische Inspiration zu finden.
- Gesellige Momente mit Gleichgesinnten zu teilen und Freundschaften zu knüpfen.
- Gemeinsam zu genießen und die Freude an der Zubereitung und dem Genuss von Mahlzeiten zu erleben.

Egal, ob du alleine, mit Freunden oder deiner Familie kommst, wir heißen jeden herzlich willkommen. Gemeinsam werden wir die Freude am Kochen und am gemeinsamen Essen entdecken.

**5071**

**Fr. 23.02.2024**

18:00 – 21:00 Uhr

46,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

**5072**

**Fr. 26.04.2024**

18:00 – 21:00 Uhr

46,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

**5073**

**Fr. 21.06.2024**

18:00 – 21:00 Uhr

46,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

**5074**

**Fr. 25.10.2024**

18:00 – 21:00 Uhr

46,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

**5075**

**Fr. 22.11.2024**

18:00 – 21:00 Uhr

46,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Michael Spatz

**508**

## **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.

**5081**

**Mo. 22.01.2024 – 17.06.2024**

18:30 – 21:30 Uhr, 6x

**5082**

**Mo. 26.08.2024 – 16.12.2024**

18:30 – 21:30 Uhr, 5 x  
gebührenfrei

Karl-Heinz Bovenschen



509

## 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.

5091

Sa. 20.01.2024

19:00 – 22:00 Uhr

43,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

5092

Fr. 15.03.2024

19:00 – 22:00 Uhr

43,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

5093

Fr. 14.06.2024

19:00 – 22:00

43,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

5094

Fr. 13.09.2024

19:00 – 22:00 Uhr

43,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

5095

Fr. 29.11.2024

19:00 – 22:00 Uhr

43,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Nunzia Pagonas-Mendolia

510

## 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.

5101

Fr. 12.01.2024 – 28.06.2024

19:00 – 22:00 Uhr, 5x

170,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

5102

Fr. 20.09.2024 – 13.12.2024

19:00 – 22:00 Uhr, 4 x

139,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Nunzia Pagonas-Mendolia

511-512

## Kochevents im Haus der Familie

Entspannt und unkompliziert!

Sie möchten einmal gemeinsam mit Freundinnen und Freunden, Kolleginnen und Kollegen, Nachbarinnen und Nachbarn kochen, lecker essen und einen schönen Abend erleben?

Dann buchen Sie bei uns einen Kochabend mit dem Thema Ihrer Wahl, z.B. vegetarische oder vegane Küche, Burger, Sushi, griechisch, italienisch, und noch viel mehr – zu einem Termin Ihrer Wahl für sich und Ihre Gruppe.

Ihre Ansprechpartnerin: Meike Sieben, 02151-4794648, [meike.sieben@hdf-krefeld.de](mailto:meike.sieben@hdf-krefeld.de)

## Saisonale Küche

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

513

### Ostermenü auf griechische Art

Komm mit auf Entdeckungsreise durch das kulinarische Griechenland. Zusammen werden wir griechische Spezialitäten zubereiten. Nach dem Kochen werden wir in geselliger Runde die Speisen genießen. Am Tisch wird gemeinsam gegessen, gequatscht und erzählt. Lerne nicht nur neue Rezepte, sondern auch neue Menschen kennen und erfahre mehr über die griechische Kultur.

Wir bereiten gemeinsam ein leckeres Ostermenü zu:

- Suppe mit Lamm
- Lamm auf dem Ofen mit Kartoffeln
- Osterzopf

5131

**So. 24.03.2024**

15:00 – 18:00 Uhr

48,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Isaia Aslanidou

514

### Der Herbst auf dem Teller – bunt, bunt, bunt ist alles was ich mag

Der Herbst zeigt sich in seinen schönsten Farben und Formen und die Ernte von buntem Obst und Gemüse ist groß und vielfältig. Wir wollen ein kleines farbenfrohes Herbstmenü zaubern. Wir kochen und backen, färben und experimentieren mit dem, was der Herbst uns schenkt.

5141

**Mi. 18.09.2024**

17:00 – 20:00 Uhr

43,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Alexandra Buysch

515

### Weihnachtpräsente aus der Küche

Kennst du die Situation, was soll ich nur schenken? Einer lieben Freundin, einem guten Freund, einem Familienmitglied, etc.!

Warum nicht mal etwas Selbstgemachtes! Ein individueller Gruß aus der Küche, mit Liebe zubereitet und mit Freude verpackt...was gibt es Besseres, wenn dein Gegenüber das zu schätzen weiß?

In diesem Kurs werden wir Köstlichkeiten wie z.B. Keks-Backmischung, Kräuter-Öl, Fruchtessig, frische Gemüsebrühe und einen ganz besonderen Aufstrich ins Glas zaubern.

**Info: In der Lebensmittelumlage ist jedes Präsent pro Teilnehmenden 1x enthalten.**

5151

**Di. 10.12.2024**

17:30 – 20:30 Uhr

46,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Anette Schilling

516

## Weihnachtsmenü

Bald ist es wieder soweit: Das Weihnachtsfest steht vor der Tür und damit die große Frage nach dem Weihnachtsessen. Überlegen Sie noch, was Sie dieses Jahr kochen werden? Machen Sie es sich einfacher und suchen Sie für Ihr Weihnachtsessen Gerichte aus, die sich gut vorbereiten lassen, so dass Sie nicht den ganzen Tag in der Küche stehen müssen. Mit diesem Menü werden Sie Ihre Gäste verzaubern!

- Meerrettich-Mousse mit geräuchertem Forellenfilet
- Klare Pilzsuppe mit Blätterteighaube
- Gewürz-Entenbrust mit Orangensauce, Ingwerrotkohl mit Mandelkroketten und – Maronenknödel
- Lebkuchen-Tiramisu

5161

**Mi. 27.11.2024**

18:00 – 21:00 Uhr

48,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Josef Gludovacz/Christa Schuurman

517

## Griechische Weihnachtbäckerei

Komm mit auf Entdeckungsreise durch das kulinarische Griechenland.

Zusammen werden wir griechische Spezialitäten zubereiten. Nach dem Kochen werden wir in geselliger Runde die Speisen genießen. Am Tisch wird gemeinsam gegessen, gequatscht und erzählt.

Lerne nicht nur neue Rezepte, sondern auch neue Menschen kennen und erfahre mehr über die griechische Kultur.

Passend zur Weihnachtszeit werden wir gemeinsam backen:

- Baklava Melomakarona
- Kourampie
- Rox

5171

**So. 24.11.2024**

18:00 – 21:00 Uhr

43,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Isaia Aslanidou

## Fleischlos glücklich

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

518

## Vegan, lecker und proteinreich

Entdecke wie köstlich und vielseitig die vegane Küche ist! Gemeinsam kochen wir verschiedene vegane Gerichte – von süß bis herzhaft – für jeden Geschmack ist etwas dabei. In diesem Kurs widmen wir uns auch dem Thema Protein. Denn Protein ist der wichtigste Baustein für unseren Körper. Aber wie decke ich meinen Bedarf mit einer rein pflanzlichen Ernährung? Gemeinsam lernen wir proteinreiche Alternativen, die wirklich jedem schmecken!

5181

Di. 20.02.2024

17:30 – 20:30 Uhr

43,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Meike Sieben

519

## Immer schon Vegan!

Heute stehen verschiedene Gerichte aus aller Welt auf dem Speiseplan und zwar solche, die seit jeher rein pflanzlich sind, ohne Zusatzstoffe auskommen und 100 % echt im Geschmack sind.

- Rote Linsensuppe mit Minze (Türkei)
- Auberginenröllchen mit Walnusspaste (Georgien)
- Knusprige Spinattaschen (Libanon)
- Paratha, gefülltes Fladenbrot (Indien)
- Linsen mit Nudeln und karamellisierten Zwiebeln (Libanon)
- Großer Wintersalat mit Champignons, Nüssen und Granatapfel

5191

Mi. 09.10.2024

18:00 – 21:00 Uhr

43,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Sieglinde Nawroth

520

## Frühstück mal anders – vegetarisch vollwertig

Vollwertig den Tag beginnen...und dazu noch geballte Power durch ein Frischkorngericht!

Lasst euch überraschen, Ihr werdet begeistert sein!

Geplant sind: Frischkorngericht / Körnerbrot / Rosinenbrötchen / Mandelcreme / Himbeerfruchtaufstrich / Linsenaufstrich / Sakuska (Gemüseaufstrich)

5201

Sa 10.02.2024

10:00 – 13:00

46,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

5202

Sa. 04.05.2024

10:00 – 13:00 Uhr

46,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Anette Schilling

521

## Vegetarisches Herbstmenü

Ein vegetarisches herbstliches Menü mit verschiedenen Hülsenfrüchten erwartet euch:

- Kichererbsen-Salat mit Ziegenkäse-Topping
- Italienischer weiße Bohnensalat mit Tomaten
- Leichtes Erbsensüppchen mit Kresse
- Spaghetti mit Linsenbolognese
- Birnentarte

5211

Di. 08.10.2024

17:30 – 20:30 Uhr

46,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

5212

Di., 19.11.2024

17:30 – 20:30 Uhr

46,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Anette Schilling

522

## Aufstriche & Co. vegetarische Leckereien zum streichen und dippen

Es muss nicht immer Wurst oder Käse sein!

Freut euch auf:

- Mandelcreme
- Apfel-Kürbis-Aufstrich
- Bohnencreme pikant
- Hirseaufstrich oriental
- Linsenpaste
- Dattel-Curry-Dip
- Frühlings-Dip

Dazu gibt es Rohkost-Sticks und selbstgebackenes Brot!

5221

Di. 16.01.2024

17:30 – 20:30 Uhr

46,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

5222

Di. 17.09.2024

17:30 – 20:30 Uhr

46,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Anette Schilling

523

## Vegan griechisch kochen

Komm mit auf Entdeckungsreise durch das kulinarische Griechenland. Zusammen werden wir griechische Spezialitäten zubereiten. Nach dem Kochen werden wir in geselliger Runde die Speisen genießen. Am Tisch wird gemeinsam gegessen, gequatscht und erzählt. Lerne nicht nur neue Rezepte, sondern auch neue Menschen kennen und erfahre mehr über die griechische Kultur.

Wir bereiten gemeinsam ein veganes Menü zu:

- Auberginencreme Tarama
- Gefüllte Auberginen im Backofen mit Zwiebeln
- Veganer Kuchen mit Hartweizengrieß

5231

So. 26.05.2024

15:00 – 18:00 Uhr

43,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Isaia Aslanidou

## Entdecken – probieren – genießen

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

524

### Deutsche Klassiker neu interpretiert

„Ähhezupp“

Erbsensuppe ist ein urtypisches Gericht in der deutschen Küche.

„Rinderroulade“

Rinderroulade oder Rindsroulade ist ein traditionelles gewickeltes Fleischgericht vor allem in Deutschland. Für die Rouladen werden groß geschnittene Scheiben aus der Rinderkeule, meist aus Oberschale, Unterschale, verwendet.

„Himmel un Ääd“

Himmel und Erde ist ein traditionelles rheinisches, hessisches, westfälisches, niedersächsisches, mecklenburgisches, niederländisches und schlesisches Gericht aus Kartoffelpüree und Apfelmus

„Kasseler“

Unter den Top10 der deutschen Klassiker ist auch Kasseler mit Sauerkraut zu finden.

„Borschtsch“

Borschtsch ist eine Suppe, die traditionell mit Roter Bete und Weißkohl zubereitet wird und deren Zubereitung im Osten Deutschlands eine lange Tradition hat.

„Apfelkuchen“

Apfelkuchen ist der Oberbegriff für alle feinen Backwaren, die Äpfel als namengebende Zutat beinhalten. Er ist einer der klassischen deutschen Obstkuchen, der in vielen Varianten zubereitet wird.

5241

Di. 09.04.2024

18:30 – 21:30 Uhr

43,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Karl-Heinz Bovenschen

525

### Retro-Kochabend

Wenn Sie ein Kind der 60-er Jahre sind, werden Ihnen Köstlichkeiten wie Fliegenpilz-Eier oder Toast Hawaii sicherlich bekannt vorkommen. Heute erinnern wir uns an angesagtes „Food“ der damaligen Zeit...

- Rohkostplatte
- Gefüllte Eier
- Kochschinkenröllchen mit Spargel
- Geflügelsalat mit Mandarinen
- Hackbraten „Falscher Hase“ mit Erbsen-Möhrengemüse und Kartoffeln
- Zitronensahnerolle
- Apfeltaschen

5251

Mi. 25.09.2024

18:00 – 21:00 Uhr

43,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Sieglinde Nawroth

**526**

### **Pommes, Pizza Co.**

Heute mal nicht aus der Tiefkühltruhe, Fritzenschmiede oder Pizzeria – wir zaubern alles selbst auf den Tisch!

Freut euch auf:

Kartoffelecken/-stäbchen/-spiralen

Pizza vegetarisch; Teig zusätzlich auch aus Vollkorn

Selbstgemachte(s) Tomatenketchup und Mayonnaise

Dazu gibt es einen bunten herbstlichen Salat!

**5261**

**Di. 27.08.2024**

17:30 – 20:30 Uhr

46,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Anette Schilling

**527**

### **Soup & Bowl – Alles aus einer Schüssel**

Zum Einstimmen werden wir einen Ingwer-Shot herstellen und auf unser aller Wohl anstoßen.

Gemeinsam zaubern wir dann eine farbenfrohe vitalstoffreiche Salatbowl mit einem Topping aus Avocado, frischen Mangostreifen und Erbsenfalafel mit 2 verschiedenen Dressings.

Anschließend gibt es eine griechische Linsensuppe, köstlich pikant und verfeinert mit frischem Gemüse!

**5271**

**Di. 19.03.2024**

17:30 – 20:30 Uhr

46,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

**5272**

**Di. 16.04.2024**

17:30 – 20:30 Uhr

46,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Anette Schilling

**528**

### **Süße Verführung – Desserts und Kuchen für jeden machbar**

Ein Dessert zum Abschluss eines schönen Essens muss nicht immer schwierig sein, auch mit einfachen Zutaten ohne großen Aufwand können tolle Ergebnisse erzielt werden. Selbstgebackene Kuchen bereichern jede Feier. Dafür gibt es einfache Rezepte, die für jeden geeignet und umsetzbar sind. Vielleicht haben Sie Lust mit mir zusammen in die Dessert- und Kuchenwelt einzutauchen?

**5281**

**Di. 05.03.2024**

17:00 – 20:00 Uhr

43,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

**5282**

**Di. 28.05.2024**

17:00 – 20:00 Uhr

43,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Martina Weyers

## Zu Gast in Fremder Küche

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

529

### Gemeinsam griechisch kochen

Komm mit auf Entdeckungsreise durch das kulinarische Griechenland. Zusammen werden wir griechische Spezialitäten zubereiten. Nach dem Kochen werden wir in geselliger Runde die Speisen genießen. Am Tisch wird gemeinsam gegessen, gequatscht und erzählt. Lerne nicht nur neue Rezepte, sondern auch neue Menschen kennen und erfahre mehr über die griechische Kultur.

Wir kochen ein leckeres 3-Gänge-Menü:

- Griechische Grießsuppe
- Kohlrouladen auf griechische Art mit Zitronenbechamel
- Griechischer Krapfen

5291

So. 25.02.2024

15:00 – 18:00 Uhr

43,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Isaia Aslanidou

530

### Traditionell griechisch kochen

Komm mit auf Entdeckungsreise durch das kulinarische Griechenland. Zusammen werden wir griechische Spezialitäten zubereiten. Nach dem Kochen werden wir in geselliger Runde die Speisen genießen. Am Tisch wird gemeinsam gegessen, gequatscht und erzählt. Lerne nicht nur neue Rezepte, sondern auch neue Menschen kennen und erfahre mehr über die griechische Kultur.

Wir bereiten gemeinsam ein leckeres Menü zu:

- Bauernsalat Dakos
- Kretanische Tomatensauce
- Moussaka
- Galaktompoureko Filoteig mit Vanille-Grießcreme

5301

So. 29.09.2024

15:00 – 18:00 Uhr

43,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Isaia Aslanidou

531

### Espanja Olé – Leckere Tapas und Sangria

Heute schwelgen wir in vielen delikaten Häppchen und trinken Sangria... Fast wie ein Abend irgendwo in Spanien.

- Avocados „Andalusische Art“
- Piparrade „Gemüseomelett“
- Blumenkohl mit Knoblauch und Paprika
- Sherry Champignons
- Pimentos a Padron
- Empanadas
- Chorizo in Apfelwein
- Würzige Fleischspießchen
- Gambas in Knoblauchöl
- Oliven
- Aioulli
- Datteln mit Speck
- „Coca de trempo“
- Mandelkuchen

5311

Mi. 28.08.2024

18:00 – 21:00 Uhr

43,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Sieglinde Nawroth



532

## **Kali Orexi – beim griechischen Abend mit Hausmannskost**

Wir kochen...

Fafa: Erbsenpüree zum Dippen

Tzatziki: Joghurt mit Gurken und Knoblauch

Bamies Iaderes: Okraschoten in Tomatensauce

Spanakopitta: Spinatpastete

Musaka: Auflauf mit Auberginen

Trahanas: Reismudeln mit Tomaten & Oliven,  
Gemischter Salat mit Bohnen und Tomaten

Galaktobouriko: Milchpastete

5321

**So. 27.10.2024**

18:00 – 21:00 Uhr

43,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Sieglinde Nawroth

533

## **MEZZE... Köstlichkeiten aus dem Orient**

Widerstand zwecklos, wenn all die Leckerbissen aus „Tausend und eine Nacht“ liebevoll angerichtet auf dem Tisch stehen und darauf warten verspeist zu werden.

- Walnusspaste mit Paprika
- Auberginensalat
- Hummus
- Tabouleh
- Börek mit Spinat
- Hackbällchen mit Minze, Pinienkernen und Tahini
- Shaksuka
- Fladenbrote mit Sumach

5331

**So. 13.10.2024**

18:00 – 21:00 Uhr

43,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Sieglinde Nawroth

534

## **Italienische Küche**

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.

5341

**Fr. 02.02.2024**

19:00 – 22:00 Uhr

43,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

5342

**Fr. 24.05.2024**

19:00 – 22:00 Uhr

43,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

5343

**Fr. 27.09.2024**

19:00 – 22:00 Uhr

43,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

5344

**Fr. 06.12.2024**

19:00 – 22:00 Uhr

43,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Nunzia Pagonas-Mendolia

**535**

## **Namaste Indien!**

In diesem Kurs werden wir die Vielfalt der indischen Küche kennenlernen, indem wir verschiedene berühmte vegetarische Gerichte zusammen kochen.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

**5351****Do. 29.02.2024**

18:00 – 21:00 Uhr

53,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Sharvari Bhalerao

## **Spices of India**

In diesem Kurs werden wir die Vielfalt der indischen Küche kennenlernen, indem wir verschieden berühmte Gerichte zusammen kochen. Wir kochen u.a. Gerichte mit Huhn und Garnelen.

Vorkenntnisse nicht notwendig

**5352****Mi. 24.04.2024**

18:00 – 21:00 Uhr

55,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Sharvari Bhalerao

**536**

## **Kochen im MGH – Konfirmanden unter sich**

Die Konfis der Friedenskirche bereiten unter fachkundiger Anleitung ein 3-Gänge-Menü für Ihre Familien zu. Im Anschluss wird an einer langen Tafel in entspannter Atmosphäre gegessen, gequatscht und von den Erlebnissen des Tages erzählt. Miteinander und Gastfreundschaft geht durch den Magen – denn gemeinsames Kochen und Essen verbindet uns Menschen.

**5364****Sa. 20.01.2024**

15:00 – 19:30 Uhr

gebührenfrei

Meike Sieben



### 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 nach Möglichkeit gern 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.

700

## 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. Gemeindezentrum Auferstehungskirche, Buschdonk 42, 47809 Krefeld**

7001

**Di. 23.01.2024 – 19.03.2024,**  
18:45 – 21:00 Uhr, 9 x  
108,00 €

7002

**Di. 09.04.2024 – 25.06.2024**  
18:45 – 21:00 Uhr, 10 x  
120,00 €

7003

**Di. 03.09.2024 – 03.12.2024**  
18:45 – 21:00 Uhr, 12 x  
144,00 €  
Heike Dornscheidt

## Nähkurs für Kinder und Jugendliche ab 9 Jahren

Wie wäre es mit etwas Einzigartigem zum Anziehen oder zum Verschenken?

In diesem Nähkurs könnt ihr schöne Sachen selber nähen und gestalten, nette Kontakte knüpfen und einfach einen tollen, kreativen Nachmittag erleben.

Bringt bitte Stoffe und Ideen für eure Projekte mit, falls möglich, auch eure Nähmaschine!

**Ort: Gemeindezentrum Auferstehungskirche, Buschdonk 42 a, 47809 Krefeld-Oppum**

7004

**Di. 23.01.2024 – 19.03.2024**  
16:15 – 18:30 Uhr, 9 x  
110,00 €

7005

**Di. 09.04.2024 – 25.06.2024**  
16:15 – 18:30 Uhr, 10 x  
122,00 €

7006

**Di. 03.09.2024 – 03.12.2024**  
16:15 – 18:30 Uhr, 12 x  
146,00 €

Heike Dornscheidt

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

**701**

## **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**

**7011**

**Mo. 22.01.2024 – 18.03.2024**

19:30 – 21:45 Uhr, 8 x

96,00 €

**7012**

**Mo. 15.04.2024 – 17.06.2024**

19:30 – 21:45 Uhr, 9 x

108,00 €

**7013**

**Mo 26.08.2024 – 07.10.2024**

19:30 – 21:45 Uhr, 7 x

84,00 €

**7014**

**Mo. 28.10.2024 – 16.12.2024**

19:30 – 21:45 Uhr, 9 x

96,00 €

Natalija Kaufmann

**702**

## **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.

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

Zu allen Nähkursen bringen sie bitte mit:

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

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

**7021**

**Mo. 29.01.2024 – 18.03.2024**

18:00 – 20:15 Uhr, 8 x

96,00 €

**7022**

**Mo. 15.04.2024 – 10.06.2024**

18:00 – 20:15 Uhr, 8 x

96,00 €

**7023**

**Mo. 16.09.2024 – 18.11.2024,**

18:00 – 20:15 Uhr, 8 x

96,00 €

Elke Venrath

703

## Offene Nähsprechstunde

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

Für Teilnehmende an unseren Nähkursen ist die Nähsprechstunde kostenfrei.

**Teilnehmende die nur dieses Angebot nutzen, zahlen 12,-€ pro Termin**

7031

**Mi. 07.02.2024 – 05.06.2024**

09:00 – 11:15 Uhr, 4 x

7032

**Mi. 04.09.2024 – 04.12.2024**

09:00 – 11:15 Uhr, 4 x

Elise Krücker

704

## 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.

7041

**Di. 16.01.2024 – 19.03.2024**

19:30 – 21:45 Uhr, 10 x

120,00 €

**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

## 7042

**Di. 16.04.2024 – 18.06.2024**

19:30 – 21:45 Uhr, 9 x

108,00 €

## 7043

**Di. 13.08.2024 – 24.09.2024**

19:30 – 21:45 Uhr, 7 x

84,00 €

## 7044

**Di. 22.10.2024 – 10.12.2024**

19:30 – 21:45 Uhr, 8 x

96,00 €

Natalija Kaufmann

## 705

### **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**

## 7051

**Di. 30.01.2024 – 19.03.2024**

19:30 – 21:45 Uhr, 8 x

96,00 €

## 7052

**Di. 16.04.2024 – 11.06.2024**

19:30 – 21:45 Uhr, 8 x

96,00 €

## 7053

**Di. 17.09.2024 – 19.11.2024**

19:30 – 21:45 Uhr, 8 x

96,00 €

Elke Venrath

## 706

### **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**

## 7061

**Di. 23.01.2024 – 19.03.2024**

09:00 – 11:15 Uhr, 8 x

96,00 €

## 7062

**Di. 09.04.2024 – 25.06.2024**

09:00 – 11:15 Uhr, 10 x

120,00 €

## 7063

**Di. 17.09.2024 – 03.12.2024**

09:00 – 11:15 Uhr, 10 x

120,00 €

Elise Krücker

707

## 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**

7071

**Fr 15.03.2024 – 17.03.2024**

3 Tage  
83,50 €

7072

**Fr. 22.11.2024 24.11.2024**

3 Tage  
83,50 €

Elise Krücker

7081

**Fr. 26.04.2024 – 28.04.2024**

3 Tage  
83,50 €

7082

**Fr. 06.09.2024 – 08.09.2024**

3 Tage  
83,50 €

7083

**Fr. 29.11.2024 – 01.12.2024**

3 Tage  
83,50 €

Natalija Kaufmann

357

## Kinderschmusedecke

Kreatives Kuschelangebot zum selber nähen: Kinderkuscheldecke: 135 x 100 cm. In einer gemütlichen Atmosphäre darf die Kreativität unter professioneller Begleitung fließen. Nähen kann jeder – dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene!

**Bitte mitbringen:** einen hübschen Musselinstoff\* (z.B. 160 x 130 cm inkl. Nahtzugabe), diesen Stoff am besten einmal vorwaschen vor dem Vernähen

kuscheligen Wellness-Fleece\* (z.B. 160 x 130 cm inkl. Nahtzugabe)

1-2m extra Stoffe für eventuelle Applikationen wie z.B. Sterne, Herzen oder Buchstaben  
eine Stoffschere, Stecknadeln\*, Zollstock oder Maßband\*, Nähnaedel und farblich passendes Nähgarn, eine Nähmaschine

Die Gebühr übernimmt das Familienzentrum

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

3571

**Di. 01.10.2024 + 02.10.2024**

14:30 – 16:00 Uhr, 2 x

Luisa Casu



358

## Wimpelketten – Nähaktion für Eltern

Für den nächsten Geburtstag darf sie nicht fehlen: die Wimpelkette.

Sie ist schnell genäht und kann nach eigenem Stil ganz Individuell gestaltet werden.

Möglich ist es auch Sie als dauerhafte Dekoration eines Kinderzimmers zu nutzen, die Kinder lieben sie über mehrere Jahre hinweg.

An einem Samstag habt ihr die Möglichkeit innerhalb von drei Stunden eine ganz besondere Wimpelkette zu fertigen. Viel Spaß dabei!

3581

Sa. 30.11.2024

11:00 – 14:00 Uhr

25,00 €

Elise Krücker

359

## Kuscheldecke für groß und klein

Kreatives Kuschelangebot zum selber nähen: Kinderkuscheldecke: 135 x 100 cm oder Kuscheldecke: 135 x 200 cm. In einer gemütlichen Atmosphäre darf die Kreativität unter professioneller Begleitung fließen. Nähen kann jeder – dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene!

Bitte mitbringen: einen hübschen Musselinstoff\* (z.B. 160 x 130 cm inkl. Nahtzugabe), diesen Stoff am besten einmal vorwaschen vor dem Vernähen

kuscheligen Wellness-Fleece\* (z.B.160 x 130 cm inkl. Nahtzugabe)

1-2m extra Stoffe für eventuelle Applikationen wie z.B. Sterne, Herzen oder Buchstaben eine Stoffschere, Stecknadeln\*, Zollstock oder Maßband\*, Nähnadel und farblich passendes Nähgarn, eine Nähmaschine

**Ort: Ev. Gemeindezentrum Christuskirche, Schönwasserstraße 104, 47800 Krefeld**

3591

Di. 09.01.2024 – Fr. 12.01.2024

18:30 – 20:45 Uhr, 4 x

75,00 €

3592

Mo. 29.01.2024 – Do.01.02.2024

18:30 – 20:45, 4 x

75,00 €

3593

Mo. 19.02.2024 – Do.22.02.2024

18:30 – 20:45 Uhr, 4 x

75,00 €

3594

Mo. 26.02.2024 – Do.29.02.2024

18:30 – 20:45, 4 x

75,00 €

Luisa Casu

**● 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 | Karnevalstoffe | 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

**710**

## Nähen für die Advents- und Weihnachtszeit

Advent und Weihnachten stehen vor der Tür und selbstgemachte Dekorationen, ob genäht oder gebastelt, sind wieder gefragt. Verwandeln sie ihr Zuhause in ein gemütliches vorweihnachtliches Heim oder machen sie mit selbstgenähtem Geschenk andere eine Freude.

**7101**

**Sa. 16.11.2024**  
11:00 – 14:00 Uhr  
25,00 €  
Elli Münch

## Kreatives Gestalten

**324**

### Bienen Workshop – Bienenhotel

Gemeinsam mit der Imkerin die Welt der Bienen entdecken! Mit spannenden Geschichten von Biene Maya gibt es wertvolle Informationen. Während leckerer Honig verkostet wird ein Bienenquiz gespielt und am Ende wird gemeinsam ein Bienen-/Insektenhotel gebastelt

**3241**

**Sa. 27.04.2024**  
10:00 – 12:15 Uhr, 26,00 €

**3242**

**Sa. 08.06.2024**  
10:00 – 12:15 Uhr, 26,00 €

**3243**

**Sa, 27.04.2024**  
12:30 – 14:45 Uhr, 26,00 €

**3244**

**Sa. 08.06.2024**  
12:30 – 14:45 Uhr, 26,00 €  
Andrea Schüling

**328**

### Magisches Basteln – Traumfänger und Zauberstäbe ab 6 Jahre

AbraKadabra Bastel la bim! Für ein paar Stunden darf bunt gezaubert werden! In diesem Workshop basteln die Kinder aus vielen Naturmaterialien ihre individuellen Traumfänger oder magische Zauberstäbe. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

**3281**

**Sa. 10.02.2024**  
10:00 – 12:15 Uhr  
26,00 €

**3282**

**Sa. 20.04.2024**  
10:00 – 12:15 Uhr  
26,00 €

**3283**

**Sa. 21.09.2024**  
10:00 – 12:15 Uhr  
26,00 €  
Gudrun Wage

## 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

Sandra Weyers	Leitung	sandra.weyers@hdf-krefeld.de
Birgit Buss	Berufsbezogene Angebote	birgit.buss@hdf-krefeld.de
Swetlana Enns	Eltern-Kind und Kreativ	swetlana.enns@hdf-krefeld.de
Meike Sieben	Ernährung und Bewegung	meike.sieben@hdf-krefeld.de
Michaela Rühl	Verwaltung	michaela.ruehl@hdf-krefeld.de
Birgit Hawrych	Verwaltung	birgit.hawrych@hdf-krefeld.de
Ümüs Hamurcu	Hauspflege	

## Kooperationspartner

„Donum Vitae“

Ev. Familienzentrum, Germaniastr. 135, 47800 Krefeld

Ev. Integratives Familienzentrum der Markuskirche, Kölner Str. 480, Krefeld

Kath. Familienzentrum St. Martin, Ispelsstr. 65, 47805 Krefeld

Kulturschmelze e. V.

Mana Loft

Nachbarschaftsstiftung Samtweberviertel Krefeld

Sarah Wiener Stiftung

Solawi Krefeld

Stadt Krefeld

Städt. Familienzentrum, Remscheider Str. 12, 47807 Krefeld

Städt. Familienzentrum, Dieselstr. 24, 47803 Krefeld

Städt. Familienzentrum, Feldstr. 30, 47805 Krefeld

Städt. Familienzentrum, Ritterstr. 150, 47805 Krefeld

Suchthilfe Krefeld

Verbraucherzentrale NRW

Verbund Familienzentrum Schiefbahn

## Honorarkräfte



Albers, Sabine  
Anacleto, Nicole  
Akkol, Günay  
Annuß, Bettina  
Aslanidou, Isaia  
Backhaus, Bärbel  
Bhalerao, Sharvari  
Bovenschen, Karl-Heinz  
Buysch, Alexandra  
Dehning-Marwedel, Frauke  
Dornscheidt, Heike  
Drechsler, Diana  
Galiano, Sandra  
Heyer, Fritz  
Höddinghaus, Gudrun  
Höckels, Monika  
Illert, Ilja  
Kamphausen, Susanne  
Kaufmann, Natalja  
Kölker, Eva-Maria  
Kraus, Regina  
Kremer-Alofs, Monika  
Krücker, Elise  
Lichters, Alexandra  
Lischke, Andreas  
Lindemann-Degen, Ute  
Lingscheidt, Aloisia  
Miodek, Marie-Hélène  
Müllers, Kerstin  
Nawroth, Sieglinde  
Nguyen, Irena  
Noppeney, Claudia  
Pagonas-Mendolia, Nunzia  
Passaloglou, Georgia  
Schilling, Anette  
Schirdewahn, Arne  
Schirdewahn, Sonja  
Schouten, Klaudia  
Schoorman, Christa  
Schüling, Andrea  
Selakovic, Kathrin  
Spatz, Michael  
Spetmann-Wenders, Iris  
Stahlberg, Stefanie  
Stuhrmann, Heike  
Venrath, Elke  
Wage, Gudrun  
Weber, Anette  
Weyers, Martina  
Wilms, Yvonne  
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
------------	--------------

A photograph of a man and a woman smiling and looking at a baby. The man is in the background, wearing glasses and a dark shirt. The woman is in the foreground, wearing a white shirt, and is holding the baby. The baby is looking up at the woman.

**Die Zukunft kann  
keiner vorhersehen, aber  
jeder kann sie wagen.**

**Morgen  
kann kommen.**

**Wir machen den Weg frei.**

Wir finden, die Welt braucht mehr  
Zuversicht. Deshalb unterstützen  
wir alle, die den Mut haben, ihre  
Zukunft selbst in die Hand zu nehmen.

