



## Angebote für Familien

1. Halbjahr 2014



## **Herzlich willkommen im Familienzentrum Niederzier!**

Wir freuen uns, dass Sie sich für unsere Kurse und Angebote interessieren.

Seit 2008 sind wir ein anerkanntes Familienzentrum. Im Sommer 2012 haben wir uns erneut zertifiziert und unserer Einrichtung wurde das Gütesiegel des Landes NRW für weitere vier Jahre verliehen.

Als Anlaufstelle für Familien und Menschen in unserem Einzugsgebiet bieten wir Unterstützung und Beratung in verschiedenen Lebenslagen.

In Zusammenarbeit mit unseren Kooperationspartnern haben wir wieder ein Angebotsprogramm aus Bewährtem und Neuem zusammengestellt. Außerdem finden Sie in diesem Heft die laufenden Beratungsangebote und Gesprächskreise.

**Die Kurse sind offen für alle Bürger des Gemeindegebiets. Wir hoffen, einige der nachfolgenden Angebote sind für Sie interessant und wir können Sie auf einer unserer Veranstaltungen begrüßen.**

**Aus organisatorischen Gründen bitten wir Sie, sich zu allen Veranstaltungen unter Angabe Ihrer Telefonnummer hier im Familienzentrum anzumelden. Die Anmeldetermine entnehmen Sie bitte den einzelnen Angebotsseiten. Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite dieses Heftes.**

Im Hinblick auf die Förderung von Familienbildung und Erziehungskompetenz übernimmt das Familienzentrum bis auf wenige Ausnahmen die Kursgebühren.



## Inhaltsverzeichnis

Elternabend: Kinder stark machen – vor Gefahren schützen .....	4
Vorschulkinderkurs: Kinder stark machen – vor Gefahren schützen ....	5
Yogakurs – fit durch den Tag .....	6
Entwicklung kindlicher Sexualität .....	6
Zumbakurs .....	7
Sing- und Spielgruppe für Babys und Kleinkinder .....	8
Internationaler Kochtreff .....	8
Kindersachenmarkt .....	9
Frühkindliche Mediennutzung .....	10
Frühlingsbasteln .....	10
Familienausflug zur Kartsteinhöhle .....	11
Vater-Kind-Zelten .....	12
Übernachtung im Heuhotel .....	13
Gesprächskreis für Adoptiv- und Pflegeeltern .....	14
Kostenlose Familienberatung .....	15
Offenes Elterncafé .....	15
Besichtigung der Einrichtung .....	15
Allgemeine Informationen .....	16

## Elternabend: Kinder stark machen – vor Gefahren schützen

Gemeinsam mit Frau Laßka vom Kommissariat Vorbeugung und Frau Bergsch vom Verein „Basta!“ bieten wir am **Mittwoch, dem 8. Januar 2014** im Familienzentrum Niederzier einen Informationsabend an zum Thema:

### Wie bereite ich mein Kind auf unvorhergesehene Situationen vor?

- Ohne ihm Angst zu machen?
- Worauf kann, sollte ich mein Kind hinweisen?
- Wie kann ich selbst mein Kind stark machen?
- Was sind die Inhalte des Selbstsicherheitstrainings für die Vorschulkinder?
- Wie kann ich bei dem Training mitwirken?

Infoabend:

**Mittwoch, 8. Januar 2014 um 19:30 Uhr**

Referentinnen: Frau Sigrid Bergsch und Frau Marion Laßka

Die Teilnahme ist kostenlos.

Zur Infoveranstaltung ist eine Anmeldung erforderlich!



## **Vorschulkinderkurs: Kinder stark machen – vor Gefahren schützen**

Am **10. März 2014** beginnt im Familienzentrum Niederzier wieder ein Selbstsicherheitstraining für Vorschulkinder.

In diesem Kurs geht es um Gefühle, Grenzen wahrnehmen, und „Nein-sagen“, „Gute und schlechte Geheimnisse“, Verhalten in übergriffigen Situationen und „Rettungsinseln“.

Die Inhalte der einzelnen Bausteine können Sie im persönlichen Gespräch erfahren.

**Die Mitarbeit der Eltern und eine regelmäßige Teilnahme Ihres Kindes sind bei diesem Kurs unverzichtbar.**

Basta-Kurs:

**Montags und donnerstags jeweils von 9:30 Uhr bis 10:30 Uhr**

**Mo. 10.3., Do. 13.3., Mo. 17.3., Do. 20.3., Mo. 24.3., Do 27.3.,**

**Mo. 31.3., Mo. 7.4.2014 zusätzlich**

**2 Termine donnerstagnachmittags von 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr**

**3. April 2014 und 10. April 2014**

Kursleitung: Frau Marita Kühner und Frau Michaela Pallacz.

Die beiden Nachmittagstermine finden mit Frau Bergsch statt.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Eine Anmeldung ist erforderlich!

## Yogakurs – fit durch den Tag

Es beginnt wieder ein Yoga-Kurs für Erwachsene in unserem Familienzentrum. Entspannen Sie sich unter der Anleitung von Frau Rebecca Oellers.

Erster Termin:

**Freitag, 24. Januar 2014 von 9:15 Uhr bis 10:45 Uhr**

Kursleitung: Frau Rebecca Oellers

Kursgebühr: 100 € für zehn fortlaufende Termine

Ein Einstieg ist jederzeit möglich!

## Entwicklung kindlicher Sexualität

Im Kindergarten taucht das Thema Sexualität oft im Zusammenhang mit „Doktorspielen“ auf. Die Eltern/die Erwachsenen erschrecken, weil sie nicht wissen, wie sie reagieren sollen.

Der Abend beschäftigt sich mit den Aspekten:

- Was ist erlaubt?
- Was ist normal?
- Wo sind die Grenzen?

Der Abend gibt einen Überblick über die sexuelle Entwicklung von Kindern.

Elternabend:

**Dienstag, 28. Januar 2014 um 19:30 Uhr**

Referentin: Frau Petra Müller, Dipl.-Sozialpädagogin

Der Kurs ist kostenlos.

Eine Anmeldung ist erforderlich!

## Zumbakurs

Zumba bedeutet wörtlich: sich schnell bewegen und Spaß haben.

Zumba ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die verschiedenen Lateinamerikanischen Tanzstile wie Samba, Salsa, Raggeaton und Hip-Hop lassen die Hüfte schwingen.

Das dynamische Fitness-Zumba-Programm ist anders, es ist sehr abwechslungsreich und zwischen den schnellen und langsamen Rhythmen bleibt Zeit zum durchatmen.

Bitte bequeme Sportkleidung, feste Turnschuhe, ein Handtuch und etwas zu Trinken mitbringen.

Erster Termin des Zumba-Kurses:

**Dienstag, 4. Februar 2014 von 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr**

Kursleitung: Frau Irina Troickaja

Die Teilnahmegebühr beträgt 90 € für 20 Termine.

Mindestteilnehmerzahl sind 10 Personen.

Eine Anmeldung ist erforderlich!



## Sing- und Spielgruppe für Babys und Kleinkinder ab 3 Monaten

Die Kinder sind mit ihren Eltern oder Großeltern herzlich eingeladen zum gemeinsamen Spielen, Singen, Toben.

Die Spielgruppe startet am **Dienstag, den 4. Februar 2014** und bietet die Gelegenheit zum Austausch und gegenseitigen Kennenlernen. Die Gruppe wird neu aufgebaut und in Elterninitiative organisiert. Wenn Sie mit Ihrem Kind mitmachen möchten, ist ein Einstieg jederzeit möglich.

Zur Spielgruppe nutzen Sie bitte den Eingang an der Rathausstraße.

Start der Spielgruppe:

**Dienstag, 4. Februar 2014 von 9:30 Uhr bis 10:30 Uhr**

Zu Beginn fallen 10 € Materialkosten an, später sind 5 € pro Monat zu zahlen.

Eine Anmeldung ist erforderlich!

## Internationaler Kochtreff

Nach dem vollen Erfolg der letzten Kochtreffs, laden wir wieder herzlich zu einem kulinarischen Nachmittag in unsere Einrichtung ein!

Gemeinsam mit Eltern und Kindern werden wir nationale und internationale Gerichte zubereiten und essen. Während des Beisammenseins freuen wir uns auf einen interkulturellen Austausch.

Kochtreff:

**Freitag, 21. Februar 2014 von 14:15 Uhr bis 17:00 Uhr**

Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung bitte bis zum **14. Februar 2014**.



## **Kindersachenmarkt – Frühjahrsputz in Kinderzimmer und Kleiderschrank**

Brauchen Sie Platz im Kinderzimmer oder auf dem Speicher? Dann nutzen Sie die Gelegenheit, auf unserem Kindersachenmarkt hier im Familienzentrum alles „Rund ums Kind“ zu verkaufen.

Wenn Sie Babyausstattung, Kinderwagen, Bobbycar, Kinderkleidung, Spielzeug, Bücher etc. zum Verkauf anbieten möchten, können Sie gegen 5 Euro Standgebühr und eine Kuchenspende für die Cafeteria einen Verkaufsstand reservieren.

Falls Sie nicht verkaufen möchten, sind Sie herzlich zum Stöbern eingeladen. Verweilen Sie bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen in der Cafeteria.

Kindersachenmarkt:

**Sonntag, 16. März 2014 von 11:00 Uhr bis 15:00 Uhr**

Standgebühr: 5 € und eine Kuchenspende

Bei Interesse melden Sie sich bitte bis zum **28. Februar 2014** an.



## Frühkindliche Mediennutzung

In dieser Informationsveranstaltung für Eltern von drei- bis achtjährigen Kindern geht es beispielhaft um Fragen wie:

- Warum lieben Kinder Fernseh- und wie viel darf sein?
- Wann ist ein Kind reif für Computer und Internet?
- Fördern Computerspiele die kindliche Entwicklung?
- Welche Medien gehören ins Kinderzimmer, welche nicht?

In Kooperation mit der Initiative Eltern und Medien greift die VHS Rur-Eifel mit diesem Angebot den deutlich gestiegenen Orientierungs- und Beratungsbedarf von Eltern in der Medienerziehung ihrer Kinder auf.

Informationsveranstaltung:

**Montag, 24. März 2014 von 19:30 Uhr bis 21:15 Uhr**

Referentin: Frau Melanie Middelberg-Oeldermann

Die Teilnahme ist kostenlos.

Eine Anmeldung bis zum **18. März 2014** ist erforderlich.

## Frühlingsbasteln

Passend zum Frühlingsanfang laden wir Sie mit Ihrem Kind oder Enkelkind für **Mittwoch, den 9. April 2014** zum Basteln ein.

Frühlingsbasteln:

**Mittwoch, 9. April 2014 von 14:15 Uhr bis 16:00 Uhr**

Kursleitung: Frau Iris Antons

Materialkosten: 5 €

Anmeldung erforderlich!

An diesem Kreativangebot können bis zu 10 Familien teilnehmen.

## Familienausflug zur Kartsteinhöhle

Wer möchte auf den Spuren der Neandertaler die Kakushöhle in Mechernich Dreimühlen erkunden?

Der Kartsteinfelsen hat eine spannende Geschichte und entstand vor ca. 300.000 Jahren. Zahlreiche Sagen ranken sich um die Höhlen; so hat z.B. die Sage um den Riesen Kakus zur Namensgebung der Höhlen geführt.

Die Kakushöhle ist eine der größten offen begehbaren Höhlen in der Eifel. Auf einigen verschlungenen Wegen lässt sich das Gelände rund um die Höhlen hervorragend entdecken.

Wir fahren mit privaten PKWs (Fahrgemeinschaften) nach Mechernich Dreimühlen und erkunden die Höhlen und das sie umgebende Naturschutzgebiet .

Anschließend können wir uns bei einem gemeinsamen Picknick über die erlebten Abenteuer austauschen.

Familienausflug:

**Sonntag, 18. Mai 2014 um 11:00 Uhr**

Der Ausflug ist kostenlos.

Treffpunkt ist das Familienzentrum Niederzier

Taschenlampe und Picknick nicht vergessen!

Eine Anmeldung bis zum **2. Mai 2014** ist erforderlich!

## Vater-Kind-Zelten

In den vergangenen Jahren war die Beteiligung am Vater-Kind-Zelten sehr groß und auch in diesem Jahr möchten die Väter wieder mit ihren Kindern auf dem Außengelände des Familienzentrums übernachten.

Zur Planung und Vorbereitung treffen sich alle interessierten Väter am **Samstag, den 5. April 2014 um 10:00 Uhr** im Familienzentrum. Dort soll dann der genaue Ablauf besprochen werden.

Das Vater-Kind-Zelten ist für **Samstag, den 24. Mai 2014** geplant.

Wenn Sie und Ihr Kind teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte für das Vorbereitungstreffen an.

Vater-Kind-Zelten:

**Samstag, 24. Mai 2014**

**Vorbereitungstreffen: Samstag, 5. April 2014 um 10:00 Uhr**

Organisation: Herr Andi Funk und Herr Robert Oellers

Anmeldung erforderlich!



## Übernachtung im Heuhotel

Schon mal mit der Heugabel das Bett gemacht? Zu Hause im Bett schlafen, das kann doch jeder! Schlafen im Heu ist da schon etwas anderes. Mit Schlafsack und Taschenlampe bewaffnet, können Sie mit dem Familienzentrum Niederzier ein Abenteuer im Heuhotel Cremerhof erleben.

Wir planen einen Ausflug nach Geilenkirchen-Beeck auf den Bauernhof mit Planwagenfahrt und Hofbesichtigung.

Die Fahrt soll am **Samstag, den 14. Juni 2014 um 15 Uhr** mit privaten PKWs starten. Abends grillen und feiern alle Familien gemeinsam. Nach dem Frühstück am Sonntag morgen treten wir gemütlich wieder die Heimreise an.

Die Kosten für die Planwagenfahrt übernimmt das Familienzentrum.

Wir haben 30 Plätze reserviert und müssen uns bis **Ende Februar 2014** verbindlich anmelden.

Abfahrt zum Bauernhof:

**Samstag, 14. Juni 2014 um 15:00 Uhr**

Kosten für Übernachtung & Frühstück: Erwachsene 16,50 €, Kinder 13,50 €

Hinzu kommen Getränke- und Verzehrkosten für den Abend.

Die Fahrt kann nur statt finden, wenn sich mindestens 15 Personen anmelden.

Anmeldung erforderlich bis **Montag, den 24. Februar 2014**.

## Gesprächskreis für Adoptiv- und Pflegeeltern

Aufgrund der großen Anzahl von Adoptiv- und Pflegefamilien in unserer Einrichtung und dem Umfeld ist im Familienzentrum Niederzier eine Gesprächsrunde für diesen Personenkreis entstanden.

Unter der Leitung von Frau Lüttgen vom Kreisjugendamt Düren, treffen sich einmal im Monat die Eltern, die ein Adoptiv- oder Pflegekind in der Familie betreuen. Dieses Angebot wird im Durchschnitt von 10 bis 15 Eltern besucht und es findet ein reger Austausch untereinander statt.

Es können jederzeit noch interessierte Pflegeeltern hinzu kommen!

Die Treffen finden immer **am letzten Mittwoch im Monat** von **14:15 Uhr bis 15:45 Uhr** statt.

Die aktuellen Termine im 1. Halbjahr 2014 sind:

- 29. Januar 2014
- 26. Februar 2014
- 26. März 2014
- 30. April 2014
- 28. Mai 2014
- 25. Juni 2014
- 27. August 2014



## Weitere Angebote im Familienzentrum

### Kostenlose Beratung ...

... bei Schwierigkeiten in der Familie und zu Erziehungsfragen. An jedem **2. Freitag im Monat** bietet Frau Pütz-Pilger vom psychologischen Beratungszentrum der Evangelischen Gemeinde Düren eine kostenlose Beratungsstunde in der Zeit von **9:00 Uhr bis 10:30 Uhr** an. Vorherige Anmeldung erforderlich.

### Offenes Elterncafé

**Freitags** findet **alle 14 Tage** hier im Familienzentrum in der Zeit von **8:00 Uhr bis 9:30 Uhr** ein Elterncafé statt. Hierzu sind auch Eltern, deren Kinder (noch) nicht unsere Einrichtung besuchen willkommen. Die Termine bis Juli 2014 sind: **24.1., 7.2., 21.2., 7.3., 21.3., 4.4., 2.5., 16.5., 30.5., 13.6., 27.6., 11.7. und 25.7.2014.**

Für **Freitag, den 7. März 2014** und **Freitag, den 16. Mai 2014** ist jeweils wieder ein Frühstück im Elterncafé geplant. Bitte tragen Sie sich im Vorfeld in die Liste an der Pinwand im Eingangsbereich ein, wenn Sie teilnehmen möchten.

### Besichtigung der Einrichtung

Wenn Sie sich für unsere Räumlichkeiten und unsere Arbeit interessieren, können Sie nach vorheriger Anmeldung jeweils **am 1. Montag im Monat** unsere Einrichtung besichtigen.

Gerne beantworten wir dann Ihre Fragen und geben Ihnen einen Einblick in unseren Alltag.

## **Anmeldung:**

**Eine Anmeldung per Telefon oder E-Mail ist unbedingt für alle Kurse und Angebote des Familienzentrums Niederzier erforderlich.** Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Adresse und Telefonnummer an. Nur dann können wir Sie benachrichtigen, falls ein Angebot ausfällt oder sich Änderungen ergeben.

## **Eingang:**

**Bitte nutzen Sie für alle Angebote des Familienzentrums den Eingang an der Rathausstraße.**

## **Abmeldung:**

Falls Sie nicht teilnehmen können, geben Sie uns bitte bis spätestens eine Woche vorher Bescheid, damit evtl. Personen aus der Warteliste nachrücken können oder falls die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, der Kurs abgesagt werden kann.

## **Haftung:**

Bei Beschädigungen, Unglücksfällen, Diebstählen oder sonstigen Unregelmäßigkeiten übernimmt das Familienzentrum Niederzier keine Haftung. **Die Teilnahme an allen Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr.**

### **Familienzentrum Niederzier**

Rathausstraße 7

52382 Niederzier

Tel.: 0 24 28 / 61 68

E-Mail: [kindergarten-rathausstrasse@niederzier.de](mailto:kindergarten-rathausstrasse@niederzier.de)

Homepage: [www.familienzentrum-rathausstrasse.de](http://www.familienzentrum-rathausstrasse.de)

