



Angebote für Familien

1. Halbjahr 2013



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.

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

Yoga-Schnupperkurs – fit durch den Tag	4
Nähkurs – für Anfänger/innen und Fortgeschrittene	5
Familienwanderung auf die Sophienhöhe	6
Erste Hilfe am Kind	6
Internationaler Kochtreff	7
EFFEKT-Kurse im Familienzentrum Niederzier	8
IKPL-Kurse	9
Informationsabend zu den IKPL- und EFFEKT-Kursen	10
Filzen für Eltern mit ihren Kindern	11
Pubertät ist, wenn die Eltern schwierig werden	12
Gesprächskreis für Adoptiv- und Pflegeeltern	13
Themen im Elterncafé	14
Kostenlose Familienberatung	15
Offenes Elterncafé	15
Allgemeine Informationen	16

Yoga-Schnupperkurs – fit durch den Tag

Am Freitag, den **13. September 2013** beginnt ein Yoga-Kurs für Erwachsene im Familienzentrum Niederzier.

In der Zeit von 9:00 Uhr bis 10:30 Uhr können Sie sich unter der Anleitung von Rebecca Oellers entspannen.

Zu Beginn sind fünf Termine angesetzt. Bei ausreichender Beteiligung wird „Yoga – fit durch den Tag“ regelmäßig angeboten.

Erster Termin:

Freitag, 13. September 2013 von 9:00 Uhr bis 10:30 Uhr

Kursleitung: Frau Rebecca Oellers

Kursgebühr: 50 € für fünf Termine,

ab 10 Teilnehmern reduzieren sich die Kosten auf 40 €.

Anmeldung bis zum **9. September 2013** erforderlich.



Nähkurs – für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Kinderkleidung von der Stange ist häufig zu teuer oder eintönig. Das eigene Nähen von Kleidung verbindet das nützliche mit dem Schönen, macht Spaß, spart Geld.

Unter fachkundiger Anleitung und mit Hilfestellung erlernen Anfängerinnen und Fortgeschrittene das Zuschneiden und Nähen und erhalten Unterstützung bei der Umsetzung eigener kreativer Ideen.

Bitte Stoff, Schnittmuster, Nähzubehör, Nähmaschine und Verlängerungskabel mitbringen.

An sechs Abenden haben Sie die Möglichkeit, einzigartige Kleidungsstücke selbst herzustellen.

Beginn des Nähkurses:

Donnerstag, 19. September 2013 von 19:00 Uhr bis 21:15 Uhr

Weitere Termine:

Donnerstag, 26. September 2013,

Donnerstag, 10. Oktober 2013,

Donnerstag, 17. Oktober 2013, (in den Herbstferien kein Nähkurs),

Donnerstag, 7. November 2013 und

Donnerstag, 14. November 2013

Kursleitung: Frau Anne Heselhaus

Die Teilnahmegebühr beträgt 28 €.

Anmeldung bis zum **13. September 2013** erforderlich.

Familienwanderung auf die Sophienhöhe

Hier und dort wuselt, krabbelt, kriecht und fliegt es. Unter Steinen, Rinde und auf duftenden Pflanzen gibt es ein reichhaltiges Leben. Wir suchen Tierspuren und erkunden den Wald an der Sophienhöhe.

Wanderung:

Sonntag, 29. September 2013 von 11:00 Uhr bis 13:15 Uhr

Kursleitung: Frau Uta Spletstößer

Bitte ein Picknick und eine Sitzunterlage mitbringen.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung bis zum **20. September 2013** erforderlich.

Erste Hilfe am Kind

Im Mittelpunkt des Abends stehen Erste-Hilfe-Maßnahmen bei kleineren und größeren Notfällen, die im Kindesalter auftreten können. Neben der Versorgung von Schürf- und Platzwunden werden auch Brüche und Verbrennungen besprochen.

Gerne können Sie auch im Vorfeld Ihre Fragen zu dem Thema äußern, damit diese an dem Abend geklärt werden können.

Erste-Hilfe-Kurs:

Dienstag, 15. Oktober 2013 von 19:30 Uhr bis 21:45 Uhr

Kursleitung: Herr Klaus Krauthausen

Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung bis zum **9. Oktober 2013** erforderlich.

Internationaler Kochtreff

Nach dem vollen Erfolg im vergangenen Jahr 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.

Haben Sie Interesse mit zu machen? Dann melden Sie sich bitte zwecks Organisation bis zum **31. Oktober 2013** bei Frau Pallacz oder Frau Werner im Familienzentrum an.

Kochtreff:

Freitag, 8. November 2013 von 14:15 Uhr bis 17:00 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung bis zum **31. Oktober 2013** im Familienzentrum Niederzier.



EFFEKT-Kurse im Familienzentrum Niederzier

Entwicklungs-Förderung in Familien: Eltern- und Kinder-Training

Der Elternkurs zur Erziehungsförderung ist für alle Eltern von Kindern im Alter von drei bis zehn Jahren geeignet. Der Kurs enthält Tipps für Erziehungsprobleme und behandelt u.a. folgende Fragen:

- Wie können Eltern das Selbstvertrauen ihres Kindes stärken?
- Wie können Aufforderungen effektiv gestellt werden?
- Wie erklären Eltern klare Regeln?
- Wie können Eltern mit schwierigen Erziehungssituationen umgehen?
- Wie kann Stress in der Erziehung besser bewältigt werden?

Das Elterntraining umfasst fünf Gruppensitzungen, die zwischen 120 und 135 Minuten dauern.

Die Inhalte werden von den Kursleitern in Vorträgen, Gruppendiskussionen mit Erfahrungsaustausch, Rollenspielen, Hausarbeit u.a. vermittelt. Zu jedem Termin bekommen die Eltern ausführliche Materialien und Zusammenfassungen.

Informationsabend:

Mittwoch, 9. Oktober 2013 von 19:00 Uhr bis 20:15 Uhr

EFFEKT-Elternkurs:

Mittwochs (6.11., 13.11., 20.11., 27.11. und 4.12.)

von 19:00 Uhr bis 21:15 Uhr

Kursleitung: Frau Margot Ogrodnik-Kaiser

Die Teilnahme ist kostenlos.

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Anmeldung bis zum 2. Oktober 2013 erforderlich.

IKPL-Kurse

Der Kinderkurs „Ich Kann Probleme Lösen“ (IKPL) ist für alle Kinder im Alter von fünf bis sieben Jahren geeignet. Hier werden die Kinder angeleitet:

- Gefühle bei sich selbst und anderen Kindern wahrzunehmen
- Gründe für das Verhalten anderer Kinder zu erkennen
- Die Folgen des eigenen Verhaltens einzuschätzen
- Lösungen für Konflikte mit anderen Kindern zu entwickeln
- Die ausgeführte Problemlösung hinsichtlich ihrer Wirkung zu bewerten

Das Kindertraining umfasst 10 Einheiten zu jeweils 45 bis 90 Minuten. Die Inhalte werden von den Kursleitern spielerisch durch Handpuppen, Sing- und Bewegungsspiele, Rollenspiele, Frage-Antwortrunden u.a. vermittelt.

Wenn Sie Ihr Kind zum IKPL-Kurs anmelden, ist es erforderlich, dass ein Elternteil am Informationsabend zu IKPL und EFFEKT am 9. Oktober um 19:00 Uhr teilnimmt.

Aufgrund der großen Nachfrage bieten wir wieder zwei Kurse an:

IKPL-Kurs 1:

Montags (11.11., 18.11., 25.11., 2.12. und 16.12.) von 9:30 Uhr bis 10:15 Uhr und mittwochs (13.11., 20.11., 27.11., 4.12. und 18.12.) von 14:15 Uhr bis 15:30 Uhr.

IKPL-Kurs 2:

Montags (11.11., 18.11., 25.11., 2.12. und 16.12.) von 10:30 Uhr bis 11:15 Uhr und donnerstags (14.11., 21.11., 28.11., 5.12. und 19.12.) von 14:15 Uhr bis 15:30 Uhr.

Kursleitung: Frau Margot Ogrodnik-Kaiser

Der Kurs ist kostenlos.

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Kinder begrenzt.

Anmeldung bis zum **4. November 2013** erforderlich.

Informationsabend zu den IKPL- und EFFEKT-Kursen

An diesem Abend werden die Inhalte des IKPL- und des EFFEKT-Kurses besprochen.

Wenn ihr Kind den IKPL-Kurs besuchen soll, sollten Sie in jedem Fall den Informationsabend besuchen, damit Sie wissen, was den Kindern im Kurs vermittelt wird.

Informationsabend:

Mittwoch, 9. Oktober 2013 von 19:00 Uhr bis 20:15 Uhr

Kursleitung: Frau Margot Ogrodnik-Kaiser

Der Infoabend ist kostenlos.

Anmeldung bis zum **2. Oktober 2013** erforderlich.



Filzen für Eltern mit ihren Kindern

Aus Filz kann man allerhand schöne Dinge machen...

Durch die Verarbeitung von Seifenwasser und Märchenwolle entsteht aus den einzelnen Wollfasern eine geschlossene Filzfläche.

An drei Nachmittagen im November kommt Frau Lenzen zu uns ins Familienzentrum und möchte mit Eltern und Kindern gemeinsam filzen.

Was genau gemacht wird ist eine Überraschung.

Termine für den Workshop:

Montag, 4. November 2013

Montag, 11. November 2013

Montag, 18. November 2013

(jeweils von 14:15 Uhr bis 15:30 Uhr)

Kursleitung: Frau Katharina Lenzen

Die Teilnahmegebühr beträgt 10 € für den gesamten Workshop.

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Anmeldung bis zum **18. Oktober 2013** erforderlich.

Pubertät ist, wenn die Eltern schwierig werden

Wenn die Pubertät beginnt, werden Kinder oft sehr ruppig und eigen-sinnig, andere werden in scheinbar ruhiger Form unzugänglicher. Sie gehen ihre eigenen Wege und wollen ihre Freiheit. Der Abschied von der Kindheit ist für die Pubertierenden nicht immer leicht – die Eltern werden aus ihrer Sicht jetzt schwierig.

An diesem Abend geht es nicht nur um Kenntnisse über die körperliche und seelische Entwicklung von Mädchen und Jungen in der Pubertät, sondern auch um die verschiedenen Möglichkeiten als Mutter oder Vater diese Zeit innerlich sicherer und gelassener durchzustehen.

Infoabend:

Dienstag, 19. November 2013 um 19:00 Uhr

Kursleitung: Herr Walter Oreschkowitsch

Der Kurs ist kostenlos.

Anmeldung bis zum **13. November 2013** ist erforderlich!



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 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 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr statt.

Die aktuellen Termine im 2. Halbjahr 2013 sind:

25. September 2013

30. Oktober 2013

27. November 2013



Themen im Elterncafé

„Achtsam – geschenkte Zeit“

Die ehrenamtliche Begleitung für Langzeit- und Demenzkranke möchte Menschen, die an einer Demenz leiden und weitgehend ans Haus gebunden sind, begleiten. Stundenweise Sonne, Freude und Gemeinschaft teilen und den Alltag ein Stück weit vergessen.

Frau Boltersdorf möchte diese Initiative bekannt machen und eventuell mögliche Ehrenamtler für diese Aufgabe gewinnen.

Aus diesem Grund kommt sie am Freitag, den **20. September 2013** ins Elterncafé.

„Kindergeburtstage“

Kindergeburtstage sind für jedes Kind ein ganz besonderes Ereignis, dem sie aufgeregt entgegen fiebern. Und jedes Jahr stellen sich für die Eltern viele Fragen: „Wie und wo feiere ich?“, „Was ist für das Kind wichtig?“, „In welchem Rahmen sollten die Geschenke sein?“ und „Wie schaffe ich es auch mit wenig finanziellen Mitteln eine schöne Feier auszurichten?“

Darüber möchte Frau Ritter mit Ihnen am Freitag, den **15. November 2013** im Elterncafé sprechen und gemeinsam eine Orientierungshilfe für eine preiswerte und gut vorbereitete Geburtstagsfeier entwickeln.

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 Dezember 2013 sind: **23.8., 6.9., 20.9., 4.10., 18.10., 15.11., 29.11. und 13.12.2013.**

Am Freitag, den 20.9.2013 kommt Frau Boltersdorf ins Elterncafé und stellt die ehrenamtliche Begleitung von Demenzkranken „Achtsam“ vor. **Am Freitag, den 15.11.2013** referiert Frau Ritter im Elterncafé über preiswerte und gut vorbereitete Kindergeburtstage.



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.

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.

In eigener Sache:

Wir sind ständig bemüht, unsere Angebote im Familienzentrum Niederzier zu optimieren und würden uns über Ihre Anregungen und Verbesserungsvorschläge sehr freuen!

Familienzentrum Niederzier

Rathausstraße 7

52382 Niederzier

Tel.: 0 24 28 / 61 68

E-Mail: kindergarten-rathausstrasse@niederzier.de

Homepage: www.familienzentrum-rathausstrasse.de

