



Angebote für Familien

2. 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

Sing- und Spielgruppe für Babys und Kleinkinder	4
Zumbakurs	5
„Seitschwung“	5
Yoga für Erwachsene	6
Yoga für Teenager	6
Kochabende	7
Nähkurs	8
Waldgeheimnisse	9
Taschengeld	10
Spielenachmittag	11
Treffen für allein Erziehende	12
Fünf Sprachen der Liebe	12
Erste Hilfe am Kind	13
Gesprächskreis für Adoptiv- und Pflegeeltern	14
Kostenlose Familienberatung	15
Offenes Elterncafé	15
Besichtigung der Einrichtung	15
Allgemeine Informationen	16

Sing- und Spielgruppe für Babys und Kleinkinder ab 3 Monaten

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

Die Gruppe wurde im Februar diesen Jahres neu aufgebaut und in Elterninitiative organisiert.

Wenn Sie mit Ihrem Kind mitmachen möchten, ist ein Einstieg jederzeit möglich.

Spielgruppe:

Jeden Dienstag von 9:30 Uhr bis 10:30 Uhr

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

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

Erster Termin des Zumba-Kurses:

Dienstag, 26. August 2014 von 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Kursleitung: Frau Irina Troickaja

Die Teilnahmegebühr beträgt 43 € für 10 Termine.

Mindestteilnehmerzahl sind 10 Personen.

Eine Anmeldung ist erforderlich!

Seitschwung

Tanzen ist Lebensfreude, Freude am Rhythmus bringen Körper, Geist und Seele in Schwung. Wir tanzen im Kreis, als Block oder auch im Paar zu internationalen Klängen. Man braucht keinen Partner. Frauen und Männer plus/minus 50 können mitmachen, nach dem Motto: „Miteinander Spaß am Tanzen“ haben!

„Seitschwung“-Kurs:

Jeden Montag von 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Kursleitung: Frau Marie Göcking

Kursgebühr: 14 € pro Monat

Eine Anmeldung ist erforderlich!

Yogakurs für Erwachsene – fit durch den Tag

Wenn Sie Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Stress oder Müdigkeit plagen, dann kommen Sie zum Yoga!

Gemeinsam erlernen wir grundlegende Yogahaltungen (Asanas) und verbinden sie mit unserem Atem zum Vinyasa Flow. So fördern wir unsere Beweglichkeit, Konzentration und Achtsamkeit.

Erster Termin:

Freitag, 29. August 2014 von 9:15 Uhr bis 10:45 Uhr

Kursleitung: Frau Rebecca Oellers

Kursgebühr: 100 € für zehn Termine

Ein Einstieg ist jederzeit möglich!

Eine Anmeldung ist erforderlich!

Yoga für Teenager – Schnupperkurs ab 11 Jahren

Im Teenager-Yoga wird ein positives und freundliches Körpergefühl aufgebaut und ein Ausgleich zum Schulalltag gewonnen. Der Körper bleibt fit, gewinnt Ausgeglichenheit und eine tolle Ausstrahlung.

Beginn:

Dienstag, 2. September 2014 von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Kursleitung: Frau Rebecca Oellers

(Yogalehrerin und Entspannungspädagogin)

Kursgebühr: 35 € für fünf Termine

Eine Anmeldung ist erforderlich!

Kochabende im Familienzentrum

Von der Hand in den Mund – Fingerfood für Anfänger

Als Party-Snack, zum gemütlichen Abend mit Freunden, als Häppchen für zwischen drin oder als Vorspeisenvariante passt Fingerfood eigentlich immer.

Am **Dienstag, den 9. September 2014**, werden in diesem Kurs Snacks für jede Gelegenheit zubereitet, die mit kleinem Aufwand eine große Wirkung erzielen. Die verschiedenen Fingerfood-Rezepte sind auch für weniger Geübte umsetzbar.

Partysuppen – leicht gemacht

Eine selbst gemachte, gute Suppe wärmt Leib und Seele. Ob mit Fleisch, Fisch oder Gemüse – damit die Suppen gelingen, zeigen wir Ihnen das Suppe-Kochen hier Schritt für Schritt.

Am **Donnerstag, den 23. Oktober 2014**, werden in diesem Kurs Partysuppen zubereitet, die mit kleinem Aufwand eine große Wirkung erzielen.

Kochabende:

Dienstag, 9. September 2014 (Fingerfood) bzw.

Donnerstag, 23. Oktober 2014 (Partysuppen)

von 18:30 Uhr bis 21:30 Uhr in der Küche des Familienzentrums

Kursleitung: Herr Heiko Nesladek

Die Teilnahmegebühr beträgt 5 € pro Abend plus Lebensmittelumlage.

Eine Anmeldung ist für jeden Kurs separat erforderlich.

Einführung in das Hobby Nähen oder die Verwandlung eines Stadtplans in ein Kleidungsstück!

Ist die Nähmaschine oftmals ein fadenverwirrendes oder gar stofffressendes Monster für Sie? Liegt vor Ihnen ein Schnittmusterbogen oder vielleicht doch ein Stadtplan? Haben Sie Angst vor dem ersten Zuschnitt?

Das muss nicht sein!

In diesem Kurs werden die wirklich ersten Schritte in das neue Hobby ausführlich erklärt. Sie lernen eine Nähmaschine zu bedienen, die Schnittmustersprache zu verstehen und werden das Erlernte an einfachen Nähprojekten erproben. Arbeiten werden Sie mit Ihren eigenen Maschinen, nach Absprache kann auch eine Nähmaschine gestellt werden. Im Kursverlauf besprechen wir auch die notwendigen Materialien, sodass Sie vor Beginn nichts außer gute Laune und einer Portion Motivation benötigen. Bereits vorhandene Nähutensilien können gerne mitgebracht werden.

Somit ist der Start frei für ein schönes, kreatives Hobby!

Beginn des Nähkurses:

Mittwoch, 10. September 2014, jeweils von 19:00 Uhr bis 21:15 Uhr

Weitere Termine sind: 17.9., 24.9., 22.10., 29.10. und 5.11.2014

In den Herbstferien findet kein Nähkurs statt.

Kursleitung: Frau Sabine Robrock

Die Teilnahmegebühr beträgt 30 €

Eine Anmeldung bis zum **1. September 2014** ist erforderlich!

Waldgeheimnisse

Der Wald ist eine spannende Erlebniswelt, die wir spielerisch und mit allen Sinnen entdecken können. Wer hat den Zapfen angeknabbert? Wie riecht diese Pflanze? Welches Tier versteckt sich da unter herabgefallenen Blättern? Diese und weitere Geheimnisse wollen wir bei unserem Spaziergang enträtseln. Bitte eine Sitzunterlage und ein kleines Picknick mitbringen.

Waldspaziergang:

Sonntag, 28. September 2014 von 11:00 Uhr bis 13:15 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Forsthaus Lindenberg, Stetternich

Führung: Frau Uta Splettstößer

Die Teilnahme ist kostenlos.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bis zum **22. September 2014** an.



Taschengeld

„Ab wann sollen Kinder Taschengeld bekommen?“ „Wie viel ist altersgemäß für Kinder und Jugendliche sinnvoll und angemessen?“ „Wofür sollte Taschengeld sein?“ „Was dürfen Kinder und Jugendliche mit ihrem Taschengeld bezahlen?“

Der Umgang mit Geld will gelernt sein. Denn was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr.

Ein kleines Taschengeld gibt schon dem Vorschulkind die Möglichkeit, den Umgang mit Geld zu üben.

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

Darüber möchten wir mit Ihnen sprechen und gemeinsam eine Orientierungshilfe für den sinnvollen und „richtigen“ Umgang mit Taschengeld für Kinder und Jugendliche entwickeln.

Termin für den Infonachmittag:

Montag, 20. Oktober 2014 von 14:15 Uhr bis 15:15 Uhr

Referentin: Frau Claudia Ritter,

Präventionsfachkraft der Schuldnerberatung des Diakonischen Werkes
des Kirchenkreises Jülich

Eine Anmeldung ist erforderlich!

Spielenachmittag

Spielen, was das Zeug hält – das ist möglich beim Spielenachmittag mit Ravensburger Spielen.

Los geht's für alle Spielefans zwischen drei und 99 Jahren.

Spiele wie „Wer war's“, „Sagaland“, „Der zerstreute Pharao“ oder „Kakerlak“ können hier gespielt werden. Wir freuen uns auf einen gemütlichen Spielenachmittag für die ganze Familie.

Gerne können Sie etwas zu Knabbern mitbringen. Getränke werden vom Familienzentrum spendiert.

Spielenachmittag:

Samstag, den 15. November 2014 von 15:00 Uhr bis 17:30 Uhr.

Der Spielenachmittag ist kostenlos.

Eine Anmeldung ist erforderlich!



Treffen für allein Erziehende

Zu einem Austausch und Problembesprechung unter allein erziehenden Eltern laden wir Sie herzlich für ein erstes Treffen ins Familienzentrum ein. Unter der Leitung von Margot Ogrodnik-Kaiser haben Sie Gelegenheit, sich auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen. Falls gewünscht, könnte auch ein regelmäßiger Gesprächskreis entstehen.

Treffen:

Dienstag, 23. September 2014 von 19:30 Uhr bis 21:45 Uhr

Referentin: Frau Margot Ogrodnik-Kaiser

Die Teilnahme ist kostenlos.

Eine Anmeldung ist erforderlich!

Fünf Sprachen der Liebe für Kinder

Ihre ganze Liebe gilt Ihren Kindern. Doch sind Sie sicher, dass sie bei ihnen auch wirklich ankommt? Denn – jedes Kind spricht und versteht eine ganz bestimmte „Muttersprache“ der Liebe besonders gut. Sie signalisiert ihm eindeutig, dass es von seinen Eltern geliebt wird. Finden Sie heraus, welche „Muttersprache“ Ihr Kind spricht und lassen Sie es die Geborgenheit und Sicherheit erfahren, die es zu einem liebesfähigen Menschen und einer gereiften Persönlichkeit heranwachsen lässt.

Themenabend:

Mittwoch, 5. November 2014 von 19:30 Uhr bis 21:45 Uhr

Referentin: Frau Margot Ogrodnik-Kaiser

Die Teilnahme ist kostenlos.

Eine Anmeldung ist erforderlich!

Erste Hilfe am Kind

In diesem Erste Hilfe Training werden ausführlich alle Verletzungen und Unfälle, die Kinder betreffen können, besprochen und Maßnahmen die zu ergreifen sind erklärt.

Sie haben Gelegenheit eine Herz-Druck-Massage zu trainieren.

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

Erste-Hilfe-Kurs:

Samstag, 8. November 2014 von 9:00 Uhr bis 15:00 Uhr

Kursleitung: Herr Klaus Krauthausen

Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung 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 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 2. Halbjahr 2014 sind:

27. August 2014

24. September 2014

29. Oktober 2014

26. November 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. Eine vorherige Anmeldung ist 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 für die zweite Jahreshälfte 2014 sind: **22.8., 5.9., 19.9., 10.10., 24.10., 21.11., 5.12. und 19.12.2014.**

Für **Mittwoch, den 5. November 2014** ist 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

Homepage: www.familienzentrum-rathausstrasse.de

