



Angebote für Familien

1. Halbjahr 2015



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
Yoga für Erwachsene	5
Zumbakurs	5
„KarnevalsJeans“	6
Erste Hilfe am Kind	7
„Basta“-Elternabend	8
„Basta“-Kinderkurs	9
Nähkurs	10
Babysitterdiplom	11
Spielenachmittag	12
Frühlingsbasteln	12
Kochtreff	13
Befahrung des Hambacher Tagebaus.....	13
Vater-Kind-Zelten	14
Heuhotel	15
Waldgeheimnisse	16
Kartsteinhöhle	17
Gesprächskreis für Adoptiv- und Pflegeeltern	18
Kostenlose Familienberatung	19
Offenes Elterncafé	19
Besichtigung der Einrichtung	19
Allgemeine Informationen	20

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.

Aufgrund der großen Nachfrage finden ab Januar 2015 zwei Krabbelgruppen statt. Diese werden von den Eltern in Eigeninitiative geleitet und organisiert.

Sind Sie interessiert? Dann erfragen Sie gerne die Termine im Familienzentrum.

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



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, 9. Januar 2015 von 9:00 Uhr bis 10:30 Uhr

Kursleitung: Frau Rebecca Oellers

Kursgebühr: 100 € für zehn Termine

Ein Einstieg ist jederzeit möglich! 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 HipHop lassen die Hüften schwingen. Bitte bequeme Sportkleidung, feste Turnschuhe, ein Handtuch und etwas zu Trinken mitbringen.

Erster Termin des Zumba-Kurses:

Montag, 12. Januar 2015 von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Kursleitung: Frau Stefanie Cremer

Die Teilnahmegebühr beträgt 40 € für 10 Termine. Bitte bezahlen Sie Ihren Teilnehmerbeitrag am ersten Treffen bei der Kursleitung.

Mindestteilnehmerzahl sind 10 Personen.

Eine Anmeldung ist erforderlich!

„KarnevalsJeans“ – bunt bemalt, glitzernd oder funkelnd und immer individuell!

In diesem Kurs werden wir einfache Jeans in eine individuelle „Karnevalshose“ verwandeln. Bekannte Kölner Motive – oder gerne auch eigenen Motive (zum Beispiel Vereinslogos) – werden auf eine vorhandene Jeans gemalt. Natürlich dürfen auch Hemden, Westen oder andere Kleidungsstücke bemalt werden. Die Technik hierzu wird ausführlich erklärt und ist auch für unerfahrene Malerinnen und Maler gut umsetzbar. Abschließend können – wenn gewünscht – mit Glitzer, Straß oder Pailletten funkelnde Akzente gesetzt werden.

Ich möchte Sie aber nicht auf das Karnevalsthema festlegen, Sie dürfen Ihre Kleidungsstücke auch gerne alltagstauglich gestalten.

Im Vorfeld des Kurses erhalten Sie eine detaillierte Materialliste, sodass Sie – abgestimmt auf Ihre Wünsche – Farben, Pinsel usw. für das Projekt zusammenstellen können. Mitzubringen ist eine vorgewaschene neue oder alte Jeans.

Beginn des Kurses:

Mittwoch, 14. Januar 2015, jeweils von 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr.

Weitere Termine sind Mittwoch, 21.1. und 4.2.2015.

Kursleitung: Frau Sabine Robrock

Die Teilnahmegebühr beträgt 15 €.

Eine Anmeldung ist erforderlich bis zum 7. Januar 2015!

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 Kurstag geklärt werden können.

Erste-Hilfe-Kurs:

Samstag, 24. Januar 2015 von 9:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Kursleitung: Herr Klaus Krauthausen

Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung ist erforderlich.



Elternabend: Kinder stark machen – vor Gefahren schützen

In Kooperation mit dem Familienzentrum Nelly-Pütz und dem Verein „basta!“ bieten wir am Mittwoch, den **28. Januar 2015** 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 Inhalte des Selbstsicherheitstrainings für die Vorschulkinder?
- Wie kann ich bei dem Training mitwirken?

Wenn Sie Ihr Kind für den Basta-Kinderkurs anmelden möchten, ist die Teilnahme eines Elternteils am Informationsabend zwingend notwendig.

Termin für den Elternabend:

Mittwoch, 28. Januar 2015 um 19:30 Uhr

Referentinnen: Frau Sigrid Bergsch und Frau Marion Laßka

Die Teilnahme ist kostenlos.

Eine Anmeldung zum Informationsabend ist erforderlich!

Kinder stark machen – vor Gefahren schützen

Am Mittwoch, den **11.03.2015** 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 Mitarbeit der Eltern und eine regelmäßige Teilnahme Ihres Kindes sind bei diesem Kurs unverzichtbar. Es können nur die Kinder berücksichtigt werden, von denen mindestens ein Elternteil am Informationsabend „Kinder stark machen“ teilgenommen hat.

Termine für den Basta-Kurs:

Montags und mittwochs jeweils von 14:00 Uhr bis 15:00 Uhr

11.3., 16.3., 18.3., 23.3., 25.3., 15.4., 20.4., 27.4.2015 zusätzlich

2 Termine Donnerstagnachmittags von 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr

23.4.2015 und 30.4.2015

Kursleitung: Frau Marita Kühner und Frau Michaela Pallacz

Die beiden Termine am 23.4.2015 und 30.4.2015 finden mit

Frau Sigrid Bergsch vom Verein „basta“ statt.

Die maximale Teilnehmerzahl liegt bei 16 Kindern.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Eine frühzeitige Anmeldung ist 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, 11. Februar 2015, immer von 19:00 Uhr bis 21:15 Uhr

Weitere Termine sind: 18.2., 25.2., 4.3., 11.3. und 18.3.2015.

Kursleitung: Frau Sabine Robrock

Die Teilnahmegebühr beträgt 30 €.

Eine Anmeldung bis zum **28. Januar 2015** ist erforderlich!

Babysitterdiplom für Jugendliche ab 13 Jahren

Babysitten heißt, ein bisschen Geld verdienen, aber auch Verantwortung zu übernehmen.

Unter fachkundiger Anleitung lernen Jugendliche in diesem Kurs, die verschiedenen Entwicklungsphasen von Kleinkindern kennen und sammeln praktische Erfahrungen in der Säuglingspflege, wie z. B. Babys baden und füttern. Auch für den Umgang mit größeren Kindern gibt es Anregungen. Außerdem wird das Handeln in Notfällen, bei Krankheiten oder Unfällen besprochen. All dieses und weitere Tipps für die Stunden mit kleineren und größeren Kindern gibt es im Babysitterkurs.

Zum Abschluss erhält jeder Teilnehmer ein Babysitterdiplom.

Kurs:

Samstag, 7. März 2015 von 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Kursleitung: Frau Ulrike Glasemann

Kursgebühr: 10 €

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Wichtig: bitte Verpflegung für den Tag mitbringen!

Eine Anmeldung ist bis zum **1. März 2015** erforderlich.



Spielenachmittag

Spielen, was das Zeug hält – das ist möglich beim 2. Spielenachmittag im Familienzentrum.

Los geht's für alle Spielefans zwischen drei und 99 Jahren. Verschiedene Gesellschaftsspiele können hier mit anderen Familien gespielt werden. Wir freuen uns auf einen gemütlichen Spielenachmittag für die ganze Familie.

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

Spielenachmittag:

Samstag, 14. März 2015 von 15:00 Uhr bis 17:30 Uhr.

Der Spielenachmittag ist kostenlos.

Eine Anmeldung ist erforderlich!

Frühlingsbasteln

Passend zum Frühlingsanfang laden wir Sie mit Ihrem Kind oder Enkelkind für den **17. März 2015** zum Basteln ein.

In gemütlicher Atmosphäre basteln wir eine schöne Frühlingsdekoration.

Frühlingsbasteln:

Dienstag, 17. März 2015 von 14:15 Uhr bis 16:00 Uhr

Kursleitung: Frau Iris Antons

Materialkosten: 5 €

An diesem Kreativangebot können bis zu 10 Familien teilnehmen.

Anmeldung 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.

Kochtreff:

Freitag, 17. April 2015 von 14:15 Uhr bis 17:00 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos.

Bitte melden Sie sich zwecks Organisation bis zum **10. April 2015** an.

Befahrung des Hambacher Tagebaus

Wir bieten Ihnen in Kooperation mit RWE Power die Möglichkeit, am Mittwoch, den **6. Mai 2015**, den Tagebau zu besichtigen.

Da die Beförderung in Geländebussen über zum Teil unebene Flächen geht, kann die Fahrt sehr unruhig werden. Die Teilnehmer sollten sich einer diesbezüglichen Belastung bewusst sein. Aus Sicherheitsgründen ist folgendes zu beachten: Es gilt ein striktes Alkohol- und Rauchverbot auf dem gesamten Gelände und es besteht eine Helmpflicht (diese werden von RWE gestellt).

Besichtigung:

Mittwoch, 6. Mai 2015 um 13:45 Uhr

Treffpunkt ist das Familienzentrum Niederzier, Rathausstraße 7.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 30 Personen beschränkt!

Das Mindestalter beträgt **14 Jahre**. Minderjährige müssen stets von einer Aufsichtsperson begleitet werden. Eine Anmeldung 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 9. Mai 2015 um 10:00 Uhr** im Familienzentrum. Dort soll dann der genaue Ablauf besprochen werden.

Das Vater-Kind-Zelten ist für **Samstag, den 13. Juni 2015** geplant.

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

Vater-Kind-Zelten:

Samstag, 13. Juni 2015

Vorbereitungstreffen: Samstag, 9. Mai 2015 um 10:00 Uhr

Eine Anmeldung ist 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 Freitag, den **15. Mai 2015 um 15 Uhr** mit privaten Fahrzeugen starten.

Nach dem Frühstück am Samstagmorgen treten wir gemütlich wieder die Heimreise an.

Die Kosten für die Planwagenfahrt übernimmt das Familienzentrum.

Wir haben 20 Plätze reserviert und müssen uns bis Ende Februar 2015 verbindlich anmelden.

Abfahrt zum Bauernhof:

Freitag, 15. Mai 2015 um 15 Uhr

Treffpunkt ist das Familienzentrum Niederzier.

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

Die Fahrt kann nur statt finden, wenn sich mindestens 12 Personen anmelden.

Anmeldung erforderlich bis **20. Februar 2015**.

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, 31. Mai 2015 von 11:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Forsthaus Lindenberg, Hambach

Führung: Frau Uta Spletstößer

Die Teilnahme ist kostenlos.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bis zum **15. Mai 2015** an.



Ein besonderer Familienausflug zur Kartsteinhöhle in Mechernich

Was immer man sich unter einer Höhle vorstellt, diese ist anders. Kein langer Schlauch, dessen Dunkelheit den Besucher schon nach wenigen Metern verschluckt. Stattdessen: eine Wohnhöhle mit einer zehn Meter hohen Eingangshalle, Schlafnischen, Nebenräumen und verschiedenen Ausgängen. Hier könnte Familie Feuerstein gehaust haben und ihre Vorfahren waren auch tatsächlich vor Ort.

Wer möchte auf den Spuren der Neandertaler die Kakushöhle in Mechernich Dreimühlen erkunden? 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 Fahrzeugen (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, 21. Juni 2015 um 11:00 Uhr

Treffpunkt ist das Familienzentrum Niederzier

Der Ausflug ist kostenlos.

Bitte tragen Sie festes Schuhwerk!

Taschenlampe und Picknick nicht vergessen!

Eine 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** in der Zeit **von 14:15 Uhr bis 16:00 Uhr** statt.



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

Mittwochs 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 erste Jahreshälfte 2015 sind: 7.1., 21.1., 4.2., 4.3., 18.3., 22.4., 6.5., 20.5., 3.6. und 17.6.

Für **Mittwoch, den 4. März 2015** 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

