



## Angebote für Familien

2. 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
Besuch beim WDR .....	4
Yogakurs .....	5
Zumbakurs .....	5
Themenreihe „Erziehung ist Beziehung“ Teil 2 .....	6
Einsteiger-Nähkurs .....	8
Einsteiger-Nähkurs Level 2 .....	9
Kindertagespflege .....	10
Kochtreff .....	11
Kindersachenmarkt .....	12
Logopädische Eltern-Runde .....	13
Waldgeheimnisse .....	14
Vater-Kind-Aktion – Drachenbauen .....	15
Wir basteln einen Adventskalender .....	16
Spielenachmittag .....	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.

Die Sing- und Spielgruppe wird von den Eltern in Eigeninitiative geleitet und organisiert.

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

## Besuch der Produktionsstudios beim WDR in Köln

Besuchen Sie mit uns die Radio- und Fernsehstudios des Westdeutschen Rundfunks im Zentrum von Köln. Erlangen Sie einen Einblick in die Welt der Medien.

Die Führung dauert ca. 2 Stunden.

Bei Interesse melden Sie sich im Familienzentrum, damit wir beim WDR einen Besichtigungstermin vereinbaren können. Sobald eine Mindestteilnehmerzahl von 12 Personen erreicht ist, bemühen wir uns um einen Termin, vorzugsweise freitags, 15:00 Uhr.

Bitte melden Sie sich bis spätestens **15. September 2015** im Familienzentrum an.



## Yogakurs für Erwachsene – fit durch den Tag

Plagen Sie Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Stress oder Müdigkeit? 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, 14. August 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, 17. August 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!

## **Themenreihe „Erziehung ist Beziehung“ Teil 2**

Im Rahmen unserer Abende zur Stärkung der Erziehungs- & Beziehungskompetenz von Eltern setzen wir die Themenreihe nach den Grundwerten von Jesper Juul nun im Herbst fort.

Diese Gesprächsabende richten sich an alle, die das Miteinander in der Familie verbessern wollen.

Frau Hanna Heck kommt an vier Abenden ins Familienzentrum. Aufbauend auf den ersten Teil mit den Themen „Grenzen und Nähe“, „Kommunikation in der Familie“ und „Nein Sagen“, soll diese Veranstaltung der Vertiefung einer besonderen Erziehungshaltung dienen.

Auch Eltern, die nicht an den ersten Abenden teilnehmen konnten, aber Vorwissen besitzen sind herzlich willkommen.

### **Die Themen und Daten der einzelnen Abende sind:**

#### **„Kinder kooperieren immer, brauchen dafür aber elterliche Führung“**

**Montag, 17.8.2015**

Wenn Eltern keine Führung übernehmen, dann leiden die Kinder, sagt der bekannte dänische Familientherapeut, Jesper Juul. Warum aber fällt es uns schwer, diese Führung zu übernehmen? Was hat Führung mit Macht zu tun und warum fühlen wir uns manchmal so ohnmächtig? Wie können wir die Kooperation unserer Kinder erkennen, sie unterstützen und schätzen lernen?

Diese Grundfragen einer gleichwürdigen Eltern-Kind Beziehung sollen durch den Abend führen.

**„Authentisch Eltern sein – was ist mir als Vater oder Mutter wichtig?“**

**Montag, 28.9.2015**

Kindererziehung ist heute keine festgelegte Sache mehr, die man in einer bestimmten Art und Weise bewerkstelligt. Eltern müssen sich und das Miteinander in der Familie tagtäglich neu definieren. Das ist anstrengend, birgt aber auch Chancen, die jeder für sich erkennen und füllen kann.

Ein Abend für Eltern, an dem sich Eltern in ihrer Rolle neu kennen lernen könnten.

**„Ein starkes Selbst(wert)gefühl ist eine sichere Basis für ein Menschenleben“**

**Montag, 19.10.2015**

Ein starkes Selbst(wert)gefühl wünschen wir uns alle für unsere Kinder. Aber was macht diesen starken inneren Kern aus, der ihnen als Basis im Leben dient und wie können wir ihnen helfen, einen solchen zu bilden.

**„Geschwister, Freunde für´s Leben?“**

**Dienstag, 3.11.2015**

Geschwister zu haben ist etwas Wunderbares! Es macht das Zusammenleben erfrischend und aufregend. Die Geschwisterhierarchie muss täglich neu gestaltet werden. Dabei geht es nicht immer harmonisch zu.

Themenabende:

Uhrzeit: **jeweils 20:00 Uhr bis 22:00 Uhr**

Kursleitung: Frau Hanna Heck, Dipl. Heilpädagogin, Familylabtrainerin und Familiencoach.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich.

## **Einsteigerkurs in das Hobby Nähen oder die Verwandlung eines Stadtplans in ein Kleidungsstück!**

Die Nähmaschine ein fadenverwirrendes, stofffressendes Monster? Schnittmusterbogen oder vielleicht doch Stadtplan? Angst vor dem ersten Schnitt in den schönen Stoff? Haben Sie sich diese Fragen auch schon häufiger gestellt? Hier gibt es die Antworten!

In diesem Kurs werden die wirklich ersten Schritte in Ihr neues Hobby ausführlich erklärt. Sie lernen eine bzw. die eigene Nähmaschine zu bedienen und die Schnittmustersprache zu verstehen. Das Erlernete wird an einfachen Nähprojekten sofort erprobt und umgesetzt.

Ihr Start in ein entspannendes, kreatives Hobby!

Beginn des Nähkurses:

**Mittwoch, 2. September 2015, jeweils von 17:00 Uhr bis 19:30 Uhr**

Weitere Termine immer mittwochs: 9.9., 16.9., 23.9., 30.9. und 7.10.2015

Kursleitung: Frau Sabine Robrock

Die Teilnahmegebühr beträgt 36,00 €

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





## Einsteiger-Nähkurs Level 2

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre ersten Schritte im ‚Einsteigerkurs ins neue Hobby Nähen‘ gewagt haben und nun nähtechnisch gesehen das „Laufen“ lernen möchten. Eingeladen sind ebenso Nähbegeisterte, die bereits ein wenig Näherfahrungen haben, ihre Nähmaschine bedienen können oder ihr Basiswissen auffrischen möchten und diesem Hobby während der Kursabende etwas mehr Zeit schenken.

Nähprojekte in diesem Kurs mit 6 Terminen können frei ausgewählt werden. Einzelne Näh-Themen wie Besatz, verstürzen, Schrägband, (Hosen-) Taschen, Reißverschluss u.a. werden gemeinsam in kurzen Spezial-Näheinheiten erarbeitet.

Beginn des Nähkurses:

**Mittwoch, 2. September 2015, jeweils von 19:45 Uhr bis 22:00 Uhr**

Weitere Termine immer mittwochs: 9.9., 16.9., 23.9., 30.9. und 7.10.2015

Kursleitung: Frau Sabine Robrock

Die Teilnahmegebühr beträgt 36,00 €

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



## Informationsabend zum Thema Kindertagespflege

Das Katholische Bildungsforum Düren informiert am Donnerstag, den **3. September 2015**, hier im Familienzentrum Niederzier über die Tätigkeit als Tagesmutter oder Tagesvater. Angesprochen werden Interessierte, die künftig selber Tagespflegeplätze anbieten möchten oder an einem Qualifizierungskurs für Tageseltern teilnehmen möchten.

Ebenso können Eltern, die eine Kinderbetreuung in der Tagespflege benötigen, alle Fragen die im Zusammenhang mit Finanzierung und Vermittlung einer Tagespflegeperson stehen, stellen.

Infoabend:

**Donnerstag, 3. September 2015 um 19:30 Uhr**

Referentin: Frau Ute Bestgen-Perino

Die Teilnahme ist kostenlos.

Bitte melden Sie sich bis zum **31. August 2015** zu diesem Infoabend an.

## 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 möchten wir nationale und internationale Gerichte zubereiten und essen.

Während des Beisammenseins freuen wir uns auf einen interkulturellen Austausch.

Kochtreff:

**Freitag, 11. September 2015 von 14:15 Uhr bis 17:00 Uhr**

Die Teilnahme ist kostenlos.

Bitte melden Sie sich zwecks Organisation bis zum **7. September 2015** an.



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

Brauchen Sie Platz im Kinderzimmer oder auf dem Speicher?

Dann nutzen sie die Gelegenheit, auf unserem Kindersachenmarkt im Bürgerhaus Niederzier, 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:**

**Samstag, 19. September 2015 von 12:00 Uhr bis 16:00 Uhr**

**Standgebühr: 5 Euro und eine Kuchenspende**

**Bei Interesse melden Sie sich bitte bis zum 1. September.2015 im Familienzentrum an.**



## **Logopädische Eltern-Runde – „Ich hab´da mal ne Frage“**

Machen auch Sie sich Gedanken und vielleicht Sorgen über die Sprachentwicklung Ihres Kindes? Haben Sie Fragen, die Sie nirgendwo richtig zu stellen wissen oder die Ihnen nicht ausreichend beantwortet wurden?

Vielleicht haben Sie gar keine gezielte Frage, aber kennen dennoch den Wunsch nach der Bestätigung, dass wirklich alles in Ordnung ist?

Nehmen Sie Teil an unserer logopädischen Eltern-Runde. Unter der Leitung einer erfahrenen Logopädin haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen zu stellen, sich mit anderen Eltern auszutauschen und neue Anregungen und Spielideen für die alltägliche Sprachförderung Ihres Kindes zu sammeln.

Egal ob Ihr Kind U3 oder Ü3 ist, ob Sie es zu Hause betreuen, es gerade erst in die Kita geht oder bereits Vorschulkind ist: hier können Sie Ideen für eine schöne, kindgerechte und positive Sprachentwicklung in jedem Alter erhalten!

Termin:

**Montag, 22. September 2015 von 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr.**

Referentin: Frau Diana Riebniger, Logopädin

Die Teilnahme ist kostenlos.

Eine Anmeldung 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, 27. September 2015 von 11:00 Uhr bis 14:00 Uhr**

Treffpunkt: Parkplatz Forsthaus Lindenberg, Hambach

Führung: Frau Uta Splettstößer

Die Teilnahme ist kostenlos.

Bitte melden Sie sich bis zum **10. September 2015** zu dieser Exkursion an.



## Vater-Kind-Aktion – Drachenbauen

Nach dem großen Erfolg und Interesse im letzten Jahr, möchten wir auch in diesem Jahr wieder mit Kindern und Vätern gemeinsam Drachen bauen.

Dazu treffen wir uns am Samstag, **24. Oktober 2015** im Familienzentrum in der Drachenbauwerkstatt.

Bitte melden Sie sich bis **1. Oktober 2015** an, da das Material für die Drachen bestellt werden muss.

Termin für das Drachenbauen:

**Samstag, 24. Oktober 2015 von 10:00 Uhr bis 12:30 Uhr.**

Kostenbeitrag: Materialkosten für den Drachen 5,00 bis 7,00 Euro.

Anmeldung bitte bis zum **1. Oktober 2015**.



## Wir basteln einen Adventskalender

Weihnachten steht vor der Tür ...

Am Mittwoch, den **18. November 2015** können Sie hier im Familienzentrum mit Ihrem Kind einen persönlichen Adventskalender gestalten.

In gemütlicher Atmosphäre wird unter fachkundiger Anleitung gebastelt und sich gemeinsam mit anderen Familien auf die Vorweihnachtszeit eingestimmt.

Bastelnachmittag:

**Mittwoch, 18. November 2015 von 14:15 Uhr bis 16:00 Uhr**

Kosten für Bastelmaterial: 4,00 €

Bitte melden Sie sich bei Interesse bis zum **4. November 2015** an.





## Spielenachmittag

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

Los geht's für alle Spielefans zwischen 3 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 21. November 2015 von 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr.**

Der Spielenachmittag ist kostenlos.

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.

Es können jederzeit noch interessierte Pflegeeltern hinzu kommen, eine Anmeldung über das Familienzentrum ist unbedingt erforderlich.

Dieses Angebot findet jeweils am **letzten Mittwoch** im Monat in der Zeit von **9:00 Uhr bis 11:00 Uhr** im Pfarrheim der Pfarrgemeinde Niederzier (gegenüber vom Familienzentrum) statt.

Die Termine für 2015 sind: 26.08., 28.10. und 25.11.2015.

Im September findet kein Gesprächskreis statt, der Dezembertermin wird noch festgelegt.

## 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 zweite Jahreshälfte 2015 sind: 19.08., 2.09., 16.09., 30.09., 14.10., 28.10., 11.11., 25.11. und 9.12.2015.

### 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)

