

PROGRAMM 01/2024

Januar bis Juni

Kurse | Seminare | Begegnungen



KATHOLISCHES
BILDUNGSFORUM

Kreis Mettmann



EDITORIAL

Das Katholische Bildungsforum Kreis Mettmann

Liebe Leserin, lieber Leser,

wieder geht ein Jahr mit schnellen Schritten zu Ende und wir blicken in das kommende. Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen und hoffen, Sie auch im Jahr 2024 wieder in unseren Kursen begrüßen zu dürfen. Wie immer stellt das Heft nur den aktuellen Planungsstand dar – ein Blick auf unsere Homepage lohnt sich also immer, so verpassen Sie keine Nachplanungen. Gerne möchten wir Sie auch einladen, unseren Newsletter zu abonnieren, in dem wir immer auf unsere Highlights aufmerksam machen.

Zu unseren Kursen soll jeder Zugang haben. Deshalb möchte ich Sie besonders auf die Möglichkeit von Ermäßigungen hinweisen. Wenn Sie sich also in einer herausfordernden Situation befinden, die es Ihnen erschwert, die ausgewiesene Kursgebühr zahlen zu können, so wenden Sie sich bitte gerne vertrauensvoll an uns unter info@bildungsforum-kreis-mettmann.de.

Wir wünschen einen ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein frohes und gesundes neues Jahr, herzliche Grüße

Sabrina Rommerskirchen
Leiterin des Kath. Bildungsforums Kreis Mettmann

WIR ÜBER UNS

Das Katholische Bildungsforum Kreis Mettmann



Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich
Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter info@bildungsforum-kreis-mettmann.de

Kursanmeldungen:

Bitte nutzen Sie für die Anmeldung die Anmeldekarten im Programmheft, die separaten Flyer bzw. Anmeldekarten oder die Online-Anmeldung auf unserer Internetseite.

Alle Kursanmeldungen

bitte schriftlich senden an
Katholisches Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Telefon 02102 1538651
Telefax 02102 1538666
E-Mail info@bildungsforum-kreis-mettmann.de
Internet www.bildungsforum-kreis-mettmann.de

 www.facebook.com/bf.mettmann
 www.instagram.com/bildungsforum.mettmann/

Anmeldung für den Erhalt des Newsletters unter <https://www.subscribepage.com/g1d3a0>

Die Veranstaltungen dieses Programms sind für alle Personen offen.

Programmänderungen bleiben vorbehalten.

Alle Veranstaltungen, auch aktuell und zusätzlich zu diesem Programmheft geplante Veranstaltungen, finden Sie auf unserer Homepage:
www.bildungsforum-kreis-mettmann.de

Anmeldungen sind direkt nach Erscheinen des Programms möglich.

Anmelde- und Beratungszeiten

Mo | Di | Do 09.00 – 12.00 Uhr
Mi 14.00 – 16.30 Uhr
Während der Ferien gesonderte Öffnungszeiten.

Schulferien NRW 2023/2024

Winterferien 21.12.2023 – 05.01.2024
Osterferien 25.03.2024 – 06.04.2024
Sommerferien 08.07.2024 – 20.08.2024

Das Programm 02/2024 erscheint im Juni 2024.

Bankverbindung

Sparkasse HRV
BIC: WELADED1VEL
IBAN: DE73 3345 0000 0042 1472 23

> WIR ÜBER UNS

Ihr Team im Katholischen Bildungsforum Kreis Mettmann



Leiterin

Sabrina Rommerskirchen

Telefon 02102 15386-65

E-Mail rommerskirchen@bildungsforum-kreis-mettmann.de



Pädagogische Mitarbeiter/innen

Hedwig Bussmann

Telefon 02102 15386-54

E-Mail bussmann@bildungsforum-kreis-mettmann.de



Thomas Manke

Telefon 02102 15386-53

E-Mail manke@bildungsforum-kreis-mettmann.de



Eva-Maria Marx

Telefon 02102 15386-56

E-Mail marx@bildungsforum-kreis-mettmann.de



Verwaltungs-Mitarbeiterinnen

Johanna Deren

Telefon 02102 15386-57

E-Mail deren@bildungsforum-kreis-mettmann.de



Heike Langemeyer

Telefon 02102 15386-51

E-Mail langemeyer@bildungsforum-kreis-mettmann.de



Nicole Swillims

Telefon 02012 15386-62

E-Mail swillims@bildungsforum-kreis-mettmann.de



Hildegard Westheide

Telefon 02102 15386-61

E-Mail westheide@bildungsforum-kreis-mettmann.de

WIR ÜBER UNS

Das Katholische Bildungsforum Kreis Mettmann



Das Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann ist eine Zweigstelle des Bildungswerks der Erzdiözese Köln e.V., einer staatlich anerkannten Einrichtung der Weiterbildung, die sich durch Mittel des Erzbistums Köln, des Landes Nordrhein-Westfalen und durch Teilnehmergebühren finanziert. Sie ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung im Sinne des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes NRW (AWBG) und ist damit berechtigt, Bildungsurlaubsveranstaltungen durchzuführen.

Die Einrichtung ist Mitglied im Verbund Qualitätsmanagement und nach DIN EN ISO 9001 zertifiziert. Siehe hierzu auf Seite 130.

Das Katholische Bildungsforum umfasst die beiden Einrichtungen Katholische Familienbildungsstätte Ratingen und Katholisches Bildungswerk Mettmann.

> WIR ÜBER UNS



Im Mittelpunkt der Katholischen Familienbildungsstätte Ratingen stehen der Mensch und insbesondere die Familie.

Zum Programmspektrum unserer Familienbildung gehören Eltern-Kind-Angebote, Gesundheits- und Ernährungskurse, Angebote zur beruflichen Qualifizierung, Angebote aus den Bereichen Religion, Politik, Literatur, Kunst, Gesellschaft und Medien.

Der Schwerpunkt Familie berücksichtigt dabei die veränderten Lebensphasen und biographischen Übergänge in Familien. Unsere Bildungsangebote reagieren auf veränderte Lebenszusammenhänge und stellen sich den aktuellen Problemen der Gesellschaft. In diesem Rahmen bietet die Familienbildung durch qualifizierte und engagierte Kurleitungen ein vielfältiges, wohnortnahes und kostengünstiges Angebot.



Das Katholische Bildungswerk Kreis Mettmann versteht sich als Ansprechpartner für Haupt- und Ehrenamtliche in der Kirche, sowie für Bildungsakteure, Einrichtungen oder Organisationen aus Kultur, Wissenschaft, Politik und Arbeitswelt. Gemeinsam möchten wir in Kirche und Gesellschaft Themen setzen, Teilnehmer qualifizieren, sowie offene Diskurs- und Begegnungsräume schaffen. Unsere Bildungsangebote stellen sich den Fragen und Herausforderungen unserer Zeit und haben das Ziel, Kompetenzen für ein verantwortungsvolles Miteinander zu stärken.

Wir unterstützen Sie bei der Planung von Veranstaltungen, bei der Suche nach Themen und Referent/innen, sowie bei der Werbung und Abrechnung.

> INHALTSVERZEICHNIS

Glaube – Sinn – Werte

Glaubenskurse	12
---------------	----

Ehe und Partnerschaft

Liebe und Partnerschaft	16
-------------------------	----

Leben mit Kindern

Rund um die Geburt	20
Informationsveranstaltungen für (werdende) Eltern	23
Eltern-Kind-Kurse Schwimmen	25
Eltern-Kind-Kurse	28
Eltern-Kind-Kurse Musik und Bewegung	31

Qualifizierung

Kindertagespflege	36
Schultag	43

Kultur

Ausstellungen und Führungen	46
-----------------------------	----

Medien

Radio und Bürgerfunk	50
----------------------	----

> INHALTSVERZEICHNIS

Gesundheit

Gesundheit durch Entspannung	54
Gesundheit durch Bewegung	59

Haushalt

Ernährung und Kochen	64
Kochkurse für Gruppen	64
Kochkurse für Männer	65
Internationale Küche	65
Textiles Handwerk	69

Veranstaltungen in den Pfarrgemeinden

Ratingen	72
Heiligenhaus	80
Velbert	88
Wülfrath	92
Mettmann	94
Erkrath	99
Haan	106
Hilden	110
Langenfeld	116
Monheim	126

Sonstiges

Qualitätsversprechen	130
Allgemeine Geschäftsbedingungen	131
Online-Angebote	134
Datenschutzerklärung	135
Anmeldung	139
Impressum	141



GLAUBE – SINN – WERTE

Religiöse und theologische Bildung verknüpft Glaubensfragen mit den Fragen des alltäglichen Lebens. Sie hilft den eigenen Glauben zu vertiefen und ihn in den wechselnden Lebenssituationen tiefer zu durchdringen.

Gleichzeitig erschließt sie den Schatz der biblischen und kirchlichen Tradition. So eröffnen sich Horizonte, die ungewohnte und vielleicht sogar unerwartete Antworten bieten.

> GLAUBENSKURSE

Religions-philosophischer Gesprächskreis

An jedem ersten Freitag im Montag findet im katholischen Bildungsforum ein theologischphilosophischer Gesprächskreis statt.

Dr. Raimund Litz weist in bestimmte theologischphilosophische Grenzfragen ein und gibt die Möglichkeit zum Austausch.

„Der Mensch ist das einzige Tier, das arbeiten muß“: Über Pädagogik

Fr 12.01.2024 | 18.00 – 20.15 Uhr

Dr. Raimund Litz
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2419720002

Zum ewigen Frieden. Ein philosophischer Entwurf

Woher kommt das Böse?

Fr 02.02.2024 | 18.00 – 20.15 Uhr

Dr. Raimund Litz
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2419720003

„Die Schöne Dinge zeigen an, daß der Mensch in die Welt passe“: Über Schönheit

Fr 01.03.2024 | 18.00 – 20.15 Uhr

Dr. Raimund Litz
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2419720004

„Höchstes Wesen“, „Welturheber“ und „Herzenskündiger“: Der Gottesbegriff

Fr 03.05.2024 | 18.00 – 20.15 Uhr

Dr. Raimund Litz
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2419720005

„Herrschaft des guten Princips“: Der Religionsbegriff

Fr 03.05.2024 | 18.00 – 20.15 Uhr

Dr. Raimund Litz
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2419720006

ERZBISTUM KÖLN BIBEL- UND LITURGIESCHULE



Bibel lesen - Bibel verstehen

Haben Sie Fragen zur Bibel? Wir führen Sie kompetent durch die Welt der Hl. Schrift und schlagen Brücken ins Heute.

Liturgie feiern - Glauben vertiefen

Sie wollen verstehen, was die Kirche im Gottesdienst feiert? Sie möchten einen liturgischen Dienst übernehmen? Wir geben Aufschluss und bereiten Sie vor.

Fragen Sie nach unseren Angeboten!

Erzbistum Köln | Generalvikariat, Hauptabteilung Seelsorge,
Erzbischöfliche Bibel- und Liturgieschule,
Marzellenstraße 26, 50668 Köln
Telefon: 0221 1642 7000, E-Mail: sigrid.klawitter@erzbistum-koeln.de
www.bibelschule-koeln.de / www.liturgie-erzbistum-koeln.de / www.in-principio.de



EHE UND PARTNERSCHAFT

Paare sind heutzutage mehr denn je gefordert, ihre Wünsche an das Beziehungsleben gleichberechtigt zu formulieren und in Übereinstimmung zu bringen. Welche Werte sind bindend? Welche Bedeutung hat der Glaube für unsere Beziehung? Soll ein traditionelles oder ein moderneres, flexibles

Rollenmodell gelten? Wie verstehen wir Freiheit und Bindung? Und wie lassen sich die oft unterschiedlichen Vorstellungen in ein nachhaltiges Gleichgewicht bringen? Unser Bildungsangebot liefert Anregungen, wie gemeinsames Erleben möglich wird, die Basis von gelungenen Beziehungen.

> LIEBE UND PARTNERSCHAFT

Ein Kick mehr Partnerschaft

Gesprächstraining für Paare – KEK

Glückliche Paare haben ein Geheimnis. Sie können „gut“ miteinander reden. Mit dem KEK-Gesprächstraining (Konstruktive Ehe und Kommunikation) können Paare im konkreten Gespräch neue Erfahrungen machen: sich so auszudrücken, dass das Gemeinte richtig ankommt, so zuzuhören, dass man/frau besser versteht, was der/die andere meint, Meinungsverschiedenheiten fair austragen.

An zwei Wochenenden werden grundlegende Gesprächs- und Problemlösefertigkeiten erarbeitet und eingeübt, die den Paaren neue Erfahrungen im miteinander Sprechen und Verstehen ermöglichen.

Nach einführenden Informationen zu jeder Kurseinheit im Plenum trainiert jedes Paar räumlich getrennt von den anderen Paaren. Hierbei werden sie von zwei ausgebildeten Trainer/innen gecoacht, die bei der Anwendung der Regeln unterstützen, ohne sich in den Inhalt des Gesprächs einzumischen.

Das Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie, München, hat in einem großen Forschungsprojekt das KEK-Gesprächstraining entwickelt, www.institutkom.de.

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen eine nachhaltig größere Zufriedenheit mit der Paarkommunikation.

Themen der Kurseinheiten

1. „Wir verstehen uns!“ – Bewusst machen, was Verständnis fördert
2. „Ich kann mit dir reden, auch wenn ich sauer bin!“ – Gefühle offen aussprechen
3. „Wir kommen einen Schritt weiter!“ – Meinungsverschiedenheiten lösen
4. „Was ich an dir schätze.“ – Über Positives in der Beziehung reden
5. „Wie reden wir im Alltag miteinander?“ – Eine neue Gesprächskultur vereinbaren
6. „Unsere Beziehung ist lebendig.“ – Veränderungen anschauen
7. „Was uns zusammenhält.“ – Sich der Stärken der Beziehung bewusst werden

Zielgruppe:

Paare in mehrjähriger Beziehung, die ihre Kommunikation verbessern und ihre Beziehung bewusst in den Blick nehmen wollen.

Bei schwerwiegenden Paar-konflikten wenden Sie sich gerne direkt mit einer Anfrage zur Paarberatung an eine unserer Beratungsstellen.

ACHTUNG:

Kontakt und Anmeldung über:
Kath. Ehe- Familien- und Lebensberatung,
Frau Schuberth, Tel: 02102 27000,
info@efl-ratingen.de

Fr 26.04. – Sa 15.06.2024

10.00 – 21.00 Uhr

Susanne Ackfeld

Julia Schuberth

Teilnahmegebühr 320,00 €

Seminarumfang 4 x = 26 UStd.

Ort: EFL Ratingen

Lintorfer Straße 51 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469640002

© Sergey Tinjakov – Rote Leiter zum Himmels – shutterstock.com



HIMMEL UND ERDE

ist das Magazin der Kirchen in NRW-Lokalradios.

Es wird jeden Sonntag gegen 8.30 Uhr vom jeweiligen Lokalsender des Kreises ausgestrahlt. Im Kreis Mettmann sind die katholischen Beiträge vierzehntäglich hörbar über Radio Neandertal.

Aktuelle Beiträge finden Sie online bei Radio Neandertal

<https://www.radioneandertal.de/thema/himmel-erde-2955.html>

und bei uns:



<https://mam.erzbistum-koeln.de>



LEBEN MIT KINDERN

Das Leben mit Kindern kann unglaublich anstrengend sein, und im nächsten Moment fühlt man einfach nur ein großes Glück. Wie schafft man es, den kleinen und großen Kindern zu geben, was sie brauchen, und gleichzeitig das eigene Wohlbefinden nicht aus den Augen zu verlieren?

Die Vorträge, Kurse und Gespräche in den Familienbildungsstätten stärken Eltern für ihre Erziehungsaufgabe, sie weiten den Blick für das Wunder der Entwicklung und geben Anregung für die religiöse Erziehung. Sie ermuntern dazu, sich auszutauschen und zu lernen, offen zu sein für Neues und die Kinder auf ihren eigenen Wegen zu bestärken – ob in der Kita, in der Schule oder im familiären Alltag.

> RUND UM DIE GEBURT

Geburtsvorbereitung Wochenendkurs

Geburtsvorbereitung für werdende Mütter und Eltern

Entspannung – Atmung – Gespräche – Informationen

In entspannter und angenehmer Atmosphäre bereiten sich die werdenden Mütter und Väter auf die Geburt vor.

Die Kurse beinhalten Entspannungsübungen, Bewegung und Körperarbeit, Atemwahrnehmung, Massage, Informationen über den Schwangerschafts- und Geburtsverlauf sowie Gebärlpositionen, das Wochenbett und die erste Zeit mit dem Kind.

Die werdende Mutter sollte mit dem Kurs zwischen der 25. und 30. Schwangerschaftswoche beginnen.

Wir bieten die Kurse für werdende Mütter und für werdende Elternpaare an. Die werdenden Väter oder die Begleitperson nehmen ab dem ersten Termin teil und werden konkret in die Geburtsvorbereitung mit einbezogen. Werdende Mütter können auch ohne Begleitperson an dem Kurs teilnehmen.

Zum Kurs gehört auch ein Treffen nach der Geburt der Babys. Sie werden dazu gesondert eingeladen.

Fr 19.01. – So 21.01.2024

19.30 – 14.45 Uhr

Kunigunde Seven, Hebamme

Teilnahmegebühr 120,00 €

Seminarumfang 3 x = 15 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469650008

Fr 12.04. – So 14.04.2024

19.30 – 14.45 Uhr

Kunigunde Seven, Hebamme

Teilnahmegebühr 120,00 €

Seminarumfang 3 x = 15 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469650009

Fr 21.06. – So 23.06.2024

19.30 – 14.45 Uhr

Kunigunde Seven, Hebamme

Teilnahmegebühr 120,00 €

Seminarumfang 3 x = 15 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469650021

Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich

Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter info@bildungsforum-kreis-mettmann.de

> RUND UM DIE GEBURT

Geburtsvorbereitung

Geburtsvorbereitung für werdende Mütter und Eltern

Entspannung – Atmung – Gespräche – Informationen

In entspannter und angenehmer Atmosphäre bereiten sich die werdenden Mütter und Väter auf die Geburt vor.

Die Kurse beinhalten Entspannungsübungen, Bewegung und Körperarbeit, Atemwahrnehmung, Massage, Informationen über den Schwangerschafts- und Geburtsverlauf sowie Gebärlpositionen, das Wochenbett und die erste Zeit mit dem Kind.

Die werdende Mutter sollte mit dem Kurs zwischen der 25. und 30. Schwangerschaftswoche beginnen.

Wir bieten die Kurse für werdende Mütter und für werdende Elternpaare an. Die werdenden Väter oder die Begleitperson nehmen ab dem ersten Termin teil und werden konkret in die Geburtsvorbereitung mit einbezogen. Werdende Mütter können auch ohne Begleitperson an dem Kurs teilnehmen.

Zum Kurs gehört auch ein Treffen nach der Geburt der Babys. Sie werden dazu gesondert eingeladen.

Di 20.02. – Di 19.03.2024

20.00 – 21.30 Uhr

Daniela Wolthaus, Hebamme

Teilnahmegebühr 120,00 €

Seminarumfang 7 x = 10 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469650010

Elterngeld, Elternzeit & Co

Online-Informationsabend für (werdende) Eltern und Interessierte

Es gibt eine Fülle von finanziellen Hilfen und rechtlichen Regelungen für Schwangere, werdende Eltern und junge Familien. Sich darüber einen aktuellen Überblick zu verschaffen, ist mit viel Zeit verbunden und am Ende bleiben meist dennoch wichtige Fragen offen.

An diesem Abend führt die Referentin Sie online via ZOOM verständlich und übersichtlich durch die geltenden Regelwerke zu Mutterschutz, Elterngeld und Elternzeit. Häufige Fragen zu Anträgen, Fristen und Voraussetzungen werden ebenso beantwortet wie die Unterschiede zwischen den Elterngeldvarianten Basis-Elterngeld und Elterngeld Plus. Auch das System der Partnerschaftsmonate wird erläutert. Zudem zeigt die Referentin Ihnen Gestaltungsmöglichkeiten auf, was bei der Planung und Beantragung berücksichtigt werden sollte und was es im Vorfeld noch alles zu Bedenken gibt.

Veranstaltung in Kooperation mit der Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Zusatzinformation:
Teilnehmergebühr pro Link

Mo 04.03.2024 | 18.00 – 20.15 Uhr

Verena Dias

Teilnahmegebühr 10,00 €

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Digital

Veranstaltungs-Nr. 2469900004

 **Online-Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

> RUND UM DIE GEBURT**Mo 03.06.2024 | 18.00 – 20.15 Uhr**

Verena Dias

Teilnahmegebühr 10,00 €

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Digital

Veranstaltungs-Nr. 2469900005**Online-
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

Kombikurs Babymassage und Rückbildung

Im ersten Teil des Kurses widmen Sie sich ganz Ihrem Kind. Die Babymassage entspannt das Baby und schult bereits im Säuglingsalter das Empfindungsvermögen. Innere Unruhe, sowie typische Blähungen können mit Hilfe der Babymassage überwunden werden. Nach der Babymassage ist Zeit, Ihr Kind zu wickeln und zu stillen, um sich dann im zweiten Kursteil der Rückbildung zu widmen. Durch gezielte Körper- und Bewegungsschulung werden die gravierenden Umstellungs- und Rückbildungsprozesse nach der Geburt effektiv unterstützt. Sie erlernen Übungen zur Stärkung der geschwächten Beckenbodenmuskulatur und der Rückenmuskulatur. Auch die überdehnte Bauchmuskulatur wird berücksichtigt, um einer Blasen- und Gebärmutter-senkung vorzubeugen.

Ihr Kind bleibt bei Ihnen im Kursraum. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung zum Kurs. Der Umkleieraum steht aufgrund der aktuellen Situation leider nicht zur Verfügung. Bitte mitbringen: 2 große Handtücher, Einweg-Wickelunterlagen und Getränke für den persönlichen Bedarf.

Di 09.01. – Di 06.02.2024**09.30 – 11.00 Uhr**

Daniela Wolthaus, Hebamme

Teilnahmegebühr 40,00 €

Seminarumfang 5 x = 10 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469650011**Rückbildungsgymnastik**

Durch gezielte Körper- und Bewegungsschulung werden die gravierenden Umstellungs- und Rückbildungsprozesse nach der Geburt effektiv unterstützt. Sie erlernen Übungen zur Stärkung der geschwächten Beckenbodenmuskulatur und der Rückenmuskulatur. Auch die überdehnte Bauchmuskulatur wird berücksichtigt, um einer Blasen- und Gebärmutter-senkung vorzubeugen.

Di 13.02. – Di 19.03.2024**19.00 – 19.45 Uhr**

Daniela Wolthaus, Hebamme

Teilnahmegebühr 42,00 €

Seminarumfang 6 x = 6 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469650012**> INFORMATIONSVERANSTALTUNGEN FÜR (WERDENDE) ELTERN****Babymassage**

Durch die sanfte Berührungen der Babymassage erfährt ihr Baby Wärme, Zuwendung und Entspannung. Bei der sanften Babymassage steht das Wohlbefinden im Vordergrund, wobei zugleich positive Effekte auf Kreislauf, Muskulatur, Verdauung und Durchblutung der Haut erzielt werden. Babymassage fördert einen guten Schlaf und kann Schreistunden mindern.

Je nach Alter der Kinder werden verschiedene Möglichkeiten der Massage gezeigt. Ihr Baby sollte bei Kursbeginn 6 – 16 Wochen alt sein.

Mi 21.02. – Mi 20.03.2024**10.00 – 11.30 Uhr**

Kerstin Koberstein, Kinderkrankenschwester

Teilnahmegebühr 25,00 €

Seminarumfang 5 x = 10 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469650013**Erste-Hilfe-Kurs für Neugeborene und Säugling – Notfälle und Prävention**

Die Gefahr, dass Babys und kleine Kinder im Alltag verunglücken, ist sehr hoch. Deshalb fragen sich viele Eltern, wie sie sich auf den Ernstfall vorbereiten können. Dieser Kurs soll einen Einblick über die mögliche Erstversorgung bei Kindernotfällen geben aber auch über präventive Maßnahmen aufklären. Jeder, der täglich Kontakt zu Babys und Kindern hat, sollte Sicherheit bei der Erstversorgung bekommen.

Di 27.02.2024 | 19.00 – 21.45 Uhr

Sarah Vanhoutte, Gesundheits- und Kinderkrankenschwester

Teilnahmegebühr 10,00 €

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469650020

> INFORMATIONSVERANSTALTUNGEN FÜR (WERDENDE) ELTERN

Pflege bei Kinderkrankheiten

Von klein auf begleiten uns Virusinfekte und andere Erkrankungen, hinzu kommen die typischen Kinderkrankheiten. Diese stellen Eltern vor die Herausforderung, ab welchem Zeitpunkt der Kinderarzt aufgesucht werden sollte.

Dieser Kurs beinhaltet die Anleitung der Baby-Gundpflege, wie z.B. die Nabelpflege, aber auch Pflegehinweise bei typischen Kinderkrankheiten wie Krupphusten und Windpocken. Damit soll den Eltern die Sicherheit gegeben werden, besondere Situationen besser einschätzen zu können.

Sa 16.03.2024 | 10.00 – 15.00 Uhr

Sarah Vanhoutte, Gesundheits- und Kinderkrankenschwester
Teilnahmegebühr 20,00 €
Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Turmstraße 9 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469650019

Elternstart NRW, Café Milchzeit

Offener Treff für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr

Gerade in den ersten Lebensmonaten gibt es keinen festen Tagesrhythmus von Mutter und Baby. Daher bieten wir das Café Milchzeit so an, dass jede Mutter mit ihrem Baby dann kommen, bleiben und gehen kann, wie es in ihren Zeitplan passt. Eingeladen sind alle Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr – stillende und nicht stillende Mütter mit Kind sind herzlich willkommen.

Café Milchzeit bietet eine Möglichkeit sich mit Menschen, die sich in einem ähnlichen neuen

Lebensabschnitt befinden, auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen.

Die Kinderkrankenschwester hilft Ihnen bei Fragen und Problemen rund um die Stillzeit. Der Austausch untereinander und die Möglichkeit den Rat einer Fachkraft (Kinderkrankenschwester, Stillberaterin, Hebamme) einzuholen, gibt Sicherheit im Umgang mit dem Baby und vermittelt den Besucherinnen das Gefühl, nicht allein mit ihren Fragen und Nöten zu sein.

Do 18.01. – Do 21.03.2024

09.45 – 12.00 Uhr

Kerstin Koberstein, Kinderkrankenschwester
gebührenfrei | Seminarumfang 9 x = 27 UStd.
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469650014



Do 11.04. – Do 20.06.2024

09.45 – 12.00 Uhr

Kerstin Koberstein, Kinderkrankenschwester
gebührenfrei | Seminarumfang 9 x = 27 UStd.
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469650015



> ELTERN-KIND-KURSE – SCHWIMMEN

Spielerische Wassergewöhnung für Eltern und Kleinkinder

Für Kinder von 1 1/2 bis 3 Jahre

Die Kinder lernen unter Mithilfe der Eltern die ersten Schwimmbewegungen. Sie können am Ende des Kurses das Seepferdchen erwerben. Das geschieht an einem gesonderten Termin in einem öffentlichen Schwimmbad. Die Referentin nimmt die Prüfung ab und verleiht das Seepferdchen. Für den Erwerb des Seepferdchens wird eine gesonderte Gebühr erhoben.

Der Kurs wird im Schwimmbad der Helen-Keller-Schule durchgeführt, in der wir zu Gast sind und keinen Einfluss auf Schließungen haben. Es kann zu kurzfristigen Terminverschiebungen kommen. Sollte das der Fall sein, erhalten sie eine gesonderte E-Mail von uns.

Mo 15.01. – Mo 24.06.2024

16.15 – 17.00 Uhr

Brigitte Riebe
Teilnahmegebühr 140,00 €
Seminarumfang 20 x = 20 UStd.
Ort: Lehrschwimmbecken der Helen-Keller-Schule
Scheifenkamp 10 | 40880 Ratingen-West

Veranstaltungs-Nr. 2469650001

Spielerische Wassergewöhnung

Kleinkindschwimmen für Eltern mit Kindern von 3 bis 4 Jahre

Die Kinder lernen unter Mithilfe der Eltern die ersten Schwimmbewegungen.

Sie können am Ende des Kurses das Seepferdchen erwerben. Das geschieht an einem gesonderten Termin in einem öffentlichen Schwimmbad. Die Referentin nimmt die Prüfung ab und

verleiht das Seepferdchen. Für den Erwerb des Seepferdchens wird eine gesonderte Gebühr erhoben.

Der Kurs wird im Schwimmbad der Helen-Keller-Schule durchgeführt, in der wir zu Gast sind und keinen Einfluss auf Schließungen haben. Es kann zu kurzfristigen Terminverschiebungen kommen. Sollte das der Fall sein, erhalten sie eine gesonderte E-Mail von uns.

Mo 15.01. – Mo 24.06.2024

16.15 – 17.00 Uhr

Brigitte Riebe
Teilnahmegebühr 140,00 €
Seminarumfang 20 x = 20 UStd.
Ort: Lehrschwimmbecken der Helen-Keller-Schule
Scheifenkamp 10 | 40880 Ratingen-West

Veranstaltungs-Nr. 2469650002

Mo 15.01. – Mo 24.06.2024

17.45 – 18.30 Uhr

Brigitte Riebe
Teilnahmegebühr 140,00 €
Seminarumfang 20 x = 20 UStd.
Ort: Lehrschwimmbecken der Helen-Keller-Schule
Scheifenkamp 10 | 40880 Ratingen-West

Veranstaltungs-Nr. 2469650003

Babyschwimmen

Für Kinder ab der 11. Woche – 10. Monat

Spaß an der Bewegung im Wasser

Nicht nur das Baby lernt viel beim Spiel im Wasser, auch die Eltern profitieren davon. Sie lernen das Baby sicher zu halten, ihr Kind genau zu beobachten und seine Bedürfnisse und Ge-

> ELTERN-KIND-KURSE – SCHWIMMEN

fühle zu erkennen. Was gefällt meinem Kind, was gefällt ihm weniger? Einige haben Spaß dabei, wenn ihnen Wasser über den Kopf läuft, andere mögen das gar nicht. Für Baby und Eltern gleichermaßen schön sind der enge Körperkontakt und die Berührung von Haut zu Haut. Das Getragenwerden fördert die Beziehung zwischen Eltern und Kindern, Vertrauen und Verantwortungsbewusstsein entwickeln sich.

Der Kurs wird im Schwimmbad der Helen-Keller-Schule durchgeführt, in der wir zu Gast sind und keinen Einfluss auf Schließungen haben. Es kann zu kurzfristigen Terminverschiebungen kommen.

Sollte das der Fall sein, erhalten sie eine gesonderte E-Mail von uns.

Mi 17.01. – Mi 20.03.2024
15.30 – 16.15 Uhr

Brigitte Riebe
Teilnahmegebühr 60,00 €
Seminarumfang 10 x = 10 UStd.
Ort: Lehrschwimmbecken der Helen-Keller-Schule
Scheifenkamp 10 | 40880 Ratingen-West

Veranstaltungs-Nr. 2469650004

Mi 10.04. – Mi 19.06.2024
15.30 – 16.15 Uhr

Brigitte Riebe
Teilnahmegebühr 60,00 €
Seminarumfang 10 x = 10 UStd.
Ort: Lehrschwimmbecken der Helen-Keller-Schule
Scheifenkamp 10 | 40880 Ratingen-West

Veranstaltungs-Nr. 2469650006

Babyschwimmen

Für Kinder vom 11. Monat – 18. Monat

Spaß an der Bewegung im Wasser
Nicht nur das Baby lernt viel beim Spiel im Wasser, auch die Eltern profitieren davon. Sie lernen das Baby sicher zu halten, ihr Kind genau zu beobachten und seine Bedürfnisse und Gefühle zu erkennen. Was gefällt meinem Kind, was gefällt ihm weniger? Einige haben Spaß dabei, wenn ihnen Wasser über den Kopf läuft, andere mögen das gar nicht. Für Baby und Eltern gleichermaßen schön sind der enge Körperkontakt und die Berührung von Haut zu Haut. Das Getragenwerden fördert die Beziehung zwischen Eltern und Kindern, Vertrauen und Verantwortungsbewusstsein entwickeln sich.

Der Kurs wird im Schwimmbad der Helen-Keller-Schule durchgeführt, in der wir zu Gast sind und keinen Einfluss auf Schließungen haben. Es kann zu kurzfristigen Terminverschiebungen kommen.

Sollte das der Fall sein, erhalten sie eine gesonderte E-Mail von uns.

Mi 17.01. – Mi 20.03.2024
16.15 – 17.00 Uhr

Brigitte Riebe
Teilnahmegebühr 60,00 €
Seminarumfang 10 x = 10 UStd.
Ort: Lehrschwimmbecken der Helen-Keller-Schule
Scheifenkamp 10 | 40880 Ratingen-West

Veranstaltungs-Nr. 2469650005

Mi 10.04. – Mi 19.06.2024
16.15 – 17.00 Uhr

Brigitte Riebe
Teilnahmegebühr 60,00 €

> ELTERN-KIND-KURSE – SCHWIMMEN

Seminarumfang 10 x = 10 UStd.
Ort: Lehrschwimmbecken der Helen-Keller-Schule
Scheifenkamp 10 | 40880 Ratingen-West
Veranstaltungs-Nr. 2469650007

Elternstart NRW – offener Treff

Eltern-Kind-Café – Für Eltern mit ihren Kindern

Genießen Sie in lockerer und vor allem kindgerecht gestalteter Atmosphäre den Austausch mit anderen Müttern und Vätern, während Ihre Kinder krabbeln, spielen oder toben. Es besteht darüber hinaus auf Wunsch und je nach Bedarf die Möglichkeit, weiterführende Fragen zu Themen wie kindliche Entwicklung, Spracherwerb, Beziehungsgestaltung, Ernährung, Hygiene usw. durch geladene Fachleute passgenau zu beantworten. Wir freuen uns auf Sie!

Mo 22.01. – Mo 17.06.2024
10.00 – 12.15 Uhr

Pamela Lindemann-Kaltenhäuser
gebührenfrei
Seminarumfang 18 x = 54 UStd.
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2469620046



Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich
Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter info@bildungsforum-kreis-mettmann.de

> ELTERN-KIND-KURSE

**Eltern-Kind Kurs nach Emmi Pikler**

Das erste, zweite oder dritte Lebensjahr

Dieser Kurs orientiert sich an dem pädagogischen Ansatz der ungarischen Kinderärztin Emmi Pikler (1902 – 1984). Sie verbinden frühkindliche Bildung und Elternbildung in einem Kurskonzept.

Pikler heißt:

- sich als Person achten und respektieren
- das kleine Kind aufmerksam und liebevoll versorgen
- es wissen lassen, was wir mit ihm tun
- uns mit ihm verständigen, von Anfang an
- dem Kind eine anregende Umgebung für Spiel und Bewegung geben
- es ungestört aktiv sein lassen
- ihm Zeit lassen, damit es sich in seinem Rhythmus entwickeln kann
- jeder Schritt, den das Kind selbstständig macht, erleichtert den nächsten

Fr 26.01. – Fr 14.06.2024**09.15 – 10.45 Uhr**

Pamela Lindemann-Kaltenhäuser

Teilnahmegebühr 84,00 €

Seminarumfang 14 x = 28 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469620047**Eltern-Kind Kurs nach Emmi Pikler**

Das erste, zweite oder dritte Lebensjahr

Fr 26.01. – Fr 14.06.2024**11.00 – 12.30 Uhr**

Pamela Lindemann-Kaltenhäuser

Teilnahmegebühr 84,00 €

Seminarumfang 14 x = 28 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469620048**PEKiP II**

Für Kinder mit Geburtsmonat Mai, Juni, Juli 2023

Das Prager Eltern-Kind-Programm (PEKiP) stellt eine Entwicklungsbegleitung von Eltern während des 1. Lebensjahres ihres Babys dar. In spielerischem Umgang mit ihrem Kind erfahren Eltern unter fachlicher Anleitung, wie sie die natürlichen Bewegungsabläufe erkennen und wie sie den Bewegungsdrang ihres Kindes gezielt mit Sinnes-, Bewegungs- und Spielanregungen unterstützen können. Die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Babys stehen dabei im Vordergrund. Dazu gehört auch, dass das Bedürfnis der Babys nach Schlaf und Nahrung jederzeit - auch während der Gruppenstunde - gestillt werden sollte. Darüber hinaus bieten wir Zeit, die zahlreichen Fragen junger Eltern aufzugreifen, Erfahrungen auszutauschen und das eigene Handeln zu reflektieren. Eingeladen sind Mütter und/oder Väter mit ihren Babys.

> ELTERN-KIND-KURSE

Mi 24.01. – Mi 19.06.2024**09.00 – 10.30 Uhr**

Renata Kuck

Teilnahmegebühr 108,00 €

Seminarumfang 15 x = 30 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469620036**Mi 24.01. – Mi 19.06.2024****10.45 – 12.15 Uhr**

Renata Kuck

Teilnahmegebühr 108,00 €

Seminarumfang 15 x = 30 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469620037**Do 25.01. – Do 06.06.2024****09.15 – 10.45 Uhr**

Ute Schüler

Teilnahmegebühr 115,00 €

Seminarumfang 16 x = 32 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469620042**Do 25.01. – Do 06.06.2024****11.00 – 12.30 Uhr**

Ute Schüler

Teilnahmegebühr 115,00 €

Seminarumfang 16 x = 32 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469620043**Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich**Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter info@bildungsforum-kreis-mettmann.de

> ELTERN-KIND-KURSE

Eltern-Kind-Kurs

Kurs in spanischer Sprache für Kinder mit spanisch-sprechenden Eltern

Sehen Sie, wie das Kind wächst, sich weiterentwickelt und wie einmalig es ist. Festigen Sie das Vertrauen zu Ihrem Kind, so dass es mit Mut und Halt und voller Neugier die Welt entdecken kann. Wir unterstützen Sie dabei in unseren Eltern-Kind-Kursen. Diese sind ein Angebot an Mütter und Väter mit ihren Kindern ab 10 Monaten.

Sie erhalten Informationen zu allen Fragen des Kleinkindalters und haben zugleich die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen. Den Kindern wird Zeit und Raum zum freien Spielen und Bewegen gegeben, so dass es auf spielerische Art und Weise ebenfalls Kontakte zu Gleichaltrigen aufnehmen kann. Dabei steht die Freude am gemeinsamen Spiel mit verschiedenen Materialien, Musik-, Finger und Bewegungsspielen im Mittelpunkt.

Mi 24.01. – Mi 19.06.2024

15.00 – 16.30 Uhr

Caroline Gordon

Teilnahmegebühr 60,00 €

Seminarumfang 15 x = 30 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469620038

Eltern-Kind-(Geschwister) Kurs

Jeden 1. Mittwoch im Monat

Sind Sie auch in der Situation? Sie wollen mit dem jüngeren „Geschwister“ einen Kurs besuchen, aber was macht das 4, 5 oder 6-jährige Geschwisterkind während dieser Zeit?

Der Geschwisterkurs bietet beiden Kindern die Möglichkeit, mit Mutter oder Vater teilzunehmen. Angeleitetes oder freies Spiel, Bastel- oder Malangebote, das gemeinsame Singen jahreszeitlicher Lieder sowie der Austausch aktueller Themen aus dem Alltag mit Kindern stehen auf dem Programm. Die Ideen und Wünsche aller Teilnehmer werden berücksichtigt.

Der Kurs steht auch Eltern mit nur einem teilnehmenden Kind offen.

Mi 07.02. – Mi 05.06.2024

15.30 – 17.00 Uhr

Barbara Pucknus

Teilnahmegebühr 20,00 €

Seminarumfang 4 x = 8 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469620035

> ELTERN-KIND-KURSE – MUSIK UND BEWEGUNG

Tanzen für KLEIN und groß

Für Kinder von 2 bis 4 Jahren und einer Begleitperson

Tanzen verbindet. Gemeinsam erleben Kinder mit ihren Lieblingsmenschen eine fantasievolle Tanz- und Bewegungsstunde. Tanzgeschichten, Bewegungsspiele, Gesang und Reime fördern Körperwahrnehmung, Kreativität und Musikalität. Doch an erster Stelle stehen hier die gemeinsam verbrachte Zeit sowie die Freude an Bewegung und Musik. Geschwisterkinder können mit angemeldet werden.

Do 25.01. – Do 14.03.2024

15.30 – 16.15 Uhr

Susann Richter

Teilnahmegebühr 45,50 €

Seminarumfang 7 x = 7 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469620044

Do 25.01. – Do 14.03.2024

16.25 – 17.10 Uhr

Susann Richter

Teilnahmegebühr 45,50 €

Seminarumfang 7 x = 7 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469620045

Musikhäschen II (10 – 18 Monate)

Dieser Kurs ist für alle kleinen Häschen im Krabbel- und Lauflernalter (10 – 18 Monate) geeignet. Wir singen, tanzen, schaukeln und machen Musik mit einfachen Instrumenten wie Holzrasseln, Klanghölzern und Tüchern. Weil Häschen aber in diesem Alter sehr mobil sind und gerne herumhopsen, werden wir auch turnen, klettern und krabbeln.

Aus hygienischen Gründen werden die eingesetzten Instrumente zu Beginn des Kurses für 10,00 € erworben.

Di 23.01. – Di 19.03.2024

15.15 – 16.15 Uhr

Ute Schüler

Teilnahmegebühr 78,00 €

Seminarumfang 8 x = 8 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469620032

Musikhäschen I (0 – 12 Monate)

Wir singen, tanzen, schaukeln, wiegen und hoppelnd gemeinsam wie die Hasen und beschäftigen uns mit einfachen Instrumenten, die genau in Häschenpfötchen passen: Holzrasseln, Klanghölzer, Tücher. Dieser Kurs ist für Babys von 0 – 12 Monaten geeignet.

Aus hygienischen Gründen werden die eingesetzten Instrumente zu Beginn des Kurses für 10,00 € erworben.

Mi 24.01. – Mi 20.03.2024

15.30 – 16.15 Uhr

Ute Schüler

Teilnahmegebühr 66,00 €

Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich

Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter info@bildungsforum-kreis-mettmann.de

> ELTERN-KIND-KURSE – MUSIK UND BEWEGUNG

Seminarumfang 8 x = 8 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469620039

Musikhasen für Kinder von 18 bis 36 Monaten

Wir singen, tanzen, hüpfen, machen Fingerspiele und lernen altersgerechte Musikinstrumente kennen. Musik selber zu erleben, gemeinsam mit einer erwachsenen Begleitperson auszuprobieren, Rhythmus zu fühlen, das können in diesem Kurs alle Kinder zwischen 18 und 36 Monaten.

Mi 24.01. – Mi 22.05.2024

16.30 – 17.15 Uhr

Ute Schüler

Teilnahmegebühr 91,00 €

Seminarumfang 13 x = 13 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469620040

Musik für alle

Für Kinder von 0 – 4 Jahren

Wir musizieren gemeinsam auf einfachen Instrumenten, singen, tanzen, hören und spielen. Dieser Kurs richtet sich an Familien mit Geschwisterkindern im Alter von 0 – 4 Jahren.

Di 05.03. – Di 23.04.2024

16.30 – 17.30 Uhr

Ute Schüler

Teilnahmegebühr 42,50 €

Seminarumfang 6 x = 6 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469620041

> REFERENTINNEN UND REFERENTEN GESUCHT



© Monster Zudio / shutterstock.com

Möchten Sie als freier Mitarbeiter auf Honorarbasis beim katholischen Bildungsforum Kreis Mettmann tätig werden?

Wir suchen ständig Referentinnen und Referenten und sind offen für neue Themen und Kursangebote.

Wenn Sie

- eine abgeschlossene Berufsausbildung, ein abgeschlossenes Studium oder eine fachliche Qualifikation für Ihr Kursangebot vorweisen können,
- eine interessante Kursidee haben und diese in die Tat umsetzen wollen,
- didaktisch-methodisches Geschick haben und auf Menschen zugehen können,

die Bereitschaft mitbringen, sich weiter zu bilden und in unserem Haus mitzuwirken, dann sollten Sie mit uns Kontakt aufnehmen.

Wir freuen uns auf Ihre Ideen!

Sabrina Rommerskirchen

Leiterin

Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich

Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter info@bildungsforum-kreis-mettmann.de



QUALIFIZIERUNG

Unsere Qualifizierungsangebote vermitteln Kompetenzen für die Arbeits- und Erwerbswelt. Persönliche Kompetenzen (die sogenannten Schlüsselkompetenzen) wie Kommunikation oder die Prävention sexualisierter Gewalt betreffen darüber hinaus alle Lebensbereiche.

Unsere speziellen Qualifizierungsangebote beziehen sich insbesondere auf pädagogische Arbeitsfelder.

> KINDERTAGESPFLEGE

**Praxisaustausch für
Tagespflegepersonen**

Fortbildung Kindertagespflege

In der Kindertagespflege arbeiten Sie in der Regel alleine oder in nur einem kleinen Team. Die Vernetzung mit anderen Tagespflegepersonen ist daher ein wichtiger Baustein Ihrer Tätigkeit, um sich über kleinere und größere Probleme, Fragen und Erfolgserlebnisse auszutauschen und von Lösungsstrategien gegenseitig profitieren zu können. Die Treffen werden von einer erfahrenen Fachkraft begleitet und moderiert.

Zwei der geplanten Treffen werden nach Absprache mit den Teilnehmenden zu gewünschten Fachthemen durchgeführt. Dadurch können für den Praxisaustausch insgesamt 6 Unterrichtsstunden als Fortbildung angerechnet werden.

**Mi 07.02. – Mi 12.06.2024
18.30 – 20.45 Uhr**

Xenia Reszka

Teilnahmegebühr 40,00 €

Seminarumfang 5 x = 15 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen**Veranstaltungs-Nr. 2419250004****Info-Veranstaltung
über Kindertagespflege**

Fortbildung Kindertagespflege

Sie sind auf der Suche nach einem Betreuungsplatz für Ihr Kind und haben sich schon immer gefragt, was die Unterschiede zwischen Kita und Kindertagespflege sind?

Dieser Abend soll all Ihre offenen Fragen rund um das Thema Kindertagespflege beantworten. Sie erhalten Einblick u.a. in folgende Themen:

Wie erhalte ich Kontaktdaten von möglichen Kindertagespflegepersonen?

Wie läuft eine Eingewöhnung ab?

Wann gibt es einen Rechtsanspruch auf einen Platz?

Wie stelle ich einen Förderantrag?

Di 20.02.2024 | 19.30 – 21.00 Uhr

Ulrike Feldhoff

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2419630001

> KINDERTAGESPFLEGE

Doktorspiele in der Kindertagespflege – Kindliche Sexualität als Thema zwischen Entwicklungsförderung und Prävention

Fortbildung Kindertagespflege

Da Sexualität jeden Menschen von der Zeit im Mutterleib bis in den Tod begleitet, gehört sie untrennbar zum Kinder-Alltag. Die spielerische Auseinandersetzung der Kinder mit dem eigenen und fremden Körper dient sowohl dem Aufbau eines positiven Körperbildes als auch dem Schutz vor sexualisierter Gewalt. Neben dem nötigen Fachwissen soll eine professionelle Haltung entfaltet werden, um die nötige Handlungskompetenz im Umgang mit Ausdrucksformen kindlicher Sexualität zu erlangen. Zum Schutz der Kinder soll die ganzheitliche Entwicklung durch die Unterstützung der kindlichen Sexualität stärker in den Fokus rücken.

Di 27.02.2024 | 17.00 – 20.00 Uhr

Susann Richter

Teilnahmegebühr 28,00 €

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2419250002**Wie Kinder sich entwickeln – Perspektiven & Möglichkeiten für ein Gelingen des Miteinander (Theorie-Kurs)**

Fortbildung Kindertagespflege

Häufig entstehen Konflikte mit Kindern, weil Erwachsene das Verhalten der Kleinen anders deuten, als sie es eigentlich meinen. Wir sprechen also im wahrsten Sinne des Wortes verschiedene Sprachen und es kommt zu Missverständnissen, Konflikten und Machtkämpfen. Häufig geht es nur darum, das unerwünschte Verhalten abzustellen – die Instrumente sind Druck, Strafen und Konsequenzen.

Im Kurs schauen wir uns auf emotionaler Ebene an, was ein Kleinkind sagt. Wir schauen, wie Kontakt auf Augenhöhe möglich ist, was unsere Gedanken und Worte dabei für eine Bedeutung haben und wie wir unsere Sicht und Interpretation variieren können. Ganz nebenbei erfahren Sie die neusten Erkenntnisse und Informationen der aktuellen Entwicklungsforschung und bekommen Einblicke und Lösungsansätze für Ihre alltägliche Arbeit.

Sa 09.03.2024 | 09.00 – 15.30 Uhr

Diana Winskowski-Radtke

Teilnahmegebühr 56,00 €

Seminarumfang 1 x = 8 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2419250005

Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich
Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter info@bildungsforum-kreis-mettmann.de

> KINDERTAGESPFLEGE

Fragen über Fragen zum Thema Recht

Fortbildung Kindertagespflege

Die Fortbildung richtet sich vor allem an Tagespflegepersonen, die bereits in der Kindertagespflege tätig sind und über entsprechende Grundkenntnisse verfügen.

Die gesetzlichen Grundlagen im Bereich SGB VIII und des KiBiZ (Förderauftrag, laufende Geldleistungen, Erstattung der Versicherungsbeiträge usw.) werden vertieft und aufgefrischt sowie die gesetzlichen Rahmenbedingungen im Bereich von Steuer und Sozialversicherung in Grundzügen thematisiert. Auch der Betreuungsvertrag mit den Eltern und das Thema Datenschutz sind Inhalte der Fortbildung. In dieser Veranstaltung sollen aber vor allem die konkreten Fragen der Teilnehmer beantwortet werden.

Die Teilnehmer sind daher angehalten, konkrete Fragestellungen zu formulieren und mitzubringen.

Do 14.03.2024 | 18.30 – 20.45 Uhr

Mirjam Taprogge, Rechtsanwältin

Teilnahmegebühr 21,00 €

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Digital

Veranstaltungs-Nr. 2419250006**Online-Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

**Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich**

Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter info@bildungsforum-kreis-mettmann.de

Gendergerechte Sprache in der Kindertagespflege

Fortbildung Kindertagespflege

Obwohl die moderne Welt für die Kinder zahlreiche Möglichkeiten bietet, haben Kinder immer weniger Raum und Gelegenheit für eine ganzheitliche Entwicklung. In den ersten Lebensjahren eines Kindes sind die vielfältigen Bewegungserfahrungen besonders wichtig.

Kinder begreifen ihre Umwelt über Bewegung und sinnliche Erfahrungen. Motopädie bietet den Kindern diesen Raum für erlebnisorientierte Bewegungsangebote. Damit setzt sie Entwicklungsimpulse für ein positives Selbstkonzept. Anhand selbst erlebbarer Bewegungsstationen erhalten die TeilnehmerInnen einen praxisorientierten Einblick ins Thema.

Mo 08.04.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr

Tabea Tiemeyer

Teilnahmegebühr 14,00 €

Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Digital

Veranstaltungs-Nr. 2419250007**Online-Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB



> KINDERTAGESPFLEGE

Erste Hilfe in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen

Erste Hilfe ist ein wichtiger Schritt, um die Sicherheit in Schule, Kita und Kindertagespflege zu gewährleisten. Der Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung lebensrettender und einfacher Maßnahmen an Erwachsenen und Kindern. So stehen Themen wie Umgang mit kranken und verletzten Kindern, Wundversorgung, Umgang mit Blutungen, Gefahren von Bewusstlosigkeit, Durchführung der stabilen Seitenlage, Herz-Lungen-Wiederbelebung, Umgang mit kreislaufbedingten Störungen, Absetzen von Notrufen, Umgang mit Knochenbrüchen, Verbrennungen, Vergiftungen etc. auf dem Programm. Die Inhalte des Kurses müssen regelmäßig aufgefrischt werden.

Bereits qualifizierte Tagespflegepersonen haben die Möglichkeit, die Kosten für den Erste-Hilfe-Kurs über Gutscheine der Unfallkasse NRW zu begleichen. Die Gutscheine müssen vor Kursbeginn angefordert werden. Die Gutscheine, sowie weitere Auskünfte erhalten Teilnehmende, die in Ratingen tätig sind, bei der Fachberatung Kindertagespflege: Frau Mainka, unter 02102 7116-505 oder a.mainka@skf-ratingen.de. Anmeldungen sind ausschließlich über die Homepage des Kath. Bildungsforums möglich.

Sa 13.04.2024 | 09.00 – 17.00 Uhr

Frederik Trant

Teilnahmegebühr 28,00 €

Seminarumfang 1 x = 9 UStd.

Ort: Malteser-Hilfsdienst e V

Fester Straße 52 | 40882 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469660045**Individuelles und selbständiges Lernen: die Montessori-Pädagogik in der Kindertagespflege**

Fortbildung Kindertagespflege

Maria Montessori reformierte mit ihrer Philosophie die Kindheitspädagogik. Wie diese ihren Platz in der Tagespflege finden kann, besprechen wir an diesem Seminartag. Dazu beschäftigen wir uns mit folgenden Fragen: Wer war Maria Montessori? Was genau sind die Grundprinzipien der Montessori-Pädagogik? Welche Spielideen nach Montessori gibt es für 0 bis 3-Jährige? Wie kann ein montessori-inspirierter Tagespflege-Raum gestaltet werden? Welche besondere Bedeutung hat Beobachtung sowie Selbstreflexion im Betreuungsalltag?

Selbstverständlich wird es Raum für Austausch und Fragen geben.

Sa 20.04.2024 | 09.00 – 16.00 Uhr

Anja Reinecke-Schäfer

Teilnahmegebühr 56,00 €

Seminarumfang 1 x = 8 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2419250009

> KINDERTAGESPFLEGE

Die 10 Bildungsbereiche im U3-Bereich – Welcher passt zu mir?

Fortbildung Kindertagespflege

Welche Bildungsbereiche gibt es in der Kindertagespflege? Welche hängen miteinander zusammen? Warum sind sie überhaupt so wichtig? Und welcher passt zu mir oder welchen habe ich mir bereits angeeignet? Diese und weitere Fragen klären wir gemeinsam und finden auch Ihr „Aushängeschild“ in Sachen Bildungsbereiche.

Sa 27.04.2024 | 09.00 – 13.30 Uhr

Xenia Reszka

Teilnahmegebühr 35,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen**Veranstaltungs-Nr. 2419250010****Lampenfieber? Entspannt bleiben, wenn's drauf ankommt!**

Gespräche mit Eltern und Jugendamt

souverän meistern

Fortbildung Kindertagespflege

Viele von uns reagieren vor anderen Menschen mit Nervosität, Unsicherheit und Anspannung. Das muss nicht zwangsläufig problematisch sein. Denn ein gewisses Maß an Lampenfieber kann die Leistungsfähigkeit sogar steigern. Die Ausschüttung von Adrenalin und Cortisol belebt und macht aufmerksam.

Herausfordernd wird es allerdings dann, wenn dieser Zustand entweder zu lange andauert oder aber als zu intensiv erlebt wird. Dann

nämlich sind wir auf einmal nicht mehr in der Lage, unsere Fähigkeiten abzurufen. Wir werden unsicher, haben weiche Knie, zittrige Hände, Herzklopfen, eine brüchige Stimme usw. So ergeht es vielen Tagespflegepersonen zum Beispiel im Rahmen von Elterngesprächen oder im Austausch mit Jugendamt und Fachberatung.

Im Rahmen der Veranstaltung wird es darum gehen, wie wir die Wahrscheinlichkeit erhöhen, auch in solchen Stresssituationen einen optimalen Zugriff auf die eigenen Fähigkeiten zu haben:

- Wie kann ich konstruktiv mit vermeintlichen Fehlern und Misserfolgen umgehen?
 - Umgang mit einschränkenden Glaubenssätzen
 - Entwicklung von alternativen Stressbewältigungskompetenzen
 - Umgang mit Angst, Schuld und Scham
 - Gezielte (Körper-)Übungen zur Reduzierung von Lampenfieber
 - Möglichkeiten der Selbstregulation
- Konkrete Anliegen der Teilnehmenden werden gerne mit aufgegriffen.

Do 16.05.2024 | 17.30 – 21.15 Uhr

Thomas Manke

Teilnahmegebühr 35,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen**Veranstaltungs-Nr. 2419250011**

> KINDERTAGESPFLEGE

Wie Kinder sich entwickeln – Perspektiven & Möglichkeiten für ein gelingendes Miteinander (Praxis-Kurs)

Fortbildung Kindertagespflege

Wir wissen, wie Kinder liebevoll und auf Augenhöhe begleitet werden. Und doch fehlen manchmal die Worte oder Handlungsalternativen. Im Kurs werden wir anhand konkreter Alltagssituationen trainieren, wie eine kindgerechte Begleitung umgesetzt werden kann. Wir schauen uns dabei die Entwicklungsschritte an und was ein Kind im Kleinkindalter bereits können kann und was eben auch nicht.

Wir prüfen eigene Erwartungen und alten Muster, die aus vergangenen Jahren noch in uns wirken und die neuen Erkenntnisse häufig über Bord werfen. In Dialogen, Übungen untereinander und Eigenarbeit werden Sie am Ende des Kurses selber umsetzbare Tools haben, um den Alltag mit den Kleinen emotional leichter zu gestalten.

Der Praxiskurs setzt die Teilnahme an einem Theoriekurs voraus.

Sa 18.05.2024 | 09.00 – 15.30 Uhr

Diana Winskowski-Radtke

Teilnahmegebühr 56,00 €

Seminarumfang 1 x = 8 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen**Veranstaltungs-Nr. 2419250012****Vertrauen aufbauen: die Bedeutung von Bindung in der Kindertagespflege**

Fortbildung Kindertagespflege

„Je jünger die Kinder sind und je weniger sie über sprachliche Werkzeuge verfügen, desto mehr sind sie darauf angewiesen, dass es Pädagogen gibt, die sehr aufmerksam, sehr achtsam beobachten und sich sehr viel Mühe geben mit der Beziehungsgestaltung.“

(Christine Krijeger-Böschen)

Bindungs- und Explorationsverhalten haben in der kindlichen Entwicklung einen essentiellen Zusammenhang. Aus diesem Grund beschäftigen wir uns an diesem Seminartag intensiv mit diesen Fragen: Was heißt Bindung genau und welche Bedeutung hat diese in der Kindheit und auch im Erwachsenenalter. Welche Bindungstypen bei Kindern gibt es?

Welche Rolle spielt die Tagespflegeperson beim Aufbau einer sicheren Bindung und in welchen Situationen kann diese aufgebaut werden?

Selbstverständlich wird es Raum für Austausch und Fragen geben.

Sa 25.05.2024 | 09.00 – 16.00 Uhr

Anja Reinecke-Schäfer

Teilnahmegebühr 56,00 €

Seminarumfang 1 x = 8 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen**Veranstaltungs-Nr. 2419250013**

> KINDERTAGESPFLEGE

Kinderrechtsbasierter Kinderschutz

Die Kindertagespflegestelle als sicherer Ort für Kinder

Fortbildung Kindertagespflege

In einer Kindertagespflegestelle muss das angebotene Essen grundsätzlich gekostet werden. Ein Vater beschwert sich, dass sein Kind zum wiederholten Mal von einem anderen Kind gebissen wurde. Ein Kind will sich von der Tagespflegeperson nicht wickeln lassen.

Fehlverhalten durch Kindertagespflegepersonen kann viele Formen annehmen und offen, aber auch sehr subtil sein. Die Unsicherheit im Umgang damit ist groß. Welche Rechte haben Kinder und wie können Konflikte im Alltag gelöst werden? Was darf ich überhaupt noch? Wie kann Fehlverhalten möglichst präventiv verhindert werden? Was tun, wenn etwas passiert ist? Welche Bausteine gehören zu einem Gewaltschutzkonzept und welche Rolle spielen Beschwerdeverfahren?

Prof. Dr. Jörg Maywald ist Honorarprofessor für Kinderrechte und Kinderschutz an der Fachhochschule Potsdam.

Mi 10.04.2024 | 18.00 – 20.15 Uhr

Prof. Dr. Jörg Maywald
Teilnahmegebühr 21,00 €
Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Digital

Veranstaltungs-Nr. 2419250008



Online-
Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB



> SCHULTAG

Schultag Grundkurs

Das Betreuungsangebot in der Schule soll ein pädagogisches Angebot sein, das den Lern- und Lebensraum Grundschule für Kinder erweitert und bereichert. Um dies zu erreichen, ist eine angemessene Qualifizierung der Betreuungskräfte an Grundschulen unerlässlich. Außerdem ist sie auch ein Schritt zur öffentlichen Anerkennung ihrer Arbeit und dient als Nachweis ihrer pädagogischen Kompetenz gegenüber den Eltern, Lehrern und dem Trägerverein.

Aufgrund jahrelanger Erfahrung im Bereich von pädagogischer Qualifizierung, bzw. in der Zusammenarbeit mit Schulen haben sich Erwachsenenbildung und Jugendhilfe im Erzbistum Köln zusammengeschlossen, um die Betreuungsarbeit in Grundschulen qualitativ und kompetent zum Wohle des Kindes zu unterstützen.

Dabei werden die berufsbezogenen Interessen und Perspektiven der Betreuungskräfte berücksichtigt und weiterentwickelt.

Der 90-stündige Zertifikatskurs beinhaltet die zentralen Themenfelder der Betreuung:

- Organisation des Betreuungsangebots
- Pädagogische Gestaltung
- Soziale Kompetenz und Kooperation.

Neben der Vertiefung der theoretischen Kenntnisse werden in den Übungseinheiten immer wieder Situationen aus der Betreuung durchgespielt und konkrete, kreative Handlungsideen entwickelt. Der Kurs richtet sich an Interessierte ohne pädagogische Vorkenntnisse, die sich für eine Arbeit im Offenen Ganztage interessieren und an bereits in der OGS tätige, mit dem Ziel, sie für ihre Aufgaben zu quali-

fizieren und fortzubilden.

Den genauen Terminplan entnehmen Sie bitte dem gesonderten Faltblatt.

Sa 27.01. – Mo 13.05.2024

09.30 – 21.00 Uhr

Karin van Liempt
Selina Saeger
Christian Freund
Sarah-Luise Kind
Dr. phil. Carmen Eschner
Constanze Groth, M.A., Referentin für Bildung für nachhaltige Entwicklung und Inklusion
Eva Müskens
Heinz Amann-Nießen
Sabrina Mohr
Teilnahmegebühr 600,00 €
Seminarumfang 14 x = 90 UStd.
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2419250001



Hybrid-
Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB



KULTUR

Ein gutes Buch lesen und sich mit anderen darüber austauschen, ein Kunstwerk bestaunen und miteinander ergründen, mit bekannten Künstlerinnen und Künstlern diskutieren, seine eigenen Erfahrungen ins Wort oder Bild zu bringen: In unseren Literaturkursen, Lesungen

und Ausstellungen finden Menschen jeden Alters und jeder Herkunft oftmals überraschende und inspirierende Zugänge zu Kunst, Lebens- und Glaubensfragen. Kultur ist nicht nur für alle da – sie geht auch jeden an.

> AUSSTELLUNGEN

Kunstgeschichte am Vormittag

Kunst effektiv in Szene gesetzt

– Kunstgeschichte am Vormittag –

Die Präsentation von Kunst spielt eine wichtige Rolle, um die Begegnung mit ihr zu einem nachhaltigen Erlebnis zu machen.

Heutzutage finden Ausstellungen aber nicht nur mehr in Museen, sondern auch an ungewöhnlichen Orten statt und erleben somit einen regelrechten Boom, wie die im Gasometer in Oberhausen oder dem ausgedienten Hochofen in Dortmund, wo der Besucher in einer monumentalen, digitalen Bilderschau in die Werke von Klimt und Hundertwasser geradezu eintauchen kann.

In der Veranstaltungsreihe schauen wir aber auch zurück auf die verschiedenen Präsentationsformen der vergangenen Jahrhunderte wie den Wunderkammern, den ersten fürstlichen Sammlungen, der Petersburger Hängung und dem White Cube, um letztlich mit den vielfältigen Kunstpräsentationen in der Gegenwart abzuschließen

Di 23.01. – Di 20.02.2024

10.00 – 12.15 Uhr

Hildegard Heitger-Benke

Teilnahmegebühr 37,50 €

Seminarumfang 5 x = 15 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2419770001

Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich

Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter **info@bildungsforum-kreis-mettmann.de**



© Fer Gregory – Regieklappe – shutterstock.com

STUDIO KIRCHGASSE IN DER MEDIENWERKSTATT

Aus dem Studio Kirchgasse mit unserem hausinternen Tonstudio, berichten regelmäßig Bürgerfunkgruppen, Schulgruppen und unsere Kinderradioredaktion 360 Grad hörbar auf NRWision!



<https://www.nrwision.de/mediathek/radio-360-carina-tillmann-bloggerin-ueber-inklusion-210125/>



MEDIEN

Vieles, was wir über die Welt wissen, entnehmen wir den digitalen Massenmedien. Den Umgang mit Medien zu beherrschen, ist eine Schlüsselqualifikation.

Mit unseren vielfältigen pädagogischen Angeboten vermitteln wir eine umfassende Medienkompetenz. Denn nur wer die Vielfalt und Funktionsweise der heutigen Medienwelt begreift, ist imstande, selbstverantwortlich am öffentlichen Diskurs, ob zu politischen oder kulturellen Themen, teilzuhaben.

> RADIO UND BÜRGERFUNK

Kinderredaktion 360°

Radiosendung planen und produzieren

Wir treffen uns etwa alle zwei Wochen samstags von 10 bis 14 Uhr im Studio in der Kirchgasse. Es wird recherchiert, geplant, interviewt, moderiert und geschnitten. Bisherige Themen: Karneval in Ratingen, Straßen- und Schulbauprojekte, Fledermäuse, Karate, Grafitti oder Hörspielproduktion.

Die Kinderradioredaktion 360° ist noch offen für neue Mitglieder.

Ergebnisse zum Hören:

<https://www.nrwision.de>, Radio 360°

Gesendet wird regelmäßig im Bürgerfunk über Radio Neandertal.

Für Kinder ab 10 Jahren, auch ohne Vorkenntnisse.

Finanziell unterstützt vom Kulturrucksack NRW. In Kooperation des Kulturamts der Stadt Ratingen und dem jfc Medienzentrum e.V. .

Sa 13.01. – Sa 29.06.2024

10.30 – 14.30 Uhr

Tim Müller, Hörfunkmacher

gebührenfrei | Seminarumfang 10 x = 50 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2419310001

Crashkurs Radio und Podcasts produzieren

Technik und Ausspielwege

Medien selbst zu produzieren wird immer leichter, so scheint es. Doch welches Vorwissen braucht man? Bürgerradio-produktionen gehören zu den niedrigschwelligsten, aber doch sehr professionellen Wegen, um zu lernen, wie Medien gemacht werden.

An diesem Samstag lernen Sie, welche Technik man benötigt, wo man sie sich ausleihen kann, welches journalistisches Hintergrundwissen nötig ist und wo man es erwerben kann – und vor allem: welche Ausspielwege für die unterschiedlichen Audioformate gibt es neben dem Bürgerfunk?

Und es gibt natürlich Zeit, das Ganze einfach mal auszuprobieren, im professionellen Tonstudio!

Sa 25.05.2024 | 10.00 – 16.00 Uhr

Eva-Maria Marx, Medienpädagogin

Teilnahmegebühr 10,00 €

Seminarumfang 1 x = 8 UStd.

Ort: ASG-Bildungsforum

Gerresheimer Straße 90 | 40233 Düsseldorf

Veranstaltungs-Nr. 2419220001

> RADIO UND BÜRGERFUNK

„Warum stellt niemand mal eine vernünftige Frage“

Interviewtraining

Interviews sind die Königsdisziplin im Journalismus und die Basis für gute Radiosendungen.

Wie man gute Interviews führt und es schafft, nicht nur spannende, sondern auch überraschende und vielleicht sogar bewegende Antworten auf seine Fragen zu bekommen, trainieren wir an diesem Tag.

Im hauseigenen Studio wird mit einem Studiogast auch der „Ernstfall unter realen Bedingungen“ geübt.

Sa 08.06.2024 | 09.30 – 16.30 Uhr

Martin Mölder

Teilnahmegebühr 10,00 €

Seminarumfang 1 x = 8 UStd.

Ort: ASG-Bildungsforum

Gerresheimer Straße 90 | 40233 Düsseldorf

Veranstaltungs-Nr. 2419230001

Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich

Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter info@bildungsforum-kreis-mettmann.de



GESUNDHEIT

Körper, Geist und Seele in ein Gleichgewicht zu bringen – das ist das Ziel von Gesundheitsbildung.

Unsere Veranstaltungen nehmen stets die gesamte Familie und alle beteiligten Menschen in den Blick. Sie bieten Information über die unterschiedlichen Gesundheitsangebote. Sie setzen praktische Lernprozesse

in Gang, indem sie vermitteln, was es heißt, füreinander Sorge zu tragen und da zu sein, wenn Betreuung und Pflege nötig sind. Und indem sie zeigen, wie man gesund bleibt und Kindern ein Vorbild sein kann, wenn es um den verantwortungsvollen Umgang mit dem eigenen Körper sowie den eigenen Stärken und Schwächen geht.

> GESUNDHEIT DURCH ENTSPANNUNG

QiGong – Meditation in Bewegung

Die Freude an der Bewegung gleicht muskuläre Spannungen aus und ermöglicht ein vitales Erleben im Körper. Die Selbstübungsmethode zur Stärkung der Lebensenergie vermittelt Wohlbefinden und Gesundheit. Die sanften, fließenden Bewegungen, steigern die Beweglichkeit, fördern Koordination und Gleichgewicht. Das eigene Körpergefühl wird verbessert, innere Zentriertheit gefördert und zunehmend Achtsamkeit entwickelt.

Mit seiner sanften Wandlungskraft erleichtert Qi Gong den geistigen und emotionalen Umgang mit Stress und wirkt auch ausgleichend auf das vegetative Nervensystem.

Mi 24.01. – Mi 29.05.2024

15.30 – 16.30 Uhr

Birgit Pieckenhagen

Teilnahmegebühr 62,50 €

Seminarumfang 16 x = 16 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469660006

Denk mit! Bleib fit!

Fitnessstraining für das Gehirn

Wer rastet, der rostet! Diese Lebensweisheit gilt für den Kopf genauso wie für den Körper. „Bewegen“ Sie Ihr Gehirn mit vielseitigen Übungen, trainieren Sie in einer Gruppe Ihre Konzentration, Merkfähigkeit, Denkfähigkeit u.v.m.

Fr 16.02. – Fr 03.05.2024

10.00 – 11.30 Uhr

Gisela Erdmann

Teilnahmegebühr 50,00 €

Seminarumfang 10 x = 20 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469660001

> GESUNDHEIT DURCH ENTSPANNUNG

Autogenes Training für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

Ziel des Kurses ist es, unter Verwendung formelhafter Sätze Autogenes Training gezielt anzuwenden. Eine gelassene Einstellung zu Alltagsproblemen und die Bewältigung von Stress, Nervosität, Kopfschmerzen und Angst werden ebenfalls angestrebt. Ein erster Einstieg in die Meditation kann erfolgen.

Aufgrund der aktuellen Corona-Situation ist die Nutzung unserer Umkleieräume voraussichtlich leider nicht möglich. Bitte erscheinen Sie daher in passender Kleidung. Zudem möchten wir Sie bitten, eine eigene Matte, eine Decke, ein Kissen und dicke Socken mitzubringen. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Fr 23.02. – Fr 21.06.2024

18.00 – 19.30 Uhr

Susann Seidel

Teilnahmegebühr 30,00 €

Seminarumfang 5 x = 10 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469660005

Pilates für Anfänger mit Vorkenntnissen

Pilates ist eine sanfte, wirkungsvolle Trainingsmethode, welche gezielt die tiefliegende Rumpfmuskulatur kräftigt. Die Übungen sind geprägt von fließenden Übergängen einer bewussten Konzentration und Atemtechnik. Sie fördern Flexibilität, Koordination, sowie Eigenwahrnehmung.

Di 23.01. – Di 18.06.2024

17.30 – 18.30 Uhr

Maria Riesebeck

Teilnahmegebühr 68,00 €

Seminarumfang 17 x = 17 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469660019

Pilates für Fortgeschrittene

Pilates ist eine sanfte, wirkungsvolle Trainingsmethode, welche gezielt die tiefliegende Rumpfmuskulatur kräftigt. Die Übungen sind geprägt von fließenden Übergängen einer bewussten Konzentration und Atemtechnik. Fördert Flexibilität, Koordination, sowie Eigenwahrnehmung.

Di 23.01. – Di 18.06.2024

18.35 – 19.35 Uhr

Maria Riesebeck

Teilnahmegebühr 68,00 €

Seminarumfang 17 x = 17 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469660020

Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich

Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter info@bildungsforum-kreis-mettmann.de

> GESUNDHEIT DURCH ENTSPANNUNG

Pilates Beckenboden-Rücken-Kurs

Die Pilates-Methode ist eine sehr sanfte und dennoch sehr effektive Trainingsmethode, die die Kondition und Konstitution jedes Einzelnen berücksichtigt.

Die Übungen werden im Stand und auf der Matte ausgeführt und beinhalten Mobilisation, Kräftigung und Dehnung, dabei beziehen sie die tiefliegende Stütz-muskulatur mit ein. Der gezielte Einsatz der Atmung lässt die Übungen präziser werden.

Dieser Kurs richtet sich speziell an Frauen ab 40, die die Pilates-Methode kennenlernen möchten.

Mi 24.01. – Mi 19.06.2024

16.50 – 17.35 Uhr

Britta Witte

Teilnahmegebühr 48,00 €

Seminarumfang 16 x = 16 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469660010

Mi 24.01. – Mi 19.06.2024

17.40 – 18.25 Uhr

Britta Witte

Teilnahmegebühr 48,00 €

Seminarumfang 16 x = 16 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469660011

Yoga für Anfänger

Entspannung, Bewegung & Achtsamkeit

Yoga reduziert Stress, schult unsere Aufmerksamkeit, stärkt unser Selbstbewusstsein und die Körperhaltung. Eine wunderbare Möglichkeit, den Geist und den Körper sowie Atem und Bewegung miteinander in Verbindung zu bringen. Kräftigung, Mobilisierung und Entspannung führen zu einem guten Körpergefühl – dadurch wird nicht nur die Muskulatur gestärkt, sondern auch der Geist entspannt! Der Kurs richtet sich an Anfänger und vermittelt grundlegende Kenntnisse aus Hatha- und Vinyasa Yoga.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Yogamatte, eine Decke und Socken mit.

Di 02.01. – Di 25.06.2024

18.00 – 19.15 Uhr

Anastasia Teuchert

Teilnahmegebühr 60,00 €

Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469660007

> GESUNDHEIT DURCH ENTSPANNUNG

Faszienyoga und Entspannung am Morgen

Die Faszien als flexibles Bindegewebenetzwerk umhüllen alle Körperorgane, Muskeln und Gelenke. Sie wirken damit als eine Art Stoßdämpfer und schützen damit den gesamten Körper. Durch Bewegungsmangel, Stress, fehlenden Ausgleich etc. können die Faszien allerdings verfilzen und verkleben. Zudem können sie spröde werden, so dass Rückenschmerzen und Bewegungseinschränkungen begünstigt werden.

Faszienyoga stärkt mithilfe bestimmter Yogapositionen die Faszien. Zugleich wird der Körper gedehnt und stimuliert. Ergänzt durch aktive Übungen mit der Faszienrolle werden sich Verspannungen und Stress im Körper nach und nach lösen. Das führt – egal in welchem Alter – zu mehr Beweglichkeit, Lebendigkeit und Wohlbefinden.

Vorerfahrungen sind nicht notwendig. Die Veranstaltung findet je nach aktueller Corona-Lage auch online gestützt via Zoom statt.

Mo 05.02. – Mo 17.06.2024

08.30 – 09.45 Uhr

Linda Verstappen

Teilnahmegebühr 90,00 €

Seminarumfang 15 x = 15 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469660008

Yoga für mehr Kraft und Beweglichkeit

Für Frauen und Männer

Yoga ist ein Weg zur Selbsterfahrung und zum Selbstbewusstsein. Durch behutsam ausgeführte Körperhaltungen – Asanas – in Verbindung mit Ausweitung der Atemkapazität – Pranayama – werden Konzentration und Entspannung gefördert. Verspannungen, Fehlhaltungen, Schlafstörungen und andere Beschwerden werden gelindert.

Mit Yoga finden Sie durch innere Stille zu sich selbst und steigern Ihre Lebensqualität und -freude.

Die Veranstaltung findet je nach aktueller Corona-Lage auch online gestützt via Zoom statt.

Fr 09.02. – Fr 21.06.2024

08.15 – 09.30 Uhr

Linda Verstappen

Teilnahmegebühr 90,00 €

Seminarumfang 15 x = 15 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469660009

Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich

Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter info@bildungsforum-kreis-mettmann.de

> GESUNDHEIT DURCH ENTSPANNUNG

Yin Yoga für die Gesundheit und das Wohlbefinden

Yin Yoga ist eine passive und sanfte Übungspraxis! Durch Achtsamkeit und liebevollen Umgang mit dem Körper schenken wir dem eigenen Körper, schenken wir uns die Ruhe, die wir in dieser lauten Welt benötigen!

Yin Yoga beruhigt das vegetative Nervensystem, entspannt und stärkt den ganzen Körper. Gezielt durch die lang eingehaltene Position werden Verklebungen und Verkürzungen in den Faszienebenen und der tieferen Muskulatur gelöst.

Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Yin Yoga fördert Entspannung, Loslassen können und die Regenerierung von Körper, Geist und Seele. Ein sanfter Weg, den Körper von Beschwerden und seelischen Belastungen zu befreien.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke und eine Trainingsjacke sowie Socken mit, um in den Entspannungsphase angenehm warm zu bleiben!

Di 09.04. – Di 07.05.2024

19.30 – 20.30 Uhr

Anastasia Teuchert

Teilnahmegebühr 25,00 €

Seminarumfang 5 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469660028

Yoga-Balance

Yoga Balance ist eine ganzheitliche und leicht erlernbare westlich ausgerichtete Yogapraxis zur Stärkung der inneren und äußeren Balance. Sie dient der direkten Stressbewältigung, der Kräftigung des Körpers und der Harmonisierung des motorischen und autonomen Nervensystems.

Muskelverspannungen und Probleme des Bewegungsapparates werden genauso positiv beeinflusst wie das Herz-Kreislaufsystem und alle Funktionen der inneren Organe.

In diesem Kurs werden die unterschiedlichen Körperstellungen (Asanas) mit verschiedenen Atem-, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen kombiniert, damit Körper, Geist und Seele zur Ruhe kommen können. Genießen Sie diese wohltuende Einheit am Abend.

Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

Matten sind vor Ort vorhanden.

Mi 10.04. – Mi 19.06.2024

18.30 – 19.45 Uhr

Katja Sanders

Teilnahmegebühr 48,00 €

Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469660022

> GESUNDHEIT DURCH BEWEGUNG

Allgemeine Fitnessgymnastik

Um im Alltag Schritt halten zu können, bieten wir Ihnen ein gesundheitsförderndes Ganzkörpertraining zur Steigerung der Ausdauer und des allgemeinen Wohlbefindens an. Spezielle Kräftigungsübungen für die Problemzonen verhelfen zu einem zufriedeneren Selbstbild. Rückenschonende Übungen beugen einseitigen Belastungen vor. Abgerundet wird die Stunde durch allgemeine Entspannungstechniken, die Sie zu Hause in den Familienalltag integrieren können. Somit können Sie ausgeruht und mit neuem Elan die familiären und beruflichen Anforderungen meistern.

Mo 22.01. – Mo 17.06.2024

18.15 – 19.15 Uhr

Lisa Haack

Teilnahmegebühr 63,00 €

Seminarumfang 18 x = 18 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469660023

Fit bleiben, fit werden

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die einen Ausgleich zum Familien- und Berufsalltag suchen. Durch gezielte Übungen wird die beanspruchte oder überlastete Muskulatur gekräftigt, gedehnt, Verspannungen gelöst, um so den Alltagsbelastungen Stand zu halten. Angeboten wird: Effektives Kräftigungstraining, Koordination, Gymnastik, Stretching, Entspannung. Unterstützt wird dies mit rhythmischer Musik.

Mi 24.01. – Mi 19.06.2024

09.00 – 09.45 Uhr

Regina Flach

Teilnahmegebühr 57,00 €

Seminarumfang 19 x = 19 UStd.

Ort: Pfarrheim St. Anna

Am Löken 67 | 40885 Ratingen-Lintorf

Veranstaltungs-Nr. 2469660002

Mi 24.01. – Mi 19.06.2024

10.00 – 10.45 Uhr

Regina Flach

Teilnahmegebühr 57,00 €

Seminarumfang 19 x = 19 UStd.

Ort: Pfarrheim St. Anna

Am Löken 67 | 40885 Ratingen-Lintorf

Veranstaltungs-Nr. 2469660003

Mi 24.01. – Mi 19.06.2024

11.00 – 11.45 Uhr

Regina Flach

Teilnahmegebühr 57,00 €

Seminarumfang 19 x = 19 UStd.

Ort: Pfarrheim St. Anna

Am Löken 67 | 40885 Ratingen-Lintorf

Veranstaltungs-Nr. 2469660004

Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich

Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter info@bildungsforum-kreis-mettmann.de

> GESUNDHEIT DURCH BEWEGUNG

Rückentraining für Frauen

Im Job sitzen wir oft stundenlang, zuhause heben wir schwer und erledigen unsere Hausarbeit. Als zentrales Stützorgan unseres Körpers ist unsere Wirbelsäule ständig unter Belastung. Bewegungsmangel, Fehlhaltungen und einseitige Belastungen sind häufig Schuld für Rückenprobleme.

In diesem Kurs kräftigen wir unsere Rumpfmuskeln, dehnen verkürzte Muskeln und mobilisieren unsere Gelenke. Kleine Entspannungseinheiten runden das Angebot ab.

Mi 24.01. – Mi 19.06.2024
18.30 – 19.30 Uhr

Britta Witte
Teilnahmegebühr 64,00 €
Seminarumfang 16 x = 16 UStd.
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469660012

Wirbelsäulengymnastik – Kräftigung der Rumpf – und Stützmuskulatur

Wirbelsäulengymnastik verbessert die allgemeine Haltung durch effektive Übungen zur Kräftigung der Stütz- und Rumpfmuskulatur. Dadurch werden vielschichtige Ursachen für Rückenbeschwerden gelindert und im optimalen Fall sogar verbessert. Zudem kompensieren die Übungen den allgemeinen Bewegungsmangel.

Der Kurs ist präventiv ausgerichtet und richtet sich aufgrund der vorbeugenden Übungen an gesunde Teilnehmerinnen und Teilnehmer aller Altersgruppen.

Mo 08.04. – Mo 17.06.2024
18.30 – 19.30 Uhr

Michaela Janicki-Felderhoff
Teilnahmegebühr 40,00 €
Seminarumfang 10 x = 10 UStd.
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469660021



© tadamichi / shutterstock.com

Nicht das passende Angebot gefunden?

Das pädagogische Team des Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann nimmt Anregungen für neue Themen, Formate oder Angebote sehr gerne auf und setzt sie in die Tat um.

Bitte sprechen Sie uns an!

Kontakt

Sabrina Rommerskirchen
Leiterin

sabrina.rommerskirchen@bildungsforum-kreis-mettmann.de



Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich
Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter info@bildungsforum-kreis-mettmann.de



HAUSHALT

Ein Haushalt gleicht einem kleinen Unternehmen: Es gilt, mit begrenzten zeitlichen und finanziellen Ressourcen klar zu kommen und darüber hinaus das „operative Geschäft“ zu erledigen, sprich Kochen, Backen, Nähen sowie Haus und Wäsche in Ordnung halten.

Einen Haushalt zu managen bedeutet jedoch noch mehr: Wie findet man den Haushalts-

führungsstil, der zu einem passt? Wie lässt sich ein harmonischer Lebensraum gestalten, in dem ein familiäres Miteinander stattfinden kann? Unsere Angebote zu diesem Thema liefern Hintergrundwissen und viele praktische Tipps für den Alltag.

> ERNÄHRUNG UND KOCHEN**Mit Hilfe der Ernährung vital durch die Wechseljahre**

Für Frauen ab ca. Mitte 40

Die Hormonveränderungen beginnen durchschnittlich ab Mitte 40 und können bis zu 15 Jahre und mehr andauern, bis die Hormone sich final eingependelt haben. Daraus resultierende Beschwerden wie Hitzewallungen, Nachtschweiß, trockene Schleimhäute, Haut und Augen, spröde Haare, Schlafstörungen, Gelenkschmerzen, Verdauungsbeschwerden, Gewichtszunahme u.v.m. können mit einer typgerechten Ernährung und einer offenen Einstellung positiv beeinflusst werden.

In diesem Workshop erfahren Sie neben ein paar grundlegenden Informationen zu den Wechseljahren, etwas über die Wirkweise von Lebensmitteln, Geschmäckern und Kochtechniken und wie Sie sich diese positiv zu nutzen machen können.

Auf die Theorie folgt die Praxis. Wir bereiten ein unterstützendes und saisonales Menü zu, welches wir im Anschluss gemeinsam genießen.

Bitte bringen Sie sich Behälter für übriggebliebene Speisen mit.

Sa 03.02.2024 | 11.00 – 14.45 Uhr

Susanne Möpert

Teilnahmegebühr 30,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Turmstraße 9 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469660041**Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich**

Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter info@bildungsforum-kreis-mettmann.de

> KOCHKURSE FÜR GRUPPEN**Grundkochkurs für Teilnehmer der Schwarzbachklinik**

Bitte bringen Sie sich Behälter für übriggebliebene Speisen mit.

Do 11.01. – Do 13.06.2024**10.00 – 13.00 Uhr**

Martina Dümpelmann-Geyer

gebührenfrei | Seminarumfang 14 x = 56 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Turmstraße 9 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469660031**> KOCHKURSE FÜR MÄNNER****Männer an den Herd**

Sie behaupten, Männer können nicht kochen? Dann überzeugen wir Sie vom Gegenteil! Nach dem Besuch eines Männer-Kochkurses werden Sie ein wahrer Meister am Herd sein! Lassen Sie unter fachfrauischer Anleitung - in einer echten Männerrunde - die Kochlöffel kreisen, die Pfannen bruzzeln und die Messer wetzen!

Lernen Sie, welche Zutaten miteinander harmonieren, wie Sie Zwiebeln in kleinste Würfel schneiden und wie Sie mit ein paar Gewürzen jedes Essen zum kulinarischen Highlight werden lassen. Im Handumdrehen werden Sie ein 4-Gänge-Menü zaubern und merken, dass man(n) sogar richtig Spaß beim Kochen haben kann. Ob Sie nun blutiger Anfänger oder fortgeschrittener Hobbykoch sind, bei diesem Koch-Erlebnis werden Ihnen garantiert viele raffinierte Tipps und Tricks serviert!

Selbstverständlich werden Sie im Anschluss Ihr köstliches Mahl gemeinsam verspeisen. Bitte bringen Sie sich Behälter für übriggebliebene Speisen mit.

Lassen Sie Tiefkühlpizza, Instantnudeln und Konsorten in den Regalen - Die Damenwelt wird sich freuen - garantiert! Bruzzeln Sie los!

Mi 17.01., Mi 21.02., Mi 20.03.,**Mi 17.04. & Mi 22.05.2024****15.00 – 18.00 Uhr**

Sabine Andreas

Teilnahmegebühr 110,00 €

Seminarumfang 5 x = 20 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Turmstraße 9 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469660030**> INTERNATIONALE KÜCHE****Türkische Leckereien**

Eine kulinarische Reise durch die vielfältige türkische Küche

Die Türkische Küche ...

Sie sind ein großer Fan der türkischen Küche oder würden gerne mehr davon kennenlernen? Dann sind Sie hier genau richtig. Freuen Sie sich auf ausgefallene Rezepte mit frischen Zutaten und lassen Sie sich von exotischen Gewürzen inspirieren.

Sie lernen an den einzelnen Kursabenden die Zubereitung von unterschiedlichen Köstlichkeiten der türkischen Küche kennen. Zum Beispiel verschiedene Vorspeisen (Meze), wie Humus und Babagannus, Gemüsegerichte, Reis nach türkischer Art, verschiedene Börek-Rezepte oder Speisen aus dem Backofen und vieles mehr. Ich freue mich auf eine kulinarische Reise mit Ihnen ... Lassen Sie sich überraschen

In jedem einzelnen Kurs werden neue Speisen zubereitet.

Bitte bringen Sie sich Behälter für übriggebliebene Speisen mit.

Mo 05.02.2024 | 18.30 – 21.30 Uhr

Handan Dikyokus

Teilnahmegebühr 23,50 €

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Turmstraße 9 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469660032**Mo 19.02.2024 | 18.30 – 21.30 Uhr**

Handan Dikyokus

Teilnahmegebühr 23,50 €

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

> INTERNATIONALE KÜCHE

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Turmstraße 9 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2469660033

Mo 11.03.2024 | 18.30 – 21.30

Handan Dikyokus
Teilnahmegebühr 23,50 €
Seminarumfang 1 x = 4 UStd.
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Turmstraße 9 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2469660034

Mo 15.04.2024 | 18.30 – 21.30 Uhr

Handan Dikyokus
Teilnahmegebühr 23,50 €
Seminarumfang 1 x = 4 UStd.
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Turmstraße 9 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2469660035

Mezze Kultur

Sowohl für Fleischliebhaber, als auch für Vegetarier geeignet. Wir bereiten unterschiedliche Mezze (warmer und kalte Vorspeisen) aus der arabischen, osmanischen, persischen und griechischen Küche zu, lernen, wie man sie traditionell anrichtet und am besten verzehrt. Freuen Sie sich auf köstliche Rezepte, die Sie zu Hause nachkochen können.

Bitte bringen Sie sich Behälter für übriggebliebene Speisen mit.

Di 06.02.2024 | 18.30 – 21.30 Uhr

Fatima Sadal
Teilnahmegebühr 24,00 €
Seminarumfang 1 x = 4 UStd.
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Turmstraße 9 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2469660036

Brinner nach indischer Art

Als Brinner (auch Breakfast for Dinner) wird eine Mahlzeit bezeichnet, die aus Komponenten des Frühstücks und des Abendessens besteht, oder auch ein Frühstück, das am Abend serviert wird. Dieser Food-Trend aus USA wird auch bei uns immer beliebter. Viele Frühstücksgerichte wie Paratha (Fladenbrot), Tschana Masala (Kichererbsen-Curry), Aalu Tarkari (Kartoffel-Curry), Halwa (Süßspeise), die in Indien abends sehr beliebt sind, werden wir zubereiten und in gemeinsamer Runde genießen.

Bitte bringen Sie sich Behälter für übriggebliebene Speisen mit.

Di 05.03.2024 | 18.30 – 21.30 Uhr

Fatima Sadal
Teilnahmegebühr 24,00 €
Seminarumfang 1 x = 4 UStd.
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Turmstraße 9 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2469660037

Von Naan bis Roti – Vielfalt der indischen Brote

Brot wird in Indien zu fast jedem Hauptgericht gereicht und immer nur frisch gebacken. In diesem Kurs lernen die Liebhaber der indischen Küche verschiedene Arten von Mehl kennen sowie die entsprechenden Teige, ihre Gärmöglichkeiten, den Umgang mit Gewürzen und die verschiedenen Brotbacktechniken. Dabei lernen wir herzhaftes Parathas,

> INTERNATIONALE KÜCHE

Naan, Roti, Puri usw. zu formen und sie mit unterschiedlichen Füllungen und Gewürzen geschmacklich zu verfeinern. Rustikale bis raffinierte Rezepte verschiedener Brotsorten werden mit selbstgemachten Chutneys und einem leckeren Curry gekrönt.

Bitte bringen Sie sich Behälter für übriggebliebene Speisen mit.

Di 16.04.2024 | 18.30 – 21.30 Uhr

Fatima Sadal
Teilnahmegebühr 24,00 €
Seminarumfang 1 x = 4 UStd.
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Turmstraße 9 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2469660038

Thailändische Küche – gesund und lecker

Neue Rezepte

Satays, Reisnudeln, Thai Currys, Jasminreis – das sind einige der weltbekanntesten Gerichte der gesunden thailändischen Küche, die Sie in diesem Kochkurs zubereiten werden. Neben den richtigen Zutaten kommt es auch auf bestimmte Schnitt- und Koch-Techniken bei thailändischen Gerichten an. Dies und viel mehr werden Sie in diesem Kochkurs erfahren. Lassen Sie sich von den außergewöhnlichen Aromen verwöhnen!

Bitte bringen Sie sich Behälter für übriggebliebene Speisen mit.

Di 07.05.2024 | 18.30 – 21.30 Uhr

Fatima Sadal
Teilnahmegebühr 24,00 €
Seminarumfang 1 x = 4 UStd.
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Turmstraße 9 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2469660039

Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich

Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter info@bildungsforum-kreis-mettmann.de

> INTERNATIONALE KÜCHE

Spanische Tapas

vegetarisch & lecker

Tapas, die berühmten „Appetithäppchen“ aus Spanien, die dort in einer guten Bar zu einem alkoholischen Getränk gereicht werden, sind für uns oft ein Synonym der spanischen Küche. Auch wenn diese viel mehr zu bieten hat als Tapas, wollen wir uns den kleinen Sinnesfreuden widmen, denn sie sind weitaus mehr als nur beiläufig gereichte Kleinigkeiten. Sie eignen sich als Vorspeise, Fingerfood oder komplette Mahlzeit. Und sie sind leicht selbst zuzubereiten.

Wir versuchen uns an vegetarischen Tapas wie den patatas bravas (Ofenkartoffeln mit scharfer Sauce) oder einer leckeren tortilla (Omelett mit Kartoffeln und Zwiebeln), Dazu werden wir Pilze, Oliven und viel, sehr viel Knoblauch in kleine Leckereien verwandeln. Que aproveche!

Bitte bringen Sie sich Behälter für übriggebliebene Speisen mit.

Di 14.05.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr

Olaf Tschoetschel

Teilnahmegebühr 29,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Turmstraße 9 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469660043

Kochen in Hülle und Fülle

In diesem Kochkurs lernen Sie interessante Küchentricks und unterschiedliche Rezepte kennen, bei denen Blätter-, Yufka-, Nudel-, oder Filoteig, Reispapier oder Gemüseblätter mit pikant gewürzter oder süßer Füllungen

aus Fleisch, Gemüse oder Nüssen den köstlichen Inhalt umhüllen.

Bitte bringen Sie sich Behälter für übriggebliebene Speisen mit.

Di 04.06.2024 | 18.30 – 21.30 Uhr

Fatima Sadal

Teilnahmegebühr 24,00 €

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Turmstraße 9 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469660040

Französische Küche

vegetarische Gerichte aus dem Süden

Bei „französisch Kochen“ denkt jeder unweigerlich an Bocuse und aufwendige Menüs bei „übersichtlichen“ Tellern, alternativ an Foie Gras, Coq au Vin, etc. Wir wollen uns heute jedoch in den sonnigen Süden des Landes begeben, um die regionale und gern auch fleischlose und damit eher unbekanntere Küche der Provence zu entdecken. Freuen Sie sich auf Olivenöl, Knoblauch (ja, viel Knoblauch!), frisches Gemüse und würzige Kräuter in einem gemeinsam kreierten Vier-Gänge-Menü. Die meisten Gerichte werden wir, wie vor Ort üblich, im Ofen zubereiten. Bon appétit!

Bitte bringen Sie sich Behälter für übriggebliebene Speisen mit.

Di 18.06.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr

Olaf Tschoetschel

Teilnahmegebühr 29,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Turmstraße 9 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469660042

> TEXTILES HANDWERK

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

14-tägig

In unseren Nähkursen lernen Sie, was Sie als anspruchsvolle Hobbyschneiderin brauchen: Material- und Maschinenkunde, sowie handwerkliche Fertigkeiten. Den Schwierigkeitsgrad bestimmen Sie selbst: Von der einfachen geraden Naht, z. B. für Kissenbezüge, Tischdecken oder einen einfachen Rock, bis zur Fertigstellung eines anspruchsvollen Kostüms. Unser Ziel ist es, Ihnen selbstständiges Arbeiten beizubringen, d. h. mit auskopierten Schnitten umzugehen und den Stoff selbst zuzuschneiden.

Besorgen Sie sich bitte vor Kursbeginn, was Sie zum Nähen brauchen:
Nähgarn, einen Schnitt in entsprechender Größe, Schneiderkreide, Stecknadeln, Nadeln für die Nähmaschine und eine gut schneidende Schere.

Mi 24.01. – Mi 19.06.2024

17.00 – 20.00 Uhr

Petra Lamping

Teilnahmegebühr 110,00 €

Seminarumfang 11 x = 44 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469660044

Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich

Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter info@bildungsforum-kreis-mettmann.de



VERANSTALTUNGEN IN DEN GEMEINDEN

> VERANSTALTUNGEN IN RATINGEN



Ratingen

Kath. Kirchengemeinde Heilig Geist

Rita Mensen

Tanz & Gesundheit

Gruppentänze in Form von Kreis- und Gebärdentänze zum Erhalt der Gesundheit zu Musiken aus der Folklore, der Klassik, Moderne und dem geistlichen Liedgut. Die Choreographien sind leicht zu erlernen. Die Teilnehmenden finden zur Ruhe und Körper, Geist und Seele gelangen wieder in Gleichgewicht.

Do 11.01. – Do 25.07.2024
16.00 – 18.00 Uhr

Anne Helmes
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 14 x = 28 UStd.
Ort: Heilig Geist, Pfarrsaal
Maximilian-Kolbe-Platz 28
40880 Ratingen-West

Veranstaltungs-Nr. 2469660029

Kath. Familienzentrum
Peter und Paul

Kindertagesstätte St. Ursula

Dagmar Althoff
Telefon 02102 21957

Englisch für Vorschulkinder

Di 09.01. – Di 19.03.2024
19.30 – 21.00 Uhr

Claudia Schöneich-Argent

Seminarumfang 11 x = 42 UStd.
Ort: Kath. Kindertagesstätte St. Ursula
Turmstraße 7 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469610025

Quatsch machen

Was bedeutet dies für die kindliche
Entwicklung?

„Es dauert jede Menge Quatsch, bis man
glücklich, klug und weise ist.“ (unbekannt)

Quatsch machen ist ein wichtiger Bestandteil in
der Reifung eines Kindes.

Warum machen Kinder Quatsch?
Was gehört alles zum Quatsch machen dazu?
Wie können wir als Erwachsene damit umgehen?

Di 27.02.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Anja Reinecke-Schäfer
Seminarumfang 1 x = 4 UStd.
Ort: Kath. Kindertagesstätte St. Ursula
Turmstraße 7 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2469610024

Fit und fröhlich in die Grundschule

Sa 02.03.2024 | 10.00 – 13.00 Uhr

Petra Weber
Seminarumfang 1 x = 4 UStd.
Ort: Kath. Kindertagesstätte St. Ursula
Turmstraße 7 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2469610003

> VERANSTALTUNGEN IN RATINGEN

Die Lebenswelt der Spinnen

Für Eltern mit ihren Kindern ab 4 Jahren

Spinnen können faszinieren, aber auch Angst
verbreiten.

An diesem Nachmittag lernen die Eltern und
Kinder den Körperbau von Spinnen und ihre
Lebensbedingungen kennen. 35000 verschie-
dene Spinnenarten sind auf der ganzen Welt
bislang bekannt, Spinnen sind im bestehen-
den Öko-System eminent wichtig.

Der Spinnenforscher Dr. Loksa (freier
Mitarbeiter im Aquazoo Düsseldorf) bringt
seine achtbeinigen Freunde mit und stellt
sie den Teilnehmern vor.

Mi 06.03.2024 | 15.00 – 16.30 Uhr

Stephan Loksa
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 1 x = 2 UStd.
Ort: Kath. Kindertagesstätte St. Ursula
Turmstraße 7 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2469620055

Liebfrauenkindergarten

Gerda-Marie Bonnie-Koch
Telefon 02102 846950

Vom Vorschulkind zum Schulkind

Mo 19.02.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr

Petra Weber
Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Seniorenraum Herz-Jesu
Rosenstraße 44 | 40882 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2469900003

Die Lebenswelt der Spinnen

Für Eltern mit ihren Kindern ab 4 Jahren

Spinnen können faszinieren, aber auch Angst
verbreiten.

An diesem Nachmittag lernen die Eltern und
Kinder den Körperbau von Spinnen und ihre
Lebensbedingungen kennen. 35000 verschie-
dene Spinnenarten sind auf der ganzen Welt
bislang bekannt, Spinnen sind im bestehen-
den Öko-System eminent wichtig.

Der Spinnenforscher Dr. Loksa (freier
Mitarbeiter im Aquazoo Düsseldorf) bringt
seine achtbeinigen Freunde mit und stellt
sie den Teilnehmern vor.

Mi 17.04.2024 | 16.00 – 17.30 Uhr

Stephan Loksa
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 1 x = 2 UStd.
Ort: Liebfrauenkindergarten
Schwarzbachstr. 17 a | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2469620053

Waldolympiade

Jetzt regnet es Medaillen. Spielerisch meistern
die Kinder verschiedenen Disziplinen mit Bezug
auf den Wald und seine Bewohner. Dabei wer-
den nicht nur Flora und Fauna besser kennen-
gelernt.
Treffpunkt: Auermühle

Fr 19.04.2024 | 15.00 – 17.15 Uhr

Sabrina Mohr
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.
Ort: Liebfrauenkindergarten
Schwarzbachstr. 17 a | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2469620054

> VERANSTALTUNGEN IN RATINGEN

Kath. Kindergarten Herz Jesu

Sandra Heßling
Telefon 02102 82513

Mathematik im Alltag

Für Eltern und Kinder ab 4 Jahre
Maßeinheiten und Zahlenräume

Sa 27.01.2024 | 10.00 – 11.30 Uhr

Maren Köhler
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.
Ort: Kath. Kindertagesstätte Herz Jesu
Rosenstraße 44 | 40882 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469620001

Vom Vorschulkind zum Schulkind

Mo 19.02.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr

Petra Weber
Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Seniorenraum Herz-Jesu
Rosenstraße 44 | 40882 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469610045

Maxi Familienzentrum Heilig Geist

Ulrike Lenninghausen
Telefon 02102 442718

Fragen rund um die Einschulung

Dieser Kurs richtet sich an Eltern / Interessierte, deren Kinder in die Grundschule kommen oder auch bereits in dieser sind (6 – 10 Jahre).

Der Eintritt in die Schule stellt für Kinder eine enorme Umstellung dar. Nicht nur, dass sie sich nicht mehr frei bewegen können, wann und wie sie es möchten, sie müssen sich auch noch auf die Einweisung in die Geheimnisse der Buchstaben und Zahlen konzentrieren. Unabhängig davon, ob der Schriftspracherwerb über Einzelerarbeitung der Buchstaben oder über Lesen durch Schreiben erfolgt, werden Leistungen im Bereich Feinmotorik und auditivem / visuellem Gedächtnis gefordert, die oft unterschätzt werden.

Die Teilnehmer bekommen praktisch vermittelt, wie sie im alltäglichen Ablauf das Lesen- und Schreibenlernen sinnvoll unterstützen können, ohne über die Hausaufgaben hinaus zu üben.

Mi 21.02.2024 | 20.00 – 21.30 Uhr

Tanja Nicaastro
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.
Ort: Maxi Familienzentrum Hl. Geist
Maximilian-Kolbe-Platz 38 | 40880 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469610010

> VERANSTALTUNGEN IN RATINGEN

Keine Angst vorm großen Hund

Was Kinder (ab 4 Jahren) und deren Eltern über Hunde wissen sollten

Hund und Kind kann eine tiefe Freundschaft verbinden. Und vor allem Kinder profitieren davon, wenn Sie mit Hunden aufwachsen. Ein harmonisches Zusammenleben ist aber nur möglich, wenn Sie beiden Seiten Regeln setzen und auf deren Einhaltung achten.

Dabei ist es unerheblich, ob Sie als Hundebesitzer ein Kind erwarten oder als Eltern / Großeltern über die Anschaffung eines Hundes nachdenken.

Diese Veranstaltung soll die wichtigsten Regeln vorstellen und Tipps zur Einhaltung aufzeigen. In dieser Veranstaltung sollen die wichtigsten Regeln für den Umgang mit Hunden vermittelt werden – kindgerecht aufbereitet in Theorie und Praxis mit dem Hund „Da Vinci“ als Co-Dozent.

Mi 24.04.2024 | 14.30 – 16.00 Uhr

Tanja Nicaastro
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Maxi Familienzentrum Hl. Geist
Maximilian-Kolbe-Platz 38 | 40880 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2469620014

Kath. Kita St. Josef

Anja Greve
Telefon 02102 4402210

Tausendmal gesagt – nix passiert

Wege in eine respektvolle Erziehung

Wie gelingt eine liebevolle, konsequente Erziehung, die den Kindern eine klare Orientierung bietet? Inhalte des Seminars sind:

- Das Kind beschreibend loben

- Nein sagen ohne schlechtes Gewissen
- Eltern als Vorbilder
- Wie verbringe ich sinnvoll Zeit mit meinen Kindern
- Kinder zur Selbstständigkeit erziehen
- Gefühle anerkennen.

Mi 31.01.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr

Miriam Böddinghaus
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Kindertagesstätte St. Josef
Walder Straße 34 | 40724 Hilden

Veranstaltungs-Nr. 2469610005

Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Hedwig Bussmann
Telefon 02102 1538651

App geht's!?
Tablet, Smartphone & Co.

Mediennutzung von Kindern im Vorschulalter kennen

Die in der Corona Zeit von vielen Familien erlebte und geschätzte Entschleunigung des Alltags, scheint nun mit erhöhtem Tempo wieder Fahrt aufgenommen zu haben. An vielen Stellen wird scheinbar Verpasstes nachgeholt, Feiern und Feste finden im Großformat mit Event-Charakter statt und so füllen Termine und die damit verbundenen Vorbereitungen den Familienalltag restlos aus. Das Ergebnis sind gestresste Eltern (und ggf. auch Kinder), die einen hohen Erwartungsdruck von vielen Seiten spüren. Aber was genau sind eigentlich die Stressoren, die Familien heute beeinflussen? Welche Rolle spielt das, was wir tagtäglich in den Massenmedien und insb. auf den Social-Media-Kanälen sehen, bei der Entwicklung unserer eigenen Vorstellungen vom Familien-

Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich

Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter info@bildungsforum-kreis-mettmann.de

> VERANSTALTUNGEN IN RATINGEN

leben? Wie können wir die Stressfaktoren identifizieren und uns bewusst von Dingen, die uns nicht guttun, abgrenzen? Diesen Fragen gehen wir mit Autorin Dr. Bianca Kellner-Zotz nach.

Dr. Bianca Kellner-Zotz ist Kommunikationswissenschaftlerin, Autorin, Hochschuldozentin und Mutter von zwei Kindern. In ihrem neuen Buch »Happy Family« hat sie ihre Forschungsergebnisse zur Medialisierung der Familie sowie viele eigene Erfahrungen aus dem Familienalltag verarbeitet. Ihre These: Der Wunsch, für die kräfteaubende Familienarbeit Aufmerksamkeit und Wertschätzung zu bekommen, treibt vor allem Mütter in die Stressfalle. Meist unbewusst orientieren sie sich an der Logik der Massenmedien, investieren viel Zeit, Geld und Nerven in die durchgetaktete Organisation und Präsentation des perfekten Familienlebens.

Dieser Abend möchte Familien darin bestärken, den Alltag leichter zu gestalten und sich ein Stück auf das Wesentliche zurückzubedenken: die Familie als Rückzugsort in einer hektischen Welt. Zeit zum Austausch und zur Diskussion ist eingeplant.

Di 20.02.2024 | 19.30 – 21.00 Uhr

Johannes Wentzel
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.
Ort: Digital

Veranstaltungs-Nr. 2469610009



Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

Caritas Kindertagesstätte Meygner Busch

Barbara Birnbaums
Telefon 02102 4827908

Immer „Happy family“?!

Wie (soziale) Medien Familien in die Stressfalle treiben

Themenabend mit Autorin
Dr. Bianca Kellner-Zotz

Die in der Corona Zeit von vielen Familien erlebte und geschätzte Entschleunigung des Alltags, scheint nun mit erhöhtem Tempo wieder Fahrt aufgenommen zu haben. An vielen Stellen wird scheinbar Verpasstes nachgeholt, Feiern und Feste finden im Großformat mit Event-Charakter statt und so füllen Termine und die damit verbundenen Vorbereitungen den Familienalltag restlos aus. Das Ergebnis sind gestresste Eltern (und ggf. auch Kinder), die einen hohen Erwartungsdruck von vielen Seiten spüren. Aber was genau sind eigentlich die Stressoren, die Familien heute beeinflussen? Welche Rolle spielt das, was wir tagtäglich in den Massenmedien und insb. auf den Social-Media-Kanälen sehen, bei der Entwicklung unserer eigenen Vorstellungen vom Familienleben? Wie können wir die Stressfaktoren identifizieren und uns bewusst von Dingen, die uns nicht guttun, abgrenzen? Diesen Fragen gehen wir mit Autorin Dr. Bianca Kellner-Zotz nach.

Dr. Bianca Kellner-Zotz ist Kommunikationswissenschaftlerin, Autorin, Hochschuldozentin und Mutter von zwei Kindern. In ihrem neuen Buch »Happy Family« hat sie ihre Forschungsergebnisse zur Medialisierung der Familie sowie viele eigene Erfahrungen aus dem Familienalltag verarbeitet. Ihre These: Der Wunsch, für die kräfteaubende Familienarbeit Aufmerksam-

> VERANSTALTUNGEN IN RATINGEN

keit und Wertschätzung zu bekommen, treibt vor allem Mütter in die Stressfalle. Meist unbewusst orientieren sie sich an der Logik der Massenmedien, investieren viel Zeit, Geld und Nerven in die durchgetaktete Organisation und Präsentation des perfekten Familienlebens.

Dieser Abend möchte Familien darin bestärken, den Alltag leichter zu gestalten und sich ein Stück auf das Wesentliche zurückzubedenken: die Familie als Rückzugsort in einer hektischen Welt. Zeit zum Austausch und zur Diskussion ist eingeplant.

Do 22.02.2024 | 19.00 – 20.30 Uhr

Dr. Bianca Kellner-Zotz, Autorin,
Hochschuldozentin
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.
Ort: Digital
Veranstaltungs-Nr. 2469610004



Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

Umweltschutz und Upcycling

Für Eltern mit ihren Kindern ab 5 Jahren

Wir tauchen ein in die Welt von Holz/Papier, Plastik und Wasser und erfahren mehr über die Begriffe Nachhaltigkeit und Umweltschutz. Upcycling-Projekten zeigen uns, dass man aus vermeintlichem Müll noch sinnvolle Sachen herstellen kann. So lernen wir spielerisch, was Umweltschutz bedeutet, warum wir Maßnahmen ergreifen sollten und wie das gelingen kann.

Mo 18.03.2024 | 15.30 – 17.45 Uhr

Sabrina Mohr

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Caritas Kindertagesstätte Meygner Busch
Meygner Busch 1a | 40880 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2469620010

Ram tam tam

Trommelworkshop für Väter mit Kindern von 4 – 6 Jahren

Hier und da mal auf die Pauke hauen kann jeder, aber richtig zu trommeln ist etwas völlig anderes. Dabei sind Trommeln ein tolles Instrument für Menschen jeden Alters. Väter mit ihren Kindern sind eingeladen, es an diesem Tag unter fachkundiger Anleitung zusammenzukrachen zu lassen?

Der Spaß am Trommeln steht dabei im Vordergrund, Vorerfahrungen sind nicht nötig.

Sa 18.05.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr

Annette Hilland
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Caritas Kindertagesstätte Meygner Busch
Meygner Busch 1a | 40880 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2469620009

Familienzentrum Daimlerstraße

Gabriele Deckelburg
Telefon 02102 5505415

Wir bauen einen Käferkeller

Sa 03.02.2024 | 11.00 – 12.15 Uhr

Gregor Undorf
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Familienzentrum Daimlerstraße
Daimlerstraße 11 | 40880 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2469620056

> VERANSTALTUNGEN IN RATINGEN

Ich gehe nicht mit Fremden mit

Sensibilisierung von Kleinkindern

Mi 14.02.2024 | 16.00 – 18.15 Uhr

Anja Reinecke-Schäfer

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Familienzentrum Daimlerstraße
Daimlerstraße 11 | 40880 Ratingen**Veranstaltungs-Nr. 2469640004****Kopf hoch, Herr Biber**Lesung mit Drehorgel, Handpuppe, einem
Mitmachgedicht und einer Ausmalaktion zum
Schluss.

Für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Herr Biber hat sehr schlechte Laune. Sie ist so
schlecht, dass er seiner Posaune nur fürchter-
liche Töne entlockt. Die Freunde sind entsetzt
und wollen Herrn Biber aufmuntern. Aber wie?
Rosina Maus weiß schließlich Rat: Musik hilft
immer.Eine Geschichte über Gefühle, Freundschaft
und die Macht der Musik. Die Autorin liest das
Bilderbuch von Herrn Biber vor, lässt die Kinder
mitreimen, lädt zu einer Specht-Suchaktion und
einem Mitmachgedicht ein. Zum Schluss gibt
es für jedes Kind einen Ausmalbogen.**Sa 24.02.2024 | 15.00 – 16.30 Uhr**

Regina Schwarz

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Familienzentrum Daimlerstraße
Daimlerstraße 11 | 40880 Ratingen**Veranstaltungs-Nr. 2469610002****Konflikte unter Kindern**Konflikte sind wichtig für die kindliche Entwick-
lung. Durch sie lernen Kinder sich selbst, den
Anderen und das Wir kennen. Dieser Eltern-
abend bietet die Gelegenheit über den Einfluss
von Konflikten für die Reifung eines Kindes,
in welchem Alter sich Kinder warum miteinan-
der auseinandersetzen und den Umgang damit
durch den Erwachsenen zu sprechen.**Di 11.06.2024 | 16.00 – 18.15 Uhr**

Anja Reinecke-Schäfer

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Familienzentrum Daimlerstraße
Daimlerstraße 11 | 40880 Ratingen**Veranstaltungs-Nr. 2469610026****Hospizbewegung Ratingen e.V.**

Judith Kohlstruck

Befähigungskurs Hospizhelfer

Trauer

Sa 13.01. – So 14.01.2024**10.00 – 16.00 Uhr**

Sabine Bellasio

gebührenfrei | Seminarumfang 2 x = 16 UStd.

Ort: Hospizbewegung Ratingen e.V.
Bechemer Str. 1 | 40878 Ratingen**Veranstaltungs-Nr. 2419790003**

> VERANSTALTUNGEN IN RATINGEN

Allianz Bildung & Lernen e.V.

Maymol Devasia-Demming

Die Welt ist bunt

Interkulturelle Kompetenz Teil 2

Als Mentor/innen und Bildungspaten des
Vereins „Allianz Bildung und Lernen“, treffen
Sie auf Kinder/ jugendliche mit unterschied-
lichen Nationalitäten und kulturellen Hinter-
gründen. Diese Interkulturalität macht Freude,
es sind aber auch Herausforderungen damit
verbunden. Daher ist es wichtig, Unterschiede
und Gemeinsamkeiten zu (er)kennen und
zu nutzen.In diesem Seminar werden Sie sich u. a. mit
dem Begriff der Interkulturalität auseinander-
setzen. Sie werden verstehen, was Kultur
ist, interkulturelle Kompetenzen entwickeln
und Methoden kennenlernen, die Sie für Ihre
Praxis nutzen und weiterentwickeln können.Ziel des Seminars ist, Ihr theoretisches Hin-
tergrundwissen zu erweitern und Anregungen
zu passendem Material zu bekommen, um
Ihre Unterstützung mit den Kindern gestalten
zu können.**Mo 26.02.2024 | 17.30 – 20.30 Uhr**Constanze Groth, M.A., Referentin für Bildung
für nachhaltige Entwicklung und Inklusion
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen**Veranstaltungs-Nr. 2419850001****Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich**Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter
info@bildungsforum-kreis-mettmann.de

> VERANSTALTUNGEN IN HEILIGENHAUS



Heiligenhaus

Caritas-Begegnungsstätte-
Ludgerustreff

Ingrid Niering
Telefon 02056 21189

Bleib fit mach mit

Gymnastik auch auf der Matte:
Durch ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm mit Übungen zur Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer wird die körperliche Leistungsfähigkeit trainiert und gefördert.

Mo 08.01. – Mo 11.03.2024
09.30 – 11.00 Uhr

Heike Fritsch
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 10 x = 20 UStd.
Ort: Ludgerus-Treff des Caritasverbandes
Ludgerusstraße 2 A | 42579 Heiligenhaus
Veranstaltungs-Nr. 2469660015

Mo 18.03. – Mo 03.06.2024
09.30 – 11.00 Uhr

Heike Fritsch
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 10 x = 20 UStd.
Ort: Ludgerus-Treff des Caritasverbandes
Ludgerusstraße 2 A | 42579 Heiligenhaus
Veranstaltungs-Nr. 2469660016

Ganzheitliches Gedächtnistraining
Vormittag

„Wer rastet, der rostet“, Gedächtnistraining fördert mit vielfältigen Übungen Konzentration und Merkfähigkeit, regt Denken und Fantasie an. Mit Spaß und ohne Leistungsdruck fördert das Training in der Gruppe auch die Kommunikation und das Miteinander.

Di 09.01. – Di 19.03.2024
10.00 – 11.30 Uhr

Helga Block
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 11 x = 22 UStd.
Ort: Ludgerus-Treff des Caritasverbandes
Ludgerusstraße 2 A | 42579 Heiligenhaus
Veranstaltungs-Nr. 2469750001

Di 09.04. – Di 18.06.2024
10.00 – 11.30 Uhr

Helga Block
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 11 x = 22 UStd.
Ort: Ludgerus-Treff des Caritasverbandes
Ludgerusstraße 2 A | 42579 Heiligenhaus
Veranstaltungs-Nr. 2469750002

> VERANSTALTUNGEN IN HEILIGENHAUS

Ganzheitliches Gedächtnistraining
Nachmittag

„Wer rastet, der rostet“, Gedächtnistraining fördert mit vielfältigen Übungen Konzentration und Merkfähigkeit, regt Denken und Fantasie an. Mit Spaß und ohne Leistungsdruck fördert das Training in der Gruppe auch die Kommunikation und das Miteinander.

Di 09.01. – Di 19.03.2024
13.30 – 15.00 Uhr

Helga Block
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 11 x = 22 UStd.
Ort: Ludgerus-Treff des Caritasverbandes
Ludgerusstraße 2 A | 42579 Heiligenhaus
Veranstaltungs-Nr. 2469750003

Di 09.04. – Di 18.06.2024
13.30 – 15.00 Uhr

Helga Block
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 11 x = 22 UStd.
Ort: Ludgerus-Treff des Caritasverbandes
Ludgerusstraße 2 A | 42579 Heiligenhaus
Veranstaltungs-Nr. 2469750004

Englisch für Fortgeschrittene

Anwendung in alltäglichen Lebenssituationen

Anwendung in alltäglichen Lebenssituationen, Aktivierung und Festigung der bisher gelernten Sprachelemente

Mi 10.01. – Mi 13.03.2024
14.00 – 15.30 Uhr

Ute Pieczewski
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 10 x = 20 UStd.
Ort: Ludgerus-Treff des Caritasverbandes
Ludgerusstraße 2 A | 42579 Heiligenhaus
Veranstaltungs-Nr. 2419320001

Mi 10.04. – Mi 26.06.2024
14.00 – 15.30 Uhr

Ute Pieczewski
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 10 x = 20 UStd.
Ort: Ludgerus-Treff des Caritasverbandes
Ludgerusstraße 2 A | 42579 Heiligenhaus
Veranstaltungs-Nr. 2419320002

Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich

Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter
info@bildungsforum-kreis-mettmann.de

> VERANSTALTUNGEN IN HEILIGENHAUS

Sanftes Yoga auf dem Stuhl

Mit sanften Yogaübungen den Körper beweglich halten, bewusst wahrnehmen was ihm gut tut. Den Atem beobachten und mit der Bewegung verbinden. In kurzen Meditationen zu mehr Ruhe in Gefühlen und Geist finden und so auf ganzheitliche Weise die Selbstheilungskräfte anregen.

Do 11.01. – Do 14.03.2024

09.30 – 11.00 Uhr

Ute Gregorius-Oder

Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 10 x = 20 UStd.

Ort: Ludgerus-Treff des Caritasverbandes
Ludgerusstraße 2 A | 42579 Heiligenhaus

Veranstaltungs-Nr. 2469660017

Do 11.04. – Do 27.06.2024

09.30 – 11.00 Uhr

Ute Gregorius-Oder

Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 10 x = 20 UStd.

Ort: Ludgerus-Treff des Caritasverbandes
Ludgerusstraße 2 A | 42579 Heiligenhaus

Veranstaltungs-Nr. 2469660018

Literatur & Geschichte

Mi 24.01. – Mi 26.06.2024

09.30 – 11.45 Uhr

Gabriele Fischer

Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 5 x = 15 UStd.

Ort: Ludgerus-Treff des Caritasverbandes
Ludgerusstraße 2 A | 42579 Heiligenhaus

Veranstaltungs-Nr. 2419760001

Lesetreff

Eintauchen in die vielfältige und spannende Welt der Kurzgeschichten mit Literaturwissenschaftler Björn Brehe

Haben Sie Lust zu lesen?

Dann tauchen Sie mit uns in die vielfältige und spannende Welt der Kurzgeschichten ein.

Gemeinsam widmen wir uns verschiedenen Texten zu einem Thema oder eines Schriftstellers und kommen darüber ins Gespräch.

Gerne können Sie eigene Ideen und Texte einbringen.

Wir freuen uns auf Sie!

Mi 07.02. – Mi 05.06.2024

10.00 – 11.30 Uhr

Björn Brehe

Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 5 x = 10 UStd.

Ort: Ludgerus-Treff des Caritasverbandes
Ludgerusstraße 2 A | 42579 Heiligenhaus

Veranstaltungs-Nr. 2419760002

> VERANSTALTUNGEN IN HEILIGENHAUS

Kath. Familienzentrum Mettmann

Alexandra Töpfer

Telefon 02104 8324036

Kinderrechte:

Meinungsfreiheit und Grenzen setzen - Die Grundrechte der Kinder nach § 1631

Alle Kinder haben Rechte, die in der UN-Kinderrechtskonvention fest verankert sind.

„Kinder haben Rechte“ Schutz – Förderung – Beteiligung

Wie gut kennen wir diese Rechte? An diesem Abend werden wir uns genauer mit ihnen auseinandersetzen. In einem Quiz: „Kennen Sie sich mit den Kinderrechten aus?“

„Was darf ich als Kind schon alleine bestimmen?“ Vielleicht „rücken“ wir an diesem Abend eingefahrene Ansichten und Meinungen ins rechte Licht!

Do 15.02.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr

Monika Zaplo

Teilnahmegebühr auf Anfrage

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Caritas Kindergarten Goldberg
Goldberger Straße 32 | 40822 Mettmann

Veranstaltungs-Nr. 2469610012

Kath. Familienzentrum Mettmann

Bosena Hanisch

Telefon 02104 54460

Leben wie die Steinzeitmenschen

für Eltern und Kinder ab 5 Jahre

Fr 01.03.2024 | 15.00 – 17.15 Uhr

Sabrina Mohr

Teilnahmegebühr auf Anfrage

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kindergarten

Gartenkampsweg 4

40822 Mettmann-Metzkausen

Veranstaltungs-Nr. 2469620017

Caritas Kita & Familienzentrum Nonnenbruch

Kirsten Langenkamp

Telefon 02056 22057

Großer Löwe – starke Maus

Selbstbehauptungskurs für Vorschulkinder
Infoabend

Das Projekt dient dazu, die zukünftigen Schulkinder in ihrer Selbstbehauptung zu stärken und beim Übergang in die Grundschule zu unterstützen. Es geht in diesem Angebot um ein gutes Wahrnehmen ?starker Reaktionen.

Mit Spielen, Geschichten und Bewegungsübungen entdecken Eltern und Kinder, was es bedeutet, stark zu sein, woran ich Stärke erkenne und dass sich körperliche, seelische und geistige Stärke unterschiedlich zeigt. Mit Mut-Mach-Sprüchen, Bildern, Symbolen füllt jedes Kind sein persönliches, selbst gestaltetes Schatzkistchen (mind. DIN A4 Schuhkarton) für Zuhause.

Di 05.03. – Di 19.03.2024

19.30 – 21.30 Uhr

Nicole Gollan

Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 2 x = 4 UStd.

Ort: Familienzentrum im Nonnenbruch
Südring 126 | 42549 Heiligenhaus

Veranstaltungs-Nr. 2469610014

Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich
Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter
info@bildungsforum-kreis-mettmann.de

> VERANSTALTUNGEN IN HEILIGENHAUS

Großer Löwe – starke Maus

Selbstbehauptungskurs für Vorschulkinder

Das Projekt dient dazu, die zukünftigen Schulkinder in ihrer Selbstbehauptung zu stärken und beim Übergang in die Grundschule zu unterstützen.

Mit Spielen, Geschichten und Bewegungsübungen entdecken Kinder, was es bedeutet, stark zu sein, woran ich Stärke erkenne und dass sich körperliche, seelische und geistige Stärke unterschiedlich zeigt. Mit Mut-Mach-Sprüchen, Bildern, Symbolen füllt jedes Kind sein persönliches, selbst gestaltetes Schatzkistchen (mind. DIN A4 Schuhkarton) für Zuhause.

Di 12.03. – Do 14.03.2024**09.00 – 12.10 Uhr**

Nicole Gollan

Teilnahmegebühr auf Anfrage

Seminarumfang 3 x = 9 UStd.

Ort: Familienzentrum im Nonnenbruch

Südring 126 | 42549 Heiligenhaus

Veranstaltungs-Nr. 2469900001**Großer Löwe – starke Maus**

Selbstbehauptungskurs für Vorschulkinder mit ihren Eltern

Das Projekt dient dazu, die zukünftigen Schulkinder in ihrer Selbstbehauptung zu stärken und beim Übergang in die Grundschule zu unterstützen.

Mit Spielen, Geschichten und Bewegungsübungen entdecken Eltern und Kinder, was es bedeutet, stark zu sein, woran ich Stärke erkenne und dass sich körperliche, seelische und geistige Stärke unterschiedlich zeigt. Mit Mut-Mach-Sprüchen, Bildern, Symbolen füllt jedes Kind sein persönliches, selbst gestaltetes Schatzkistchen (mind. DIN A4 Schuhkarton) für Zuhause.

Di 12.03.2024 | 14.00 – 17.00 Uhr

Nicole Gollan

Teilnahmegebühr auf Anfrage

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Familienzentrum im Nonnenbruch

Südring 126 | 42549 Heiligenhaus

Veranstaltungs-Nr. 2469620030

> VERANSTALTUNGEN IN HEILIGENHAUS

Kath. Familienzentrum Mettmann

Alexandra Töpfer

Telefon 02104 8324036

Großer Löwe – starke Maus

Selbstbehauptungskurs für Vorschulkinder

Das Projekt dient dazu, die zukünftigen Schulkinder in ihrer Selbstbehauptung zu stärken und beim Übergang in die Grundschule zu unterstützen.

Mit Spielen, Geschichten und Bewegungsübungen entdecken Kinder, was es bedeutet, stark zu sein, woran ich Stärke erkenne und dass sich körperliche, seelische und geistige Stärke unterschiedlich zeigt. Mit Mut-Mach-Sprüchen, Bildern, Symbolen füllt jedes Kind sein persönliches, selbst gestaltetes Schatzkistchen (mind. DIN A4 Schuhkarton) für Zuhause.

Mi 10.04. – Mi 24.04.2024**09.00 – 12.10 Uhr**

Nicole Gollan

Teilnahmegebühr auf Anfrage

Seminarumfang 3 x = 9 UStd.

Ort: Caritas Kindergarten Goldberg

Goldberger Straße 32 | 40822 Mettmann

Veranstaltungs-Nr. 2469900002**Großer Löwe – starke Maus**

Selbstbehauptungskurs für Vorschulkinder mit ihren Eltern

Das Projekt dient dazu, die zukünftigen Schulkinder in ihrer Selbstbehauptung zu stärken und beim Übergang in die Grundschule zu unterstützen.

Mit Spielen, Geschichten und Bewegungsübungen entdecken Eltern und Kinder, was es bedeutet, stark zu sein, woran ich Stärke erkenne und dass sich körperliche, seelische und geistige Stärke unterschiedlich zeigt. Mit Mut-Mach-Sprüchen, Bildern, Symbolen füllt jedes Kind sein persönliches, selbst gestaltetes Schatzkistchen (mind. DIN A4 Schuhkarton) für Zuhause.

Do 25.04.2024 | 14.00 – 17.00 Uhr

Nicole Gollan

Teilnahmegebühr auf Anfrage

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Caritas Kindergarten Goldberg

Goldberger Straße 32 | 40822 Mettmann

Veranstaltungs-Nr. 2469620031**Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich**

Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter info@bildungsforum-kreis-mettmann.de

> VERANSTALTUNGEN IN HEILIGENHAUS

**Caritas Kita & Familienzentrum
Nonnenbruch**

Kirsten Langenkamp
Telefon 02056 22057

Waffeln backen auf Feuer

Für Eltern mit Kindern ab 5 Jahren und deren
Geschwister

Waffelherstellung von A bis Z: Wir stellen
gemeinsam einen Waffelteig her und bauen
die Backstationen auf. Die Grillkamine wer-
den gezündet und nachdem die Waffeleisen
präpariert sind, kann es mit dem Backen der
Waffeln auch schon losgehen.

Sa 04.05.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr

Arnold Bergmann
Teilnahmegebühr 5,00 €
Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Familienzentrum im Nonnenbruch
Südring 126 | 42549 Heiligenhaus
Veranstaltungs-Nr. 2469620020

Bienenfreunde

Wildbienenhotels bauen
Für Eltern und Kinder ab 5 Jahren

Der Frühling bringt uns die ersten richtig
warmen, sonnigen Tage und mit ihnen die
Frühlingsblumen. und Bienen. Das wollen wir
nicht ungenutzt lassen und den Bienen etwas
unter die Arme oder besser Beinchen greifen.
So schnappen wir uns Holzbalken, Röhr-
chen, Dosen und Werkzeuge und machen uns
daran kleine Wildbienenhotels als Nisthilfe
zu bauen.
Rundherum gibt es natürlich noch ein paar
Ideen, was wir sonst so machen können, um
den getigerten Fliegern zur Seite zu stehen.

Fr 07.06.2024 | 14.30 – 16.45 Uhr

Gregor Undorf
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Familienzentrum St. Josef
Josefstr. 8 | 40764 Langenfeld
Veranstaltungs-Nr. 2469620029

Kath. Kindergarten St. Thomas Morus

Elke Völz

Leben wie die Steinzeitmenschen

Für Eltern und Kinder ab 5 Jahre

Fr 14.06.2024 | 15.00 – 17.15 Uhr

Sabrina Mohr
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Kath. Kindergarten St. Thomas Morus
Breslauer Straße 1 | 40822 Mettmann
Veranstaltungs-Nr. 2469620018

Caritas-Kindergarten St. Josef

Marleen Elsner

Fragen rund um die Einschulung

Dieser Kurs richtet sich an Eltern / Interes-
sierte, deren Kinder in die Grundschule
kommen oder auch bereits in dieser sind
(6 – 10 Jahre).

Der Eintritt in die Schule stellt für Kinder eine
enorme Umstellung dar. Nicht nur, dass sie
sich nicht mehr frei bewegen können, wann
und wie sie es möchten, sie müssen sich auch
noch auf die Einweisung in die Geheimnisse
der Buchstaben und Zahlen konzentrieren.
Unabhängig davon, ob der Schriftspracher-
werb über Einzelerarbeitung der Buchstaben

> VERANSTALTUNGEN IN HEILIGENHAUS

oder über Lesen durch Schreiben erfolgt,
werden Leistungen im Bereich Feinmotorik
und auditivem / visuellem Gedächtnis
gefordert, die oft unterschätzt werden.

Die Teilnehmer bekommen praktisch vermit-
telt, wie sie im alltäglichen Ablauf das Lesen-
und Schreibenlernen sinnvoll unterstützen
können, ohne über die Hausaufgaben hinaus
zu üben.

Di 06.02.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr

Tanja Nicastro
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Caritas Kindergarten St. Josef
Wülfrather Straße 7 | 42579 Heiligenhaus
Veranstaltungs-Nr. 2469610017

Strafen und Bestrafen in der Erziehung

Die Grenz- und Regelverstöße ziehen
Konsequenzen nach sich! Doch sobald
diese als Strafen und Bestrafungen verhängt
werden, hinterlassen sie nicht nur bei unseren
Kindern, sondern auch bei uns, ein schlechtes
Gefühl in der „Magengrube“.

Strafen sind willkürliche Handlungen, die
meist keinen Bezug zum Fehlverhalten
haben. Alternativen bieten uns hier die
natürlichen und logischen Konsequenzen.
Diese geben dem Kind eigene Handlungs-
möglichkeiten, sein Verhalten zu ändern oder
einen erneuten Regelverstoß zu begehen, der
wiederum eine Konsequenz nach sich zieht.

Di 23.04.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr

Monika Zaplo
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Caritas Kindergarten St. Josef
Wülfrather Straße 7 | 42579 Heiligenhaus
Veranstaltungs-Nr. 2469610018

Waffeln backen auf Feuer

Für Eltern mit Kindern ab 5 Jahren und deren
Geschwister

Waffelherstellung von A bis Z: Wir stellen
gemeinsam einen Waffelteig her und bauen
die Backstationen auf. Die Grillkamine wer-
den gezündet und nachdem die Waffeleisen
präpariert sind, kann es mit dem Backen der
Waffeln auch schon losgehen.

Sa 04.05.2024 | 14.00 – 16.15 Uhr

Arnold Bergmann
Teilnahmegebühr 5,00 €
Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Kath. Kindergarten St. Josef
Südring 126 | 42579 Heiligenhaus
Veranstaltungs-Nr. 2469620021

Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich
Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter
info@bildungsforum-kreis-mettmann.de

> VERANSTALTUNGEN IN VELBERT



Velbert

Kath. Kirchengemeinde

Julia Wilhelm
Telefon 02051 963914

**Einführung in die gewaltfreie
Kommunikation nach M. B. Rosenberg**

Sa 03.02.2024 | 10.00 – 14.00 Uhr

Sa 03.02.2024 | 10.00 – 14.00 Uhr

Danica Schaab, Psychologin
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 1 x = 5 UStd.
Ort: Kath. Kirche St. Paulus
Poststr.193 | 42551 Velbert

Veranstaltungs-Nr. 2419590002

Achtsamkeit

Eintauchen in die Achtsamkeit

Sa 13.04.2024 | 10.00 – 14.00 Uhr

Danica Schaab, Psychologin
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 1 x = 5 UStd.
Ort: Kath. Kirche St. Paulus
Poststr.193 | 42551 Velbert

Veranstaltungs-Nr. 2419590001

Kath. Kirchengemeinde Maria

Julia Schneider
Telefon 02053 5341

Der Bayerische Wald

Ein Fotovortrag

Do 25.01.2024 | 14.30 – 16.45 Uhr

Hans-Peter Münster
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Seniorentreff Glocke
Tönisheider Straße 8 | 42553 Velbert

Veranstaltungs-Nr. 2419580001

Die Küste Ostfrieslands

Ein Fotovortrag

Do 22.02.2024 | 14.30 – 16.45 Uhr

Hans-Peter Münster
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Seniorentreff Glocke
Tönisheider Straße 8 | 42553 Velbert

Veranstaltungs-Nr. 2419580002

Die Häfen Ostfrieslands

Ein Fotovortrag

Do 21.03.2024 | 14.30 – 16.45 Uhr

Hans-Peter Münster
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Seniorentreff Glocke
Tönisheider Straße 8 | 42553 Velbert

Veranstaltungs-Nr. 2419580003

> VERANSTALTUNGEN IN VELBERT

Die deutsche Ostseeküste

Ein Fotovortrag

Do 18.04.2024 | 14.30 – 16.45 Uhr

Hans-Peter Münster
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Seniorentreff Glocke
Tönisheider Straße 8 | 42553 Velbert

Veranstaltungs-Nr. 2419580004

Durch das romantische Elsaß

Ein Fotovortrag

Do 27.06.2024 | 14.30 – 16.45 Uhr

Hans-Peter Münster
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Seniorentreff Glocke
Tönisheider Straße 8 | 42553 Velbert

Veranstaltungs-Nr. 2419580005

Fitnessstraining für das Gehirn

Wer rastet, der rostet! Diese Lebensweisheit gilt für den Kopf genauso wie für den Körper. „Bewegen“ Sie Ihr Gehirn mit vielseitigen Übungen, trainieren Sie in einer Gruppe Ihre Konzentration, Merkfähigkeit, Denkfähigkeit u.v.m.

Mi 06.03. – Mi 10.04.2024

15.00 – 17.00 Uhr

Sigrid Krause
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 6 x = 12 UStd.
Ort: Seniorentreff Glocke
Tönisheider Straße 8 | 42553 Velbert

Veranstaltungs-Nr. 2469660046

Kath. Kindergarten St. Don Bosco

Andrea Fricano
Telefon 02051 967154

**Kuscheln, küssen, Doktorspiele –
Was ist eigentlich normal?**

Da Sexualität jeden Menschen von der Zeit im Mutterleib bis in den Tod begleitet, gehört sie untrennbar zum Kinder-Alltag. Die spielerische Auseinandersetzung der Kinder mit dem eigenen und fremden Körper dient sowohl dem Aufbau eines positiven Körperbildes als auch dem Schutz vor sexualisierter Gewalt. Neben dem nötigen Fachwissen soll eine professionelle Haltung entfaltet werden, um die nötige Handlungskompetenz im Umgang mit Ausdrucksformen kindlicher Sexualität zu erlangen. Zum Schutz der Kinder soll die ganzheitliche Entwicklung durch die Unterstützung der kindlichen Sexualität stärker in den Fokus rücken.

Di 12.03.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr

Susann Richter
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Kath. Kita St. Don Bosco
Von-Humboldt-Str. 95 | 42549 Velbert

Veranstaltungs-Nr. 2469610049

Fit für die Schule

Vielen Eltern geht es im Jahr vor der Schule gleich. Sie stellen sich die Frage: Ist mein Kind fit für die Schule? Gerade Eltern mit Kindern, die kurz vor dem Stichtag geboren sind, zweifeln oft an der Schulfähigkeit ihres Kindes.

Dieser Vortrag informiert Eltern darüber, welche Voraussetzungen Kinder mitbringen

Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich

Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter info@bildungsforum-kreis-mettmann.de

> VERANSTALTUNGEN IN VELBERT

sollten, um gut und sicher durch die Grundschulzeit zu kommen.

Folgende Themen werden angesprochen:

- Was bedeutet Schulfähigkeit
- Basiskompetenzen und Vorläuferfähigkeiten
- Die Bedeutung der Sinneswahrnehmung für das Lernen
- Sinnvolle Förderung in der Kindergartenzeit
- Wie können Eltern Ihr Kind zu Hause fördern
- Was kann ich tun, wenn zu Beginn der Schulzeit Probleme auftreten?
- Informationen über Legasthenie – LRS und Dyskalkulie – Rechenschwäche.

Mi 22.05.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr

Miriam Böddinghaus

Teilnahmegebühr auf Anfrage

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Kita St. Don Bosco

Von-Humboldt-Str. 95 | 42549 Velbert

Veranstaltungs-Nr. 2469610050

Integrative Kindertagesstätte

Sandra Peterburs

Telefon 02051 58917

Liebe allein genügt nicht – Klarheit, Grenzen, Konsequenzen

Eltern bemühen sich heute, ein autoritäres Erziehungsverhalten zu vermeiden, das die Kinder in ihrer Selbstbestimmung und Persönlichkeitsentwicklung behindert. Der pädagogische Anspruch, mit Kindern „zu verhandeln“, das Bemühen, sie durch Nachgiebigkeit, Bitten und Diskussionen zu gewinnen, erweist sich jedoch als unrealistisch. Nun kommen die eigenen Bedürfnisse zu kurz, nervenaufreibende Machtkämpfe, Wutausbrüche und „Dauerdiskussionen“ sind die Folge.

In dieser Veranstaltung lernen Eltern Verhaltensweisen und Grundeinstellungen kennen, die Möglichkeiten bieten, Kinder zu leiten und zu begleiten, sie in ihrer Selbstverantwortung zu stärken und ihnen Sicherheit und Orientierung zu geben.

Mo 08.04.2024 | 14.15 – 16.30 Uhr

Achim Schad

Teilnahmegebühr auf Anfrage

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Kindergarten St. Marien

Mittelstr. 3 | 42551 Velbert

Veranstaltungs-Nr. 2469610046

Katholische Kindertagesstätte

Heike Land

Telefon 02053 2392

Eine Reise durch die Welt der Farben

Für Eltern mit Kindern ab 5 Jahren

Die Kinder und ihre Eltern lernen verschiedene Entspannungstechniken kennen und wenden diese im Kurs an, um sie später in den Alltag zu integrieren. Hierbei wechseln bewegte Einheiten und entspannende Momente ab. Der Fantasie wird freien Lauf gelassen bei der Reise ans Meer oder in den Wald. Entspannt können Eltern und Kinder der bevorstehenden Einschulung und der damit verbundenen Herausforderungen entgegensehen.

Mi 14.02. – Mi 13.03.2024

14.30 – 16.00 Uhr

Michaela Brinsa

gebührenfrei | Seminarumfang 5 x = 10 UStd.

Ort: Kath. Kindergarten St. Mariä Empfängnis

Klosterstr. 6 | 42553 Velbert-Nevigis

Veranstaltungs-Nr. 2469620058

> VERANSTALTUNGEN IN VELBERT

Kuscheln, küssen, Doktorspiele – Was ist eigentlich normal?

Da Sexualität jeden Menschen von der Zeit im Mutterleib bis in den Tod begleitet, gehört sie untrennbar zum Kinder-Alltag. Die spielerische Auseinandersetzung der Kinder mit dem eigenen und fremden Körper dient sowohl dem Aufbau eines positiven Körperbildes als auch dem Schutz vor sexualisierter Gewalt. Neben dem nötigen Fachwissen soll eine professionelle Haltung entfaltet werden, um die nötige Handlungskompetenz im Umgang mit Ausdrucksformen kindlicher Sexualität zu erlangen. Zum Schutz der Kinder soll die ganzheitliche Entwicklung durch die Unterstützung der kindlichen Sexualität stärker in den Fokus rücken.

Di 16.04.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr

Susann Richter

Teilnahmegebühr auf Anfrage

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Kindergarten St. Mariä Empfängnis

Klosterstr. 6 | 42553 Velbert-Nevigis

Veranstaltungs-Nr. 2469610048

Kath. Familienzentrum

Sabine Zeugpfang-Hüttel

Telefon 02053 4939922

Schlau wie Sherlock Holmes: Die Detektiv-Ausbildung

Für Väter mit ihren Kindern ab 5 Jahren

Ein bunter Agenten-Tag voller Abenteuer erwartet die Vorschulkinder! Es werden im ersten Teil Fähigkeiten für Detektive vermittelt und im zweiten Teil geht es darum, in kleinen Gruppen verschiedene Aufgaben-Posten zu besuchen und dort das gelernte Wissen unter

Beweis zu stellen. Dabei werden die Wahrnehmung und Merkfähigkeit geschult und gefestigt, ohne dabei den Spaß und die Verblüffung zu vergessen, so werden Physik-Experimente zum Magnetismus unternommen und technisches Gerät wie Funkgeräte und Richtmikrophone eingesetzt.

Sa 16.03.2024 | 10.00 – 13.00 Uhr

Arnold Bergmann

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Kindergarten St. Antonius

Antoniusstr. 9 | 42553 Velbert

Veranstaltungs-Nr. 2469620057

Tausendmal gesagt – nix passiert

Wege in eine respektvolle Erziehung

Wie gelingt eine liebevolle, konsequente Erziehung, die den Kindern eine klare Orientierung bietet?

Inhalte des Seminars sind:

- Das Kind beschreibend loben
- Nein sagen ohne schlechtes Gewissen
- Eltern als Vorbilder
- Wie verbringe ich sinnvoll Zeit mit meinen Kindern
- Kinder zur Selbstständigkeit erziehen
- Gefühle anerkennen.

Mi 10.04.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Miriam Böddinghaus

Teilnahmegebühr auf Anfrage

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Digital

Veranstaltungs-Nr. 2469610047



Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

> VERANSTALTUNGEN IN WÜLFRATH



Wülfrath

Caritas-Kindergarten St. Josef
Marleen Elsner

Kleine Auszeit für die Mamas

Für einen kleinen Moment die Zeit einfach mal vergessen und sich eine bewusste Auszeit nehmen, nur für sich. Das können Sie an diesem Samstag.

Unseren Körper mal ganz anders wahrnehmen, was passiert, wenn wir mit verbundenen Augen durch den Zauberwald laufen? Kann ich mit meiner „Luft“ auch Ängste wegpusten? Mit verschiedenen Entspannungsverfahren wie Atemtechniken, die hilfreich in Stress-situationen sind, Traumreisen und Achtsamkeitsübungen sowie Ansätze in das Autogene Training erfahren Sie ein wenig Leichtigkeit.

Sind die Mütter entspannt, ist es Ihr Kind auch. Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme Socken.

Sa 27.01.2024 | 10.00 – 13.15 Uhr
Stefani Czieslik
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 1 x = 4 UStd.
Ort: Kath. Kindergarten St. Josef
Südring 126 | 42579 Heiligenhaus
Veranstaltungs-Nr. 2469660024

Caritas – Integrative Kindertagesstätte Arche Noah
Christina Ruhrländer

**„Mein Papa hält mich ...“
Vertrauen wagen, Halt geben**

Für Väter und andere Familienmänner mit Kindern ab 3 Jahren

Sa 27.01.2024 | 15.00 – 17.15 Uhr
Christian Meyn-Schwarze
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Familienzentrum Arche Noah
Flandersbacher Str. 17a | 42489 Wülfrath
Veranstaltungs-Nr. 2469620022

Kopf hoch, Herr Biber

Lesung mit Drehorgel, Handpuppe, einem Mitmachgedicht und einer Ausmalaktion zum Schluss.

Für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Herr Biber hat sehr schlechte Laune. Sie ist so schlecht, dass er seiner Posaune nur fürchterliche Töne entlockt. Die Freunde sind entsetzt und wollen Herrn Biber aufmuntern. Aber wie?

Rosina Maus weiß schließlich Rat: Musik hilft immer. Eine Geschichte über Gefühle, Freundschaft und die Macht der Musik.

Die Autorin liest das Bilderbuch von Herrn Biber vor, lässt die Kinder mitreimen, lädt zu einer Specht-Suchaktion und einem Mitmachgedicht ein. Zum Schluss gibt es für jedes Kind einen Ausmalbogen.

> VERANSTALTUNGEN IN WÜLFRATH

Di 05.03.2024 | 10.00 – 12.30 Uhr
Regina Schwarz
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Familienzentrum Arche Noah
Flandersbacher Str. 17a | 42489 Wülfrath
Veranstaltungs-Nr. 2469620023

Waldforscherausbildung

Gemeinsam begeben wir uns auf spannende Spurensuche im Wald. Altersgerecht lernen die Kinder den Wald und seine Bewohner für ein größeres (Um)Weltverständnis kennen.

Fr 12.04.2024 | 15.00 – 17.30 Uhr
Sabrina Mohr
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Familienzentrum Arche Noah
Flandersbacher Str. 17a | 42489 Wülfrath
Veranstaltungs-Nr. 2469620019

Entspannung für Eltern mit ihren Kindern

Für einen kleinen Moment die Zeit einfach mal vergessen und sich eine bewusste Auszeit nehmen.

Das können Sie an diesem Samstag gemeinsam mit ihrem größten Schatz, Ihrem Kind.

Unseren Körper mal ganz anders wahrnehmen, was passiert, wenn wir mit verbundenen Augen durch den Zauberwald laufen? Kann ich mit meiner „Luft“ auch Ängste wegpusten?

Sind die Eltern entspannt, ist es Ihr Kind auch.

Sa 13.04.2024 | 10.00 – 13.00 Uhr
Stefani Czieslik
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 1 x = 4 UStd.
Ort: Familienzentrum Arche Noah
Flandersbacher Str. 17a | 42489 Wülfrath
Veranstaltungs-Nr. 2469620008

Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich
Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter info@bildungsforum-kreis-mettmann.de

> VERANSTALTUNGEN IN METTMANN



Mettmann

Kath. Kindergarten St. Thomas Morus

Elke Völz
Telefon 02104 71983

Geschwisterrivalität

Geliebte Rivalen – Geschwister zwischen Eifersucht und Nähe

„Ich hatte das zuerst!“; „Das gehört mir!“; „Ich war aber schneller!“; „Du darfst nicht mitspielen!“; „Ich kann das aber besser als du!“. All diese Sätze können zwischen den Geschwistern hin und her fliegen und zu Streit und manchmal sogar zu Handgreiflichkeiten führen.

Doch warum ist das so? Warum können sie sich nicht einfach vertragen – schließlich sind wir doch eine Familie? Was können Eltern tun? Wie gehe ich am besten damit um? Her-aushalten? Einmischen? Schlichten?

Ziel ist es, die Besonderheiten von Geschwisterkonstellationen kennenzulernen, eigene Situationen in der Familie einschätzen zu lernen und neue, passende Lösungsmöglichkeiten zu erfahren

Mi 17.01.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr

Gerit Schrader, Kinder-, Jugend- und Familienberaterin
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Kath. Kindergarten St. Thomas Morus
Breslauer Straße 1 | 40822 Mettmann
Veranstaltungs-Nr. 2469610011

Konflikte unter Kindern

Konflikte sind wichtig für die kindliche Entwicklung. Durch sie lernen Kinder sich selbst, den Anderen und das Wir kennen. Dieser Elternabend bietet die Gelegenheit über den Einfluss von Konflikten für die Reifung eines Kindes, in welchem Alter sich Kinder warum miteinander auseinandersetzen und den Umgang damit durch den Erwachsenen zu sprechen.

Di 14.05.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr

Anja Reinecke-Schäfer
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Kath. Kindergarten St. Thomas Morus
Breslauer Straße 1 | 40822 Mettmann
Veranstaltungs-Nr. 2469610019

Mit Pfeil und Bogen

Für Eltern mit ihren Kindern ab 5 Jahren

Gemeinsam werden Pfeil und Bogen gebaut. Mit ein wenig Geduld und Übung haben Kind und Vater den Bogen raus und werden zu Robin Hoods des Waldes.

Sa 06.04.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr

Gregor Undorf
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Kath. Kindergarten St. Thomas Morus
Breslauer Straße 1 | 40822 Mettmann
Veranstaltungs-Nr. 2469620024

Wildnis- und Abenteueritag

Für Eltern mit ihren Kindern ab 4 Jahren und deren Geschwister

Am Abenteuer- und Wildnistag sind alle

> VERANSTALTUNGEN IN METTMANN

Abenteurer eingeladen, sich in Geschicklichkeit und Cleverness zu üben. Die jungen und erfahrenen Entdecker werden neben dem Biwak-Bau (Zeltaufbau) auch ihre Fähigkeiten in Geschicklichkeit und Fährtenlesen (Schnitzeljagd) unter Beweis stellen. Gefülltes Brot, das auf Feuer gebacken wird, wartet als Belohnung.

Sa 15.06.2024 | 14.30 – 17.30 Uhr

Arnold Bergmann
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Kath. Kindergarten St. Thomas Morus
Breslauer Straße 1 | 40822 Mettmann
Veranstaltungs-Nr. 2469620025

Die Lebenswelt der Spinnen

Für Eltern mit ihren Kindern ab 4 Jahren

Spinnen können faszinieren, aber auch Angst verbreiten.

An diesem Nachmittag lernen die Eltern und Kinder den Körperbau von Spinnen und ihre Lebensbedingungen kennen. 35000 verschiedene Spinnenarten sind auf der ganzen Welt bislang bekannt, Spinnen sind im bestehenden Öko-System eminent wichtig.

Der Spinnenforscher Dr. Loksa (freier Mitarbeiter im Aquazoo Düsseldorf) bringt seine achtbeinigen Freunde mit und stellt sie den Teilnehmern vor.

Sa 20.04.2024 | 10.30 – 12.15 Uhr

Stephan Loksa
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Kath. Kindergarten St. Thomas Morus
Breslauer Straße 1 | 40822 Mettmann
Veranstaltungs-Nr. 2469620015

Kath. Familienzentrum Mettmann

Bosena Hanisch
Telefon 02104 54460

Die Lebenswelt der Spinnen

Für Eltern mit ihren Kindern ab 4 Jahren

Spinnen können faszinieren, aber auch Angst verbreiten.

An diesem Nachmittag lernen die Eltern und Kinder den Körperbau von Spinnen und ihre Lebensbedingungen kennen. 35000 verschiedene Spinnenarten sind auf der ganzen Welt bislang bekannt, Spinnen sind im bestehenden Öko-System eminent wichtig.

Der Spinnenforscher Dr. Loksa (freier Mitarbeiter im Aquazoo Düsseldorf) bringt seine achtbeinigen Freunde mit und stellt sie den Teilnehmern vor.

Sa 20.04.2024 | 14.30 – 16.45 Uhr

Stephan Loksa
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Kindergarten
Gartenkampsweg 4
40822 Mettmann-Metzkausen
Veranstaltungs-Nr. 2469620016

Kath. Familienzentrum Mettmann

Alexandra Töpfer
Telefon 02104 8324036

Kleine Zauberschule

Zauberworkshop für Väter und Kinder ab 4 Jahre

Zauberer Harald Hartmann führt den Kindern nicht nur einfach etwas vor, sondern

> VERANSTALTUNGEN IN METTMANN

er zaubert und spielt mit ihnen! Die Kinder tauchen ein in die Welt der Zauberkunst. Man braucht zur Präsentation keine Fingerfertigkeiten, denn die Tricks und Kniffe sind leicht nachvollziehbar und nachzumachen. Dadurch entsteht ein lustiges, pädagogisch wertvolles Zauberprogramm, das ohne den erhobenen Zeigefinger auskommt. Die vielen Zauberticks bringen bei den Kindern immer viel Aktion, Spaß und Lachen mit sich. Die Kinder erstellen während des Kurses ihren eigenen Zauberkasten mit den eigenen Requisiten.

Die Materialkosten von 8,00 € pro Kind werden im Kurs eingesammelt.

Sa 09.03.2024 | 10.00 – 13.00 Uhr

Harald Hartmann

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.
Ort: Caritas Kindergarten Goldberg
Goldberger Straße 32 | 40822 Mettmann
Veranstaltungs-Nr. 2469620028

Großer Löwe – starke Maus

Selbstbehauptungskurs für Vorschulkinder
Infoabend

Was brauchen Kinder um sich gut entwickeln zu können? Wie können Eltern sinnvoll unterstützen? Uns werden so viele Spielmaterialien angeboten, die teuer sind und nach einmal spielen doch wieder in der Ecke liegen.

Kinder wollen mitmachen, sie möchten all das machen, was Mama und Papa auch machen, aber wie kann das gehen? Gemeinsam überlegen wir wie man Kinder einbinden kann,

so dass es allen Spaß macht und neben der Förderung ein schönes, gelungenes Familiengefühl entsteht!

Do 21.03. – Do 11.04.2024

19.30 – 21.30 Uhr

Nicole Gollan

gebührenfrei | Seminarumfang 2 x = 4 UStd.
Ort: Caritas Kindergarten Goldberg
Goldberger Straße 32 | 40822 Mettmann
Veranstaltungs-Nr. 2469610015

Stärke statt Macht – Neue Autorität

Themenabend 1

Worin besteht der Unterschied? Was verstehen wir unter „Neuer Autorität“? Gab es eine „Alte Autorität“? Was bedeutet Stärke und Macht? An diesem Abend wollen wir versuchen, die Autorität, die wir als Eltern haben, so zu verstehen, dass wir sie zum Wohle unserer Kinder einsetzen.

Sie steht im Gegensatz zum Autoritären Erziehungsstil, dessen Ziel es ist, unseren Willen den Kindern aufzuzwingen. Wir werden uns bewusst über die klare Rollenverteilung: Eltern – Kinder und nicht Freundin oder Freund unserer Kinder; die Akzeptanz der Gefühle aller Familienmitglieder; der Unterschied zwischen dem Gebrauch und dem Missbrauch unserer „Macht“.

Wie wichtig sind unsere Werte in der Erziehung, wie können wir soziale Kompetenzen fördern, welche Auswirkungen haben positives und negatives Feedback? An Beispielen

Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich
Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter **info@bildungsforum-kreis-mettmann.de**

> VERANSTALTUNGEN IN METTMANN

der Teilnehmer, wie ihr bisheriges Verhalten war, wollen wir neue Verhaltensweisen diskutieren und Mut zu Verhaltensänderungen machen.

Mi 17.04.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr

Monika Zaplo

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Caritas Kindergarten Goldberg
Goldberger Straße 32 | 40822 Mettmann
Veranstaltungs-Nr. 2469610013

Haus St. Elisabeth

Petra Mähner

Fazinierendes Leben

Die Wüste

Mi 10.01.2024 | 15.30 – 17.00 Uhr

Gabriele Müller

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.
Ort: Haus St. Elisabeth
Düsseldorfer Str. 20 | 40822 Mettmann
Veranstaltungs-Nr. 2419570001

Fjordlandschaften Norwegen Teil I

Landschaft, Kultur und deren Entstehung

Gabriele Müller berichtet mit beeindruckenden Bildern von Landschaft und Kultur im hohen europäischen Norden.

Es geht auf den 1500 m hohen Dalsnibba, durch malerische Städte sowie über den Trollstiegen mit 11 Haarnadelkurven und viel Steigungspotential. In Oslo endet die fotografische Reise.

Mi 14.02.2024 | 15.30 – 17.00 Uhr

Gabriele Müller

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.
Ort: Haus St. Elisabeth
Düsseldorfer Str. 20 | 40822 Mettmann
Veranstaltungs-Nr. 2419570002

Fjordlandschaften Norwegen Teil II

Landschaft, Kultur und deren Entstehung

Gabriele Müller berichtet mit beeindruckenden Bildern von Landschaft und Kultur im hohen europäischen Norden.

Es geht auf den 1500 m hohen Dalsnibba, durch malerische Städte sowie über den Trollstiegen mit 11 Haarnadelkurven und viel Steigungspotential. In Oslo endet die fotografische Reise.

Mi 06.03.2024 | 15.30 – 17.00 Uhr

Gabriele Müller

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.
Ort: Haus St. Elisabeth
Düsseldorfer Str. 20 | 40822 Mettmann
Veranstaltungs-Nr. 2419570003

Caritas Kreis Mettmann e. V.

Franziska Mielke

Fachtagung Kinderrechte

Für pädagogische Fachkräfte des Caritasverbandes Kreis Mettmann
Einführung in die UN-Kinderrechte

Fr 05.01.2024 | 09.30 – 12.30 Uhr

Prof. Dr. Jörg Maywald, Soziologe
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.
Ort: Haus Altenberg
Ludwig Wolker Str. 12
51519 Odenthal-Altenberg
Veranstaltungs-Nr. 2419250022

> VERANSTALTUNGEN IN METTMANN

Fr 05.01.2024 | 13.30 – 15.45 Uhr

Petra Obschondek
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Haus Altenberg
Ludwig Wolker Str. 12
51519 Odenthal-Altenberg
Veranstaltungs-Nr. 2419250014

Fr 05.01.2024 | 13.30 – 15.45 Uhr

Nora Jaffan
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Haus Altenberg
Ludwig Wolker Str. 12
51519 Odenthal-Altenberg
Veranstaltungs-Nr. 2419250015

Fr 05.01.2024 | 13.30 – 15.45 Uhr

Monika Zaplo
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Haus Altenberg
Ludwig Wolker Str. 12
51519 Odenthal-Altenberg
Veranstaltungs-Nr. 2419250016

Fr 05.01.2024 | 13.30 – 15.45 Uhr

Gerit Schrader, Kinder-, Jugend- und Familienberaterin
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Haus Altenberg
Ludwig Wolker Str. 12
51519 Odenthal-Altenberg
Veranstaltungs-Nr. 2419250017

Fr 05.01.2024 | 13.30 – 15.45 Uhr

Tigsty Asfaw
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Haus Altenberg
Ludwig Wolker Str. 12
51519 Odenthal-Altenberg
Veranstaltungs-Nr. 2419250018

Fr 05.01.2024 | 13.30 – 15.45 Uhr

Katja Neveling
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Haus Altenberg
Ludwig Wolker Str. 12
51519 Odenthal-Altenberg
Veranstaltungs-Nr. 2419250019

Fr 05.01.2024 | 13.30 – 15.45 Uhr

Isabelle Königshaus
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Haus Altenberg
Ludwig Wolker Str. 12
51519 Odenthal-Altenberg
Veranstaltungs-Nr. 2419250020

Fr 05.01.2024 | 13.30 – 15.45 Uhr

Yvonne Dengel
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Haus Altenberg
Ludwig Wolker Str. 12
51519 Odenthal-Altenberg
Veranstaltungs-Nr. 2419250021

> VERANSTALTUNGEN IN ERKRATH

**Erkrath****KFD St. Franziskus**

Christel Killing
Telefon 02104 36674

Weltgebetstag 2024

Situation der Frauen in Palästina

Weltgebetstag 2024: Frauen aus Palästina im Fokus

Info Nachmittag zum Motto des Weltgebets-tages

„... durch das Band des Friedens“: Diesen Titel trägt der Weltgebetstag (WGT) 2024, der von Christinnen aus Palästina vorbereitet wurde.

Der Weltgebetstag ist seit seinem Bestehen seit fast 100 Jahren eine Bewegung des Friedensgebets. Dieses Gebet ist heute in der von Gewalt, Hass, Angst und großem Leid auf beiden Seiten geprägten Situation in Israel und Palästina wichtiger denn je.

Die Aussagen und Inhalte der Gottesdienstliturgie sind durch die schrecklichen Ereignisse nicht unwahr oder unzutreffend geworden. Auch die Stimmen der christlichen Palästinaenserinnen zu hören, ist gerade in dieser Zeit wichtig. Pastorin Sally Azar vom WGT-Komitee aus Jerusalem schreibt: „Wir hoffen inständig, dass die aktuellen Ereignisse die Menschen nicht davon abhalten, in diesen schwierigen Zeiten für Palästina zu beten und ihm beizustehen.“

Der Nachmittag will Informationen zur Situation der Christinnen in Palästina vermitteln aber auch die Möglichkeit zum Austausch bieten.

Mi 31.01.2024 | 15.30 – 17.15 Uhr

Ursula Timmerscheidt
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Haus der Kirchen
Hochdahler Markt 9 | 40699 Erkrath
Veranstaltungs-Nr. 2419720001

Kath. Familienzentrum St. Johannes

Renate Dudek
Telefon 0211 242691

Eltern-Kind-Kurs für Eltern mit Kindern von 0 – 3 Jahren**Do 11.01. – Do 15.08.2024
09.30 – 11.45 Uhr**

Brigitte Braun
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 30 x = 90 UStd.
Ort: Pfarrzentrum St. Johannes
Kreuzstr. 32 | 40699 Erkrath
Veranstaltungs-Nr. 2469620059

Samenkonfetti

Der Frühlingsherbst naht und mit ihm eigentlich eine besonders blumen- und insektenreiche Zeit. Ein paar Blümchen und Bienen mehr dürften es aber immer sein. Grund genug für uns der Natur ein wenig zu helfen und unsere eigenen Samenkügelchen zu bauen. Sobald die Kügelchen getrocknet sind und wir die Regeln abgesprochen haben, kann das Guerilla Gardening schon losgehen.

> VERANSTALTUNGEN IN ERKRATH

Fr 05.04.2024 | 14.30 – 16.45 Uhr

Gregor Undorf
 Teilnahmegebühr auf Anfrage
 Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
 Ort: Kath. Familienzentrum St. Johannes
 Kirchstraße 5 a | 40699 Erkrath
Veranstaltungs-Nr. 2469620061

Konflikte unter Kindern

Konflikte sind wichtig für die kindliche Entwicklung. Durch sie lernen Kinder sich selbst, den Anderen und das Wir kennen. Dieser Elternabend bietet die Gelegenheit über

- den Einfluss von Konflikten für die Reifung eines Kindes,
- in welchem Alter sich Kinder warum miteinander auseinandersetzen und
- den Umgang damit durch den Erwachsenen

Di 09.04.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr

Anja Reinecke-Schäfer
 Teilnahmegebühr auf Anfrage
 Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
 Ort: Kath. Familienzentrum St. Johannes
 Kirchstraße 5 a | 40699 Erkrath
Veranstaltungs-Nr. 2469610051

Caritas Fachstelle Demenz

Gabriela Wolpers
 Mobil 0173 3951006

Ganzheitliches Gedächtnistraining für den Alltag – ein Kurs für alle, die etwas für ihre geistige Fitness tun wollen, um im Alltag (wieder) besser zurechtzukommen

In den einzelnen Kurseinheiten werden verschiedene abwechslungsreiche Übungen zur

Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit in diversen Bereichen (z.B. Merkfähigkeit, Konzentration, Denkflexibilität, Urteilsfähigkeit) vorgestellt und durchgeführt.

Mi 10.01. – Mi 20.03.2024**10.00 – 11.30 Uhr**

Helga Block
 Teilnahmegebühr auf Anfrage
 Seminarumfang 11 x = 22 UStd.
 Ort: Caritas Begegnungsstätte Erkrath
 Gerberstraße 7 | 40699 Erkrath
Veranstaltungs-Nr. 2419750001

Fitnessstraining für die grauen Zellen

Ein Kurs für interessierte Erwachsene zwischen 18 und 99 Jahren, zur Erhaltung und Steigerung der geistigen Fitness

In den einzelnen Kurseinheiten werden verschiedene abwechslungsreiche Übungen zur Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit in diversen Bereichen (z.B. Merkfähigkeit, Konzentration, Denkflexibilität, Urteilsfähigkeit) vorgestellt und durchgeführt.

Mi 10.01. – Mi 20.03.2024**11.30 – 13.00 Uhr**

Helga Block
 Teilnahmegebühr auf Anfrage
 Seminarumfang 11 x = 22 UStd.
 Ort: Caritas Begegnungsstätte Erkrath
 Gerberstraße 7 | 40699 Erkrath
Veranstaltungs-Nr. 2419750002

> VERANSTALTUNGEN IN ERKRATH

Basisqualifizierung mit dem inhaltlichen Schwerpunkt der Begleitung und Betreuung von Menschen mit Pflegebedarf & Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz (§45a SGB XI ABWG)

Pflegebedürftigkeit bedeutet für Betroffene, ihre Angehörigen und Freunde, letztlich für die gesamte Gesellschaft eine Herausforderung. Es gilt, Veränderungen und damit einhergehenden Bedürfnisse zu verstehen und umzusetzen. Die Mehrzahl der Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz bzw. Pflegebedürftigkeit werden zu Hause von Angehörigen betreut, die dringend Entlastung und Unterstützung benötigen.

Das Seminar richtet sich an Ehrenamtliche, Fachpersonal, pflegende Angehörige sowie alle interessierten Menschen. Sie haben die Möglichkeit, sich umfassend über Pflegebedürftigkeit zu informieren und erfahren für die tägliche Begleitung wichtige Dinge, die dabei helfen können, den Alltag für alle Beteiligten entspannter zu gestalten.

Der Kurs wird von Fachreferent/innen durchgeführt, hat eine kontinuierliche Begleitung und umfasst insgesamt 40 Unterrichtsstunden. Er entspricht den Vorgaben nach § 45a SGB XI und entsprechend § 8 der „Verordnung über die Anerkennung von Angeboten zur Unterstützung im Alltag und Förderung der Weiterentwicklung der Versorgungsstruktur in NRW (AnFöVO). Die Teilnahme an diesem Kurs ist Voraussetzung, um in diesem Bereich tätig zu werden.

Mo 04.03. – Fr 08.03.2024**08.30 – 15.45 Uhr**

Monika Rauser
 Katharina Eierdanz
 Carola Engel
 Gabi Kuhn
 Monika Thöne, Dipl. Pädagogin, Dipl. Theologin
 Gabriela Wolpers, Dipl. Sozialpädagogin N. N.
 Teilnahmegebühr 180,00 €
 Seminarumfang 5 x = 71 UStd.
 Ort: Caritas Begegnungsstätte Erkrath
 Gerberstraße 7 | 40699 Erkrath
Veranstaltungs-Nr. 2419790007

Lebensfreude durch Tanzen

Tanzen ist eine ganzheitliche Sportart, die Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination und Kondition fördert und die Lebensfreude steigern kann. Gerade bei Personen mit Demenz werden häufig während des Tanzes verloren geglaubte Fähigkeiten wieder aktiviert. Vor allem ist bei dieser Sportart eine Anpassung an die jeweiligen körperlichen als auch kognitiven Fähigkeiten der Teilnehmenden gut möglich, so dass vorhandene Ressourcen sehr gut genutzt und aktiviert werden können.

Inhalte der Schulung sind:

- Medizinische und sportwissenschaftliche Grundlagen
- Methodisch-didaktische Hinweise in Bezug auf die Zielgruppe
- Musiktheorie

Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich
 Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter info@bildungsforum-kreis-mettmann.de

> VERANSTALTUNGEN IN ERKRATH

- Methodik und Didaktik ausgewählter Tänze (Kreis-, Gruppen-, Paar- und Sitztänze)
- Demenzspezifische, ressourcenorientierte Trainingsansätze
- Aufbau und Begleitung von Tanzgruppen für Menschen mit Demenz
- Möglichkeiten und Grenzen der Integration/ Inklusion in bestehende Sportgruppen

Die spezifischen Kursthemen werden umrahmt von Erfahrungsaustausch und Reflexion.

Di 16.04.2024 | 10.00 – 17.00 Uhr

Udo Dumbeck
Teilnahmegebühr 100,00 €
Seminarumfang 1 x = 8 UStd.
Ort: Caritas Begegnungsstätte Erkrath
Gerberstraße 7 | 40699 Erkrath
Veranstaltungs-Nr. 2419790008

Musik ist Begegnung – Musik als Medium zur Steigerung der Lebensqualität älterer Menschen

Für fast alle Menschen hat Musik sehr viel mit Lebensfreude und Lebensqualität zu tun. Lieder und Klänge drücken das aus, wofür manchmal kaum Worte gefunden werden können. Musik verfehlt nie ihre Wirkung. Jeder Mensch reagiert in irgendeiner Weise auf Klänge, Rhythmen und Melodien. Und jeder Mensch hat ein bestimmtes Musikstück mit einer sehr persönlichen emotionalen Bindung. Wenn dieses Stück gehört wird, werden Erinnerungen an die jeweilige Situation geweckt. Man erinnert wieder ein Stück seines Lebens, was zur Orientierung und zur Identitätsfindung beiträgt.

Die Teilnehmenden werden durch viele Praxiselemente aufgefordert, die Wirkung von

Musik selbst zu erfahren, sich mit der eigenen musikalischen Biographie auseinanderzusetzen, Hemmschwellen zu überwinden, eigene Ressourcen zu entdecken und Kompetenzen zu erweitern.

Die Praxisfortbildung bietet Raum für Erfahrungsaustausch und Reflexion.

Fr 26.04.2024 | 09.30 – 16.30 Uhr

Anita Brucherseifer
Teilnahmegebühr 100,00 €
Seminarumfang 1 x = 8 UStd.
Ort: Caritas Begegnungsstätte Erkrath
Gerberstraße 7 | 40699 Erkrath
Veranstaltungs-Nr. 2419790009

SKFM Erkrath e.V. Frühe Hilfen

Andrea Bleichert
Telefon 0211 22959510

Sprachcafé für Eltern mit Migrationshintergrund mit Kindern von 0 – 3 Jahren

Fr 05.01. – Fr 22.03.2024

09.30 – 11.45 Uhr
Mireille Heilemann
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 12 x = 36 UStd.
Ort: Forum Sandheide
Hildenerstr. 28 | 40699 Erkrath
Veranstaltungs-Nr. 2469620060

Beziehung – Begleitung Informationen

Offenes Eltern-Kind Café für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren

Kinder entdecken selbstständig mit anderen Kindern, Durch den Austausch der Eltern

> VERANSTALTUNGEN IN ERKRATH

untereinander und durch Anregungen der Kursleitung erhalten die Teilnehmenden Anregungen zur Gestaltung von Erziehung, Familie und Alltag. Gemeinsam in der Gruppe lernen sie alters- und entwicklungsgerechte Spiel- und Aktivitätsanregung kennen

Di 09.01. – Di 20.08.2024

09.30 – 11.45 Uhr
Brigitte Braun
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 32 x = 96 UStd.
Ort: Forum Sandheide
Hildenerstr. 28 | 40699 Erkrath
Veranstaltungs-Nr. 2469620051

Beziehung – Begleitung Informationen

Offenes Eltern-Kind-Café für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren

Kinder entdecken selbstständig das Spiel mit anderen Kindern. Durch den Austausch der Eltern untereinander und durch Anregungen der Kursleitung erhalten die Teilnehmenden Anregungen zur Gestaltung von Erziehung, Familie und Alltag. Gemeinsam in der Gruppe lernen sie alters- und entwicklungsgerechte Spiel- und Aktivitätsanregung kennen.

Mi 10.01. – Mi 21.08.2024

09.30 – 11.45 Uhr
Petra Quellhorst
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 32 x = 96 UStd.
Ort: Roncalli-Haus
Tannenstr. 10 | 40699 Erkrath
Veranstaltungs-Nr. 2469620052

Ökumenisches Bildungswerk Hochdahl

Gerlinde Zwirnmann
Telefon 02104 44034

Mutig und Stark

Ein soziales Projekt von der Vision bis zur Umsetzung. Jugendarbeit in schwierigen Zeiten

Gemeinsam mit seiner Frau Esther leitet Marcus Schneider „Mutig und Stark“, ein Jugendfitness- und Sportstudio. Sein Herz schlägt dafür, Menschen in jeder Hinsicht stark zu machen und sie zu ermutigen, sich ihren Herausforderungen mutig zu stellen.

Marcus Schneider, bekannt als Breitester Pastor Deutschlands, lebt mit seiner Frau Esther und ihren 4 Kids in Wuppertal leidenschaftlich seine Berufung. Als „Breitester Pastor“ bringt er seine Liebe zu seiner Familie, seinen Glauben an Jesus und die Leidenschaft als Kraftsportler zu einer einzigartigen und spannenden Mischung zusammen.

Do 18.01.2024 | 20.00 – 22.15 Uhr

Marcus Schneider
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Evangelisches Gemeindehaus
Hans-Sachs-Weg 1 | 40699 Erkrath
Veranstaltungs-Nr. 2419550002

Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich

Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter info@bildungsforum-kreis-mettmann.de

> VERANSTALTUNGEN IN ERKRATH

**Möglichkeiten der modernen Medizin
– Griff nach dem Baum des Lebens**

Was sollen, was dürfen, was dürfen wir nicht tun?

Möglichkeiten moderner Medizin zeigen sich besonders am Anfang und Ende des Lebens. „Wege zur Elternschaft für alle, die dies wünschen“ ist Ziel der Weltgesundheitsorganisation. Andererseits ist es vielen Menschen wichtig, den Zeitpunkt ihres Todes, vor allem im Fall von Krankheit, selbst zu bestimmen.

Privatdozent Dr. phil. Matthias Krischel ist wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Geschichte, Theorie und Ethik der Medizin der Universität Düsseldorf. Er forscht zur Geschichte und Ethik der Medizin vom 19. bis zum 21. Jahrhundert und ist Mitglied des Klinischen Ethikkomitees am Universitätsklinikum Düsseldorf.

Do 15.02.2024 | 20.00 – 22.15 Uhr

Dr. Matthias Krischel

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Evangelisches Gemeindehaus

Hans-Sachs-Weg 1 | 40699 Erkrath

Veranstaltungs-Nr. 2419710001

**Seelsorge-Notstand
in der Notaufnahme**

Stundenlang warten z.T. schwer kranke Menschen in der Notaufnahme. Die Not ist groß: Nichts zu trinken und zu essen, Ängste und Schmerzen. Wäre hier nicht seelsorgerlicher Beistand eine Hilfe? Aber eine Pfarrerin ist nur jeden 2. Tag im Haus... Frau Dr. Andrea Gorres berichtet über die Situation der Klinik-Seelsorge in den Krankenhäusern und gibt Impulse, wie engagierte Christinnen den Personal-Notstand in der Seelsorge mit ihrem Einsatz lindern können. Die Pfarrerin Dr. Andrea Gorres (*1970) ist Leiterin des Seelsorgereferates des Kirchenkreises Leverkusen. In diesem Kontext ist sie u.a. zuständig für die Aus- und Fortbildung von Ehrenamtlichen in der Seelsorge. Die Theologin ist auch als Heilpraktikerin (Psychotherapie) sowie Supervisorin (DGSv) tätig.

Di 19.03.2024 | 20.00 – 22.15 Uhr

Dr. Andrea Gorres

Teilnahmegebühr auf Anfrage

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Evangelisches Gemeindehaus

Hans-Sachs-Weg 1 | 40699 Erkrath

Veranstaltungs-Nr. 2419550001

> VERANSTALTUNGEN IN ERKRATH

Franziskus-Hospiz Hochdahl

Silke Kirchmann

Telefon 02104 93720

**Befähigungskurs zum
Kinderhospizbegleiter**

Mo 19.02. – Mo 01.07.2024

09.30 – 20.30 Uhr

Anke Kaufmann

Beate Hablitzel

Diana Kampschulte

Teilnahmegebühr 100,00 €

Seminarumfang 18 x = 96 UStd.

Ort: Franziskushospiz

Trills 27 | 40699 Erkrath

Veranstaltungs-Nr. 2419790006

**Ermutigungs- und Befähigungsseminar
Teil 1**

Ein Seminar, das dem Entdecken, Reflektieren und Verarbeiten von Lebenserfahrungen Raum geben wird.

Nach dem Abschluss dieses Seminars gibt es die Möglichkeit zum Ermutigungs- und Befähigungsseminar Teil II „Begleitung von schwerstkranken und sterbenden Menschen und ihren Angehörigen“ Die Teilnahme an den Seminaren I und II ist die Voraussetzung für ein ehrenamtliches Engagement im Franziskus-Hospiz Hochdahl.

Mo 11.03. – Mo 01.07.2024

09.30 – 17.00 Uhr

Beate Hablitzel

Claudia Schmitz

RA Sarah Milos

Teilnahmegebühr 100,00 €

Seminarumfang 13 x = 58 UStd.

Ort: Franziskus-Hospiz
Trills 27 | 40699 Erkrath

Veranstaltungs-Nr. 2419790005

Hospizbewegung Ratingen e.V.

Judith Kohlstruck

Umgang mit Suizid

Sa 15.06. – So 16.06.2024

10.00 – 20.00 Uhr

Sabine Bellasio

gebührenfrei | Seminarumfang 2 x = 12 UStd.

Ort: Auf dem heiligen Berg

Missionsstraße 9 | 42285 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2419790015

Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich

Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter info@bildungsforum-kreis-mettmann.de

> VERANSTALTUNGEN IN HAAN



Haan

Caritas Familienzentrum Gruitzen

Martina Hanigk

Fackelgeister

Für Eltern mit ihren Kindern ab 4 Jahren

Die Tage werden kürzer und die schummrige Jahreszeit ist angebrochen. Lasst uns gemeinsam Fackelgeister basteln und auf einem kleinen Abenteuer die Dunkelheit zum Leben erwecken. Und wer weiß, vielleicht haben sie uns noch eine spannende Geschichte zu erzählen.

Sa 03.02.2024 | 15.00 – 17.15 Uhr

Gregor Undorf

Teilnahmegebühr auf Anfrage

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Familienzentrum St. Nikolaus

Düsselberger Str. 7 | 42781 Haan

Veranstaltungs-Nr. 2469620007**Upcycling und Umweltschutz**

Wir tauchen ein in die Welt von Holz/Papier, Plastik und Wasser und erfahren mehr über die Begriffe Nachhaltigkeit und Umweltschutz. Upcycling-Projekten zeigen uns, dass man aus vermeintlichem Müll noch sinnvolle Sachen herstellen kann.

So lernen wir spielerisch, was Umweltschutz bedeutet, warum wir Maßnahmen ergreifen sollten und wie das gelingen kann.

Fr 23.02.2024 | 15.00 – 17.15 Uhr

Sabrina Mohr

Teilnahmegebühr auf Anfrage

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Caritas-Kita St. Nikolaus

Düsselbergerstr. 7 | 42781 Haan

Veranstaltungs-Nr. 2469620034**Die mobile Kullerbahn**

Null Kosten – Viel Spaß mit Papprollen und der Kugeln aus dem Deoroller

Für Väter und Kinder ab 2 Jahren

Die Kugel rollt - doch wohin. Immer wieder werden die Kleinen einen runden Ball in eine Röhre stecken und gespannt darauf warten, in welcher Blechdose es scheppert.

Es wird für die Kleinen ein spannendes sinnliches Erlebnis, mal hundert verschiedene Bälle, Murmeln oder Kugeln auszuprobieren. Doch zuvor müssen die Väter mit ihren Kindern die raffinierten Verzweigungen einer mobilen Kullerbahn bauen. Dieses Kunstwerk dürfen die Familien natürlich mit nach Hause nehmen.

Bitte bringen Sie Papprollen, z.B. von Küchenpapier mit und für die gemeinsame Pause einen kleinen gesunden Snack.

Sa 09.03.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr

Christian Meyn-Schwarze

Teilnahmegebühr auf Anfrage

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Caritas-Kita Hasenhaus

Dinkelweg 7 | 42781 Haan-Gruitzen

Veranstaltungs-Nr. 2469620033

> VERANSTALTUNGEN IN HAAN

Der Spinnenmann

Für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Spinnen können faszinieren, aber auch Angst verbreiten.

An diesem Nachmittag lernen die Eltern und Kinder den Körperbau von Spinnen und ihre Lebensbedingungen kennen. 35000 verschiedene Spinnenarten sind auf der ganzen Welt bislang bekannt, Spinnen sind im bestehenden Öko-System eminent wichtig.

Der Spinnenforscher Dr. Loksa (freier Mitarbeiter im Aquazoo Düsseldorf) bringt seine achtbeinigen Freunde mit und stellt sie den Teilnehmern vor.

Do 18.04.2024 | 15.00 – 16.30 Uhr

Stephan Loksa

Teilnahmegebühr auf Anfrage

Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Caritas-Kita Hasenhaus

Dinkelweg 7 | 42781 Haan-Gruitzen

Veranstaltungs-Nr. 2469620049**Familienzentrum St. Christophorus**

Irmgard Sinsteden

Telefon 02103 65154

Wohin mit meiner Wut

Sobald Kinder ihren eigenen Willen zeigen, werden Erwachsene herausgefordert, drauf zu reagieren. Plötzlich treibt uns die Wut eines Kindes in den Wahnsinn und drückt bei uns Knöpfe, die in uns tiefe Gefühle und Aggressionen freisetzen. Wollten wir nicht gelassen bleiben? Wohin mit der eigenen Wut und den Gefühlen der Ohnmacht? Wie schaffen wir es diese Gefühle umzuwandeln, so dass wir und unsere Kinder selbstbewusst und gestärkt daraus hervorgehen.

Do 13.06.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr

Eva Gurk

Teilnahmegebühr auf Anfrage

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Digital

Veranstaltungs-Nr. 2469610021

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich

Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter info@bildungsforum-kreis-mettmann.de

> VERANSTALTUNGEN IN HAAN

Caritas Familienzentrum Gruiten

Martina Hanigk

Interkulturelles Kochen

Für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

Reisen Sie mit uns in verschiedene Länder Südeuropas und lernen Sie schnelle, gut vorzubereitende Gerichte/Snacks für die Familienküche kennen. Lassen Sie uns den Urlaub schmecken. Die leckeren Köstlichkeiten werden anschließend in geselliger Runde verkostet.

Do 20.06.2024 | 15.00 – 18.00 Uhr

Michaela Brinsa

Teilnahmegebühr auf Anfrage

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Caritas-Kita Hasenhaus

Dinkelweg 7 | 42781 Haan-Gruiten

Veranstaltungs-Nr. 2469610023**Ökum. Familienzentrum Haan**

Marlene Rosendahl

Wir backen Osterlämmer

Wir rühren und kneten den Teig, formen hübsche Osterhasen und Osterlämmer. Danach backen wir noch knusprige Brötchen. Außerdem bekommt ihr ganz nebenbei einige Tipps zu gesunder Ernährung. Die selbstgebackenen Brötchen sind übrigens ein wunderbares Abendbrot ;-)

Ein Kochkurs, der für viel Freude und Stolz in der Küche sorgt, ohne dass Vorkenntnisse vorhanden sein müssen. Der Kochkurs ist für Kinder gedacht, die Lust haben, gemeinsam mit ihren Eltern (oder anderen Erwachsenen) zu backen.

Zusatzinformation: Alle Kinder sollten eine Schürze mitbringen. Lange Haare müssen während des Kurses zusammengebunden werden und es sollten geschlossene Schuhe getragen werden.

Kinder die gemäß Infektionsschutzgesetz eine Infektion haben, dürfen am Kochkurs leider nicht teilnehmen. Sollten Allergien oder Lebensmittelunverträglichkeiten bekannt sein, muss diese Information der Kochkursleitung vor dem Kursbeginn mitgeteilt werden.

Es ist auch immer sinnvoll ausreichend viele Vorratsdosen für zu viel zubereitete Speisen mitzubringen.

Mo 11.03.2024 | 14.00 – 16.30 Uhr

Hanna Wirtz

Teilnahmegebühr auf Anfrage

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kita St. Chrysanthus & Daria

Breidenhofer Str. 1 | 42781 Haan

Veranstaltungs-Nr. 2469620005**Do 14.03.2024 | 14.00 – 16.30 Uhr**

Hanna Wirtz

Teilnahmegebühr auf Anfrage

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kindertagesstätte am Park

Bismarckstr. 4-10 | 42781 Haan

Veranstaltungs-Nr. 2469620004

> VERANSTALTUNGEN IN HAAN

Kinder fördern durch Mithilfe im Alltag

Was brauchen Kinder um sich gut entwickeln zu können? Wie können Eltern sinnvoll unterstützen? Uns werden so viele Spielmaterialien angeboten, die teuer sind und nach einmal spielen doch wieder in der Ecke liegen.

Kinder wollen mitmachen, sie möchten all das machen, was Mama und Papa auch machen, aber wie kann das gehen? Gemeinsam überlegen wir wie man Kinder einbinden kann, so dass es allen Spaß macht und neben der Förderung ein schönes, gelungenes Familiengefühl entsteht!

Mi 17.04.2024 | 20.00 – 22.15 Uhr

Daniela Fabian

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kindertagesstätte am Park

Bismarckstr. 4 – 10 | 42781 Haan

Veranstaltungs-Nr. 2469610001**Kindgerechtes Grillen, für Väter und ihre Kinder**

In der Sommerzeit gehört das Grillen einfach dazu.

Gerade auch für Kinder ist das Essen unter freiem Himmel ein besonderes Abenteuer. Besonders viel Spaß haben die Kleinen aber vor allem dann, wenn sie selbst tätig werden und bei der Zubereitung des Grillguts und der Beilagen mit Hand anlegen dürfen.

Bei unserem Grill-Nachmittag lernen sie daher neben zahlreichen Tipps zur Ernährung einfache, aber raffinierte Rezepte für die ganze Familie kennen, die schnell zubereitet, gesund, aber garantiert lecker sind. Lassen Sie uns gemeinsam den Sommer schmecken!

Fr 14.06.2024 | 15.30 – 18.30 Uhr

Michaela Brinsa

Teilnahmegebühr auf Anfrage

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kita St. Chrysanthus & Daria

Breidenhofer Str. 1 | 42781 Haan

Veranstaltungs-Nr. 2469620013**Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich**

Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter info@bildungsforum-kreis-mettmann.de

> VERANSTALTUNGEN IN HILDEN



Hilden

Kath. Kirchengemeinde St. Jacobus

Maren Eckert
Telefon 0176 22785312

Freundlich, aber klar nein sagen

Sa 24.02.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr

Danica Schaab, Psychologin
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Nachbarschaftszentrum St. Jacobus
Hochdahler Str. 1 | 40724 Hilden
Veranstaltungs-Nr. 2419790004

Nachbarschaftszentrum St. Jacobus

Annette Knelange-Marx
Telefon 02103 246628

Kundalini-Yoga

Dieser abwechslungsreiche Yogastil kann die Beweglichkeit erhalten und bietet Raum für die eigene Erfahrung der Bewegung. Verschiedene Meditationsformen werden angeboten und gemeinsam geübt. Alle (Atem-) Übungen können im Alltag integriert werden, um die Gelassenheit und innere Ruhe zu fördern.

Di 02.01. – Di 25.06.2024

10.00 – 11.30 Uhr

Alexandra Hartwig
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 23 x = 46 UStd.
Ort: Nachbarschaftszentrum St. Jacobus

Mittelstraße 8 | 40721 Hilden
Veranstaltungs-Nr. 2469660013

Do 04.01. – Do 27.06.2024

14.00 – 15.30 Uhr

Alexandra Hartwig
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 21 x = 42 UStd.
Ort: Nachbarschaftszentrum St. Jacobus
Mittelstraße 8 | 40721 Hilden
Veranstaltungs-Nr. 2469660014

Familienzentrum St. Konrad

Julia Veddeler
Telefon 02103 65316

Sitzgymnastik für Senioren

Eine sanfte Sitzgymnastik stärkt die Muskeln und ist gut für die Bewegung. Übungen zum Gleichgewicht und zur Koordination dienen der Mobilisierung. Eingeschränkte Bewegungsfähigkeiten können mit und ohne Kleingeräte verbessert werden. Und auch die Gelenke werden dabei trainiert. Wer seinen Körper fit hält, hat gute Chancen, Beschwerden vorzubeugen und selbständig zu bleiben.

Mo 08.01. – Mo 01.07.2024

15.00 – 15.45 Uhr

Annette Knelange-Marx
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 17 x = 17 UStd.
Ort: Pfarrsaal St. Konrad
St.-Konrad-Allee 41 | 40723 Hilden
Veranstaltungs-Nr. 2469660025

> VERANSTALTUNGEN IN HILDEN

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren

Wer rastet, der rostet! Diese Lebensweisheit gilt für den Kopf genauso wie für den Körper. „Bewegen“ Sie Ihr Gehirn mit vielseitigen Übungen, trainieren Sie in einer Gruppe Ihre Konzentration, Merkfähigkeit, Denkflexibilität u.v.m.

Do 11.01. – Do 21.03.2024

15.00 – 16.30 Uhr

Dagmar Schnatenberg
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 6 x = 12 UStd.
Ort: Pfarrsaal St. Konrad
St.-Konrad-Allee 41 | 40723 Hilden
Veranstaltungs-Nr. 2469660026

Nistkastenbau

Für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

In dieser Veranstaltung steht der Nistkastenbau für einheimische Vögel auf dem Programm.

Sa 24.02.2024 | 10.00 – 13.00 Uhr

Arnold Bergmann
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 1 x = 4 UStd.
Ort: Kath. Familienzentrum St. Konrad
Am Wiedenhof 6 | 40723 Hilden
Veranstaltungs-Nr. 2469620011

Fragen rund um die Einschulung

Dieser Kurs richtet sich an Eltern/Interessierte, deren Kinder in die Grundschule kommen oder auch bereits in dieser sind (6 – 10 Jahre). Der Eintritt in die Schule stellt für Kinder eine

enorme Umstellung dar. Nicht nur, dass sie sich nicht mehr frei bewegen können, wann und wie sie es möchten, sie müssen sich auch noch auf die Einweisung in die Geheimnisse der Buchstaben und Zahlen konzentrieren. Unabhängig davon, ob der Schriftspracherwerb über Einzelarbeit der Buchstaben oder über Lesen durch Schreiben erfolgt, werden Leistungen im Bereich Feinmotorik und auditivem/visuellem Gedächtnis gefordert, die oft unterschätzt werden.

Die Teilnehmer bekommen praktisch vermittelt, wie sie im alltäglichen Ablauf das Lesen- und Schreibenlernen sinnvoll unterstützen können, ohne über die Hausaufgaben hinaus zu üben.

Mi 17.04.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr

Tanja Nicastro
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Kath. Familienzentrum St. Konrad
Am Wiedenhof 6 | 40723 Hilden
Veranstaltungs-Nr. 2469610020

Kath. Kita St. Josef

Anja Greve
Telefon 02103 87898

Tausendmal gesagt – nix passiert

Wege in eine respektvolle Erziehung

Wie gelingt eine liebevolle, konsequente Erziehung, die den Kindern eine klare Orientierung bietet? Inhalte des Seminars sind:

- Das Kind beschreibend loben
- Nein sagen ohne schlechtes Gewissen
- Eltern als Vorbilder
- Wie verbringe ich sinnvoll Zeit mit meinen Kindern
- Kinder zur Selbstständigkeit erziehen
- Gefühle anerkennen.

> VERANSTALTUNGEN IN HILDEN

Mi 31.01.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr

Miriam Böddinghaus

Teilnahmegebühr auf Anfrage

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Waldfreibad Hilden

Elberfelder Straße 173 | 40724 Hilden

Veranstaltungs-Nr. 2469610005**Familienzentrum St. Jacobus**

Klaudija Zivaljic

Telefon 02103 87377

Fit für die Schule

Vielen Eltern geht es im Jahr vor der Schule gleich. Sie stellen sich die Frage: Ist mein Kind fit für die Schule? Gerade Eltern mit Kindern, die kurz vor dem Stichtag geboren sind, zweifeln oft an der Schulfähigkeit ihres Kindes. Dieser Vortrag informiert Eltern darüber, welche Voraussetzungen Kinder mitbringen sollten, um gut und sicher durch die Grundschulzeit zu kommen.

Folgende Themen werden angesprochen:

- Was bedeutet Schulfähigkeit
- Basiskompetenzen und Vorläuferfähigkeiten
- Die Bedeutung der Sinneswahrnehmung für das Lernen
- Sinnvolle Förderung in der Kindergartenzeit
- Wie können Eltern Ihr Kind zu Hause fördern
- Was kann ich tun, wenn zu Beginn der Schulzeit Probleme auftreten?
- Informationen über Legasthenie – LRS und Dyskalkulie – Rechenschwäche.

Mi 28.02.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Miriam Böddinghaus

Teilnahmegebühr auf Anfrage

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Caritas Kindergarten St. Jacobus

Heiligenstraße 40 a | 40721 Hilden

Veranstaltungs-Nr. 2469610006**„Mein Papa hält mich ...“ – Vertrauen wagen, Halt geben**

Für Väter und andere Familienmänner mit Kindern ab 3 Jahren

„Auf meinen Papa ist Verlass“ – schön, wenn Kinder solch ein Gefühl spüren können. Zur Förderung einer intensiven Vater-Kind-Beziehung gibt es einige Bewegungsübungen und Sportgeräte, die zu einem engen Kontakt zwischen Kind und Mann führen. Einfache Leitern werden zu Balancestationen aufgebaut oder für akrobatische Figuren festgehalten. Wenn ein Vater sein Kind sicher über die gehaltene Leiter-Brücke führt, wird das Vertrauen zum eigenen Papa und zu den anderen Vätern gestärkt.

Nach der Brücken-Balance darf sich dann mit Jongliertüchern und Bällen entspannt werden. Mit dem Vier-Farben-Tuch werden Kinder und Väter vorher gemeinsam in Schwung kommen. Bitte sportliche Kleidung und einen gesunden essbaren Beitrag zum zweiten Frühstück mitbringen.

Fr 08.03.2024 | 15.00 – 17.15 Uhr

Christian Meyn-Schwarze

Teilnahmegebühr auf Anfrage

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Caritas Kindergarten St. Jacobus

Heiligenstraße 40 a | 40721 Hilden

Veranstaltungs-Nr. 2469620012**Tausendmal gesagt – nix passiert**

Wege in eine respektvolle Erziehung

Wie gelingt eine liebevolle, konsequente Erziehung, die den Kindern eine klare Orientierung bietet?

> VERANSTALTUNGEN IN HILDEN

Inhalte des Seminars sind:

- Das Kind beschreibend loben
- Nein sagen ohne schlechtes Gewissen
- Eltern als Vorbilder
- Wie verbringe ich sinnvoll Zeit mit meinen Kindern
- Kinder zur Selbstständigkeit erziehen
- Gefühle anerkennen.

Mi 17.04.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Miriam Böddinghaus

Teilnahmegebühr auf Anfrage

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Caritas Kindergarten St. Jacobus

Heiligenstraße 40 a | 40721 Hilden

Veranstaltungs-Nr. 2469610007**Familienzentrum St. Christophorus**

Irmgard Sinsteden

Telefon 02103 65154

Ram tam tam

Trommelworkshop für Väter mit Kindern von 4 – 6 Jahren

Hier und da mal auf die Pauke hauen kann jeder, aber richtig zu trommeln ist etwas völlig anderes. Dabei sind Trommeln ein tolles Instrument für Menschen jeden Alters. Väter mit ihren Kindern sind eingeladen, es an diesem Tag unter fachkundiger Anleitung zusammen zu krachen zu lassen?. Der Spaß am Trommeln steht dabei im Vordergrund, Vorerfahrungen sind nicht nötig.

Sa 20.01.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr

Annette Hilland

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Familienzentrum St. Christophorus

Clarenbachweg 6 | 40724 Hilden

Veranstaltungs-Nr. 2469620050**Über Geld spricht Frau doch!**

Die Gedanken vieler junger Mütter kreisen meist als erstes um ihre Familie. Dadurch stehen eigene Bedürfnisse oft hinten an und gerade »unbequeme« Themen werden nicht selten fortwährend aufgeschoben. Beim Thema Finanzen kann das für Frauen im späteren Leben fatale Folgen haben.

Denn bei vielen Müttern verändert sich nach der Geburt eines Kindes ihre finanzielle Situation. Auch wenn sich die Familienmodelle wandeln, ist es häufig weiterhin der Vater, der in Vollzeit arbeitet. Wenn die Mutter wieder arbeitet, dann häufig in Teilzeit und zusätzlich zur bisherigen Familien- und Hausarbeit. Nüchtern betrachtet sind Frauen dadurch finanziell von ihrem Partner abhängig und machen sich zu Recht Sorgen um ihre Rente. Dass das nicht so sein muss, zeigt dieser Workshop. Ganz vertrauensvoll und ehrlich geht es um Geld und um das Bewusstsein für die eigene (langfristige) finanzielle Situation. Auch wenn man als Mutter wenig bis gar nichts verdient, lohnt es sich, sich so früh wie möglich aktiv um die eigenen Finanzen zu kümmern.

Do 22.02.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Verena Dias

Teilnahmegebühr auf Anfrage

auf Anfrage

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Digital

Veranstaltungs-Nr. 2469640003

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

> VERANSTALTUNGEN IN HILDEN

Starke Kinder, starke Eltern

Ein Elternkurs des Deutschen Kinderschutzbundes

Der Kurs „Starke Eltern – Starke Kinder“ ist ein langjährig erprobtes Modell des Deutschen Kinderschutzbundes und bietet die Möglichkeit, mehr über die anleitende Erziehung zu erfahren.

Ein Ziel ist es, mehr Freude und weniger Stress im Umgang mit unseren Kindern zu bekommen, und die Kommunikation in der Familie zu verbessern. Wir bleiben in unserer Elternrolle – und unsere Kinder in ihrer Kinderrolle. Welchen Einfluss haben Vorbild- und Modell-Lernen? Wie kann ich mich entwicklungsförderlich in der Erziehung verhalten? Welchen Einfluss haben positives und negatives Feedback auf mein Kind? Natürliche und logische Konsequenzen ersetzen willkürlich gesetzte Strafen, die auf beiden Seiten einen bitteren Nachgeschmack hinterlassen. Lernen Sie sinnvoll Grenzen zu setzen und Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen.

Wir finden sicher auch Antworten auf die Fragen: Werde ich allen Bedürfnissen und Erwartungen gerecht? Muss ich alle Anforderungen erfüllen? Wo stehe ich bei alledem – in einem „Spagat“ zwischen Beruf und Familie?

Do 07.03. – Do 06.06.2024

17.00 – 19.15 Uhr

Monika Zaplo

Teilnahmegebühr auf Anfrage

Seminarumfang 10 x = 30 UStd.

Ort: Familienzentrum St. Christophorus

Clarenbachweg 6 | 40724 Hilden

Veranstaltungs-Nr. 2469610016

Die Olympischen Spiele – moderner Zehnkampf für Papas und ihre Kinder

Für Väter und Kinder ab 2 Jahren

Bobby-Car-Riesenslalom, Schwebebalken-Übung auf dem Balancierbrett, Leiter-Klettern, Fünf-Farben-Weitwurf oder Büchsen-Werfen lauten einige Disziplinen eines olympischen Zehnkampfes, an dem Kinder ab zwei Jahren teilnehmen können.

Einiges, was bei den Olympischen Sommerspielen auf dem Programm steht, können wir auch: Hammerwerfen mit „Zeitungskugeln“, Hindernis-Rennen mit drei Beinen oder andere familientaugliche Disziplinen. Mit viel Bewegung und Flaggen aus aller Welt spielen wir die „Olympischen Spiele mit Papa – oder Opa“. Und wenn bei der Siegerehrung die Väter als Reitpferde mit ihren Kindern galoppieren, werden manche vielleicht aus der Puste kommen.

Bitte bringen Sie einen essbaren Beitrag zum zweiten gesunden Frühstück mit.

Sa 13.04.2024 | 10.00 – 13.00 Uhr

Christian Meyn-Schwarze

Teilnahmegebühr auf Anfrage

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Familienzentrum St. Christophorus

Clarenbachweg 6 | 40724 Hilden

Veranstaltungs-Nr. 2469620026

Die Lebenswelt der Spinnen

Für Eltern mit ihren Kindern ab 4 Jahren

Spinnen können faszinieren, aber auch Angst verbreiten.

An diesem Nachmittag lernen die Eltern und

> VERANSTALTUNGEN IN HILDEN

Kinder den Körperbau von Spinnen und ihre Lebensbedingungen kennen. 35000 verschiedene Spinnenarten sind auf der ganzen Welt bislang bekannt, Spinnen sind im bestehenden Öko-System eminent wichtig.

Der Spinnenforscher Dr. Loksa (freier Mitarbeiter im Aquazoo Düsseldorf) bringt seine achtbeinigen Freunde mit und stellt sie den Teilnehmern vor.

Mo 03.06.2024 | 15.00 – 16.30 Uhr

Stephan Loksa

Teilnahmegebühr auf Anfrage

Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Familienzentrum St. Christophorus

Clarenbachweg 6 | 40724 Hilden

Veranstaltungs-Nr. 2469620027

Kath. Kindergarten St. Marien

Roswitha Wermke

Telefon 02103 40111

Fit für die Schule

Vielen Eltern geht es im Jahr vor der Schule gleich. Sie stellen sich die Frage: Ist mein Kind fit für die Schule? Gerade Eltern mit Kindern, die kurz vor dem Stichtag geboren sind, zweifeln oft an der Schulfähigkeit ihres Kindes. Dieser Vortrag informiert Eltern darüber, welche Voraussetzungen Kinder mitbringen sollten, um gut und sicher durch die Grundschulzeit zu kommen.

Folgende Themen werden angesprochen:

- Was bedeutet Schulfähigkeit
- Basiskompetenzen und Vorläuferfähigkeiten
- Die Bedeutung der Sinneswahrnehmung für das Lernen
- Sinnvolle Förderung in der Kindergartenzeit
- Wie können Eltern Ihr Kind zu Hause fördern
- Was kann ich tun, wenn zu Beginn der Schulzeit Probleme auftreten?
- Informationen über Legasthenie – LRS und Dyskalkulie – Rechenschwäche.

Mi 15.05.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Miriam Böddinghaus

Teilnahmegebühr auf Anfrage

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kindergarten St. Marien

Gerresheimer Str. 219 | 40721 Hilden

Veranstaltungs-Nr. 2469610008

Hospizbewegung Hilden e.V.

Ulrike Herwald

Telefon 02103 9785580

Fortbildung für Ehrenamtler

Fr 15.03. – So 17.03.2024

16.00 – 21.00 Uhr

N. N.

Seminarumfang 3 x = 18 UStd.

Ort: Akademie Klausenhof

Klausenhostr. 100

46499 Hamminkeln-Dingden

Veranstaltungs-Nr. 2419790002

Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich

Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter info@bildungsforum-kreis-mettmann.de

> VERANSTALTUNGEN IN LANGENFELD



Langenfeld

Kath. Kirchengemeinde
St. Josef und Martin

Dr. Josef Steber
Telefon 02173 78296

Kunst effektiv in Szene gesetzt

Die Präsentation von Kunst spielt eine wichtige Rolle, um die Begegnung mit ihr zu einem nachhaltigen Erlebnis zu machen. Heutzutage finden Ausstellungen aber nicht nur mehr in Museen, sondern auch an ungewöhnlichen Orten statt und erleben somit einen regelrechten Boom, wie die im Gasometer in Oberhausen oder dem ausgedienten Hochofen in Dortmund, wo der Besucher in einer monumentalen, digitalen Bilderschau in die Werke von Klimt und Hundertwasser geradezu eintauchen kann.

In der Veranstaltungsreihe schauen wir aber auch zurück auf die verschiedenen Präsentationsformen der vergangenen Jahrhunderte wie den Wunderkammern, den ersten fürstlichen Sammlungen, der Petersburger Hängung und dem White Cube, um letztlich mit den vielfältigen Kunstpräsentationen in der Gegenwart abzuschließen.

Di 27.02. – Di 12.03.2024

10.00 – 12.15 Uhr

Hildegard Heitger-Benke

Teilnahmegebühr auf Anfrage

Seminarumfang 3 x = 9 UStd.

Ort: Pfarrheim St. Martin

Hans-Litterscheid-Platz 4 | 40764 Langenfeld

Veranstaltungs-Nr. 2419770002

Kath. Öffentliche Bücherei

Barbara Huppert

Telefon 02173 24655

Zeit für mich

Entspannt in den Abend

Di 30.01.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr

Monika Neuhaus

Teilnahmegebühr auf Anfrage

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Bücherei St. Josef

Josefstr. 6 | 40764 Langenfeld

Veranstaltungs-Nr. 2469750009

Zeit für mich

Entspannung über die Füße

Di 14.05.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr

Monika Neuhaus

Teilnahmegebühr auf Anfrage

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Bücherei St. Josef

Josefstr. 6 | 40764 Langenfeld

Veranstaltungs-Nr. 2469750010

Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich

Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter info@bildungsforum-kreis-mettmann.de

> VERANSTALTUNGEN IN LANGENFELD

Kath. Familienzentrum St. Josef

Manuela Eifler

Telefon 02173 21234

Bewegung und Spiel

Für Eltern und Kinder ab 1 Jahr

Mo 08.01. – Mo 18.03.2024

15.30 – 16.30 Uhr

Susanne Reifert

Teilnahmegebühr 20,00 €

Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Ort: Pfarrsaal St. Josef

Josefstr. 6 | 40764 Langenfeld

Veranstaltungs-Nr. 2469620069

Bewegung und Spiel

Für Eltern und Kinder ab 2 Jahre

Mo 08.01. – Mo 18.03.2024

16.30 – 17.30 Uhr

Susanne Reifert

Teilnahmegebühr 20,00 €

Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Ort: Pfarrsaal St. Josef

Josefstr. 6 | 40764 Langenfeld

Veranstaltungs-Nr. 2469620071

Rücken fit

Ein Training zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur. Haltungs- und Rückenproblemen wird vorgebeugt, sowie rückenfreundliches Verhalten im Alltag trainiert.

Mi 10.01. – Mi 26.06.2024

19.30 – 20.15 Uhr

Susanne Reifert

Teilnahmegebühr auf Anfrage

Seminarumfang 21 x = 21 UStd.

Ort: Pfarrsaal St. Josef

Josefstr. 6 | 40764 Langenfeld

Veranstaltungs-Nr. 2469660049

Hybrid-
Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

Spiel – Bewegung – Kreativität –
Erziehung

Für Eltern mit Kindern von 1 – 3 Jahre

Kinder entdecken selbstständig das Spiel mit anderen Kindern, mit unterschiedlichen Spielzeugen und Materialien. Durch den Austausch der Eltern untereinander und durch Anregungen der Kursleitung erhalten die Teilnehmenden Anregungen zur Gestaltung von Erziehung, Familie und Alltag. Gemeinsam in der Gruppe lernen sie alters- und entwicklungsge-rechte Spiel- und Aktivitätsanregung kennen.

Mi 17.01. – Mi 13.03.2024

09.00 – 10.30 Uhr

Nicole Krug

Teilnahmegebühr auf Anfrage

Seminarumfang 7 x = 14 UStd.

Ort: Pfarrsaal St. Josef

Josefstr. 6 | 40764 Langenfeld

Veranstaltungs-Nr. 2469620067

Taschenlampenführung

Für Väter und Kinder ab 4 Jahren

Fr 19.01.2024 | 17.00 – 18.00 Uhr

Detlef Tappen

Teilnahmegebühr auf Anfrage

Seminarumfang 1 x = 1 UStd.

Ort: Familienzentrum St. Josef

> VERANSTALTUNGEN IN LANGENFELD

Josefstr. 8 | 40764 Langenfeld
Veranstaltungs-Nr. 2469620063

Über Geld spricht Frau doch!

Die Gedanken vieler junger Mütter kreisen meist als erstes um ihre Familie. Dadurch stehen eigene Bedürfnisse oft hinten an und gerade »unbequeme« Themen werden nicht selten fortwährend aufgeschoben. Beim Thema Finanzen kann das für Frauen im späteren Leben fatale Folgen haben.

Denn bei vielen Müttern verändert sich nach der Geburt eines Kindes ihre finanzielle Situation. Auch wenn sich die Familienmodelle wandeln, ist es häufig weiterhin der Vater, der in Vollzeit arbeitet. Wenn die Mutter wieder arbeitet, dann häufig in Teilzeit und zusätzlich zur bisherigen Familien- und Hausarbeit. Nüchtern betrachtet sind Frauen dadurch finanziell von ihrem Partner abhängig und machen sich zu Recht Sorgen um ihre Rente. Dass das nicht so sein muss, zeigt dieser Workshop. Ganz vertrauensvoll und ehrlich geht es um Geld und um das Bewusstsein für die eigene (langfristige) finanzielle Situation. Auch wenn man als Mutter wenig bis gar nichts verdient, lohnt es sich, sich so früh wie möglich aktiv um die eigenen Finanzen zu kümmern.

Mo 29.01.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Verena Dias, Diplom Kauffrau
 Teilnahmegebühr auf Anfrage
 Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
 Ort: Digital

Veranstaltungs-Nr. 2469660048



Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

Fit wie ein Turnschuh

Für Väter oder andere männliche Bezugspersonen und Kinder von 3 – 6 Jahren

Wenn Bälle reden könnten, dann würden sie auffordern: Wirf mich, schieß mich, fang mich auf.

Und wenn Väter und Großväter und andere Männer ihre Handys ausstellen und sich Zeit nehmen, um Kindern zu spielen, dann erleben sie erlebnisreiche Stunden. Mit den vierfarbigen Schwungtüchern kommen sie gemeinsam in Schwung und dann geht es auf die Balancestationen.

Mitzubringen: Getränk und ein kleiner Snack für die Pause

Sa 17.02.2024 | 10.00 – 13.00 Uhr

Christian Meyn-Schwarze
 Teilnahmegebühr auf Anfrage
 Seminarumfang 1 x = 4 UStd.
 Ort: Familienzentrum St. Josef
 Josefstr. 8 | 40764 Langenfeld
Veranstaltungs-Nr. 2469620064

Bewegung und Spiel

Für Eltern und Kinder ab 1 Jahr

Mo 08.04. – Mo 10.06.2024

15.30 – 16.30 Uhr

Susanne Reifert
 Teilnahmegebühr 20,00 €
 Seminarumfang 10 x = 10 UStd.
 Ort: Pfarrsaal St. Josef
 Josefstr. 6 | 40764 Langenfeld
Veranstaltungs-Nr. 2469620070

> VERANSTALTUNGEN IN LANGENFELD

Mo 08.04. – Mo 10.06.2024
16.30 – 17.30 Uhr

Susanne Reifert
 Teilnahmegebühr 20,00 €
 Seminarumfang 10 x = 10 UStd.
 Ort: Pfarrsaal St. Josef
 Josefstr. 6 | 40764 Langenfeld
Veranstaltungs-Nr. 2469620072

Spiel – Bewegung – Kreativität – Erziehung

Für Eltern mit Kindern von 1 – 3 Jahre

Kinder entdecken selbstständig das Spiel mit anderen Kindern, mit unterschiedlichen Spielzeugen und Materialien. Durch den Austausch der Eltern untereinander und durch Anregungen der Kursleitung erhalten die Teilnehmenden Anregungen zur Gestaltung von Erziehung, Familie und Alltag.

Gemeinsam in der Gruppe lernen sie alters- und entwicklungsgerechte Spiel- und Aktivitätsanregung kennen.

Mi 17.04. – Mi 12.06.2024
09.00 – 10.30 Uhr

Nicole Krug
 Teilnahmegebühr auf Anfrage
 Seminarumfang 7 x = 14 UStd.
 Ort: Pfarrsaal St. Josef
 Josefstr. 6 | 40764 Langenfeld
Veranstaltungs-Nr. 2469620068

Superfood

Für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

Überall liest und hört man von exotischen Superfoods, wie Goji, Chia, Acai & Co. Superfood liegt seit einigen Jahren im Trend!

Es muss aber nicht (immer) exotisch sein. Warum also in die Ferne schweifen, wenn wir tolle heimische Superfoods sogar direkt vor der Haustüre haben? Welche Alternativen gibt es und was haben sie uns ernährungstechnisch zu bieten?

Weiß man erstmal, was in den heimischen Superfoods enthalten ist und wie gut sie unserem Körper tun, dann bekommen sie vielleicht auch bei Ihnen wieder einen höheren Stellenwert.

Wir picken uns ein paar heimische Superfoods heraus und zaubern leckere Gerichte.

Sa 20.04.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr

Michaela Brinsa
 Teilnahmegebühr auf Anfrage
 Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
 Ort: Familienzentrum St. Josef
 Josefstr. 8 | 40764 Langenfeld
Veranstaltungs-Nr. 2469620065

Bienenfreunde

Der Frühling bringt uns die ersten richtig warmen, sonnigen Tage und mit ihnen die Frühlingsblumen. und Bienen. Das wollen wir nicht ungenutzt lassen und den Bienen etwas unter die Arme oder besser Beinchen greifen. So schnappen wir uns Holzbalken, Röhrchen, Dosen und Werkzeuge und machen uns daran kleine Wildbienenhotels als Nisthilfe zu bauen. Rundherum gibt es natürlich noch ein paar Ideen, was wir sonst so machen können, um den getigerten Fliegern zur Seite zu stehen.

Sa 04.05.2024 | 10.00 – 13.00 Uhr

Gregor Undorf
 Teilnahmegebühr auf Anfrage
 Seminarumfang 1 x = 4 UStd.
 Ort: Familienzentrum St. Josef

> VERANSTALTUNGEN IN LANGENFELD

Josefstr. 8 | 40764 Langenfeld

Veranstaltungs-Nr. 2469620066**Familienzentrum St. Paulus**

Britta Klaas

Telefon 02173 75178

Spiel – Bewegung – Kreativität – Erziehung

Spielgruppe für Eltern mit Kinder von 1 bis 3 Jahre

Kinder entdecken selbstständig das Spiel mit anderen Kindern, mit unterschiedlichen Spielzeugen und Materialien. Durch den Austausch der Eltern untereinander und durch Anregungen der Kursleitung erhalten die Teilnehmenden Anregungen zur Gestaltung von Erziehung, Familie und Alltag. Gemeinsam in der Gruppe lernen sie alters- und entwicklungsge-rechte Spiel- und Aktivitätsanregung kennen.

**Mi 10.01. – Mi 26.06.2024
09.00 – 10.30 Uhr**

Stephanie Pesch

Teilnahmegebühr auf Anfrage

Seminarumfang 20 x = 40 UStd.

Ort: Pfarrheim Treibstr. 25

Treibstr. 25 | 40764 Langenfeld

Veranstaltungs-Nr. 2469620076**Mi 10.01. – Mi 26.06.2024
10.45 – 12.15 Uhr**

Stephanie Pesch

Teilnahmegebühr auf Anfrage

Seminarumfang 20 x = 40 UStd.

Ort: Pfarrheim Treibstr. 25

Treibstr. 25 | 40764 Langenfeld

Veranstaltungs-Nr. 2469620077**Fit für die Schule**

Vielen Eltern geht es im Jahr vor der Schule gleich. Sie stellen sich die Frage: Ist mein Kind fit für die Schule? Gerade Eltern mit Kindern, die kurz vor dem Stichtag geboren sind, zweifeln oft an der Schulfähigkeit ihres Kindes. Dieser Vortrag informiert Eltern darüber, welche Voraussetzungen Kinder mitbringen sollten, um gut und sicher durch die Grundschulzeit zu kommen.

Folgende Themen werden angesprochen:

- Was bedeutet Schulfähigkeit
- Basiskompetenzen und Vorläuferfähigkeiten
- Die Bedeutung der Sinneswahrnehmung für das Lernen
- Sinnvolle Förderung in der Kindergartenzeit
- Wie können Eltern Ihr Kind zu Hause fördern
- Was kann ich tun, wenn zu Beginn der Schulzeit Probleme auftreten?
- Informationen über Legasthenie – LRS und Dyskalkulie – Rechenschwäche

Mi 24.01.2024 | 19.30 – 22.30 Uhr

Miriam Böddinghaus

Teilnahmegebühr auf Anfrage

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Digital

Veranstaltungs-Nr. 2469610053**Online-
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

> VERANSTALTUNGEN IN LANGENFELD

Spannende Naturexperimente

Für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Kann Wasser eigentlich klettern? Und wie macht man Geheim-Tinte? Mit Experimenten zum selber machen lernen die Kinder spielerisch den Einstieg in die Welt der Physik und deren Naturgesetze.

Fr 26.01.2024 | 15.00 – 17.15 Uhr

Sabrina Mohr

Teilnahmegebühr auf Anfrage

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Familienzentrum St. Paulus

Treibstraße 33 | 40764 Langenfeld

Veranstaltungs-Nr. 2469620073**Wege aus der Brüllfalle**

In der Erziehung ist Respekt und Gewaltlosigkeit oberstes Gebot. Aber Eltern müssen sich auch durchsetzen. Was tun, wenn Kinder nach mehrmaligem Bitten immer noch nicht reagieren? In solchen Situationen ist es schwer, ruhig zu bleiben. Der Film „Wege aus der Brüllfalle“ ist ein Film für Eltern nicht über Eltern. Er bietet Hilfe und Anlass für Austausch und Reflexion. Ein Film von Wilfried Brünning.

Mi 31.01.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr

Gerit Schrader, Kinder-, Jugend- und Familienberaterin

Teilnahmegebühr auf Anfrage

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Familienzentrum St. Paulus

Treibstraße 33 | 40764 Langenfeld

Veranstaltungs-Nr. 2469610054**Frühjahrsschnitzdiplom**

Für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Anhänger, aber auch Waldkoblode, Zauberstäbe, Holzmesser... Hier sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Es wird geschnitzt, dass die Späne fliegen! Jeder gestaltet sein eigenes Kunstwerk und erhält am Ende auch noch ein eigenes Frühjahrsschnitz-Diplom.

Sa 06.04.2024 | 10.00 – 13.00 Uhr

Gregor Undorf

Teilnahmegebühr auf Anfrage

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Familienzentrum St. Paulus

Treibstraße 33 | 40764 Langenfeld

Veranstaltungs-Nr. 2469620074**Eine entspannte Reise durch die Welt der Farben – Bewegte Entspannung**

Für Eltern und Kinder im ab 5 Jahre

Die Kinder und ihre Eltern lernen verschiedene Entspannungstechniken kennen und wenden diese im Kurs an, um sie später in den Alltag zu integrieren. Hierbei wechseln bewegte Einheiten und entspannende Momente ab. Der Fantasie wird freien Lauf gelassen bei der Reise ans Meer oder in den Wald. Entspannt können Eltern und Kinder der bevorstehenden Einschulung und der damit verbundenen Herausforderungen entgegensehen.

**Mi 17.04. – Mi 12.06.2024
9:30 – 11.00 Uhr**

Michaela Brinsa

Teilnahmegebühr auf Anfrage

Seminarumfang 9 x = 18 UStd.

Ort: Familienzentrum St. Paulus

Treibstraße 33 | 40764 Langenfeld

Veranstaltungs-Nr. 2469620075

> VERANSTALTUNGEN IN LANGENFELD

Kath. Familienzentrum St. Barbara.

Anke Ramus
Telefon 02173 13087

Fit für die Schule

Vielen Eltern geht es im Jahr vor der Schule gleich. Sie stellen sich die Frage: Ist mein Kind fit für die Schule? Gerade Eltern mit Kindern, die kurz vor dem Stichtag geboren sind, zweifeln oft an der Schulfähigkeit ihres Kindes. Dieser Vortrag informiert Eltern darüber, welche Voraussetzungen Kinder mitbringen sollten, um gut und sicher durch die Grundschulzeit zu kommen.

Folgende Themen werden angesprochen:

- Was bedeutet Schulfähigkeit
- Basiskompetenzen und Vorläuferfähigkeiten
- Die Bedeutung der Sinneswahrnehmung für das Lernen
- Sinnvolle Förderung in der Kindergartenzeit
- Wie können Eltern Ihr Kind zu Hause fördern
- Was kann ich tun, wenn zu Beginn der Schulzeit Probleme auftreten?
- Informationen über Legasthenie – LRS und Dyskalkulie – Rechenschwäche

Mo 11.03.2024 | 19.30 – 22.30 Uhr

Miriam Böddinghaus
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 1 x = 4 UStd.
Ort: Kath. Familienzentrum St. Barbara
Barbarastr. 31 | 40764 Langenfeld-Reusrath
Veranstaltungs-Nr. 2469610052

Waldexkursion

Mo 29.04.2024 | 15.00 – 17.15 Uhr

Sabrina Mohr
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Familienzentrum St. Barbara
Barbarastr. 31 | 40764 Langenfeld-Reusrath
Veranstaltungs-Nr. 2469620062

**Familienzentrum Richrath
Kita St. Martin**

Yvonne Herrmann
Telefon 02173 72217

Spiel – Bewegung – Erziehung

Spielgruppe für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahre

Di 09.01. – Di 19.03.2024

16.00 – 18.15 Uhr

Kerstin Oehl
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 10 x = 30 UStd.
Ort: Kath. Kindergarten St. Martin
Zehntenweg 44 | 40764 Langenfeld
Veranstaltungs-Nr. 2469620080

Starke Kinder

In der heutigen Zeit spielt die Präventionsarbeit gegen Gewalt, Macht, Mobbing und sexuellen Missbrauch schon in der Kindheit eine wichtige Rolle. Wie Eltern die soziale und emotionale Intelligenz ihrer Kinder stärken können und die Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls unterstützen und ihren Kindern Mut machen, sich gegenüber anderen abzugrenzen wird an diesem Abend vorgestellt und besprochen.

Mi 21.02. – Mi 13.03.2024

19.30 – 21.45 Uhr

Miriam Böddinghaus
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 7 x = 15 UStd.
Ort: Kath. Kindergarten St. Martin

> VERANSTALTUNGEN IN LANGENFELD

Zehntenweg 44 | 40764 Langenfeld
Veranstaltungs-Nr. 2469610056

Interkulturelles Kochen

Für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

Reisen Sie mit uns in verschiedene Länder Südeuropas und lernen Sie schnelle, gut vorzubereitende Gerichte/Snacks für die Familienküche kennen. Lassen Sie uns den Urlaub schmecken.

Die leckeren Köstlichkeiten werden anschließend in geselliger Runde verkostet.

Do 22.02.2024 | 14.30 – 17.30 Uhr

Michaela Brinsa
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 1 x = 4 UStd.
Ort: Kath. Kindergarten St. Martin
Zehntenweg 44 | 40764 Langenfeld
Veranstaltungs-Nr. 2469620078

Bau eines Käferkeller

Für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

Große Käfer können ganz schön beeindruckend. Hirschkäfer, Nashornkäfer, Balkenschrüter oder so mancher Bockkäfer wie z.B. der wunderschöne, grünlich schimmernde Moschusbock (siehe Bilder) lassen so manchem Beobachter aufgrund ihrer Größe den Mund offenstehen.

Sa 02.03.2024 | 10.00 – 13.00 Uhr

Gregor Undorf
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 1 x = 4 UStd.
Ort: Kath. Kindergarten St. Martin
Zehntenweg 44 | 40764 Langenfeld
Veranstaltungs-Nr. 2469620079

Spiel – Bewegung – Erziehung

Spielgruppe für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahre

Di 09.04. – Di 28.05.2024

16.00 – 18.15 Uhr

Kerstin Oehl
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 8 x = 24 UStd.
Ort: Kath. Kindergarten St. Martin
Zehntenweg 44 | 40764 Langenfeld
Veranstaltungs-Nr. 2469620081

Kath. Kindertagesstätte St. Pius

Dagmar Enders-Schäfer
Tel.Tel.: 02173 989397

Starke Kinder

In der heutigen Zeit spielt die Präventionsarbeit gegen Gewalt, Macht, Mobbing und sexuellen Missbrauch schon in der Kindheit eine wichtige Rolle. Wie Eltern die soziale und emotionale Intelligenz ihrer Kinder stärken können und die Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls unterstützen und ihren Kindern Mut machen, sich gegenüber anderen abzugrenzen wird an diesem Abend vorgestellt und besprochen.

Di 09.01. – Mi 21.02.2024

19.30 – 21.45 Uhr

Miriam Böddinghaus
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 7 x = 9 UStd.
Ort: Kath. Kindergarten St. Pius
Piusweg 6a | 40764 Langenfeld
Veranstaltungs-Nr. 2469610055

> VERANSTALTUNGEN IN LANGENFELD

**Caritas Familienzentrum
St. Maria Rosenkranzkönigin**

Verena König
Telefon 0212 60533

Starke Kinder

In der heutigen Zeit spielt die Präventionsarbeit gegen Gewalt, Macht, Mobbing und sexuellen Missbrauch schon in der Kindheit eine wichtige Rolle. Wie Eltern die soziale und emotionale Intelligenz ihrer Kinder stärken können und die Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls unterstützen und ihren Kindern Mut machen, sich gegenüber anderen abzugrenzen wird an diesem Abend vorgestellt und besprochen.

**Di 09.01. – Mi 14.02.2024
8.30 – 10.30 Uhr**

Miriam Böddinghaus
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 7 x = 15 UStd.
Ort: Caritas Familienzentrum
St. Maria Rosenkranzkönigin
Zur Wasserburg 60 | 40764 Langenfeld
Veranstaltungs-Nr. 2469610058

**„Kinder bestimmen mit ?!“ –
Was bedeutet Partizipation mit Kindern**

Partizipation bedeutet, dass Kinder das Recht haben, an Entscheidungen beteiligt zu werden und aktiv zu Problemlösungen beitragen können. Viele Entscheidungen des Alltags werden allerdings üblicherweise ohne die Beteiligung der Kinder getroffen. Wenn Kinder beteiligt werden sollen, braucht es eine eigene Klarheit der Eltern, worüber Kinder mitentscheiden sollen

und worüber nicht. Was trauen wir unseren Kindern zu? Was trauen wir uns selbst in Sachen Partizipation zu? Was können wir verantworten? Und wie begleiten wir das Kind in der Wahrnehmung seiner Rechte? Gemeinsam reflektieren wir Alltagsbeispiele aus dem Familienalltag und entwickeln Ideen, wie „Demokratie von Anfang an“ mit den Kleinsten umgesetzt werden kann.

Do 22.02.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr

Xenia Reszka
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Caritas Familienzentrum
St. Maria Rosenkranzkönigin
Zur Wasserburg 60 | 40764 Langenfeld
Veranstaltungs-Nr. 2469610057

Trommelworkshop

Für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

Hier und da mal auf die Pauke hauen kann jeder, aber richtig zu trommeln ist etwas völlig anderes. Dabei sind Trommeln ein tolles Instrument für Menschen jeden Alters. Eltern und ihre Kinder sind eingeladen, es an diesem Tag unter fachkundiger Anleitung zusammen ?krachen zu lassen?. Der Spaß am Trommeln steht dabei im Vordergrund, Vorerfahrungen sind nicht nötig.

Sa 02.03.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr

Annette Hilland
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Caritas Familienzentrum
St. Maria Rosenkranzkönigin
Zur Wasserburg 60 | 40764 Langenfeld
Veranstaltungs-Nr. 2469620082

Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich

Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter info@bildungsforum-kreis-mettmann.de

> VERANSTALTUNGEN IN LANGENFELD

Mit Pfeil und Bogen

Für Eltern mit ihren Kindern ab 5 Jahren

Gemeinsam werden Pfeil und Bogen gebaut. Mit ein wenig Geduld und Übung haben Kind und Vater den Bogen raus und werden zu Robin Hoods des Waldes.

Fr 03.05.2024 | 14.00 – 17.00 Uhr

Gregor Undorf
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 1 x = 4 UStd.
Ort: Caritas Familienzentrum
St. Maria Rosenkranzkönigin
Zur Wasserburg 60 | 40764 Langenfeld
Veranstaltungs-Nr. 2469620083

KÖB St. Maria Rosenkranzkönigin

Thomas Fournier
Telefon 0212 651487

Paula Modersohn-Becker

Do 15.02.2024 | 18.00 – 20.15 Uhr

Elke Nußbaum
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Bürgertreff Wiescheid
Alt Wiescheidt 20 a | 40764 Langenfeld
Veranstaltungs-Nr. 2419760003

Selma Meerbaum-Eisinger

Do 11.04.2024 | 18.00 – 20.15 Uhr

Elke Nußbaum
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Bürgertreff Wiescheid
Alt Wiescheidt 20 a | 40764 Langenfeld
Veranstaltungs-Nr. 2419760004

**Buchvorstellungen Nachlese
zur Leipziger Buchmesse**

Do 16.05.2024 | 18.00 – 20.15 Uhr

Elke Nußbaum
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Bürgertreff Wiescheid
Alt Wiescheidt 20 a | 40764 Langenfeld
Veranstaltungs-Nr. 2419760005

Do 13.06.2024 | 18.00 – 20.15 Uhr

Elke Nußbaum
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Bürgertreff Wiescheid
Alt Wiescheidt 20 a | 40764 Langenfeld
Veranstaltungs-Nr. 2419760006

Hospizbewegung St. Martin e.V.

Daniela Kerl-Goeke
Telefon 02173 856560

**Grundseminar „Leben, Krankheit,
Sterben, Tod und Trauer“**

Sa 13.04. – Sa 22.06.2024

19.00 – 21.15 Uhr
Anja Roth-Reiter, Karl-Josef Haßelmann
Stephanie Hahn
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 12 x = 51 UStd.
Ort: St. Martinus-Hof
Martin-Buber-Str. 2-4 | 40764 Langenfeld
Veranstaltungs-Nr. 2419790013

> VERANSTALTUNGEN IN MONHEIM



Kath. Kindertagesstätte St. Dionysius

Barbara Köver
Telefon 02173 60900

**Spiel – Bewegung – Kreativität –
Erziehung**

Spielgruppe für Eltern mit Kindern
von 1 bis 3 Jahren

Kinder entdecken selbstständig das Spiel mit anderen Kindern, mit unterschiedlichen Spielzeugen und Materialien. Durch den Austausch der Eltern untereinander und durch Anregungen der Kursleitung erhalten die Teilnehmenden Anregungen zur Gestaltung von Erziehung, Familie und Alltag. Gemeinsam in der Gruppe lernen sie alters- und entwicklungsgerechte Spiel- und Aktivitätsanregung kennen.

Mo 15.01. – Mo 11.03.2024

09.00 – 10.30 Uhr

Nicole Krug
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 7 x = 14 UStd.
Ort: Kath. Familienzentrum St. Dionysius
Von-Ketteler-Straße 10 | 40789 Monheim
Veranstaltungs-Nr. 2469620084

So 14.04. – Mo 10.06.2024

09.00 – 10.30 Uhr

Nicole Krug
Teilnahmegebühr auf Anfrage
Seminarumfang 7 x = 14 UStd.
Ort: Kath. Familienzentrum St. Dionysius
Von-Ketteler-Straße 10 | 40789 Monheim
Veranstaltungs-Nr. 2469620085

Caritasverband für den Kreis

Karin Arenz
Telefon 02173 939203

Alaska Teil 2

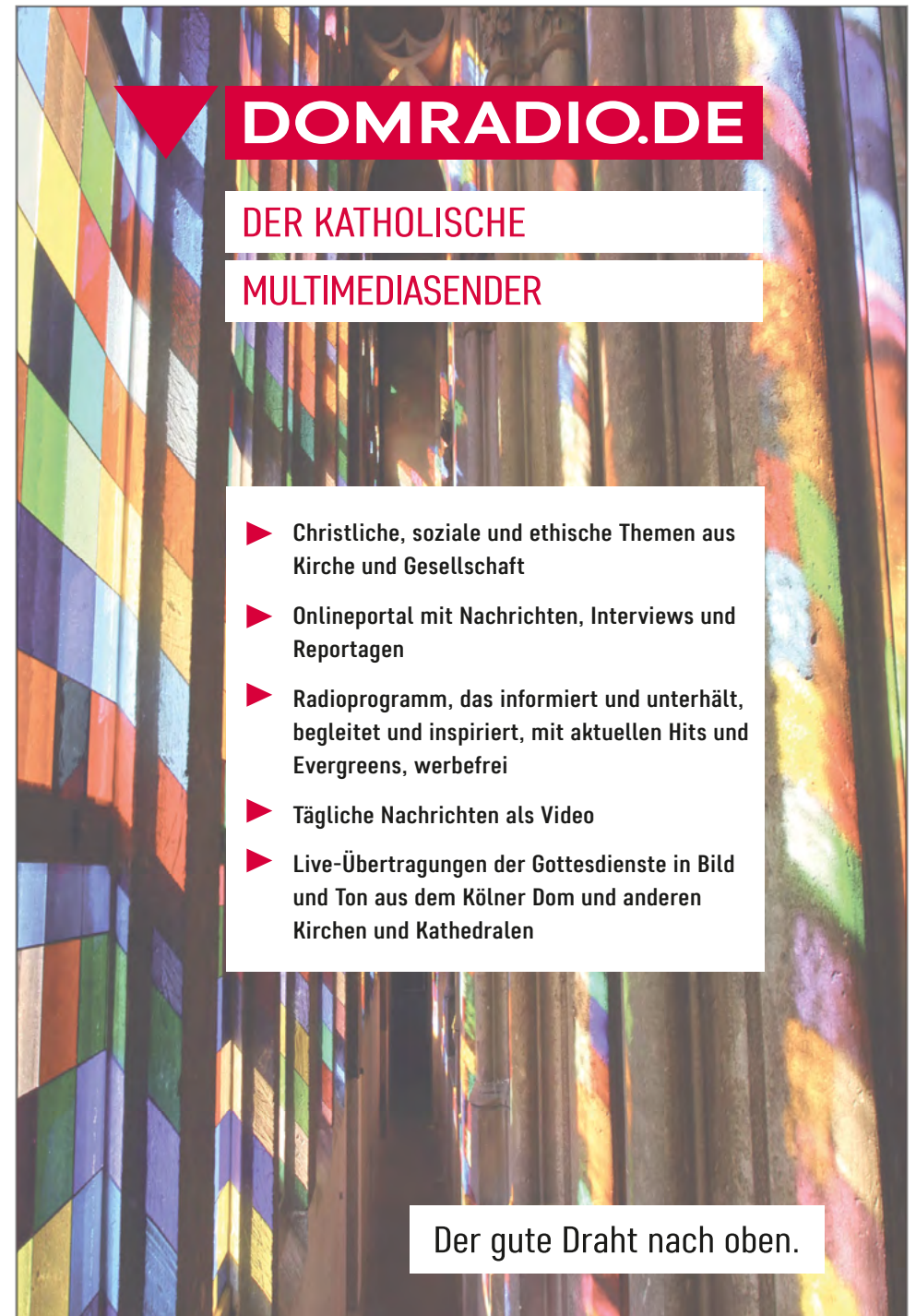
Die Umweltkatastrophe von Valdes

Mi 17.01.2024 | 14.30 – 16.45 Uhr

Gabriele Müller
Teilnahmegebühr auf Anfrage
auf Anfrage
Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Caritasseniorentreff RESI
Berliner Platz 12 | 40789 Monheim
Veranstaltungs-Nr. 2419570004

Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich

Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter info@bildungsforum-kreis-mettmann.de



DOMRADIO.DE

DER KATHOLISCHE

MULTIMEDIASENDER

- ▶ **Christliche, soziale und ethische Themen aus Kirche und Gesellschaft**
- ▶ **Onlineportal mit Nachrichten, Interviews und Reportagen**
- ▶ **Radioprogramm, das informiert und unterhält, begleitet und inspiriert, mit aktuellen Hits und Evergreens, werbefrei**
- ▶ **Tägliche Nachrichten als Video**
- ▶ **Live-Übertragungen der Gottesdienste in Bild und Ton aus dem Kölner Dom und anderen Kirchen und Kathedralen**

Der gute Draht nach oben.



SONSTIGES

> QUALITÄTSVERSPRECHEN

Wir geben Bildung besondere Qualität – fachlich und menschlich

Wir sind eine anerkannte Einrichtung der Weiterbildung in NRW zertifiziert nach der Qualitätsnorm DIN EN ISO 9001.



Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, liebe Kooperationspartner,

seit Dezember 2009 sind wir erfolgreich nach der gültigen Qualitätsnorm DIN EN ISO 9001 zertifiziert.

Mit diesem Zertifikat verpflichten wir uns, kontinuierlich und sorgfältig auf die Erfüllung unserer Qualitätsstandards zu achten. Ihre Zufriedenheit mit unseren Weiterbildungsveranstaltungen steht dabei an erster Stelle.

Wir arbeiten gezielt daran, diese Zufriedenheit aufrechtzuerhalten und auszubauen, indem wir aus Ihren und unseren positiven Erfahrungen genauso wie aus Ihren kritischen Rückmeldungen lernen. Ihre Anregungen geben uns wichtige Optimierungsimpulse!

In einem rotierenden System werten wir nach und nach die Zufriedenheit unserer Teilnehmer/innen in allen Kursen aus. Wir bitten Sie daher, den ggf. am Ende eines Kurses oder einer Veranstaltung von uns ausgegebenen Fragebogen auszufüllen und sich somit an unserer Qualitätserhebung zu beteiligen. Gerne können Sie uns auch unabhängig von dieser schriftlichen Befragung ein Feedback geben. Was hat Ihnen gut gefallen, was ist uns gut gelungen oder was kann aus Ihrer Sicht verbessert werden?

Haben Sie weitere Fragen zu unserem Qualitätsmanagement?

Wenden Sie sich gerne an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unseres Bildungsforums!

> ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Allgemeine Geschäftsbedingungen für die Bildungseinrichtungen des Bildungswerkes der Erzdiözese Köln e.V.

Geltungsbereich

Die folgenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen regeln das Verhältnis zwischen Teilnehmerinnen und Teilnehmern an Veranstaltungen und der Bildungseinrichtung. Abweichende Allgemeine Geschäfts- oder Veranstaltungsbedingungen haben keine Gültigkeit.

Anmeldung

Bitte nutzen Sie für die Anmeldung die Anmeldekarten im Programmheft, die separaten Flyer bzw. Anmeldekarten oder die Online-Anmeldung auf unserer Internetseite.

Die Anmeldung zu den Veranstaltungen muss schriftlich unter Angabe des vollen Namens, der Anschrift und Telefonnummer erfolgen.

Die Anmeldung für eine Veranstaltung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des festgesetzten Teilnahmeentgeltes, auch für durch Sie angemeldete andere Personen.

Sie erhalten von uns eine Anmeldebestätigung und werden benachrichtigt, falls eine Veranstaltung belegt ist oder ausfällt.

Anmeldung für Veranstaltungen mit Kooperationspartnern

Anmeldungen für Veranstaltungen bei unseren Kooperationspartnern in den katholischen Kirchengemeinden und den Verbänden und Einrichtungen sind an die im Programmheft bzw. auf der Internetseite jeweils angegebene Person zu richten.

Online-Anmeldung

Die Darstellung der Veranstaltungen auf den Internetseiten der Einrichtungen in Verbindung mit der Online-Anmeldung stellt kein rechtlich bindendes Angebot, sondern einen unverbindlichen Online-Katalog dar. Durch Anklicken des Buttons »kostenpflichtige Bestellung« geben Sie eine verbindliche Bestellung der auf dem Bestellformular aufgeführten Veranstaltung ab. Die Bestätigung des Zugangs Ihrer Bestellung erfolgt durch automatisierte E-Mail unmittelbar nach dem Absenden der Bestellung und stellt noch keine Vertragsannahme dar. Wir können Ihre Bestellung durch Versand einer separaten Anmeldebestätigung per E-Mail innerhalb von fünf Tagen annehmen.

Zahlungsweise

Die Zahlung erfolgt durch SEPA-Lastschriftzug. Anmeldungen über das Internet oder per E-Mail sind nur mit Erteilung einer SEPA-Lastschrift möglich. Wenn Sie in den anderen Anmeldeverfahren dem SEPA-Lastschriftzug nicht zustimmen wollen, müssen Sie die Kursgebühr umgehend bezahlen.

SEPA-Lastschriftzug

Das Lastschriftzugsverfahren wird mit der Gläubiger-Identifikationsnummer DE50ZZZ00000304425 durchgeführt und ist für Sie sicher und bequem.

Die Vorteile für Sie sind:

- Das Teilnahmeentgelt wird nach Beginn der Veranstaltung zum nächsten 1. bzw. 15. des Monats abgebucht.
- Sie versäumen keine Zahlungsfrist und müssen nichts weiter veranlassen.
- Wenn die Veranstaltung ausfällt, erfolgt kein Einzug oder ggf. eine Rückerstattung.
- Sie können der Abbuchung innerhalb von 8 Wochen bei Ihrem Geldinstitut widersprechen, falls sie zu Unrecht erfolgt sein sollte.

> ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Für Lastschriftinzüge, die wegen falscher oder fehlerhafter Bankverbindung, mangelnder Deckung des Kontos oder unrechtmäßigem Widerspruchs nicht eingelöst werden können, berechnen wir die entstandenen Bankgebühren.

Banküberweisung

Banküberweisungen sind in Ausnahmefällen möglich. Bei Banküberweisung wird das Teilnahmeentgelt direkt mit der Anmeldung fällig.

Ratenzahlung

In Ausnahmefällen kann durch die Einrichtung einer Ratenzahlung genehmigt werden. Dies ist vor Kursbeginn mit der Bildungseinrichtung abzusprechen, und nur mit Erteilung einer SEPA-Lastschrift möglich.

Rücktritt

Bei Erklärung des schriftlichen Rücktritts, die uns spätestens am 7. Tag vor dem Veranstaltungstermin zugeht, entfällt die Pflicht zur Leistung der Vergütung. Bei einer späteren Abmeldung bzw. bei Nichterscheinen oder vorzeitigem Beenden der Teilnahme ist die volle Teilnahmegebühr zu zahlen. Maßgebend ist in allen Fällen das Eingangsdatum der Abmeldung bei der Bildungseinrichtung. Zur Fristwahrung muss die Rücktrittserklärung schriftlich beim Bildungswerk eingehen. Der Rücktritt ist zu richten an:

Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V.
Marzellenstraße 32 | 50668 Köln

Für Veranstaltungen mit Übernachtung und Verpflegung gelten abweichende Rücktrittsfristen.

Besondere Hinweise

Die Möglichkeit des Rücktritts erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten vollständig erfüllt ist, bevor Sie die Möglichkeit des Rücktritts ausgeübt haben.

Mahnverfahren

Bei Zahlungsverzug berechnen wir nach einer ersten kostenfreien Zahlungserinnerung für die erste Mahnung 2,00 € und für eine weitere Mahnung 5,00 €.

Erstattung

Kommen Veranstaltungen nicht zustande, werden bereits geleistete Zahlungen erstattet.

Ermäßigungen/Erstattungen

Die Teilnehmergebühren sind für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sehr kostengünstig kalkuliert. Aus diesem Grund gibt es auch nur in einzelnen Programmbereichen bzw. für einzelne Zielgruppen die Möglichkeit einer Gebührenermäßigung.

Bitte informieren Sie sich über mögliche Ermäßigungsgründe und einzureichende Nachweise bei der Bildungseinrichtung. Sie müssen bis zum ersten Kurstag bei der Bildungseinrichtung beantragt werden. Später eingehende Anträge können nicht mehr berücksichtigt werden. In Bezug auf die Erstattungsmöglichkeiten der Krankenkassen bitten wir die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, sich an ihre jeweilige Krankenkasse zu wenden. Auf Wunsch stellen wir Ihnen nach Beendigung Ihres Kurses eine Bescheinigung über die Teilnahme und die Zahlung der Teilnahmegebühr aus.

Teilnahmeentgelte

Jede Veranstaltung ist mit dem fälligen Teilnahmeentgelt ausgezeichnet. Eine Unterrichtsstunde (U-Std.) umfasst 45 Minuten. In Einzelfällen sind zusätzliche Mehrkosten und Umlagen in der Kursbeschreibung ausgewiesen. Solche Sachkosten sind von der Ermäßigungsmöglichkeit ausgeschlossen. Sie werden mit den Teilnehmergebühren fällig.

> ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Wechsel der Kursleitung

Aus wichtigen Gründen können Veranstaltungen mit einer anderen Leitung als ausgeschrieben durchgeführt werden. Daraus entsteht kein Rücktrittsrecht.

Terminänderung

Die Bildungseinrichtung behält sich Terminänderungen vor.

Mindestteilnehmerzahl

Veranstaltungen werden in der Regel ab 10 Personen durchgeführt.

Mindestalter der Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Die Bildungseinrichtung ist eine Bildungseinrichtung für Erwachsenen- und Familienbildung. Erwachsene im Sinne des Weiterbildungsgesetzes sind Teilnehmerinnen und Teilnehmer ab 16 Jahren. Das Mindestalter zur Teilnahme an den Veranstaltungen beträgt daher 16 Jahre. Veranstaltungen der Familienbildung sehen auch die Teilnahme von Kindern vor (Eltern-Kind-Kurse). Weitere Veranstaltungen, für die eine Teilnahme auch unter 16 Jahren möglich ist, enthalten einen ausdrücklichen Hinweis. Die Teilnahme von Kindern ist in Begleitung Erwachsener möglich, sie bedarf der Zustimmung aller Erziehungsberechtigten.

Haftung und Datenschutz

Die Bildungseinrichtung übernimmt keine Haftung bei Beschädigungen, Unglücksfällen, Verlusten, Verspätungen oder sonstigen Unregelmäßigkeiten.

Ihre persönlichen Daten werden unter Beachtung der geltenden Datenschutzbestimmungen des Kirchlichen Datenschutzgesetzes (KDG) elektronisch gespeichert. Eine Weitergabe der Daten an Dritte findet nur auf gesetzlicher Grundlage oder Ihre ausdrückliche Zustimmung statt. Dies gilt für alle bei der Anmeldung aufgenommenen Daten sowie für eventuell erfasste Daten im Zusammenhang mit Befragungen. Die Einzelheiten entnehmen Sie bitte unserer Datenschutzerklärung. <https://bildung.erzbistum-koeln.de/bw-erzdioezese-koeln-ev/datenschutz/>

Aufnahme von Wort-, Bild- und Tonbeiträgen

Tonbandgeräte, Film-, Foto- oder Videokameras dürfen bei der Veranstaltung nur mit ausdrücklicher Erlaubnis des Veranstalters betrieben werden. Aufnahmen jedweder Form – auch durch den Einsatz von Mobiltelefonen – sind daher untersagt. Jeder Missbrauch wird mit den Mitteln des Straf- und Hausrechts verfolgt.

Fundsachen

Fundsachen, die in den Räumlichkeiten der Bildungseinrichtung liegen bleiben, werden bis maximal 2 Monate in der Bildungseinrichtung verwahrt und können während der Öffnungszeiten abgeholt werden.

> ONLINE-ANGEBOTE

Online-Veranstaltungen und Blended Learning

Hinweis für Teilnehmende



Diese Veranstaltungen werden ausschließlich online durchgeführt.



Diese Veranstaltungen werden teilweise als Präsenzveranstaltung und teilweise online durchgeführt.

Für alle Online-Veranstaltungen und für Blended Learning über den Online-Dienstleister Zoom beachten Sie bitte folgenden Hinweis:

Zugang zum Online-Seminar über Zoom

Um an der Veranstaltung teilnehmen zu können, wird kurz vor dem Veranstaltungsbeginn ein Zugangs-Link über »Zoom« an die von Ihnen angegebene E-Mail-Adresse versendet. Über diesen Link gelangen Sie auf die Plattform von Zoom und können dann an dieser Veranstaltung teilnehmen. Mit der Teilnahme erklären Sie sich mit der Weitergabe Ihrer E-Mail-Adresse einverstanden.

Weiteres zur Verarbeitung entnehmen Sie der hier im Anschluss folgenden Datenschutzerklärung. Dieses Online-Seminar kann vom Moderator für interne Zwecke aufgezeichnet werden. Wunschgemäß können Sie Ihre Videofunktion deaktivieren und als Pseudonym/Nickname beitreten.

Technische Voraussetzungen zur Nutzung von digitalen

Angeboten über Zoom:

- Computer oder mobiles Endgerät mit Lautsprechern (alternativ: Kopfhörer)
- stabile Internetverbindung
- Mikrofon (Audio)
- Web-Kamera (Video): keine Bedingung

Detailliertere Systemvoraussetzungen erhalten Sie unter:

<https://support.zoom.us>

Bitte prüfen Sie vor Buchung eines digitalen Kursangebotes ob Sie über die notwendigen technischen Voraussetzungen verfügen. Diese können Sie über die Internetseite <https://zoom.us/test> testen.

> DATENSCHUTZERKLÄRUNG

Datenschutzerklärung

Verantwortlicher:

Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V.
Marzellenstr. 32
50668 Köln
Tel.: +49 221 1642-1219
Email: info@bildungswerk-ev.de

Betrieblicher Datenschutz:

Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V.
Marzellenstr. 32
50668 Köln
Email: datenschutz@bildungswerk-ev.de

Datenkategorien:

Im Rahmen des Anmeldeprozesses können Ihre Stammdaten (Vor-/Nachname, Anschrift, Kontaktdaten) abgefragt werden. Zusätzlich können vor und während der Veranstaltung weitere Daten wie z.B. Ihr Geburtsdatum und Titel, Ihr Beruf, Foto-, Ton und Videoaufnahmen von Ihnen verarbeitet werden.

Die Abfrage Ihrer personenbezogenen Daten kann abhängig vom Veranstaltungsformat variieren und wird durch entsprechende Pflicht- und optionale Angaben im Anmeldeverfahren kenntlich gemacht.

Zwecke und Rechtsgrundlage der Datenverarbeitung:

Wir verarbeiten personenbezogene Daten im Einklang mit den Bestimmungen des KDG (Kirchliches Datenschutzgesetz)

- zur Durchführung eines Vertrags bzw. Vorvertrags gem. § 6 Abs. 1 c) KDG,
- zur Wahrung der berechtigten Interessen des Verantwortlichen oder eines Dritten gem. § 6 Abs. 1 g) KDG, um die jeweilige Veranstaltung organisieren und durchführen zu können und

- zur Erfüllung einer rechtlichen Verpflichtung gem. § 6 Abs. 1 d) KDG, um unsere rechtlichen Pflichten insbesondere im Bereich des Handels-, Steuer- und Zuwendungsrechts erfüllen zu können.
- Soweit Sie uns eine Einwilligung zur Verarbeitung von personenbezogenen Daten für bestimmte Zwecke (z. B. Newsletter) oder Hinweise zu Publikationen sowie Einladungen zu unseren Veranstaltungen, zur Aufnahmen, Veröffentlichung von Foto-, Ton- und Videoaufnahmen von Ihnen oder weiterer Zwecke erteilt haben, ist die Rechtmäßigkeit dieser Verarbeitung auf Basis Ihrer Einwilligung gegeben.
- Eine Verarbeitung Ihrer Daten erfolgt auch zur Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen oder um die Sicherheit unserer Gebäude zu gewährleisten (z.B. durch Zugangskontrollen), aber auch zur internen Kommunikation und zu sonstigen Verwaltungszwecken. Darüber hinaus schreiben wir Sie ggf. nach Teilnahme an unserer Veranstaltung per E-Mail an und bitten um Ihr Feedback. Dieses werten wir anonym aus, um unsere Veranstaltungen qualitativ und organisatorisch zu verbessern.

Die im Anmeldeverfahren abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. wir bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen treffen. Die Abfrage Ihrer Telefonnummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen.

> DATENSCHUTZERKLÄRUNG

Durch Angabe von Bankverbindung, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen werden durch einen von uns beauftragten IT-Dienstleister und der internen EDV-Abteilung betreut.

Weitergabe an Dritte:

Eine Weitergabe Ihrer Angaben an Dritte erfolgt nur auf gesetzlicher Grundlage oder auf Basis Ihrer ausdrücklichen Einwilligung und erfolgt nicht zu Werbezwecken.

Sollte die Verarbeitung auf Basis einer gemeinsamen Verantwortung gemäß § 28 KDG erfolgen, werden die Verantwortlichkeiten mit den Kooperations-/Vertragspartnern vertraglich geregelt und die Betroffenen rechtzeitig und transparent darüber informiert.

Bei Verarbeitung personenbezogener Daten aufgrund des §30 Bundesmeldegesetz (BMG) sind Beherbergungsstätten wie insbesondere Hotels verpflichtet, vom Gast am Tag der Ankunft folgende Daten zu erheben und den Meldeschein vom Gast handschriftlich unterschreiben zu lassen: Datum der Ankunft und der voraussichtlichen Abreise, Familiennamen, Vornamen, Geburtsdatum, Staatsangehörigkeiten, Anschrift, Zahl der Mitreisenden und ihre Staatsangehörigkeit in den Fällen des § 29 Absatz 2 Satz 2 und 3, Seriennummer des anerkannten und gültigen Passes oder Passersatzpapiers bei ausländischen Personen und ggf. weitere Daten zur Erhebung von Fremdenverkehrs- und Kurbeiträgen.

Wir sind zur Erhebung, Verarbeitung und Weitergabe dieser Daten im Rahmen des BMG verpflichtet, die Rechtsgrundlage der Verarbeitung ergibt sich aus §. 6 Abs. 1 s. 1 lit. d) KDG. Sollte die Übernachtung in einem externen Tagungshaus stattfinden, werden die oben genannten Daten dementsprechend an das jeweilige Tagungshaus weitergeleitet.

Geplante Datenübermittlung an Drittstaaten:

Grundsätzlich wird keine Datenübermittlung an Drittländer vorgenommen. Sollte jedoch eine Datenübermittlung (z.B. im Zusammenhang mit bestimmten Online-Videokonferenzen) in Länder außerhalb der EU bzw. des EWR erfolgen, wird diese gegenüber dem Betroffenen rechtzeitig offengelegt.

Aufbewahrungsfristen / Regelfristen für die Löschung der Daten:

Der Gesetzgeber hat vielfältige Aufbewahrungsfristen und -pflichten erlassen. Nach Ablauf dieser Fristen werden die entsprechenden Daten routinemäßig gelöscht. Sofern Daten hiervon nicht berührt sind, werden sie gelöscht oder anonymisiert, wenn die im Rahmen dieser Datenschutzerklärung genannten Zwecke wegfallen. Sofern diese Datenschutzerklärung keine anderen, abweichenden Bestimmungen hinsichtlich der Speicherung von Daten enthält, werden die von uns erhobenen Daten so lange von uns gespeichert, wie sie für die vorstehenden Zwecke erforderlich sind.

Automatisierte Entscheidungsfindung oder Profiling:

Wir führen keine automatisierte Entscheidungsfindung oder Profiling durch.

> DATENSCHUTZERKLÄRUNG**Ihre Rechte als betroffene Person nach §§ 17 bis 25 KDG:**

Sie haben das Recht, jederzeit Auskunft über Ihre bei uns gespeicherten personenbezogenen Daten zu erhalten. Ebenso haben Sie das Recht auf Berichtigung oder Löschung Ihrer personenbezogenen Daten. Auch können Sie unter bestimmten Umständen eine Einschränkung der Verarbeitung verlangen, Widerspruch gegen die Verarbeitung einlegen oder ihr Recht auf Datenübertragbarkeit geltend machen.

Widerrufsrecht bei Einwilligung, § 8 Abs. 6 KDG:

Wenn Sie in die Verarbeitung eingewilligt haben, können Sie die Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufen. Die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Datenverarbeitung wird dadurch nicht berührt. In diesem Fall endet für uns die weitere Nutzung Ihrer Daten.

Recht zur Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde:

Wenn Sie der Auffassung sind, dass die Verarbeitung Sie betreffender personenbezogener Daten durch uns unzulässig ist, haben Sie das Recht, sich bei der für uns zuständigen Aufsichtsbehörde zu beschweren, die Sie wie folgt kontaktieren können:

Katholisches Datenschutzzentrum (KDSZ)
Körperschaft des öffentlichen Rechts
Brackeler Hellweg 144
44291 Dortmund
Telefon: 0231/138985-0
E-Mail: info@kdsz.de
www.katholisches-datenschutzzentrum.de

Weitergehende Informationen zum Datenschutz finden Sie im Internet unter www.bildungswerk-ev.de im Bereich Datenschutzerklärung.

> ANMELDUNG

Wiederkehrendes SEPA-Lastschriftmandat mit späterer Mitteilung der Mandatsreferenz:

Katholisches Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1
40878 Ratingen

Gläubiger-Identifikationsnummer DE50ZZZ00000304425
Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige das Katholische Bildungsforum Kreis Mettmann, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von dem Katholischen Bildungsforum Kreis Mettmann auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis

Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber Name

Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Ort

Kreditinstitut

BIC

IBAN

Datum/Ort

Unterschrift

Impressum

Träger der Einrichtung:
Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V.
Marzellenstraße 32 | 50668 Köln

Einrichtung:
Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Redaktion:
Hedwig Bussmann, Thomas Manke,
Eva-Maria Marx

verantwortliche Redakteurin:
Sabrina Rommerskirchen

Satz:
Rossimedia GmbH & Co. KG | Sonsbeck
www.rossimedia.de



Katholisches Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Telefon 02102 1538651 | Telefax 02102 1538666

info@bildungsforum-kreis-mettmann.de

www.bildungsforum-kreis-mettmann.de