

PROGRAMM 01/2024

Januar bis Juli

Begegnen | Gestalten | Lernen



KATHOLISCHE
FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE

Wuppertal

VORWORT

Die Katholische Familienbildungsstätte Wuppertal

»Das Schönste für Kinder ist Sand«

... so dichtet Joachim Ringelnatz in seinem Gedicht »Kindersand«. Liebevoll beschreibt er, wie der Sand zärtlich durch die Hände rinnt, was Kinder fühlen, wenn sie mit ihren Fingern in ihm wühlen: »Nichts und das Himmelreich«.

Am 2. März lädt die Familienbildungsstätte zum Tag der Offenen Tür ein und alles dreht sich an diesem Tag um das Thema Sand: Wer möchte in unserer Sandküche im Sand wühlen, fühlen und spielen? Oder in der Backstube einen Sandkuchen backen? Was verbirgt sich hinter unserer Strandinsel? Lassen Sie sich überraschen und begeistern und entdecken Sie an diesem Tag mit Ihren Kindern unser Haus neu!

Ebenso laden wir Sie herzlich zu unserem neuen Kursprogramm ein, das wir gemeinsam mit unseren Referent/innen und Kooperationspartner/innen für das Frühjahr 2024 entwickelt haben. Mit unseren Angeboten möchten wir Räume der Begegnung, des Fragens und des Austauschs schaffen: vor Ort in der Familienbildungsstätte oder in Kooperation mit den Katholischen Familienzentren.

Sei es in unseren Eltern-Kind-Kursen, den Veranstaltungen im Bereich »Gesundheit« oder dem Themenfeld »Glaube – Sinn – Werte«: Im Mittelpunkt unseres Kursprogramms steht der Mensch mit all seinen Lebensbezügen. Wir verstehen Bildung als einen ganzheitlichen Bildungsprozess, der Handlungsspielräume eröffnet und zur Teilhabe befähigt.

Im Namen des Teams der Katholischen Familienbildungsstätte

Dr. Katja Schettler

WIR ÜBER UNS

Die Katholische Familienbildungsstätte Wuppertal



Die Katholische Familienbildungsstätte Wuppertal ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung nach dem 1. Weiterbildungsgesetz des Landes Nordrhein-Westfalen in Trägerschaft des Bildungswerkes der Erzdiözese Köln e. V.

Die Einrichtung ist Mitglied im Verbund Qualitätsmanagement und nach DIN EN ISO 2009 zertifiziert.

Das Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V. ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung im Sinne des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes NRW (AWBG) und ist damit berechtigt, Bildungsurlaubsveranstaltungen durchzuführen. Wir verstehen uns als eine Einrichtung, in deren Mittelpunkt der Mensch und insbesondere die Familie in all ihren Ausprägungen steht. Unsere Bildungsangebote reagieren auf die verschiedenen Lebensphasen und gesellschaftlichen Zusammenhänge. Sie werden durchgeführt von qualifizierten und engagierten Referentinnen und Referenten. Wir bieten vielfältige und kostengünstige Familienbildung für alle, die daran teilnehmen möchten.

> ANMELDUNG UND ÖFFNUNGSZEITEN

Wichtige Informationen für Sie

Kursanmeldungen schriftlich an

Katholische Familienbildungsstätte
Bernhard-Letterhaus-Straße 8
42275 Wuppertal

E-Mail: anmeldung@fbs-wuppertal.de

Internet: www.fbs-wuppertal.de

 @katholischefamilienbildungsstaette

 familienbildung_wuppertal

Die Veranstaltungen stehen allen Personen offen.
Programmänderungen bleiben vorbehalten.

Bitte beachten Sie, dass Veranstaltungen auch
außerhalb der Familienbildungsstätte stattfinden.

Bürozeiten | Beratung | Anmeldung

Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag
09:00 – 11:00 Uhr
15:00 – 18:00 Uhr

Telefon: 0202 255058-0
Telefax: 0202 255058-58

Innerhalb der Schulferien ist das Büro von Montag
bis Donnerstag von 9:00 – 11:00 Uhr besetzt. Bitte
beachten Sie die Zeiten, in denen unser Haus ganz
geschlossen ist.

Das Haus ist geschlossen

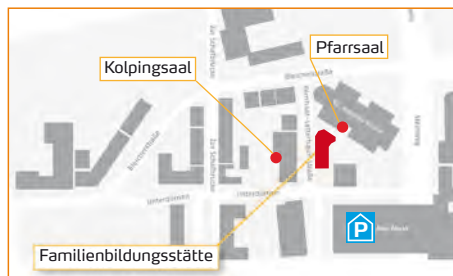
Weihnachten	20.12.2023 – 02.01.2024
Rosenmontag	12.02.2024
Ostern	25.03.2024 – 28.04.2024
1. Mai	01.05.2024
Christi Himmelfahrt	09.05.2024
Pfingstmontag	20.05.2024
Fronleichnam	30.05.2024
Betriebsferien	15.07.2024 – 02.08.2024

Schulferien NRW 2023/24

Weihnachtsferien	21.12.2023 – 05.01.2024
Osterferien	25.03.2024 – 05.04.2024
Sommerferien	08.07.2024 – 20.08.2024

Hinweise

Anmeldestart für das Programm zweites Halbjahr
2024 ist am 17. Juni 2024.



> WIR ÜBER UNS

Ihr Team in der Katholischen Familienbildungsstätte Wuppertal



Leitung

Dr. Katja Schettler

E-Mail schettler@fbs-wuppertal.de

Telefon 0202 255058-14



Pädagogische Mitarbeiterin

Stellvertretende Leitung

Annette Welter

E-Mail welter@fbs-wuppertal.de

Telefon 0202 255058-12



Pädagogische Mitarbeiterin

Nicole Fischer

E-Mail fischer@fbs-wuppertal.de

Telefon 0202 255058-13



Pädagogischer Mitarbeiter

Dr. Moritz Baumstark

E-Mail baumstark@bildungswerk-wuppertal.de

Telefon 0202 49583-50

Verwaltung

Annette Heinemann

E-Mail heinemann@fbs-wuppertal.de

Telefon 0202 255058-0 oder -15

Daniela Olsen

E-Mail olsen@fbs-wuppertal.de

Telefon 0202 255058-0 oder -16

Thi Bich Phuong Nguyen

E-Mail nguyen@bildungswerk-wuppertal.de

Telefon 0202 255058-0

Özgür Eryasar Eisen (Guter Start mit Baby)

E-Mail eisen@fbs-wuppertal.de

Telefon 0202 255058-0

Das Team ist vollständig mit

Kornelia Hadroscheck

Muhammad Riad Shaker

Marzena Szabat

INHALT

Die Katholische Familienbildungsstätte Wuppertal

Seite 10

Leben mit Kindern

Seite 82

Ehe und
Partnerschaft

Seite 72

Persönliche
Entwicklung

Seite 42

Angebote in
Familienzentren

Seite 66

Glaube - Sinn - Werte

Seite 100

Haushalt

Seite 88

Gesundheit

Seite 122

Quali-
fizierung

Seite 132

Sonstiges

> INHALTSVERZEICHNIS

Leben mit Kindern

Rund um die Geburt	12
Für Eltern mit ihren Babys	22
Das zweite und dritte Lebensjahr	31
Angebote für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren	34
Erziehungsthemen	35

Angebote in Familienzentren

Angebote in Familienzentren	44
-----------------------------	----

Glaube – Sinn – Werte

Religion und Spiritualität	68
Religion und Glaube in der Familie	71

Persönliche Entwicklung

Das Leben gestalten	74
Literatur und Sprache	76
Meditatives Tanzen	77
(Un)behindert Lernen	80

Ehe und Partnerschaft

Ehe und Partnerschaft	84
-----------------------	----

> INHALTSVERZEICHNIS

Gesundheit

Entspannung	90
Bewegung	97

Haushalt

Kochen und Backen	102
Nähen	114

QuiF – Qualifizierung in der Familienbildungsstätte

Schultag – Qualifizierung für den Offenen Ganzttag	124
Qualifizierung für Beruf und Ehrenamt	129

Sonstiges

Ermäßigungen	134
Online-Angebote	138
Allgemeine Geschäftsbedingungen	140
Datenschutzerklärung	144
Impressum	147
Qualitätsmanagement	148
Bildnachweis	149
Stichwortverzeichnis	150



LEBEN MIT KINDERN

> RUND UM DIE GEBURT

Elterngeld, Elternzeit und 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.

Mo 04.03.2024 | 18.00 – 20.15 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2464650001

Mo 03.06.2024 | 18.00 – 20.15 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2464650002

Verena Dias, Diplom-Kauffrau, JobCoach, Mediatorin
Teilnahme-Gebühr 10,00 €
Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Digital



**Online-
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Online-Angeboten ab Seite 138.

Über Geld spricht Frau doch!

Online Austausch und Information für Mütter

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

> RUND UM DIE GEBURT

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.

Fr 01.03.2024 | 09.30 – 12.30 Uhr

Verena Dias, Diplom-Kauffrau, JobCoach, Mediatorin

Teilnahme-Gebühr 8,00 €

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Digital

Veranstaltungs-Nr.: 2464650003



**Online-
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Online-Angeboten ab Seite 138.

Hallo Baby!

Säuglingspflege-Kurse

In diesen Kursen lernen werdende Eltern alles, was man für die ersten Wochen mit Baby wissen muss. Es geht um Wickeln, Baden, Hautpflege und Ernährung. Auch sind praktische Übungen zum Halten und Tragen und Empfehlungen zur Erstausrüstung

Bestandteil des Kurses. Zudem gibt die Dozentin Tipps, wenn erste Wehwehchen auftreten, z.B. Hautprobleme, Blähungen oder Schnupfen. Für Fragen und Austausch ist ebenfalls Zeit eingeplant. So bekommen die werdenden Eltern die nötige Sicherheit im Umgang mit dem Baby, damit sie sich in der ersten Zeit mit Baby sicher und entspannt fühlen und diese besondere Zeit genießen können.

Hallo Baby!

Säuglingspflege für Schwangere am Vormittag

Fr 16.02. – 23.02.2024 | 10.00 – 13.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2464650011

Fr 19.04. – 26.04.2024 | 10.00 – 13.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2464650012

Michelle Kelsch, Eltern-Kind-Kursleitung

Teilnahme-Gebühr 20,00 €

Seminarumfang 2 x = 8 UStd.

Ort: Elternschule der Helios Klinik

Heusnerstr. 40, Haus 14 | 42283 Wuppertal

> RUND UM DIE GEBURT

Hallo Baby!

Säuglingspflege für Paare am Samstag

Sa 16.03.2024 | 10.00 – 17.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2464650013

Sa 01.06.2024 | 10.00 – 17.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2464650014

Michelle Kelsch, Eltern-Kind-Kursleitung

Teilnahme-Gebühr 22,50 €

Seminarumfang 1 x = 9 UStd.

Ort: Elternschule der Helios Klinik

Heusenerstr. 40, Haus 14 | 42283 Wuppertal

Rundum fit durch die Schwangerschaft

Schwangerschaftsfitness und Entspannung

In diesem Kurs für Schwangere werden Workout und Entspannung vereint. Das sanfte Training zu Beginn besteht aus einer Herz-Kreislauf-Belastung auf Balance Pads zu schwungvoller Musik und schwangerschaftsspezifischer Gymnastik. So werden die Beweglichkeit trainiert und verschiedene Muskelgruppen gezielt aktiviert, sodass der Körper kontinuierlich auf die Geburt vorbereitet wird. Zudem werden durch die Übungen Schwangerschaftsbe-

schwerden wie Kreuz- und Rückenschmerzen, Symphysenprobleme oder Verspannungen gelindert oder gänzlich vorgebeugt.

Anschließend ist Zeit für bewusste Entspannung.

Durch gezielte Atemtechnik wird dabei die Körperwahrnehmung geschult, um diese im

Geburtsverlauf bewusst einsetzen zu können.

Für den Austausch der Schwangeren untereinander ist ebenfalls Zeit eingeplant. Außerdem beantwortet die kursleitende Hebamme Leonie Cordier fachkundig alle Fragen rund um die Schwangerschaft, die die Teilnehmerinnen beschäftigen.

Der Kurs ist eine sinnvolle Ergänzung zur klassischen Geburtsvorbereitung für Erstgebärende oder eine Alternative für Mehrgebärende. Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit ab der 13. Schwangerschaftswoche möglich.

Mo 15.01. – 19.02.2024 | 09.00 – 10.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2464650024

Mo 15.01. – 19.02.2024 | 11.00 – 12.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2464650028

Mo 26.02. – 08.04.2024 | 09.00 – 10.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2464650025

Mo 26.02. – 08.04.2024 | 11.00 – 12.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2464650029

> RUND UM DIE GEBURT

Mo 15.04. – 27.05.2024 | 09.00 – 10.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr.: 2464650026

Mo 15.04. – 27.05.2024 | 11.00 – 12.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr.: 2464650030

Leonie Marie Cordier, Hebamme

Teilnahme-Gebühr 36,00 €

Seminarumfang 6 x = 12 UStd.

Ort: Elternschule der Helios Klinik

Heusnerstr. 40, Haus 14 | 42283 Wuppertal

Yoga für Schwangere

freitags

Schwangerschaftsyoga erhält die körperliche Fitness, um eine möglichst beschwerdefreie Schwangerschaft und damit auch eine rasche Rückbildung zu erreichen. Schwangere können sich durch die erlernten Atemtechniken und Entspannungsübungen emotional und mental auf die Geburt und die kommenden Herausforderungen besser vorbereiten. Der Einstieg ist jederzeit zwischen der 13. und 28. SSW möglich.

Bitte mitbringen: Warme Socken

Fr 12.01. – 15.03.2024 | 18.45 – 19.45 Uhr

Simone Rothlübbers, Physiotherapeutin

Teilnahme-Gebühr 50,00 €

Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Ort: Elternschule der Helios Klinik

Heusnerstr. 40, Haus 14 | 42283 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464650007

Fr 12.04. – 28.06.2024 | 18.45 – 19.45 Uhr

Simone Rothlübbers, Physiotherapeutin

Teilnahme-Gebühr 55,00 €

Seminarumfang 11 x = 11 UStd.

Ort: Elternschule der Helios Klinik

Heusnerstr. 40, Haus 14 | 42283 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464650008

Geburtsvorbereitung für Paare

In entspannter und angenehmer Atmosphäre bereiten sich die werdenden Eltern in diesen Geburtsvorbereitungskursen gemeinsam auf die Geburt ihres Babys vor. Die Kurse beinhalten Informationen zum Schwangerschafts- und Geburtsverlauf und veranschaulichen mögliche Gebärhaltungen. Entspannungs- und Atemübungen sind ebenso wie Bewegung, Körperarbeit und Massage Teil des Kurses. So können Erleichterung

> RUND UM DIE GEBURT

und ein besserer Umgang mit Schmerzen eingeübt werden. Abschließend geht es um die ersten Tage nach der Entbindung, da die Zeit im Wochenbett mit zahlreichen Veränderungen verbunden ist. Dazu sprechen wir über die Versorgung des Neugeborenen, das Stillen und die körperlichen Empfindungen der Mutter in dieser besonderen Zeit. Genügend Zeit für Fragen der Teilnehmer/innen ist jeweils eingeplant!

Die Kursgebühr für die Frauen wird mit der Krankenkasse abgerechnet. Bringen Sie bitte Ihre Versicherungskarte mit.

Die Kursgebühr für den Partner beträgt 110,00 Euro. Evtl. ist eine Gebührenerstattung über die Krankenkasse möglich. Bitte erkundigen Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse.

Geburtsvorbereitung für Paare dienstags

Für die Kurse melden Sie sich bitte so früh wie möglich an. **Der wöchentliche Paarkurs beginnt ab der 26. bis 30. Schwangerschaftswoche.**

Anmeldung und weitere Infos bei

Cornelia Kraft-Hecker
connykraft@t-online.de, Tel.: 0202 303887

**Di 09.01. – 20.02.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr.: 2464650088**

**Di 05.03. – 23.04.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr.: 2464650089**

**Di 18.06. – 30.07.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr.: 2464650090**

Conny Kraft-Hecker, Hebamme
Teilnahme-Gebühr auf Anfrage
Seminarumfang 2 x = 16 UStd.
Ort: Elternschule der Helios Klinik
Heusnerstr. 40, Haus 14 | 42283 Wuppertal

Geburtsvorbereitung für Paare mittwochs

Für die Kurse melden Sie sich bitte so früh wie möglich an. **Der wöchentliche Paarkurs beginnt ab der 26. bis 30. Schwangerschaftswoche.**

> RUND UM DIE GEBURT

Anmeldung und weitere Infos bei

Miriam-Marita Schröder

hebamme_miriam_schroeder@gmx.de

Tel.: 0170 7492126

Mi 10.01. – 07.02.2024 | 18.00 – 20.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2464650021

Mi 21.02. – 20.03.2024 | 18.00 – 20.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2464650022

Mi 08.05. – 05.06.2024 | 18.00 – 20.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2464650023

Miriam-Marita Schröder, Hebamme

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage

Seminarumfang 5 x = 16 UStd.

Ort: Elternschule der Helios Klinik

Heusnerstr. 40, Haus 14 | 42283 Wuppertal

Geburtsvorbereitung für Paare

Intensiv-Wochenendkurs

Für die Kurse melden Sie sich bitte so früh wie möglich an. Die Teilnahme am Wochenendkurs sollte im Zeitraum 32. bis 36. Schwangerschaftswoche stattfinden.

Anmeldung und weitere Infos bei

Cornelia Kraft

connykraft@t-online.de, Tel.: 0202 303887

Sa 13.01. – 14.01.2024 | 10.00 – 16.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2464650032

Sa 10.02. – 11.02.2024 | 10.00 – 16.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2464650033

Sa 09.03. – 10.03.2024 | 10.00 – 16.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2464650034

Sa 13.04. – 14.04.2024 | 10.00 – 16.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2464650035

Sa 27.04. – 28.04.2024 | 10.00 – 16.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2464650036

Sa 15.06. – 16.06.2024 | 10.00 – 16.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2464650037

Sa 13.07. – 14.07.2024 | 10.00 – 16.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2464650038

Conny Kraft-Hecker, Hebamme

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage

Seminarumfang 2 x = 16 UStd.

Ort: Elternschule der Helios Klinik

Heusnerstr. 40, Haus 14 | 42283 Wuppertal

> RUND UM DIE GEBURT

Geburtsvorbereitung für Paare

Intensiv-Wochenendkurs

Für die Kurse melden Sie sich bitte so früh wie möglich an. Die Teilnahme am Wochenendkurs sollte im Zeitraum 32. bis 36. Schwangerschaftswoche stattfinden.

Anmeldung und weitere Infos bei

Nathalie Gutschmidt

kurse@deine-hebamme-nathalie.de

Tel. 0176 24319578

Fr 05.04.2024 | 18.00 – 21.00 Uhr

Fr 06.04.2024 | 10.00 – 18.00 Uhr

Nathalie Gutschmidt, Hebamme

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage

Seminarumfang 2 x = 14 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464650091

Jetzt werden Eltern geboren!

Der etwas andere Eltern-Vorbereitungskurs

Wir freuen uns, bald werden wir Eltern! Doch wie wird das wohl werden? Gemeinsam sprechen wir über Vorstellungen, Wünsche und Sorgen. Wie können wir grenzüberschreitendem Verhalten im Umfeld vor der Geburt und während des Wochenbetts begegnen? Wie wird die erste Zeit mit Baby? Welche Anstrengungen und Freuden erwarten uns? Außerdem wird das Suchen und Finden der neuen Persönlichkeit als Eltern Thema des Vorbereitungskurses sein. Der Vorbereitungskurs geht über drei Abende und soll Selbstsicherheit und Mut mit auf diesen spannenden Weg geben.

Mi 10.04. – 24.04.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Daniela Hoffmann, Kursleiterin PEKiP

Teilnahme-Gebühr 10,00 €

Seminarumfang 3 x = 9 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464650040

> RUND UM DIE GEBURT

Rückbildungskurs

mittwochs

Diese besondere Gymnastik für Frauen nach der Geburt soll die Rückbildung der gedehnten Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur anregen und unterstützen. Der Einstieg ist 6 Wochen nach spontaner und 13 Wochen nach einer Kaiserschnitt-Entbindung empfehlenswert. Die Rückbildungsgymnastik ist auch 3-4 Monate nach der Entbindung noch sinnvoll und wirkt vorbeugend und stärkend auf die Muskulatur des Beckenbodens und des Unterleibes ein.

Sie können Ihr Baby zu diesem Kurs mitbringen.

Die Gebühr wird über die Versicherungskarte abgerechnet.

Bitte Versicherungskarte mitbringen!

Anmeldung und weitere Infos bei

Nathalie Gutschmidt

kurse@deine-hebamme-nathalie.de

Tel. 0176 24319578

Mi 24.01. – 13.03.2024 | 10.00 – 11.15 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2464650004

Mi 15.05. – 03.07.2024 | 10.00 – 11.15 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2464650005

Nathalie Gutschmidt, Hebamme

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage

Seminarumfang 8 x = 8 UStd.

Ort: Elternschule der Helios Klinik

Heusnerstr. 40, Haus 14 | 42283 Wuppertal

Rückbildungskurs (ohne Baby)

Beckenbodentraining mit Balance Step

donnerstags

Dieser Kurs für Frauen nach der Geburt soll die Rückbildung der gedehnten Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur anregen und unterstützen. Nach aerobischer Aufwärmung mit schwungvoller Musik wird durch gezielte Kräftigungsübungen die Muskulatur von Beckenboden, Bauch, Beinen, Po und Rücken wieder schrittweise gestärkt. Ein wohlthuendes Stretching rundet die Kursstunden ab. Die Rückbildungsgymnastik ist auch 3-4 Monate nach der Entbindung noch sinnvoll und wirkt vorbeugend und stärkend auf die Muskulatur des Beckenbodens und des Unterleibes ein.

Die Gebühr wird über die Versicherungskarte abgerechnet.

Bitte Versicherungskarte mitbringen!

> RUND UM DIE GEBURT

Anmeldung und weitere Infos bei

Miriam-Marita Schröder

hebamme_miriam_schroeder@gmx.de

Tel.: 0170 7492126

Do 11.01. – 14.03.2024 | 16.45 – 17.45 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2464650015

Do 11.01. – 14.03.2024 | 18.00 – 19.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2464650016

Do 11.01. – 14.03.2024 | 19.15 – 20.15 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2464650017

Do 11.04. – 27.06.2024 | 16.45 – 17.45 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2464650018

Do 11.04. – 27.06.2024 | 18.00 – 19.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2464650019

Do 11.04. – 27.06.2024 | 19.15 – 20.15 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2464650020

Miriam-Marita Schröder, Hebamme

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage

Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Ort: Elternschule der Helios Klinik

Heusnerstr. 40, Haus 14 | 42283 Wuppertal

Yoga und Rückbildung

freitags

Yoga ist ideal geeignet, um den ganzen Körper nach der Geburt wieder in Form zu bringen! Gezielte Spür- und Kräftigungsübungen für den Beckenboden sowie ein angepasstes Bauchmuskeltraining werden neben der Entspannung der Schulter-, Nacken- und Rückenmuskulatur und dem allgemeinen Zur-Ruhe-Kommen Inhalt der Kurseinheiten sein. Mit dem Rückbildungsyoga kann ca. 8 - 12 Wochen nach der Geburt begonnen werden.

Fr 12.01. – 15.03.2024 | 20.00 – 21.00 Uhr

Simone Rothlübbers, Physiotherapeutin

Teilnahme-Gebühr 50,00 €

Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Ort: Elternschule der Helios Klinik

Heusnerstr. 40, Haus 14 | 42283 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464650009

Fr 12.04. – 28.06.2024 | 20.00 – 21.00 Uhr

Simone Rothlübbers, Physiotherapeutin

Teilnahme-Gebühr 55,00 €

Seminarumfang 11 x = 11 UStd.

Ort: Elternschule der Helios Klinik

Heusnerstr. 40, Haus 14 | 42283 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464650010

> RUND UM DIE GEBURT

Ich bin Mama – aber bin ich auch so, wie ich sein will?

Themenabend und Austausch für (werdende) Mütter

In der Schwangerschaft haben viele Mütter ein Bild, wie sie ihre Rolle als Mama ausfüllen möchten oder wie sie, ggf. aufgrund eigener Kindheitserfahrungen, definitiv nicht sein möchten. Irgendwann steht man als Mutter dann an dem Punkt, wo man sich fragt, ob man eigentlich die Mama ist, die man sein wollte. Auch die hohen und allgegenwärtigen gesellschaftlichen Erwartungen an die Rolle der Mutter und letzten Endes auch an Kinder und Familie im Allgemeinen prägen das eigene Selbstverständnis und die eigene Rollenwahrnehmung und lassen manchmal Zweifel und Frust aufkommen.

An diesem Abend werfen wir in vertrauensvoller Runde einen Blick auf das eigene Rollenverständnis als Mama. Wir gehen unrealistischen Ansprüchen auf den Grund und sprechen über Hürden im Alltag, die uns von unserer eigenen Vorstellung entfernen und dem Mamaalltag manchmal die Leichtigkeit nehmen. Wir sprechen zudem über die eigenen Bedürfnisse und über Möglichkeiten, diesen im Alltag auch einen festen Platz zu geben.

Mi 28.02.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Nicole Frowein, Psychologische Beraterin
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464610009



> FÜR ELTERN MIT IHREN BABYS

Babymassage – Sanfte Hände

Indische Babymassage nach Leboyer

Liebevolle Berührungen durch die Eltern sind wesentlich für die Entwicklung eines Kindes. Sie helfen ihm, ein gesundes Selbstwertgefühl aufzubauen. Sanfte Berührungen heißen das Baby willkommen auf der Welt und geben ihm Gewissheit, akzeptiert und geliebt zu werden. Der Babymassagekurs ist für alle Babys im Alter von 5 bis 16 Wochen (bei Beginn) geeignet, besonders aber auch bei Blähungen und Dreimonatskoliken, Schlafstörungen und Unruhezuständen sowie nach längerer Trennung von den Eltern (Klinikaufenthalt). Schritt für Schritt erlernen Mütter/Väter die traditionelle Kunst der indischen Babymassage. Außerdem werden spezielle Griffe für die Massage bei Koliken gezeigt. Erste Lieder sowie spielerische Babygymnastik fördern die motorische und geistige Entwicklung der kleinen Teilnehmer. Ein Babymassagekurs gibt Raum, über den Alltag mit dem Kind zu sprechen, und für Erfahrungsaustausch der Eltern untereinander.

Zusatzinformation: Bitte Handtuch, eine Wickelunterlage, Babypflegeöl und warme Socken mitbringen!

Die Elternschule befindet sich auf dem Gelände der Helios Klinik im Haus 14. Dieses ist über die Virchowstraße zu erreichen.

Di 09.01. – 06.02.2024 | 09.15 – 10.45 Uhr

Patrizia Ehrenheim, Krankenschwester

Teilnahme-Gebühr 25,00 €

Seminarumfang 5 x = 10 UStd.

Ort: Elternschule der Helios Klinik

Heusnerstr. 40, Haus 14 | 42283 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464620046

Babymassage – Sanfte Hände

Indische Babymassage nach Leboyer

Di 27.02. – 26.03.2024 | 09.15 – 10.45 Uhr

Patrizia Ehrenheim, Krankenschwester

Teilnahme-Gebühr 25,00 €

Seminarumfang 5 x = 10 UStd.

Ort: Elternschule der Helios Klinik

Heusnerstr. 40, Haus 14 | 42283 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464620047

> FÜR ELTERN MIT IHREN BABYS

Babymassage – Sanfte Hände

Indische Babymassage nach Leboyer

Di 16.04. – 14.05.2024 | 09.15 – 10.45 Uhr

Patrizia Ehrenheim, Krankenschwester

Teilnahme-Gebühr 25,00 €

Seminarumfang 5 x = 10 UStd.

Ort: Elternschule der Helios Klinik

Heusnerstr. 40, Haus 14 | 42283 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464620048

Babymassage – Sanfte Hände

Indische Babymassage nach Leboyer

Di 11.06. – 09.07.2024 | 09.15 – 10.45 Uhr

Patrizia Ehrenheim, Krankenschwester

Teilnahme-Gebühr 25,00 €

Seminarumfang 5 x = 10 UStd.

Ort: Elternschule der Helios Klinik

Heusnerstr. 40, Haus 14 | 42283 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464620049

Wassergewöhnung

Für Eltern mit Kindern, die im Zeitraum
August bis Oktober 2023 geboren sind

Wasser ist ein Element, in dem sich der Mensch wohlfühlt. Wir wollen den Kindern die Möglichkeit bieten, altersgerechte Erfahrungen mit Wasser zu machen. Beim Singen, Spielen, Springen und Tauchen erleben die Kinder ihre Beweglichkeit und die Leichtigkeit ihres Körpers im Wasser und werden schnell mit diesem Element vertraut.

Sa 13.01. – 15.06.2024 | 12.00 – 12.45 Uhr

Hannelore Bujak, Kursleiterin nach Emmi Pikler,
Kursleiterin Kleinkindschwimmen

Teilnahme-Gebühr 133,00 €

Seminarumfang 19 x = 19 UStd.

Ort: Krankenhaus Sankt Josef

Bergstraße 6-12 | 42103 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464620050

> FÜR ELTERN MIT IHREN BABYS

Wassergewöhnung

Für Eltern mit Kindern, die im Zeitraum
November 2022 bis Februar 2023 geboren sind

Sa 13.01. – 15.06.2024 | 13.00 – 13.45 Uhr

Hannelore Bujak, Kursleiterin nach Emmi Pikler,
Kursleiterin Kleinkindschwimmen
Teilnahme-Gebühr 133,00 €
Seminarumfang 19 x = 19 UStd.

Ort: Krankenhaus Sankt Josef
Bergstraße 6-12 | 42103 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464620051

Wassergewöhnung

Für Eltern mit Kindern ab 15 Monaten

Wasser ist ein Element, in dem sich der Mensch wohlfühlt. Wir wollen den Kindern die Möglichkeit bieten, altersgerechte Erfahrungen mit Wasser zu machen. Beim Singen, Spielen, Springen und Tauchen erleben die Kinder ihre Beweglichkeit und die Leichtigkeit ihres Körpers im Wasser und werden schnell mit diesem Element vertraut.

Sa 13.01. – 15.06.2024 | 14.00 – 14.45 Uhr

Hannelore Bujak, Kursleiterin nach Emmi Pikler,
Kursleiterin Kleinkindschwimmen
Teilnahme-Gebühr 133,00 €
Seminarumfang 19 x = 19 UStd.

Ort: Krankenhaus Sankt Josef
Bergstraße 6-12 | 42103 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464620052

Wassergewöhnung

Für Eltern mit Kindern, die im Zeitraum
Februar bis März 2023 geboren sind

Wasser ist ein Element, in dem sich der Mensch wohlfühlt. Wir wollen den Kindern die Möglichkeit bieten, altersgerechte Erfahrungen mit Wasser zu machen. Beim Singen, Spielen, Springen und Tauchen erleben die Kinder ihre Beweglichkeit und die Leichtigkeit ihres Körpers im Wasser und werden schnell mit diesem Element vertraut.

Sa 13.01. – 01.06.2024 | 09.45 – 10.30 Uhr

Paul Ferres, Schwimmtrainer
Teilnahme-Gebühr 144,00 €
Seminarumfang 18 x = 18 UStd.

Ort: Petrus-Krankenhaus, Bewegungsbad
Carnaper Str. 48 | 42283 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464620055

> FÜR ELTERN MIT IHREN BABYS

Wassergewöhnung

Für Eltern mit Kindern, die im Zeitraum
Mai bis August 2022 geboren sind

Sa 13.01. – 01.06.2024 | 10.30 – 11.15 Uhr

Paul Ferres, Schwimmtrainer

Teilnahme-Gebühr 144,00 €

Seminarumfang 18 x = 18 UStd.

Ort: Petrus-Krankenhaus, Bewegungsbad
Carnaper Str. 48 | 42283 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464620054

Wassergewöhnung

Für Eltern mit Kindern im Alter von 2 bis 3 Jahren

Sa 13.01. – 01.06.2024 | 11.15 – 12.00 Uhr

Paul Ferres, Schwimmtrainer

Teilnahme-Gebühr 144,00 €

Seminarumfang 18 x = 18 UStd.

Ort: Petrus-Krankenhaus, Bewegungsbad
Carnaper Str. 48 | 42283 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464620056



Die Eltern-Kind Kurse »Das erste Lebensjahr« (das zweite und dritte Lebensjahr) orientieren sich an dem pädagogischen Ansatz der ungarischen Kinderärztin Emmi Pikler (1902-1984). Sie bieten einen Raum der frühkindlichen Bildung und der Elternbildung.

Pikler heißt:

- Das Kind 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.«

(Emmi Pikler)

> FÜR ELTERN MIT IHREN BABYS

Im Kursraum gibt es für die Kinder eine entwicklungs-gemäße Spielumgebung mit original Pikler®-Bewegungsmaterialien. Während die Kinder spielen, haben die Eltern Zeit zum Zuschauen und Zeit für Information und Gespräch. Mit zum Kurs gehören Wiegenlieder und Kindertlieder, an denen Eltern und Kinder Freude haben.

Die Kursleiterinnen haben eine Zertifikatsfortbildung zur Eltern-Kind-Kursleiterin absolviert, die das Bildungswerk der Erzdiözese Köln in Kooperation mit der Pikler® Gesellschaft Berlin e.V. (www.pikler.de) durchführt.

Prager Eltern-Kind-Programm

PEKiP versteht sich als Entwicklungsbegleitung für Babys ab der sechsten Lebenswoche bis zum zwölften Lebensmonat. Wir wollen dem Baby Zeit geben, seine Bedürfnisse zu äußern, sich selbstständig zu bewegen und Kontakt zu anderen aufzunehmen. Wir wollen uns Zeit nehmen, das Baby zu beobachten, es zur Bewegung ermuntern, mit ihm spielen und so die natürliche Entwicklung unterstützen. Auch bleibt Platz für Gespräche und Kontakte der Eltern.

Die Bewegungs- und Sinnesanregungen basieren auf Forschungen des Prager Psychologen Dr. Jaroslav Koch.



Elternstart NRW

Was ist »Elternstart NRW«?

»Elternstart NRW« ist ein Familienbildungsangebot für Mütter und Väter in Nordrhein-Westfalen mit einem Kind im ersten Lebensjahr. »Elternstart NRW« ist für die Eltern einmalig kostenfrei, die Finanzierung übernimmt das Familienministerium NRW. Die Eltern können in ca. 150 Einrichtungen der Familienbildung an »Elternstart NRW« teilnehmen.

Themen beim »Elternstart NRW« sind zum Beispiel die frühkindliche Entwicklung, die Eltern-Kind-Beziehung und der Umgang mit neuen und auch anstrengenden Familiensituationen. Mütter und Väter tauschen sich untereinander aus und eine pädagogische Fachkraft moderiert Gespräche über den Alltag und den Umgang mit einem Säugling. Ziel von »Elternstart NRW« ist kein Lernen nach einem festen Lehrplan. Die Kursleiter/innen greifen

> FÜR ELTERN MIT IHREN BABYS

vielmehr die Fragen auf, die die Mütter und Väter mitbringen. »Elternstart NRW« wird als klassischer Kurs mit festen Zeiten angeboten und auch als offener Treff. »Elternstart NRW« umfasst 5 Termine mit jeweils 90 Minuten. In jeder Gruppe sind bis zu zehn Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit ihren Kindern.

Wer kann an »Elternstart NRW« teilnehmen?

Teilnehmen können Mütter und Väter aus NRW mit einem Kind im ersten Lebensjahr. Beide Elternteile können gemeinsam an einem »Elternstart NRW«-Angebot teilnehmen. Die kostenfreie Teilnahme ist erneut bei jedem weiteren neugeborenen Kind möglich.

Das Angebot gilt auch für Adoptiv- und Pflegeeltern.

Wo können Eltern sich anmelden?

Anmeldungen zu »Elternstart NRW« nehmen nur die anerkannten Einrichtungen der Familienbildung entgegen.



Das erste Lebensjahr

Für Eltern mit Kindern, die im Zeitraum
März bis April 2023 geboren sind

Mo 15.01. – 18.03.2024 | 09.15 – 10.45 Uhr

Michelle Kelsch, Eltern-Kind-Kursleiterin

Teilnahme-Gebühr 37,80 €

Seminarumfang 9 x = 18 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464620019

Elternstart NRW

Für Eltern mit Kindern,
die im Mai 2023 geboren sind

Mi 10.01. – 07.02.2024 | 09.00 – 10.30 Uhr

Birgit Werner-Dahlhaus, Dipl. Sozialarbeiterin,

Kursleiterin PEKiP

gebührenfrei | Seminarumfang 5 x = 10 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464620002



> FÜR ELTERN MIT IHREN BABYS

PEKiP

Für Eltern mit Kindern,
die im Mai 2023 geboren sind

Mi 14.02. – 19.06.2024 | 09.00 – 10.30 Uhr

Birgit Werner-Dahlhaus, Dipl. Sozialarbeiterin,
Kursleiterin PEKiP

Teilnahme-Gebühr 67,20 €

Seminarumfang 16 x = 32 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464620001

Das erste Lebensjahr

Für Eltern mit Kindern, die im Zeitraum
Juni bis August 2023 geboren sind

Mo 15.01. – 24.06.2024 | 11.00 – 12.30 Uhr

Hannelore Bujak, Kursleiterin nach Emmi Pikler,
Kursleiterin Kleinkindschwimmen

Teilnahme-Gebühr 84,00 €

Seminarumfang 20 x = 40 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464620031

PEKiP

Für Eltern mit Kindern,
die im Juni 2023 geboren sind

Di 09.01. – 28.05.2024 | 11.00 – 12.30 Uhr

Daniela Hoffmann, Kursleiterin PEKiP
Teilnahme-Gebühr 67,20 €

Seminarumfang 16 x = 32 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464620037

Elternstart NRW

Für Eltern mit Kindern,
die im September 2023 geboren sind

Mi 10.01. – 07.02.2024 | 10.45 – 12.15 Uhr

Birgit Werner-Dahlhaus, Dipl. Sozialarbeiterin,
Kursleiterin PEKiP

gebührenfrei | Seminarumfang 5 x = 10 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464620027



> FÜR ELTERN MIT IHREN BABYS

PEKiP

Für Eltern mit Kindern,
die im September 2023 geboren sind

Mi 14.02. – 19.06.2024 | 10.45 – 12.15 Uhr

Birgit Werner-Dahlhaus, Dipl. Sozialarbeiterin,
Kursleiterin PEKiP

Teilnahme-Gebühr 67,20 €

Seminarumfang 16 x = 32 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464620028

Elternstart NRW

Für Eltern mit Kindern,
die im Oktober 2023 geboren sind

Mo 27.05. – 24.06.2024 | 11.00 – 12.15 Uhr

Michelle Kelsch, Eltern-Kind-Kursleiterin
gebührenfrei | Seminarumfang 5 x = 10 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464620025



Das erste Lebensjahr

Für Eltern mit Kindern,
die im Oktober 2023 geboren sind

Mo 15.01. – 13.05.2024 | 11.00 – 12.15 Uhr

Michelle Kelsch, Eltern-Kind-Kursleiterin

Teilnahme-Gebühr 63,00 €

Seminarumfang 15 x = 30 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464620024

Das erste Lebensjahr

Für Eltern mit Kindern, die im Zeitraum
November bis Dezember 2023 geboren

Mo 19.02. – 13.05.2024 | 09.15 – 10.45 Uhr

Hannelore Bujak, Kursleiterin nach Emmi Pikler,
Kursleiterin Kleinkindschwimmen

Teilnahme-Gebühr 46,20 €

Seminarumfang 11 x = 22 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464620032

> FÜR ELTERN MIT IHREN BABYS

Elternstart NRW

Für Eltern mit Kindern, die im Zeitraum
November bis Dezember 2023 geboren sind

Mo 27.05. – 24.06.2024 | 09.15 – 10.45 Uhr

Hannelore Bujak, Kursleiterin nach Emmi Pikler,
Kursleiterin Kleinkindschwimmen

gebührenfrei | Seminarumfang 5 x = 10 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464620033



Das erste Lebensjahr

Für Eltern mit Kindern, die im Zeitraum
Januar bis Februar 2024 geboren sind

Mo 15.04. – 24.06.2024 | 09.15 – 10.45 Uhr

N.N.

Teilnahme-Gebühr 42,00 €

Seminarumfang 10 x = 20 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464620026

Babynest – Leichter Start mit Kind

Sie als Eltern können andere Eltern kennenlernen
und Informationen über Erziehung, Bildung,
Angebote im Stadtteil, Gesundheit und Ernährung
erhalten. Außerdem können Sie sich über die
Entwicklung von Kindern, Regeln und Rituale in der
Erziehung sowie interessante erste Spiele für Kinder
informieren und miteinander ins Gespräch kommen.
Die Kinder haben Zeit zum Spielen, Spielzeug zum
Entdecken und Lernen und Kontakt zu anderen
Kindern.

*In Kooperation mit der esperenza Beratungsstelle
des Caritasverbandes Wuppertal/Solingen e. V.*

Mi 10.01. – 05.06.2024 | 09.30 – 11.45 Uhr

Paula Buchborn, Ergotherapeutin

Teilnahme-Gebühr 119,70 €

Seminarumfang 19 x = 57 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464620030

> DAS ZWEITE UND DRITTE LEBENSJAHR

Eltern-Kind Kurs

Für Eltern mit Kindern im Alter
von 12 bis 15 Monaten

Di 09.01. – 02.07.2024 | 09.15 – 10.45 Uhr

Daniela Hoffmann, Kursleiterin PEKIP

Teilnahme-Gebühr 79,80 €

Seminarumfang 19 x = 38 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464620036

Eltern-Kind Kurs

Für Eltern mit Kindern im Alter
von 12 bis 18 Monate

Mi 10.01. – 05.06.2024 | 14.30 – 16.00 Uhr

Paula Buchborn, Ergotherapeutin

Teilnahme-Gebühr 79,80 €

Seminarumfang 19 x = 38 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464620029

Spiel und Bewegung

Für Eltern mit Kindern im Alter
von 12 bis 18 Monaten

Kriechen, Krabbeln und die Welt erkunden. Beim Singen, Spielen, und Klettern erleben die Kinder ihre Beweglichkeit und motorischen Fähigkeiten. So wird die motorische Entwicklung gefördert. Die Kinder gewinnen Selbstsicherheit. Gemeinsam mit anderen Kindern bringt es Freude sich zu bewegen.

Di 09.01. – 06.02.2024 | 11.15 – 12.15 Uhr

Patrizia Ehrenheim, Krankenschwester

Teilnahme-Gebühr 15,00 €

Seminarumfang 5 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464620038



> DAS ZWEITE UND DRITTE LEBENSJAHR

Spiel und Bewegung

Für Eltern mit Kindern im Alter
von 12 bis 18 Monaten

Di 27.02. – 09.04.2024 | 11.15 – 12.15 Uhr

Patrizia Ehrenheim, Krankenschwester

Teilnahme-Gebühr 15,00 €

Seminarumfang 5 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464620039

Spiel und Bewegung

Für Eltern mit Kindern im Alter von
15 bis 20 Monaten

Di 11.06. – 09.07.2024 | 11.15 – 12.15 Uhr

Patrizia Ehrenheim, Krankenschwester

Teilnahme-Gebühr 15,00 €

Seminarumfang 5 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464620041

Spiel und Bewegung

Für Eltern mit Kindern im Alter
von 12 bis 18 Monaten

Di 16.04. – 14.05.2024 | 11.15 – 12.15 Uhr

Patrizia Ehrenheim, Krankenschwester

Teilnahme-Gebühr 15,00 €

Seminarumfang 5 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464620040

Auf dem Bauernhof

Für Eltern und Kinder ab 15 Monaten

Hühner, Kühe, Gänse... viele Tiere leben auf dem Bauernhof. Den Pflanzen beim Wachsen zuschauen, im Sommer und Herbst ernten - all dies können Sie gemeinsam mit Ihren Kindern auf dem Bauernhof erleben.

Wir treffen uns mit den Kindern im Hofcafé. Nach dem Singen und Spielen im Raum gehen Sie mit der Gruppe in die Natur, zur Sandkiste, zu den Frühbeeten und zu den Tieren.

Bitte der Witterung entsprechende Bekleidung für die Kinder mitbringen.

> DAS ZWEITE UND DRITTE LEBENSJAHR

Do 14.03. – 20.06.2024 | 09.00 – 10.30 Uhr

Martina Trilling, Dipl. Sozialpädagogin

Teilnahme-Gebühr 55,00 €

Seminarumfang 11 x = 22 UStd.

Ort: Schepershof

Windrather Str. 134 | 42553 Velbert

Veranstaltungs-Nr.: 2464620017

Auf dem Bauernhof

Für Eltern und Kinder ab 15 Monaten

Do 14.03. – 20.06.2024 | 10.30 – 12.00 Uhr

Martina Trilling, Dipl. Sozialpädagogin

Teilnahme-Gebühr 55,00 €

Seminarumfang 11 x = 22 UStd.

Ort: Schepershof

Windrather Str. 134 | 42553 Velbert

Veranstaltungs-Nr.: 2464620018

Besuch auf dem Bauernhof

Führung für Väter mit Kindern ab 4 Jahren

Gemeinsam besuchen wir den Bio-Bauernhof zur Hellen. Hier sehen wir, wie unsere Lebensmittel nachhaltig produziert werden. Wie wachsen Salat, Möhren, Kohl, Gurken, Tomaten und vieles mehr? Wir besuchen die Hühner, schauen ihnen beim Scharren zu, hoffen ein Ei zu finden und erfahren, was ein Hühnermobil ist.

Fr 07.06.2024 | 15.00 – 16.30 Uhr

Bettina Wamsler, Landwirtschaftliche Meisterin

Teilnahme-Gebühr 5,00 €

Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Hof zur Hellen

Windrather Straße 197 | 42553 Velbert

Veranstaltungs-Nr.: 2464620059

> ANGEBOTE FÜR ELTERN MIT KINDERN AB 4 JAHREN

Geschwisterführerschein

Für Eltern und Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren

Bei dem »Geschwisterführerschein« können sich die zukünftigen großen Schwestern und Brüder auf die Ankunft ihres Geschwisterchens vorbereiten! Wir üben Wickeln und Baden und lernen, was beachtet werden muss, wenn man ein Baby auf dem Arm hat. Gemeinsam überlegen wir, was Babys essen, warum sie vielleicht auch mal weinen müssen und wie und was auch mit einem ganz kleinen Baby schon spielen kann. Das und weitere Frage klären wir in einer gemütlichen und lustigen Runde.

Sa 27.01.2024 | 10.00 – 13.00 Uhr

Nathalie Gutschmidt, Hebamme

Teilnahme-Gebühr 8,00 €

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464620006

Geschwisterführerschein

Für Eltern und Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren

Sa 20.04.2024 | 10.00 – 13.00 Uhr

Nathalie Gutschmidt, Hebamme

Teilnahme-Gebühr 8,00 €

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464620015

Geschwisterführerschein

Für Eltern und Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren

Sa 06.07.2024 | 10.00 – 13.00 Uhr

Nathalie Gutschmidt, Hebamme

Teilnahme-Gebühr 8,00 €

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464620014

> ERZIEHUNGSTHEMEN

Kriegt das Papa oder kann das weg?! Von den alltäglichen Freuden des Vaterseins

Autorenlesung mit Tillmann Prüfer – Kolumnist
und stv. Chefredakteur des ZEITmagazin

Die Rollenverteilung verläuft in vielen Familien nach dem herkömmlichen Muster: Der Vater verdient das Haupteinkommen, die Mutter kümmert sich (meist neben ihrer Teilzeitstelle) um Kinder, Alltagsmanagement und Haushalt. Das passiert, obwohl viele Väter durchaus mehr Zeit mit ihren Kindern verbringen möchten und dafür auch weniger arbeiten würden. Sind es die noch immer mangelnde gesellschaftliche Akzeptanz »neuer« familiärer Rollenverteilungen, Ungerechtigkeiten in den Gehaltsstrukturen von Männern und Frauen, die alternative Rollenverteilungen erschweren, oder alt hergebrachte Glaubenssätze, die Väter davon abhalten, ihren Wunsch in die Tat umzusetzen? Worin auch immer die Gründe liegen, Tillmann Prüfer, Journalist, Publizist und stellvertretender Chefredakteur des ZEITmagazins, will Väter und Paare bestärken, neue Wege zu beschreiten und die Vaterrolle neu zu leben. Warum dies so wertvoll ist, zeigen die Alltagsgeschichten von Tillmann Prüfer, die viele aus der ZEIT-Kolumne »Prüfers Töchter« regelmäßig schmunzeln lassen. Es sind wunderbar amüsante

Geschichten eines gutmütigen, hemmungslos überforderten Vaters von vier Töchtern – witzig, nachdenklich, lebensklug.

An diesem Abend hören wir, wie es ist, wenn Papa im Kindergeburtstags-Chaos versinkt oder wenn sich der Urlaub auf dem Reiterhof für Eltern als Fulltime-Job mit Gefahrenzulage entpuppt. Diese alltagsnahen Wahnsinnsmomente bescheren uns einen fantastischen Abend mit Witz und Humor und Anregungen zum Nachdenken über das Vatersein.

Fr 02.02.2024 | 19.30 – 21.00 Uhr

Tillmann Prüfer, Autor und Journalist
Melanie Wielens

Teilnahme-Gebühr 10,00 €

Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Kath. Stadthaus Wuppertal

Laurentiusstraße 7 | 42103 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464610001

> ERZIEHUNGSTHEMEN

AD(H)S oder nicht, ich kann nicht mehr

Eltern von Kindern, die AD(H)S-Symptome zeigen, ob diagnostiziert oder nicht, stehen im Alltag oft vor großen Herausforderungen. Diese sind so verschieden wie die Kinder selbst aber sie haben eines gemeinsam: Sie sind sehr kräftezehrend und verunsichernd und voller Widersprüche.

Da ist der Wunsch, dass das Kind einen Weg findet, sich in der Gesellschaft zurecht zu finden – und die Kinder ecken ständig überall an und erfahren hauptsächlich Ablehnung und Kritik aus dem Umfeld, weil sie sich nicht wie gewünscht verhalten und beispielsweise durch ihre Unruhe »den Rahmen sprengen« oder verträumt »alles aufhalten«.

Auch der Wunsch nach Erfahrung von Gemeinschaft gestaltet sich schwierig, das eigene Kind wird oft ausgegrenzt und abgelehnt.

Der Familienalltag ist geprägt von 1000 Regeln, Konsequenzen, Diskussionen und Konflikten.

So und ähnlich herausfordernd zeigt sich der Familienalltag für viele Eltern von Kindern mit ADS oder ADHS. Gemeinsam steigen wir im Januar mit einem Seminar zum Thema AD(H)S ein, indem wir dieses Störungsbild näher beleuchten und die daraus resultierenden Schwierigkeiten und mögliche Lösungswege gemeinsam besprechen.

Im Laufe des Jahres wird es dann monatlich ein freies Treffen der betroffenen Eltern geben, bei dem wir individuelle Herausforderungen besprechen, aber auch gemeinsam Erfolge feiern und entspannen möchten. Für jeden Abend wird es dabei neben dem Austausch auch einen theoretischen Block geben, der sich ganz nach Wunsch z.B. um Ernährung, medikamentöse Behandlung, Lernpläne, Entspannung oder Elterntrainings drehen wird.

Do 25.01.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Nina Schleichert, Diplom-Pädagogin
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464610049

> ERZIEHUNGSTHEMEN

Offener Treff für Eltern mit Kindern die AD(H)S haben

Haben Sie den Wunsch, dass ihr Kind sich in der Gesellschaft zurechtfindet und Kontakte und Freunde hat? Dass ihr Kind eine ganz normale Schulzeit erlebt?

Nach einem Familienalltag ohne 1000 Regeln möchten Sie den Selbstwert ihres Kindes stärken? Sie möchten einfach einmal eine Auszeit und Ruhe, um neue Kraft zu sammeln?

Bei diesen Treffen für Eltern werden wir individuelle Herausforderungen besprechen, aber auch gemeinsam Erfolge feiern und entspannen. An jedem Abend wird es neben dem Austausch auch einen theoretischen Input geben, der sich in Abstimmung mit den Teilnehmer/innen z.B. um Ernährung, medikamentöse Behandlung, Lernpläne, Entspannung oder Elterntrainings drehen wird.

Do 15.02. – 27.06.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Nina Schleichert, Diplom-Pädagogin

Teilnahme-Gebühr 20,00 €

Seminarumfang 5 x = 15 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464610011

Tablet, Smartphone & Co.

Mediennutzung von Kindern im Vorschulalter

Smartphones, Tablets oder Laptops sind in den allermeisten Familien fester Bestandteil des Alltags. So erleben auch Kinder im Kita-/Vorschulalter die digitalen Medien bereits als etwas ganz Normales, das gleichzeitig eine starke Faszination auf sie ausüben kann. Spätestens in der Grundschule sind sie dann aufgefordert, mit digitalen Medien und Internet zu arbeiten.

Für viele Eltern stellen sich dabei viele Fragen: Wie können Kinder in der Familie begleitet werden, um sie bei einem Hineinwachsen in unsere Medienwelt altersgerecht bei der Aneignung von Medienkompetenz zu unterstützen?

Ab wann ist es überhaupt sinnvoll, Apps und digitale Medien mit Kindern zu nutzen?

Verpasst mein Kind den Anschluss, wenn es zu Hause keine digitalen Medien nutzt?

Wie kann ich einen kompetenten und kreativen Umgang mit digitalen Medien fördern?

Was heute alles mit (digitalen) Medien möglich ist, auf was man unbedingt bei der kindlichen Mediennutzung achten sollte, wo sich gute Anwendungen für Kinder finden lassen und welche kreativen Möglichkeiten es gibt, um mit digitalen Medien

> ERZIEHUNGSTHEMEN

gemeinsam zu gestalten wird in der digitalen Informationsveranstaltung vorgestellt und besprochen.

Di 20.02.2024 | 19.30 – 21.00 Uhr

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

Veranstaltungs-Nr.: 2464610012



**Online-
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Online-Angeboten ab Seite 138.

Offenes Online-Café für Eltern hochsensibler Kinder

Information und Austausch

Sie hören das leiseste Knacken im Haus. Oder nehmen Gerüche eher wahr als andere Kinder. Generell haben sie viel feinere (emotionale) Antennen als ihre Freunde, wirken manchmal nachdenklicher und sind unheimlich mitfühlend. Die Rede ist von hochsensiblen Kindern.

Laut Schätzungen sind zwischen 15 und 20 Prozent aller Menschen hochsensibel. Tendenziell gibt es also in jeder Kindergartengruppe und Schulklasse

Kinder mit dieser besonderen Charaktereigenschaft. Nachdem wir in den letzten Jahren mehrere Informationsabende diesem Thema gewidmet haben, besteht in diesem offenen Format die Möglichkeit für Eltern, ihre Alltagsfragen und -situationen zu thematisieren und sich mit anderen Eltern hochsensibler Kinder auszutauschen. Denn manchmal tauchen im Alltag auch Hürden auf, die man so gar nicht vermutet hätte und die einen im ersten Moment ratlos machen. Wenn Sie sich in einer offenen Gruppe mit anderen Eltern austauschen und dabei aktuelle Informationen zum Thema Hochsensibilität bekommen möchten, dann sind Sie in diesem offenen Angebot mit Denise Piecha, Coach für hochsensible Kinder, genau richtig!

Mo 26.02.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr

Denise Piecha, Erzieherin,
Coach für hochsensible Kinder
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Digital

Veranstaltungs-Nr.: 2464610004



**Online-
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Online-Angeboten ab Seite 138.

> ERZIEHUNGSTHEMEN

Das Selbstwertgefühl, eine gute Basis für das Leben

Selbstwertgefühl ist der Begriff, der beschreibt, welche Meinung ein Mensch von sich selbst hat. Ob er sich mag und akzeptiert oder sich selbst als unzulänglich und falsch empfindet. Nur wenn ein Mensch sich als wertvoll wahrnimmt und sich selber liebt, kann er Selbstvertrauen entwickeln und sich den Herausforderungen seines Alltags souverän stellen.

Doch wie gelingt es uns als Eltern und Erziehern, dieses Selbstwertgefühl der Kinder zu stärken? Was können wir aktiv tun, um unseren Kindern zu vermitteln, dass sie großartig sind, auch und gerade dann, wenn sie nicht perfekt sind, wenn sie an eigene Grenzen stoßen und unzufrieden mit sich sind, wenn auch wir mal unzufrieden sind? Wir reden in diesem Seminar über förderliche Grundeinstellungen, wie den sicheren Hafen und kleine alltägliche Hilfsmittel, an denen die Kinder ihren Wert selbst erleben. Wir sprechen aber auch über Kommunikationsmöglichkeiten auf dem Weg zu einem stabilen Selbstwertgefühl und die Möglichkeit des Selbstmitgefühls an Stelle eines radikalen inneren Kritikers.

Mo 04.03.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Nina Schleichert, Diplom-Pädagogin
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464610010

Patchwork – alles Familie!

Information und Austausch für Patchwork-Eltern

Wenn Eltern sich trennen, ist das für alle Beteiligten ein großer Umbruch. Geht dann ein Elternteil oder auch beide Elternteile neue Partnerschaften ein, wird das Familienleben durch die Vielzahl der Beteiligten nochmal herausfordernder und der Abstimmungsbedarf komplexer. Echtes Teamwork ist hier gefragt!

Für die Ex-Partner/innen, die Kinder, aber auch für die neuen Partner/innen ist es jedoch kein einfacher Weg, sich in ein bestehendes Familiensystem einzufinden.

Wir sprechen darüber, wie Patchwork gut gelingen kann und wie wichtig es ist, dass jede/r mit den eigenen Bedürfnissen in diesem Modell einen Platz findet.

> ERZIEHUNGSTHEMEN

Do 25.04.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Nicole Frowein, Psychologische Beraterin
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal
Veranstaltungs-Nr.: 2464610008

Essstörungen vorbeugen

Ein Seminar für Eltern und
pädagogische Fachkräfte

Essstörungen gehören zu den psychischen Erkrankungen mit der höchsten Sterblichkeitsrate und sind in den meisten Fällen unsichtbar. Schon die offiziellen Erkrankungszahlen für Binge-Eating-Störungen, Bulimie und Anorexie sind erschreckend, ganz ohne die vermutete Dunkelziffer. Dabei liegt die Ursache der Erkrankung nicht im Essen selbst, sondern das Essen ist nur ein Symptom für andere Probleme, die nicht gelöst werden können.

Was jedoch allen Essstörungen gemeinsam ist, sind ein gesellschaftliches Idealbild und der große Druck der Betroffenen, diesem entsprechen zu wollen.

Es sind die kleinen unbedachten Äußerungen, mit denen wir suggerieren, wie ein Mensch zu sein hat, um anerkannt, erfolgreich und beliebt zu werden. Nach einem kurzen theoretischen Einblick in die

verschiedenen Essstörungen und ihre speziellen Verläufe, kümmern wir uns besonders darum, was wir als Eltern und Erzieher tun können, um diesen Druck für unsere Kinder, aber auch für alle anderen Menschen um uns herum, nicht mit zu verstärken, wie wir unsere Kinder zu mehr Selbstbewusstsein, Selbstwert und Selbstliebe verhelfen, damit sie möglichst viele andere Strategien für ihre Schwierigkeiten im Alltag entwickeln und welche Anzeichen für eine Essstörung sprechen und wie wir uns bei einem Verdacht auf eine Essstörung bestenfalls verhalten sollten.

Mo 26.02.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Nina Schleichert, Diplom-Pädagogin
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal
Veranstaltungs-Nr.: 2464610047

> ERZIEHUNGSTHEMEN

Elterncafé im Stadtteiltreff Offenes Ohr

Fühlen Sie sich mit Ihrer Situation als Elternteil allein oder haben Sie Probleme mit Ihrem Kind? Nutzen Sie die Gelegenheit zu Gesprächen in vertrauensvoller Runde im »Offenen Ohr«. Neben den Gesprächsinhalten steht das Erlernen von Techniken der Stressbewältigung im Vordergrund.

Di 16.01. – 18.06.2024 | 09.30 – 11.45 Uhr

Nicole Breuer, Erzieherin

gebührenfrei | Seminarumfang 20 x = 60 UStd.

Ort: Stadtteiltreff Offenes Ohr

Wichlinghauser Str. 74 | 42277 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464610059

Elternstart NRW Elterntreff im Kinderland

Sie als Eltern können andere Eltern kennenlernen und Informationen über Erziehung, Bildung, Angebote im Stadtteil, Gesundheit und Ernährung erhalten. Außerdem können Sie sich über die Entwicklung von Kindern, Regeln und Rituale in der Erziehung sowie interessante erste Spiele für Kinder informieren und miteinander ins Gespräch kommen.

Die Kinder haben Zeit zum Spielen, Spielzeug zum Entdecken und Kontakt zu anderen Kindern.

Mi 17.01. – 12.06.2024 | 15.30 – 17.00 Uhr

N.N.

gebührenfrei | Seminarumfang 19 x = 38 UStd.

Ort: Familienzentrum Kinderland Reichsstr. 36/36 a | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464620057

Ich bin Mama – aber bin ich auch so, wie ich sein will?

Themenabend und Austausch für (werdende) Mütter

Nähere Informationen zu diesem Themenabend finden Sie auf Seite 21.



ANGEBOTE IN FAMILIENZENTREN

> KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM ST. ANTONIUS

Wir backen zu Ostern

Backwerkstatt für (Groß-)Eltern
und Kinder ab 4 Jahren

Das Osterfest naht und gemeinsam backen Kinder ab 4 Jahren in Begleitung ihrer Eltern/Großeltern leckeres Ostergebäck. Wir flechten kleine Hefezöpfe, backen und verzieren österliche Kekse in Form von Osterhasen und Ostereiern und backen ein Osterlamm.

Bitte Plätzchendose /Transportgefäße nicht vergessen!

Sa 24.02.2024 | 10.30 – 13.30 Uhr

Cordula Eickenberg, Diätassistentin

Teilnahme-Gebühr 5,00 €

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464660032

Näh-Werkstatt für Kita-Kinder

ab 5 Jahren mit einer Begleitperson

Nähen begeistert auch schon die ganz Kleinen.

An diesem Nachmittag können Kinder sich mit ihren (Groß-) Eltern ersten einfachen Nähprojekten

widmen. Die Referentin bringt geeignete Schnittmuster für ein schönes Kissen oder ein niedliches Stofftier mit. Gemeinsam suchen Kinder und (Groß-) Eltern dann Stoffe aus, schneiden das Schnittmuster zu und machen sich mit unseren Nähmaschinen unter Anleitung ans Werk. So können die Kinder am Ende ihre fertigen Werke direkt mit nach Hause nehmen.

Stoffreste und Zubehör sind vorhanden.

Bei bestimmten Vorstellungen können aber auch eigene Stoffe mitgebracht werden.

Nähmaschinen sind vorhanden. Sie können aber auch Ihre eigene Nähmaschine mitbringen.

Zusatzinformation: In der Kursgebühr ist eine Materialumlage von 5,00 € enthalten.

Sa 27.04.2024 | 15.00 – 18.00 Uhr

Providenza Tarara Sorrentino,

Damenschneidermeisterin, Direktrice

Teilnahme-Gebühr 7,50 €

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464660029

> KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM ST. ANTONIUS

Herausforderung Pubertät

Themenabend für Eltern und Interessierte

Manchmal schon am Ende der dritten Klasse, aber ganz gewiss in der vierten Klasse bemerken wir eine Veränderung im Verhalten. Teils hat es den Anschein einer ersten »Rebellion« gegen fast alles und gegen fast jeden. Ist das normal? Ja, es ist völlig normal! Denn immer wieder »Grenzen testen« – das ist die Aufgabe unserer Kinder! Dahinter steht der Wunsch nach Eigenständigkeit und Selbstverwirklichung, ohne ganz auf das »behütet sein« verzichten zu wollen. Diese Zeit des Aufbruchs bietet im Familienalltag einige Reibungspunkte und macht das Miteinander nicht immer leicht.

Doch wie können wir Eltern uns jetzt entwicklungs-förderlich verhalten? Wie schaffen wir es, die unterschiedlichen Bedürfnisse, die schnell wechselnden Gefühlsäußerungen zu akzeptieren und trotzdem unsere Werte und Erziehungsziele nicht aus den Augen zu verlieren?

Diesen und weiteren spannenden Fragen gehen Eltern an diesem Abend auf den Grund, um als Familie neue Wege im Miteinander einzuschlagen.

Mi 20.03.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Monika Zaplo, Leiterin Elternkurse, Erzieherin
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464610003

Medienwelt der Kita-Kinder

Elterncafé mit Information und Austausch

Immer früher kommen Kinder mit digitalen Medien in Berührung, nach Studien im Durchschnitt mit 12 Monaten. Die Familie ist dabei zumeist der Ort, an dem Kinder erste Erfahrungen mit Medien machen. Wir laden Eltern zu einer spannenden Entdeckungsreise in kindliche Medienwelten ein.

- Was sind die Herausforderungen bzgl. Medien im Familienalltag?
- Was können Kinder in welchem Alter schon wahrnehmen und verarbeiten?
- Was sind altersgerechte Formate?
- Wo finden Eltern gute Informationsplattformen?

Die Eltern erhalten darüber hinaus wertvolle Tipps, wie der Umgang mit Medien im Familienalltag begleitet werden kann. Ausreichend Zeit für die Fragen der Eltern ist eingeplant!

> KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM ST. ANTONIUS

Mi 28.02.2024 | 14.30 – 16.00 Uhr

Nicole Fischer, Fachkraft für medienpädagogische Elternarbeit

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Kita St. Antonius

Bernhard-Letterhaus-Straße 10 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464610007

App geht's – Komm in meine Medienwelt

Kreatives App-Café für Eltern und Vorschulkinder

Immer früher kommen Kinder mit digitalen Medien in Berührung. Nicht selten sind Medien dabei Diskussions- oder gar Streitpunkt in der Familie. An diesem Vormittag geht es darum, dass Eltern und Kinder im Vorschulalter gemeinsam Spaß mit Medien haben. In unserem App-Café bieten wir verschiedene Stationen an, an denen Eltern und Vorschulkinder zusammen kreativ sein können, indem sie z.B. Fotomontagen oder kleine Videoanimationen kreieren. Diese schauen wir uns zum Abschluss auch gemeinsam an! Zudem können altersgerechte Spiele-Apps ausprobiert werden, die auch jüngeren Kindern Spaß machen und sie nicht überfordern. Natürlich haben

die Eltern auch Gelegenheit sich auszutauschen und individuelle Fragen zu erörtern.

Sa 09.03.2024 | 11.00 – 14.00 Uhr

Kerstin Freudenreich, Kulturpädagogin,
Fachkraft für medienpädagogische Elternarbeit
Nicole Fischer, Fachkraft für medienpädagogische Elternarbeit

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464610048



> KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM ST. ANTONIUS

Mein Kind, sein erstes Smartphone und ich

Und plötzlich sind wir alle online...

Ob zum Übergang in die weiterführende Schule oder vielleicht auch schon früher, weil es im Familienalltag hilfreich erscheint: So oder so sind die Kinder sehr jung, wenn sie mit dem ersten eigenen Smartphone den digitalen Zugang zu einer grenzenlosen Welt aus Messenger-Apps, Social Media, Spielen und World Wide Web in ihren Händen halten.

Wie Sie Ihr Kind in dieser spannenden Zeit sorgsam begleiten, erfahren Sie in unserem Informationsabend. Neben dem Verständnis für die Faszination des Smartphones auf Kinder geht es um notwendige Absprachen, Verhaltensetikette im Netz, Möglichkeiten der Nutzungsbegleitung, Datenschutz sowie um beliebte Apps bei Kindern.

So können Sie als Familie im Anschluss zu Hause gemeinsam stressfrei und mit Spaß online sein.

Do 16.05.2024 | 18.00 – 20.15 Uhr

Nicole Fischer, Fachkraft für medienpädagogische Elternarbeit

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464610006

> KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM AUF DEN SÜDHÖHEN

Eltern-Kind-Kurs

Für Eltern mit Kindern von 6 – 12 Monaten

Der Eltern-Kind-Kurs bietet altersgerechte Spiel-, Bewegungs- und Erfahrungsräume an, die den Erfahrungsschatz der Kinder erweitern und den Eltern konkrete Ideen und Spielanregungen für ihre Kinder geben. Thematische Angebote der Kursleitung sowie der Austausch der Eltern untereinander sind ebenfalls Bestandteile des Kurses.

Mi 17.01. – 13.03.2024 | 10.00 – 11.30 Uhr

Michelle Kelsch, Eltern-Kind-Kursleiterin

Teilnahme-Gebühr 28,80 €

Seminarumfang 8 x = 16 UStd.

Ort: Kindertagesstätte Hl. Ewalde

Hauptstraße 100 | 42349 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464620004

Mi 10.04. – 26.06.2024 | 10.00 – 11.30 Uhr

Michelle Kelsch, Eltern-Kind-Kursleiterin

Teilnahme-Gebühr 39,60 €

Seminarumfang 11 x = 22 UStd.

Ort: Kindertagesstätte Hl. Ewalde

Hauptstraße 100 | 42349 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464620005

Entspannungsmomente für den Alltag

Ein Nachmittag für Eltern zu verschiedenen Entspannungsmethoden

Gerade im manchmal turbulenten (Familien-) Alltag ist es wichtig, sich selbst nicht aus dem Blick zu verlieren und sich selbst etwas Gutes zu tun.

An diesem Nachmittag lernen Eltern verschiedene Entspannungsmethoden kennen, wie die progressive Muskelrelaxation (PMR), das Autogene Training und Elemente aus der Peter Hess®-Klangmassage.

So werden die Vorteile aktiver Entspannung direkt erlebbar und die Teilnehmer/innen können im Anschluss herausfinden, welche Form der Entspannung am besten zu ihnen und ihrem Alltag passt.

Bitte mitbringen: Warme Socken und eine Gymnastik- oder Yogamatte.

Für die Kinder findet in der Zeit eine Kinderbetreuung in der Kita statt.

Sa 24.02.2024 | 15.30 – 17.45 Uhr

Sebastian Bauer, Entspannungstrainer
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kindertagesstätte Hl. Ewalde

Hauptstraße 100 | 42349 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464660031

> KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM AUF DEN SÜDHÖHEN

Emotionale Entwicklung bei Kindern

Themenabend für Eltern und Interessierte

Die kindlichen Gefühle entwickeln sich durch Lernen und Erfahren im täglichen Miteinander. Den Umgang mit diesen Gefühlen muss ein Kind erst noch lernen. Anders als zum Beispiel das Gehen lernen, das in einer bestimmten Altersspanne erfolgt, zieht sich die emotionale Entwicklung durch die gesamte Kindheit. Die wesentlichen emotionalen Grundfertigkeiten entwickeln und erweitern Kinder jedoch bereits bis zum Schulalter.

Wie lernen Kinder einen gesunden Umgang mit ihren Gefühlen? Was drücken Kinder mit bestimmten Verhaltensweisen aus? Und warum werden wir Großen so oft wütend, wenn Kinder wütend sind? An diesem Abend sprechen wir darüber, wie Gehirn und Emotionen sich miteinander entwickeln. Wir schauen, was eine entwicklungspsychologisch gute Begleitung gerade in der so prägenden Kleinkindzeit ist und welche Spuren Erwachsene und insbesondere Eltern als Bezugspersonen hier hinterlassen.

Fr 19.04.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Diana Winskowski-Radtke, Emotionscoach
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kindertagesstätte Hl. Ewalde
Hauptstraße 100 | 42349 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464610046



> KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM AUF DEN SÜDHÖHEN

Jetzt ist aber Schluss

Grenzen und Konsequenzen im Familienalltag

Konflikte gehören zum Alltag im Familienleben. Kinder entwickeln ihren eigenen Willen und hinterfragen zum Beispiel, warum sie aufräumen, den Tisch decken sollen oder nicht länger fernsehen dürfen.

So stellen sich Eltern nicht selten die Frage nach richtigen Grenzen und Konsequenzen, um die Entwicklung ihrer Kinder zu unterstützen und ihnen im Alltag die nötige Orientierung zu geben.

In diesem Informationsabend erklärt Veronika Spanke, welche Bedeutung Grenzen und Konsequenzen für die Entwicklung von Kindern haben und wie sie gestaltet und umgesetzt werden können. Welche entwicklungsbedingten Bedürfnisse haben Kinder und wo brauchen sie Freiräume, um sich gut zu entwickeln?

- Wann sind Eltern gefordert, liebevoll, aber bestimmt Grenzen zu setzen?
- Was sind altersentsprechend sinnvolle Regelungen und Absprachen?
- Worin unterscheiden sich Folgen und Konsequenzen?

Genügend Zeit für Fragen ist eingeplant.

Mo 05.02.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Veronika Spanke, Dipl. Religionspädagogin,
Zertifizierte Kess-erziehen®-Trainerin

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Katholischer Kindergarten St. Hedwig
Am Friedenshain 30 | 42349 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464610005

NEWSLETTER

Aktuelle Informationen zu freien Plätzen,
Tipps und Berichte aus unserer
Familienbildungsstätte senden wir Ihnen
gern auch monatlich per Newsletter!
Einfach anmelden unter

www.fbs-wuppertal.de

> KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM AM SEDANSBERG

Grenzen sind Orientierungen im Familienalltag

Konflikte gehören zum Alltag im Familienleben. Kinder entwickeln ihren eigenen Willen und hinterfragen zum Beispiel, warum sie aufräumen, den Tisch decken sollen oder nicht länger fernsehen dürfen.

So stellen sich Eltern nicht selten die Frage nach richtigen Grenzen und Konsequenzen, um die Entwicklung ihrer Kinder zu unterstützen und ihnen im Alltag die nötige Orientierung zu geben.

In diesem Informationsabend erklärt Eva Bäumer, welche Bedeutung Grenzen und Konsequenzen für die Entwicklung von Kindern haben und wie sie gestaltet und umgesetzt werden können.

- Welche entwicklungsbedingten Bedürfnisse haben Kinder und wo brauchen sie Freiräume, um sich gut zu entwickeln?
- Wann sind Eltern gefordert, liebevoll, aber bestimmt Grenzen zu setzen?
- Was sind altersentsprechend sinnvolle Regelungen und Absprachen?
- Worin unterscheiden sich Folgen und Konsequenzen?

Genügend Zeit für Fragen ist eingeplant.

Do 01.02.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Eva Bäumer, Dipl. Pädagogin, System. Beraterin (DGSG)

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Familienzentrum am Sedansberg
Hühnerstraße 11 | 42281 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464610057



> KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM AM SEDANSBERG

Komm in meine Medienwelt – Apps für Kita Kinder

Immer früher kommen Kinder mit digitalen Medien in Berührung. Nicht selten sind Medien dabei Diskussions- oder gar Streitpunkt in der Familie. An diesem Nachmittag geht es darum, dass Eltern und Kinder im Vorschulalter gemeinsam Spaß mit Medien haben. Es gibt eine Flut von Apps, doch welche sind sinnvoll für Kinder im Alter von 4- 6 Jahren. Sie können altersgerechte Spiele-Apps ausprobiert werden, die auch jüngeren Kindern Spaß machen und sie nicht überfordern. Natürlich haben die Eltern auch Gelegenheit sich auszutauschen und individuelle Fragen zu erörtern.

Mi 23.04.2024 | 14.00 – 16.15 Uhr

Yvonne Dengel, Referentin für Medienbildung
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Familienzentrum am Sedansberg
Hühnerstraße 11 | 42281 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464610014

Eltern-Kind-Kurs

Für Eltern mit Kindern ab 6 Monaten

Mo 22.01. – 17.06.2024 | 09.15 – 10.45 Uhr

Martina Trilling, Dipl. Sozialpädagogin

Teilnahme-Gebühr 54,00 €

Seminarumfang 18 x = 36 UStd.

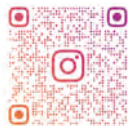
Ort: Familienzentrum am Sedansberg

Hühnerstraße 11 | 42281 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464620003

HINWEIS

Die FBS ist jetzt auch bei Instagram



FAMILIENBILDUNG, WUPPERTAL

> KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM ST. JOHANN BAPTIST

Gesundes Frühstück

Mit einem guten und gesunden Frühstück in den Tag starten – oft ist dazu die Zeit morgens zu knapp. Noch schnell etwas in die Frühstücksbox packen. Gemeinsam probieren wir Rezepte für ein gesundes Frühstück aus. Sie erhalten Informationen und Tipps, was Kinder gerne frühstücken und was Sie gut vorbereiten können für die Frühstücksbox.

Do 25.01.2024 | 9.00 – 11.15 Uhr

N.N.

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Familienzentrum St. Johann Baptist
Normannenstraße 74 | 42277 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464610056

Starke Kinder

Informationsabend zum Kurs Selbstsicherheit

In der heutigen Zeit spielt die Präventionsarbeit gegen Gewalt, Macht, Mobbing und sexuellen Missbrauch schon in der Kindheit eine wichtige Rolle. Wir können Kinder stärken, indem wir ihre soziale und emotionale Intelligenz fördern, die

Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls unterstützen und den Kindern Mut machen, sich gegenüber anderen abzugrenzen.

Mo 08.04.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Miriam Böddinghaus, Erzieherin, Lerntherapeutin
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Digital

Veranstaltungs-Nr.: 2464610052



**Online-
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Online-Angeboten ab Seite 138.

Selbstsicherheit – Starke Kinder

Die Kinder lernen durch Rollenspiele und Übungen sich auszudrücken und sich gegen unerwünschtes Verhalten abzugrenzen. Die richtigen Verhaltensweisen in kritischen Situationen trainieren wir gemeinsam.

> KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM ST. JOHANN BAPTIST

Mi 10.04. – 22.05.2024 | 08.45 – 09.45 Uhr

Miriam Böddinghaus, Erzieherin, Lerntherapeutin

Teilnahme-Gebühr 40,00 €

Seminarumfang 6 x = 6 UStd.

Ort: Familienzentrum St. Johann Baptist
Normannenstraße 74 | 42277 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464620044

Yoga

Für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Kinder brauchen durch unsere kurzlebige und von ständiger Veränderung geprägten Zeit innere Ruhe. Kinder haben im Alltag viel Stress. Kinderyoga bietet innere Ruhe und Stressabbau. Spezielle Übungen, Entspannung und Fantasiereisen helfen hierbei und fördern die Bewegung!

Di 09.01. – 12.03.2024 | 10.45 – 11.45 Uhr

Eva Lenuweit-Metz, Yogalehrerin

gebührenfrei | Seminarumfang 9 x = 9 UStd.

Ort: Familienzentrum St. Johann Baptist
Normannenstraße 74 | 42277 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464620034

Starke Kinder

Informationsabend zum Kurs Selbstsicherheit

In der heutigen Zeit spielt die Präventionsarbeit gegen Gewalt, Macht, Mobbing und sexuellen Missbrauch schon in der Kindheit eine wichtige Rolle. Wir können Kinder stärken, indem wir ihre soziale und emotionale Intelligenz fördern, die Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls unterstützen und den Kindern Mut machen, sich gegenüber anderen abzugrenzen.

Mo 08.04.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Miriam Böddinghaus, Erzieherin, Lerntherapeutin
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Digital

Veranstaltungs-Nr.: 2464610052



**Online-
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Online-Angeboten ab Seite 138.

> KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM ST. KONRAD

Selbstsicherheit – Starke Kinder

Die Kinder lernen durch Rollenspiele und Übungen sich auszudrücken und sich gegen unerwünschtes Verhalten abzugrenzen. Die richtigen Verhaltensweisen in kritischen Situationen trainieren wir gemeinsam.

Mi 10.04. – 22.05.2024 | 10.30 – 11.30 Uhr

Miriam Böddinghaus, Erzieherin, Lerntherapeutin

Teilnahme-Gebühr 40,00 €

Seminarumfang 6 x = 6 UStd.

Ort: Kath. Kindertagesstätte St. Konrad

Hatzfelder Straße 261 | 42281 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464620045

Yoga

Für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Kinder brauchen durch unsere kurzlebige und von ständiger Veränderung geprägten Zeit innere Ruhe. Kinder haben im Alltag viel Stress. Kinderyoga bietet innere Ruhe und Stressabbau. Spezielle Übungen, Entspannung und Fantasiereisen helfen hierbei und fördern die Bewegung!

Do 18.01. – 14.03.2024 | 14.00 – 15.00 Uhr

Eva Lenuweit-Metz, Yogalehrerin

Teilnahme-Gebühr 20,00 €

Seminarumfang 8 x = 8 UStd.

Ort: Kath. Kindertagesstätte St. Konrad

Hatzfelder Straße 261 | 42281 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464620035

> KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM ST. LAURENTIUS

Konzentration verbessern – erfolgreiche Hausaufgaben

Dieser Informationsabend führt Sie durch die Welt des Lernens, der Konzentration und verschiedener Hausaufgaben Situationen.

Sie möchten Tipps und Tricks, wie Ihr Kind effektiv, anhaltend und mit Spaß lernen kann?

Sie erfahren an praktischen Übungen, wie man die Konzentration steigern kann.

Gemeinsam sprechen wir über die Möglichkeiten, die Hausaufgaben Situation entspannt und erfolgreich zu gestalten.

Di 16.01.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr

Uta Plehwe, Integrative Lerntherapeutin
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kindertagesstätte St. Laurentius
Ekkehardstraße 5 | 42105 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464610054

Vom Krachmachen zum Ttrommeln

Für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Einfache Rhythmen und unterschiedliche Klänge entlocken wir den Trommeln. Beim gemeinsamen Trommeln entsteht durch das Hören auf den anderen ein gemeinsames Spiel. Erleben Sie einen fröhlichen musikalischen Nachmittag mit viel Power.

Sa 02.03.2024 | 10.30 – 12.00 Uhr

Simon Buße, Erzieher

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Kindertagesstätte St. Laurentius
Ekkehardstraße 5 | 42105 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464620053



> KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM ST. LAURENTIUS

Starke Kinder

Informationsabend zum Kurs Selbstsicherheit

In der heutigen Zeit spielt die Präventionsarbeit gegen Gewalt, Macht, Mobbing und sexuellen Missbrauch schon in der Kindheit eine wichtige Rolle. Wir können Kinder stärken, indem wir ihre soziale und emotionale Intelligenz fördern, die Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls unterstützen und den Kindern Mut machen, sich gegenüber anderen abzugrenzen.

Mo 22.04.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Miriam Böddinghaus, Erzieherin, Lerntherapeutin
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Digital

Veranstaltungs-Nr.: 2464610053



**Online-
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Online-Angeboten ab Seite 138.

Selbstsicherheit – Starke Kinder

Die Kinder lernen durch Rollenspiele und Übungen sich auszudrücken und sich gegen unerwünschtes Verhalten abzugrenzen. Die richtigen Verhaltensweisen in kritischen Situationen trainieren wir gemeinsam.

Di 09.04. – 14.05.2024 | 09.00 – 10.00 Uhr

Miriam Böddinghaus, Erzieherin, Lerntherapeutin
gebührenfrei | Seminarumfang 6 x = 6 UStd.

Ort: Kindertagesstätte St. Laurentius

Ekkehardstraße 5 | 42105 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464620020

Selbstsicherheit – Starke Kinder

Di 09.04. – 14.05.2024 | 10.00 – 11.00 Uhr

Miriam Böddinghaus, Erzieherin, Lerntherapeutin
gebührenfrei | Seminarumfang 6 x = 6 UStd.

Ort: Kindertagesstätte St. Laurentius

Ekkehardstraße 5 | 42105 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464620042

> KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM ST. LAURENTIUS

Selbstsicherheit – Starke Kinder

Di 09.04. – 14.05.2024 | 11.00 – 12.00 Uhr

Miriam Böddinghaus, Erzieherin, Lerntherapeutin

gebührenfrei | Seminarumfang 6 x = 6 UStd.

Ort: Kindertagesstätte St. Laurentius

Ekkehardstraße 5 | 42105 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464620043

Gesunde Ernährung

»Was essen wir heute?!« Nicht selten gehen bei dieser Frage die Wünsche in der Familie weit auseinander. Und gesund sollten die Mahlzeiten zudem auch noch sein. Da kann der familiäre Speiseplan schon mal zu einer echten Herausforderung werden. An unserem Infoabend geben wir Ihnen neben Grundlagen der gesunden Ernährung viele Tipps und Tricks an die Hand, mit denen Sie bei Planung, Einkauf und Kochen Zeit und Geld sparen. Zudem gibt es eine Auswahl an einfachen und schnellen Rezeptideen, die der ganzen Familie schmecken.

Di 16.01.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr

Vanessa Büchter, Zertifizierte Ernährungsberaterin

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Digital

Veranstaltungs-Nr.: 2464610058



**Online-
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Online-Angeboten ab Seite 138.

Vom Krachmachen zum Trommeln

Für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Einfache Rhythmen und unterschiedliche Klänge entlocken wir den Trommeln. Beim gemeinsamen Trommeln entsteht durch das Hören auf den anderen ein gemeinsames Spiel. Erleben Sie einen fröhlichen musikalischen Nachmittag mit viel Power.

> KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM ST. LAURENTIUS

Mi 01.05.2024 | 11.30 – 13.00 Uhr

Simon Buße, Erzieher

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Kindertagesstätte St. Joseph

Nützenberger Straße 187 | 42115 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464620021

Das erste Lebensjahr

Für Eltern mit Kindern, die im Zeitraum
März bis Mai 2023 geboren sind

Der Kurs bietet einen Raum der frühkindlichen Bildung und der Elternbildung.

Pikler heißt:

- Das Kind 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.«

(Emmi Pikler)

Im Kursraum gibt es für die Kinder eine entwicklungsgemäße Spielumgebung mit original Pikler®-Bewegungsmaterialien. Während die Kinder spielen, haben die Eltern Zeit zum Zuschauen und Zeit für Information und Gespräch. Mit zum Kurs gehören Wiegenlieder und Kinderlieder, an denen Eltern und Kinder Freude haben.

Mi 10.01. – 19.06.2024 | 09.15 – 10.45 Uhr

Alba Lambertz-Daraban, Sozialwissenschaftlerin
Teilnahme-Gebühr 75,60 €

Seminarumfang 21 x = 42 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464620022



> KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM ST. LAURENTIUS

Hatha-Yoga

Das Ziel von Yoga ist der harmonische Einklang von Körper, Geist und Seele. Yoga ist Meditation in Bewegung. Durch bestimmte Körperhaltungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) wird der Geist konzentriert und beruhigt, während gleichzeitig der Körper gekräftigt, gedehnt und entspannt wird. Es geht darum, das richtige Verhältnis zwischen Spannung und Entspannung zu finden und so Stress abzubauen.

Bitte eine Yogamatte mitbringen.

Do 11.01. – 13.06.2024 | 19.30 – 21.00 Uhr

Drazenka Lucic, Yogalehrerin

Teilnahme-Gebühr 108,00 €

Seminarumfang 18 x = 36 UStd.

Ort: Wandel-Raum

Rheinstraße 53 a | 42117 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464660056

Körper und Seele im Gleichgewicht

Tanz, Fitness und Ausdauertraining für Frauen

Mo 15.01. – 24.06.2024 | 19.00 – 20.00 Uhr

Kristina Racic, Aerobictrainerin

Teilnahme-Gebühr 80,00 €

Seminarumfang 20 x = 20 UStd.

Ort: Bethesda Kirche

Navigeser Straße 20 | 42113 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464660040

> KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM ST. LAURENTIUS

Emotionale Entwicklung bei Kindern

Wie lernen Kinder einen gesunden Umgang mit ihren Gefühlen? Was drücken Kinder mit bestimmten Verhaltensweisen aus? Und warum werden wir Großen so oft wütend, wenn Kinder wütend sind? Im Kurs sprechen wir darüber, wie Gehirn und Emotionen sich miteinander entwickeln.

Wir schauen, was eine entwicklungspsychologisch gute Begleitung gerade in der so prägenden Kleinkindzeit ist und welche Spuren Erwachsene hier hinterlassen.

Fr 02.02.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Diana Winskowski-Radtke, Emotionscoach
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kindertagesstätte St. Suitbertus
Weststraße 112 | 42119 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464610050

VERANSTALTUNGEN ONLINE!

Eine Reihe von Angeboten führen wir jetzt auch online durch. Entweder komplett als



**Online-
Veranstaltung**

oder teilweise als



**Blended Learning
Veranstaltung**

Sie benötigen lediglich einen guten Internet-Anschluss und einen PC oder ein Tablet. Per Smartphone geht es auch, dann aber ist das Bild recht klein.

Von uns bekommen Sie die nötigen technischen Hinweise und Zugangsdaten zur Veranstaltung. Und schon steht einer bequemen Teilnahme von daheim aus nichts im Wege. Der Datenschutz ist gewährleistet, Hinweise dazu finden Sie auf Seite 144. Alle Online-Veranstaltungen finden Sie aktuell zusammengestellt auch auf unserer Homepage.

> KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM GUSTAVSTRASSE

Starke Eltern – starke Kinder®

Ein Kurs, der sich an Mütter und Väter richtet, die sich u.a. mit folgenden Fragen beschäftigen möchten:

- Wie muss ich sprechen, damit mir mein Kind zuhört?
- Wie höre ich zu, wenn mein Kind mit mir spricht?
- Was heißt es für uns gute Eltern zu sein?
- Wie lässt sich unser Miteinander in der Familie verbessern?
- Wie kann ich Grenzen setzen und durchhalten?

Do 25.01. – 21.03.2024 | 14.00 – 16.15 Uhr

Heidi Fillbrandt-Krapp, Dipl.-Pädagogin

Teilnahme-Gebühr 50,40 €

Seminarumfang 8 x = 24 UStd.

Ort: Katholisches Familienzentrum Gustavstraße

Gustavstraße 10 | 42329 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464610055

Cybermobbing oder nur ein Spaß...

Grundschul Kinder sind mittendrin in der Medienwelt. Sie nutzen und kennen grundlegende Funktionen der Bildbearbeitung und Texterstellung. Viele sind in sozialen Netzwerken und Onlinegames unterwegs. Wie können wir sie hierbei gut begleiten? Wo gibt es Gefahren? Wie und wo beginnt z.B. Cybermobbing? Was sollten wir über Cybergrooming, die Anbahnung sexueller Kontakte durch Erwachsene wissen? Welche Gebote, welche No-Gos sollte es geben. Gerne gehen wir auf ihre Fragen ein.

Mi 17.04.2024 | 14.00 – 16.15 Uhr

Yvonne Dengel, Referentin für Medienbildung

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Katholisches Familienzentrum Gustavstraße

Gustavstraße 10 | 42329 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464610060

> KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM GUSTAVSTRASSE

Eltern-Kind Kurs

Für Eltern mit Babys im Alter von 1–12 Monaten

Mi 17.01. – 26.06.2024 | 11.00 – 12.30 Uhr

Hannelore Bujak, Kursleiterin nach Emmi Pikler,
Kursleiterin Kleinkindschwimmen

Teilnahme-Gebühr 40,00 €

Seminarumfang 20 x = 40 UStd.

Ort: Katholisches Familienzentrum Gustavstraße
Gustavstraße 10 | 42327 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464620023

Eltern-Kind Kurs

Für Eltern mit Kindern im Alter von 1–3 Jahren

Mi 17.01. – 26.06.2024 | 09.30 – 11.00 Uhr

Hannelore Bujak, Kursleiterin nach Emmi Pikler,
Kursleiterin Kleinkindschwimmen

Teilnahme-Gebühr 40,00 €

Seminarumfang 20 x = 40 UStd.

Ort: Katholisches Familienzentrum Gustavstraße
Gustavstraße 10 | 42327 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464620013

Komm in meine Medienwelt – Apps für Kita-Kinder

Immer früher kommen Kinder mit digitalen Medien in Berührung. Nicht selten sind Medien dabei Diskussions- oder gar Streitpunkt in der Familie. An diesem Nachmittag geht es darum, dass Eltern und Kinder im Vorschulalter gemeinsam Spaß mit Medien haben. Es gibt eine Flut von Apps, doch welche sind sinnvoll für Kinder im Alter von 4–6 Jahren. So können altersgerechte Spiele-Apps ausprobiert werden, die auch jüngeren Kindern Spaß machen und sie nicht überfordern. Natürlich haben die Eltern auch Gelegenheit sich auszutauschen und individuelle Fragen zu erörtern.

Mi 13.03.2024 | 14.00 – 16.15 Uhr

Yvonne Dengel, Referentin für Medienbildung
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kindertagesstätte Herz Jesu

Ludwigstraße 57 | 42105 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464610013

> KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM HERZ JESU

Auf dem Bauernhof Führung

Für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Gemeinsam besuchen wir den Bio-Bauernhof zur Hellen. Hier sehen wir, wie unsere Lebensmittel nachhaltig produziert werden. Wie wachsen Salat, Möhren, Kohl, Gurken, Tomaten und vieles mehr? Wir besuchen die Hühner, schauen ihnen beim Scharren zu, hoffen ein Ei zu finden und erfahren, was ist ein Hühnermobil.

Fr 24.05.2024 | 11.00 – 12.30 Uhr

Bettina Wamsler, Landwirtschaftliche Meisterin
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Hof zur Hellen

Windrather Straße 197 | 42553 Velbert

Veranstaltungs-Nr.: 2464620058

Gardening: Es wächst und sprießt

Ran ans Beet: Gemeinsam bauen wir ein Hochbeet. Wir sägen, schrauben und nageln. Gemeinsam befüllen wir es mit Erde. Dann wollen wir aussähen. Was wollen wir pflanzen? Salat, Möhren, Radieschen und vieles mehr.

Sa 06.04.2024 | 10.00 – 14.00 Uhr

N.N.

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kindertagesstätte Herz Jesu
Ludwigstraße 57 | 42105 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464620060



GUTER START

Kleine Hilfen für Familien mit Säugling oder Kleinkind

- Das Baby ist unruhig und hält Sie auf Trab?
- Ein Kind ist krank?
- Kaum Zeit zum Duschen?



Es gibt Unterstützung!

Nicht immer sind Großeltern, Freunde oder Nachbarn in der Nähe, um Familien schnell mal zu unterstützen. Deshalb vermitteln wir ehrenamtliche »Nachbarn«. Sie helfen kurzfristig nach Absprache, kommen einmal oder mehrmals. Sie hören zu, begleiten die Mutter z.B. zum Kinderarzt, spielen mit Geschwisterkindern, gehen eine Runde mit dem Neugeborenen spazieren oder organisieren im Notfall weitere Hilfen.

Interesse mitzumachen?

Wir freuen uns, wenn Sie als Ehrenamtliche mitmachen! Sie werden umfassend auf den Einsatz vorbereitet, betreut und geschult, z.B. in Erster Hilfe.

Kontakt:

Kath. Familienbildungsstätte, Bernhard-Letterhaus-Str. 8
Frau Eryasar-Eisen, Telefon: 0173 4976910, E-Mail: GuterStart@fbs-wuppertal.de

Weitere Kontaktstellen:

»Lotsenpunkt« in Barmen, Unterdörnen 137 (an St. Antonius)
»Die Laube« in Elberfeld, Laurentiusstr. 7 (an St. Laurentius)



gefördert von:



STADT WUPPERTAL / KINDER, JUGEND UND FAMILIE

Bundesstiftung
Frühe Hilfen



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend





GLAUBE –
SINN – WERTE

> RELIGION UND SPIRITUALITÄT

Vom Segen in die Taufe

Graun und Austausch rund um die Taufe

Jedes Kind ist ein Segensgeschenk. Für Eltern stellen sich viele Fragen vor kulturellem und persönlichem Hintergrund, wie z. B.: Soll ich mein Kind taufen lassen? Was ist Taufe eigentlich?

Das Format bietet ein Gesprächsangebot an junge, werdende oder junggebliebene Eltern in ungezwungener Atmosphäre zum Thema Taufe, Glauben und Kirche. Kirchenzugehörigkeit oder persönliche Religiosität sind keine Voraussetzung.

Carsten Hausberg ist vierfacher Familienvater, Betriebswirt, Hausmann und Theologiestudent.

Do 29.02.2024 | 18.00 – 20.15 Uhr

Carsten Hausberg

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Hebammenpraxis welcome life

Schwelmer Straße 65 | 42389 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464730002

Taufe – Das Sakrament vom lebendigen Wasser

Projekttag, Glaubenskurs für Eltern, Teil 4

Welche tiefe Symbolik steckt im Sakrament der Taufe? Welche Bedeutung hat sie für mein eigenes Leben? Diesen Fragen gehen wir nach anhand von drei biblischen Texten:

Die Taufe Jesu (Mk 1, 9-11); die Frau am Jakobsbrunnen (Joh 4, 1-30 und 39-42); die Taufe des äthiopischen Kämmerers durch Philippus (Apg 8, 27-40).

Die Fragen werden in Gruppen erörtert, und nach einer Kaffeepause stellen die Gruppen ihre Ergebnisse im Plenum vor.

Dieser Projekttag ist auch offen für interessierte Erwachsene, die neu oder wieder über ihren Glauben und dessen Grundlagen mit anderen Menschen ins Gespräch kommen möchten.

Mit Kinderbetreuung nach Anmeldung.

Sa 13.01.2024 | 14.30 – 17.30 Uhr

Angela Gotzhein, Gemeindeferentin
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Pfarrzentrum St. Antonius

Bernhard-Letterhaus-Straße 10 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464730003

> RELIGION UND SPIRITUALITÄT

Das Sakrament der Versöhnung

Projekttag, Glaubenskurs für Eltern, Teil 5

Was bedeutet das Sakrament der Versöhnung, wie kann man sich ihm heute nähern?

Antworten geben hier biblische Texte wie der vom barmherzigen Vater, Umkehrgeschichten wie von Jona und Texte aus unserer heutigen Alltagswelt. Welche Rituale und Gesten der Versöhnung kennen und nutzen wir? Und was bedeutet darüber hinaus das Sakrament der Versöhnung mit Gott durch die Beichte und die Eucharistie?

Diese Fragen werden in Gruppen erörtert. Verbunden mit einer Kaffeepause stellen die Gruppen ihre Ergebnisse im Plenum vor.

Dieser Kurs ist auch offen für interessierte Erwachsene, die neu oder wieder über ihren Glauben und dessen Grundlagen mit anderen Menschen ins Gespräch kommen möchten.

Mit Kinderbetreuung nach Anmeldung.

Sa 24.02.2024 | 14.30 – 17.30 Uhr

Angela Gotzhein, Gemeindefereferentin
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Pfarrzentrum St. Antonius
Bernhard-Letterhaus-Straße 10 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464730004



**Hybrid-
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Online-Angeboten ab Seite 138.

Die Eucharistie

Projekttag, Glaubenskurs für Eltern, Teil 6

Was bedeutet in der Katholischen Kirche die Eucharistie? Welche biblische Symbolik steckt hinter Brot und Wein? Mit Beispielen aus dem eigenen Lebenskontext werden wir die tiefere, über das Sichtbare hinausgehende Bedeutung von Gegenständen exemplarisch betrachten. Und ebenso über den eucharistischen Teil der Messfeier und seine Symbole sprechen.

Diese Fragen werden in Gruppen erörtert. Verbunden mit einer Kaffeepause stellen die Gruppen ihre Ergebnisse im Plenum vor.

> RELIGION UND SPIRITUALITÄT

Dieser Kurs ist auch offen für interessierte Erwachsene, die neu oder wieder über ihren Glauben und dessen Grundlagen mit anderen Menschen ins Gespräch kommen möchten. Mit Kinderbetreuung nach Anmeldung.

Sa 09.03.2024 | 14.30 – 17.30 Uhr

Angela Gotzhein, Gemeindefereferentin
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Pfarrzentrum St. Antonius
Bernhard-Letterhaus-Straße 10 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464730005



**Hybrid-
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren
Online-Angeboten ab Seite 138.

Tod und Auferstehung

Projekttag, Glaubenskurs für Eltern, Teil 7

Im Mittelpunkt dieses Tages steht die Leidensgeschichte Jesu von seinem Einzug in Jerusalem bis zu seinem Tod. Historische Zusammenhänge, die das Verständnis erleichtern können, werden ebenso betrachtet wie die Frage, was der Glaube an die Auferstehung für uns persönlich in unserem Leben bedeuten kann.

Dieser Kurs ist auch offen für interessierte Erwachsene, die neu oder wieder über ihren Glauben und dessen Grundlagen mit anderen Menschen ins Gespräch kommen möchten.

Sa 23.03.2024 | 14.30 – 17.30 Uhr

Angela Gotzhein, Gemeindefereferentin
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Pfarrzentrum St. Antonius
Bernhard-Letterhaus-Straße 10 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464730006



**Hybrid-
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren
Online-Angeboten ab Seite 138.

> RELIGION UND GLAUBE IN DER FAMILIE

Zen Meditation

Damit der Geist zur Ruhe kommt

Zur Ruhe kommen, »runter kommen«, sich konzentrieren und sich selbst wahrnehmen. In aller Achtsamkeit und Stille ist die Zen-Meditation eine Übung, die Betriebsamkeit und Hektik des Alltags in sich ruhen zu lassen. Allen, die sich für Zen-Meditation interessieren, bieten wir diese Gruppe an. Ungeübte Menschen können jederzeit dazukommen. Zum Ablauf gehören u.a. eine Einführung, Atemübungen, Rezitation und verschiedene Formen der Meditation.

Fr 12.01. – 22.03.2024 | 19.15 – 21.30 Uhr

Herbert Höhn, Meditationsteiler

Teilnahme-Gebühr 49,50 €

Seminarumfang 11 x = 33 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464740001

Fr 12.04. – 05.07.2024 | 19.15 – 21.30 Uhr

Herbert Höhn, Meditationsteiler

Teilnahme-Gebühr 54,00 €

Seminarumfang 12 x = 36 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464740002

REIHE GESUND AN LEIB UND SEELE

Fit durch Bewegung und Lebensstil

Wie fördere ich meine Gesundheit
im fortgeschrittenen Alter?

Weitere Informationen zu dieser Veranstaltung
finden Sie auf Seite 90.



PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

> DAS LEBEN GESTALTEN

Ich bin Mama – aber bin ich auch so, wie ich sein will?

Themenabend und Austausch für (werdende) Mütter

Weitere Informationen zu diesem Themenabend finden Sie auf Seite 21.

Kommunikation verbessern

In diesem Seminar lernen Sie nicht nur, wie Sie besser mit Kindern, Eltern, Kollegen und anderen Menschen kommunizieren können, sondern auch, wie Sie Eskalationen verhindern können. Sie werden verstehen, warum Situationen manchmal außer Kontrolle geraten und wie Sie das zukünftig vermeiden können.

Dazu lernen wir anhand des »Vier-Ohren-Modells« von Schulz von Thun die unterschiedlichen Wahrnehmungsmöglichkeiten von Kommunikation kennen und wir beschäftigen uns mit den Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation.

»Worte können Fenster sein oder auch Mauern.« Dieses Zitat von Marshall B. Rosenberg drückt recht gut die Basis der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) aus, die Rosenberg aus unterschiedlichen Kommunikationsstilen und Therapieformen entwickelt hat.

Ziel des Seminars ist die Verbesserung ihrer Kommunikation im Alltag und im beruflichen Kontext. Neben der Theorie dahinter, wird es immer wieder auch praktische Übungen dazu geben.

Mo 15.04.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Nina Schleichert, Diplom-Pädagogin

Teilnahme-Gebühr 5,00 €

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464740003

Resilienz fördern von Anfang an

Warum gibt es Menschen, die scheinbar jeden Stress und sogar jeden Schicksalsschlag mit einer beständigen inneren Gelassenheit bewältigen? Was ist das Geheimnis von diesen Menschen und was können wir tun, damit wir und unsere Kinder irgendwann zu diesen in sich ruhenden Menschen gehören?

Wir widmen uns in diesem Seminar dem Thema der Resilienz, also der psychischen Widerstandskraft des Menschen und den einzelnen Puzzleteilen, die diese heute so wichtige Ressource ausmacht.

> DAS LEBEN GESTALTEN

Das Seminar lebt durch viele praktische kleine Übungen und den gemeinsamen Austausch.

Mo 18.03.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Nina Schleichert, Diplom-Pädagogin

Teilnahme-Gebühr 5,00 €

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464740004

Offener Klangabend Entspannen mit Peter Hess®-Klangmethoden

Zur-Ruhe-Kommen – vielen Menschen fällt das oft gar nicht so leicht. Ständiger Zeitdruck und all die vielen täglichen Aufgaben und Herausforderungen im Berufs- und Privatleben machen es manchmal schwer abzuschalten. Und genau hier bieten Klangschalen ein ideales Mittel an. Ihre harmonischen, sanften und langanhaltenden Klänge laden uns regelrecht ein, eine kleine Weile ganz bei uns zu sein, zu spüren, wie es uns gerade geht. Erleben Sie diese Klänge auf verschiedene Weise an den regelmäßig stattfindenden Klangabenden.

Genießen Sie die wohltuenden Schwingungen der Schalen und kommen Sie so zu innerer Ruhe und Frieden.

Do 25.01.2024 | 18.00 – 19.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2464660077

Do 08.02.2024 | 18.00 – 19.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2464660103

Do 22.02.2024 | 18.00 – 19.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2464660078

Do 14.03.2024 | 18.00 – 19.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2464660079

Do 11.04.2024 | 18.00 – 19.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2464660080

Do 25.04.2024 | 18.00 – 19.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2464660104

Sebastian Bauer, Entspannungstrainer

Teilnahme-Gebühr 5,00 € pro Termin

Seminarumfang 1 x = 1 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

> LITERATUR UND SPRACHE

Literatur- und Schreibwerkstatt

Die Literaturwerkstatt unter Leitung der Autorin Christiane Gibiec (Autorin von z.B. »Türkischrot« (2016) und dem 2022 erschienenen biografischen Roman über Annette von Droste-Hülshoff »Unruhe«) bietet allen Schreibinteressierten ein Forum zum Austausch und zur Weiterentwicklung. Schreibaufgaben nach den Methoden des Creative Writing, konstruktive Kritik sowie Tipps und Tricks aus der Praxis bilden die Grundlage dieses Kurses. Der Kurs ist auch für Anfänger-/Innen geeignet, die einzige Zugangsvoraussetzung ist die Lust zum Schreiben.

Mo 22.01. – 24.06.2024 | 10.00 – 13.00 Uhr

Christiane Gibiec, Journalistin, Autorin

Teilnahme-Gebühr 72,00 €

Seminarumfang 6 x = 24 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464760013

Literatur in französischer Sprache

Sie sprechen bereits etwas Französisch und möchten sich regelmäßig zum Diskutieren einer Lektüre oder eines Textes mit anderen auf Französisch austauschen? Unser Literaturgesprächskreis bietet Ihnen die Möglichkeit, anhand kürzerer, nicht allzu schwieriger Texte, Literatur neu kennenzulernen und sich lebhaft auf Französisch darüber zu unterhalten. Nach Absprache in der Gruppe werden auch Bücher französischer Autoren gelesen. Sie können gerne bei vorheriger Anmeldung zu einer Schnupperstunde vorbeikommen.

Do 11.01. – 20.06.2024 | 10.00 – 11.30 Uhr

Sylvie Schäfer, Sprachlehrerin

Teilnahme-Gebühr 91,20 €

Seminarumfang 19 x = 38 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464760017



> MEDITATIVES TANZEN

Meditatives Tanzen online

Das Meditative Tanzen mit seinen Impulsen, Gebärden und einfachen Schritten ist auch online möglich. Es gibt ein Miteinander, zugleich ist aber jede und jeder auch ganz für sich. Dieser Kurs lädt ein, selbst zu probieren und zu erfahren, welche Möglichkeiten der Meditation und Konzentration auf diesem Weg möglich sind.

Erforderlich ist ein PC, Laptop oder Tablet mit einer guten Internetverbindung. Der Kurs findet per Zoom statt. Sie erhalten vorab mit der Anmeldebestätigung die Zugangsdaten und Informationen, wie und ab wann Sie sich einwählen können.

Mo 08.01. – 17.06.2024 | 19.00 – 20.30 Uhr

Monika Knieling, Tanzpädagogin

Teilnahme-Gebühr 50,00 €

Seminarumfang 10 x = 20 UStd.

Ort: Digital

Veranstaltungs-Nr.: 2464760015



**Online-
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Online-Angeboten ab Seite 138.

Tu deiner Seele Gutes

Einladung zum Meditativen Tanzen – dienstags

Di 16.01. – 25.06.2024 | 19.00 – 20.30 Uhr

Monika Knieling, Tanzpädagogin

Teilnahme-Gebühr 50,00 €

Seminarumfang 10 x = 20 UStd.

Ort: Wiki Stadtteilzentrum

Westkotter Straße 198 | 42277 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464760016

> MEDITATIVES TANZEN

Tu deiner Seele Gutes

Einladung zum Meditativen Tanzen – mittwochs

Das meditative Tanzen ist eine besondere Art, sich etwas Gutes zu tun: Zu ruhiger, manchmal auch beschwingter Musik, werden einfache Tänze im Kreis getanzt. Musik und Rhythmus, Bewegung und das Miteinander im Kreis sind gesund für Körper und Seele, wirken behutsam und ganzheitlich. Die körperliche Selbstwahrnehmung, die Konzentration, die Aufmerksamkeit und Achtsamkeit für das Hier und Jetzt und das innere Selbst werden gefördert. Die Tänze sind einfach zu lernen, jeder und jede ist willkommen!

Zusatzinformation: Für das Tanzen bitte bequeme Schuhe mitbringen.

Mi 17.01. – 26.06.2024 | 10.00 – 11.30 Uhr

Monika Knieling, Tanzpädagogin

Teilnahme-Gebühr 50,00 €

Seminarumfang 10 x = 20 UStd.

Ort: Kolpinghaus Wuppertal-Barmen

Bernhard-Letterhaus-Straße 9 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464760014

Der Seele Raum und Klang

Einladung zum Meditativen Tanzen zu Neujahr

Herzliche Einladung zum Meditativen Tanzen am Neujahrstag! Eingeladen sind alle, die sich mit hinein nehmen lassen wollen in einen Kreis von Tänzerinnen und Tänzern, um dieses Jahr – von ruhigen Tänzen bewegt – ausklingen zu lassen und das neue in den Blick zu nehmen. Die Tänze sind einfach zu lernen, jeder und jede ist willkommen!
Zusatzinformation: Für das Tanzen bitte bequeme Schuhe mitbringen.

Mo 01.01.2024 | 13.00 – 16.45 Uhr

Monika Knieling, Tanzpädagogin

Teilnahme-Gebühr 20,00 €

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Katholisches Stadthaus

Laurentiusstraße 7 | 42103 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464900001

Der Seele Raum und Klang

Einladung zum Meditativen Tanzen

Tanztag im Februar

Beschwingt zur Ruhe kommen? Im Miteinander tanzen und die Aufmerksamkeit nach innen richten?

> MEDITATIVES TANZEN

Beim Meditativen Tanzen ist dies kein Widerspruch. Im Gegenteil: Das Miteinander, der Rhythmus, das Hinhören und Bewegen – all das übt und ermöglicht eine Konzentration im Hier und Jetzt und führt letztlich in das tiefe Innere.

Dieser Tanztage mit Musik und Bewegung, Gebärde und Impuls ist ein Weg, eine Übung, damit die Seele sich entfalten kann. Die Tänze sind einfach zu lernen, jeder und jede ist willkommen!

Zusatzinformation: Bitte bequeme Schuhe mitbringen.

So 25.02.2024 | 10.00 – 16.00 Uhr

Monika Knieling, Tanzpädagogin

Teilnahme-Gebühr 21,00 €

Seminarumfang 1 x = 7 UStd.

Ort: Katholisches Stadthaus

Laurentiusstraße 7 | 42103 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464760008

Der Seele Raum und Klang

Einladung zum Meditativen Tanzen

Tanztag im Mai

Mi 01.05.2024 | 10.00 – 16.00 Uhr

Monika Knieling, Tanzpädagogin

Teilnahme-Gebühr 21,00 €

Seminarumfang 1 x = 7 UStd.

Ort: Katholisches Stadthaus

Laurentiusstraße 7 | 42103 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464760011

Familienbildungswoche Kreuzbund

Dieses Bildungs- und Freizeitangebot richtet sich an Familien, die sich offen mit der Sucht in ihrer Familie auseinandersetzen wollen. Verschiedene Bildungsangebote und Übungen zur inneren Achtsamkeit laden ein, Körper, Geist und Seele zu entspannen. Daneben bleibt ausreichend Zeit, sich über Erfahrungen und Erlebnisse auszutauschen. Für Kinder gibt es parallel eine Betreuung mit einem eigenen Angebot.

Fr 17.05. – 20.05.2024 | 18.00 – 22.30 Uhr

Rainer Sträßer, Sozialarbeiter

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage

Seminarumfang 4 x = 24 UStd.

Ort: Ferien-Zentrum Lieberhausen

Käte-Strobel-Weg 30 | 51647 Gummersbach

Veranstaltungs-Nr.: 2464730001

> (UN)BEHINDERT LERNEN

Tanz, Bewegung und Entspannung – erleben, fühlen, denken

Hier ist Zeit und Raum für verschiedene bewegte Übungen, angepasst an die individuellen Stärken. Wir tanzen und trainieren Kraft, Beweglichkeit und Koordination, nehmen unseren Körper wahr, drücken körperlich aus, was sich gerade im Kopf bewegt und umgekehrt. Dabei spüren wir Bewegungsdefizite auf und motivieren uns, mit täglichen Übungen diese Bewegungen bewusst zu verändern und zu erweitern.

Mi 10.01. – 26.06.2024 | 16.30 – 18.00 Uhr

Gabriele Bartos, Förderschullehrerin

Teilnahme-Gebühr 90,20 €

Seminarumfang 22 x = 44 UStd.

Ort: Lebenshilfe am Mastweg

Mastweg 35 | 42349 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464750003

ABC-Werkstatt

Die Kursteilnehmer/innen schulen Wahrnehmung, Gedächtnis und Konzentration, damit sie sich im Alltag besser und selbständiger zurechtfinden. Zudem wird die Feinmotorik, als Grundlage für das Schreiben, durch kreative Arbeiten (z.B. Basteln, Handarbeit) und Methoden kontinuierlich gestärkt. Wer möchte, kann anhand von kleinen Texten das Lesen und Schreiben üben oder anhand von alltagsnahen Fragestellungen kleine Rechenaufgaben bewältigen.

Do 11.01. – 27.06.2024 | 16.45 – 18.15 Uhr

Bianca Perne, Erzieherin

Teilnahme-Gebühr 86,10 €

Seminarumfang 21 x = 42 UStd.

Ort: Lebenshilfe am Mastweg

Mastweg 35 | 42349 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464750001

> (UN)BEHINDERT LERNEN

Musik-Werkstatt

Musik ist unser Lebenselement und Rhythmus basale Erfahrung. Insbesondere Menschen mit Behinderung fühlen sich durch rhythmische Klänge, rhythmisches Sprechen und Bewegen angesprochen. Rhythmik als ganzheitliche Erfahrung durch Bewegung fördert das Zusammenspiel von Körper, Geist und Psyche.

Do 11.01. – 27.06.2024 | 19.00 – 20.30 Uhr

Bianca Perne, Erzieherin

Teilnahme-Gebühr 86,10 €

Seminarumfang 21 x = 42 UStd.

Ort: Lebenshilfe am Mastweg

Mastweg 35 | 42349 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464750002





EHE UND PARTNERSCHAFT

> EHE UND PARTNERSCHAFT

Familien- und Systemaufstellung

Informationsabend

Die Aufstellungsarbeit ist eine Methode, um Blockaden und Verstrickungen in Familien- und Arbeitssystemen deutlich zu machen und gute Lösungswege für persönliche und familiäre Probleme oder für Schwierigkeiten am Arbeitsplatz zu entdecken. Die Arbeit vermittelt neue, oft ungeahnte Einsichten und Handlungen mit dem Ziel, lebensfördernde Kräfte zur Entfaltung zu bringen.

Der Abend informiert über die Entstehungsgeschichte der Aufstellungsarbeit, ihre Grundlagen und Qualitätsmerkmale. Sie erhalten Einblick in familiäre Grunddynamiken und Lösungsansätze und erfahren, für welche Themen und Fragestellungen diese Arbeit gewinnbringend genutzt werden kann.



In Kooperation mit der Katholischen Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen Wuppertal

Di 06.02.2024 | 17.00 – 18.30 Uhr

Felizitas Kracht, Dipl. Sozialarbeiterin,
Dipl. Rel.-Pädagogin, Dipl. EFL-Beraterin
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Digital

Veranstaltungs-Nr.: 2464640001



**Online-
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Online-Angeboten ab Seite 138.



> EHE UND PARTNERSCHAFT

Familien- und Systemaufstellungen

Wochenendseminar

Wir Menschen leben nicht als Einzelwesen. Von Anfang an sind wir hineingeboren in ein größeres Ganzes. Die für unsere Entwicklung und unser Lebensgefühl wichtigsten Beziehungen liegen in unserem Familiensystem, das sich über mehrere Generationen erstreckt.

Alle Systeme – Familien, aber auch Organisationen – unterliegen bestimmten Ordnungsprinzipien. So hat beispielsweise jedes Mitglied in der Familie oder Organisation das Recht, dazu zu gehören.

Für jeden gibt es im Familien- oder Arbeitssystem einen angemessenen, den »richtigen« Platz. Innerhalb von Systemen gibt es eine Rangfolge und »Regeln« für den Ausgleich von Geben und Nehmen.

Die Missachtung solcher systemtypischen Eigenheiten führt zu Störungen im Miteinander, begrenzt die Entwicklungsmöglichkeiten einzelner Mitglieder oder gefährdet den Erfolg einer Organisation.

Die Aufstellungsarbeit nutzt die menschliche Fähigkeit, sich in andere, ihre Systeme und Beziehungen einzufühlen. In der Gruppe haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, mit Hilfe von Stellvertretern das innere Bild, das sie von ihrer Familie oder ihrem Arbeitssystem haben, aufzustellen. Dadurch werden Blockaden und Verstrickungen ebenso deutlich wie

neue, oft ungeahnte Lösungswege. Die neuen Einsichten vermitteln Klarheit und öffnen den Weg für konstruktive, gesunde Optionen. Alternative Handlungsmöglichkeiten, die lebensfördernde Kräfte zur Entfaltung bringen, werden unmittelbar erfahrbar. Auch wer an der Gruppe teilnimmt, ohne selbst aufzustellen, kann an den Arbeitsergebnissen der anderen partizipieren.

Im Vorfeld des Seminars ist ein Vorgespräch in der EFL-Beratungsstelle möglich. Ebenso gibt es dort die Möglichkeit der weiteren Beratung, wenn sich aus der Aufstellung weitere Fragen ergeben.



In Kooperation mit der Katholischen Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen Wuppertal

Sa 24.02. – 25.02.2024 | 09.00 – 17.00 Uhr

Felizitas Kracht, Dipl. Sozialarbeiterin,

Dipl. Rel.-Pädagogin, Dipl. EFL-Beraterin

Ingrid Roth, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Teilnahme-Gebühr 85,00 €

Seminarumfang 2 x = 10 UStd.

Ort: Der Ort wird bei Anmeldung angegeben.

Veranstaltungs-Nr.: 2464640002

> EHE UND PARTNERSCHAFT

Familien- und Systemaufstellung

Nachmittagsseminar



*In Kooperation mit der Katholischen Beratungsstelle
für Ehe-, Familien- und Lebensfragen Wuppertal*

Fr 28.06.2024 | 15.00 – 20.15 Uhr

Felizitas Kracht, Dipl. Sozialarbeiterin,
Dipl. Rel.-Pädagogin, Dipl. EFL-Beraterin
Ingrid Roth, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 7 UStd.

Ort: Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberatung
Alte Freiheit 1 | 42103 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464640004

Zeit mit dir im Grünen

Ein Aktionstag für Paare in der Natur

Erleben Sie als Paar einen besonderen gemeinsamen Tag in der Natur. Spielerisch und in Bewegung gehen Sie der Kraft Ihrer Beziehung nach und entdecken dabei gemeinsame Ressourcen. Dabei gehen Sie mit Ihrer Partnerschaft heraus aus der

»Komfortzone«, wobei Teamwork, Offenheit und Vertrauen gefragt sind und zugleich gefördert werden. Besondere sportliche Voraussetzungen sind dabei nicht erforderlich, festes Schuhwerk und strapazierfähige Kleidung sollten allerdings getragen werden. Der Aktionstag endet mit einem gemeinsamen Essen am Lagerfeuer.

Weitere Informationen zum Aktionstag erhalten Sie unter wittwer@efl-wuppertal.de oder voelkel@efl-wuppertal.de



*In Kooperation mit der Katholischen Beratungsstelle
für Ehe-, Familien- und Lebensfragen Wuppertal*

So 28.04.2024 | 10.00 – 19.00 Uhr

Sabine Wittwer, Dipl.-Soz.-Päd.
Marina Völkel, Dipl.-Soz.-Päd.
Teilnahme-Gebühr 25,00 €
Seminarumfang 1 x = 8 UStd.

Ort: Der Aktionstag findet im Bergischen Land statt.
Ortsangaben erhalten Sie nach Anmeldung.

Veranstaltungs-Nr.: 2464640006

> EHE UND PARTNERSCHAFT

Paarpower in luftiger Höhe

Ein Tag auf der Himmelsleiter

Möchten Sie sich als Paar gemeinsam einer besonderen Herausforderung stellen? Dieser Aktionstag ermöglicht es Ihnen, den Umgang mit Herausforderungen spielerisch zu erproben, indem Sie sich gemeinsam in luftiger Höhe bewegen und dabei Ihre bestehenden und auch neue Ressourcen entdecken. Erlebnisorientierte Praxiseinheiten am Kletterbaum und auf der sogenannten »Himmelsleiter« werden dabei abgewechselt von begleiteter Reflexion und Phasen der Erholung und des Gesprächs. Dabei sind Grundfitness und ein entspannter Umgang mit dem Aufenthalt in der Höhe von Vorteil.

Weitere Informationen zum Aktionstag erhalten Sie unter wittwer@efl-wuppertal.de oder voelkel@efl-wuppertal.de



In Kooperation mit der Katholischen Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen Wuppertal

Sa 29.06.2024 | 11.00 – 17.30 Uhr

Sabine Wittwer, Dipl.-Soz.-Päd.

Marina Völkel, Dipl.-Soz.-Päd.

Teilnahme-Gebühr 25,00 €

Seminarumfang 1 x = 8 UStd.

Ort: Der Aktionstag findet im Bergischen Land statt, Ortsangaben erhalten Sie nach Anmeldung.

Veranstaltungs-Nr.: 2464640005





GESUNDHEIT

> ENTSPANNUNG

Fit und achtsam Bildungsfahrt für Frauen

Achtsamkeit und Wahrnehmung sind wichtige Stützen im Alltag. In diesen Tagen gehen wir achtsam mit uns um, gönnen uns kleine Entspannungsinseln, schauen, was Stress auslöst und wie ich damit umgehe. Was bewirkt Bewegung in und mit mir und was brauche ich und was ist im Alltag umsetzbar? Sie haben Gelegenheit zum Austausch mit Frauen in ähnlicher Situation.

Im Preis enthalten sind Verpflegung und Übernachtung im Einzelzimmer.

Mi 21.02. – 25.02.2024 | 15.00 – 12.00 Uhr

Monika Volkmann-Lüttgen, Übungsleiterin
Prävention/Rehabilitation, Gedächtnistrainerin
Teilnahme-Gebühr 300,00 €

Ort: Kardinal-Schulte-Haus
Overather Str. 51-53 | 51429 Bergisch Gladbach

Veranstaltungs-Nr.: 2464660001

Mit Schwung und gesund ins neue Jahr Kursreihe zu Bewegung und gesunder Ernährung im Alltag

Weitere Informationen zu dieser Kursreihe finden Sie auf der Seite 102.

Bewusst ernähren in der Fastenzeit Kochkursreihe zur basenüberschüssigen und zuckerreduzierten Ernährung

Weitere Informationen zu dieser Kochkursreihe finden Sie auf der Seite 103.

REIHE GESUND AN LEIB UND SEELE

Fit durch Bewegung und Lebensstil

Wie fördere ich meine Gesundheit im fortgeschrittenen Alter?

Gesundheit und Fitness mit fortschreitendem Alter zu bewahren oder wiederherzustellen, das ist ein Wunsch vieler Menschen. Durch gesunde Lebensführung mit regelmäßiger Bewegung, ausgewogener Ernährung und dem Verzicht auf Rauchen und andere Suchtmittel können wir selbst zur Erfüllung

> ENTSPANNUNG

dieses Wunsches beitragen. Je früher man damit beginnt, umso besser für die Lebensqualität und die Selbständigkeit im höheren Alter. Wie uns das gelingen kann, dazu gibt der Arzt Prof. Dr. med. Herbert Löllgen konkrete Hinweise und praktische Ratschläge.

Do 20.06.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Prof. Dr. med. Herbert Löllgen, Internist, Kardiologe und Sportmediziner

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Pfarrzentrum St. Antonius

Bernhard-Letterhaus-Straße 10 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464660105

Herzinfarkt und Schlaganfall

Vorbeugen, erkennen, reagieren

Schlaganfälle und Herzinfarkte können als potentiell lebensbedrohliche Ereignisse in jeder Altersgruppe auftreten, allerdings sind ältere Menschen davon häufiger betroffen. Im Vortrag des Arztes Prof. Dr. med. Herbert Löllgen wird es daher insbesondere um frühzeitige Vorbeugung und mögliche Reaktionen im Notfall gehen. Je schneller ein Herzinfarkt behandelt wird, desto größer sind nämlich die Überlebenschancen der bzw. des Betroffenen.

Dabei wird auch darauf eingegangen, wie diese Risiken durch einen gesunden Lebensstil minimiert werden können.

*In Kooperation mit der Kolpingsfamilie
Wuppertal-Barmen*

Mo 08.04.2024 | 18.00 – 20.15 Uhr

Prof. Dr. med. Herbert Löllgen, Internist, Kardiologe und Sportmediziner

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kolpinghaus Wuppertal-Barmen

Bernhard-Letterhaus-Straße 9 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464750004

Gesundheit im Alter

Fit und achtsam

Durch gezielte Übungen verbessern Sie die Koordination und stärken die Muskulatur. So erreichen Sie eine stabile Balance, die vor Stürzen im Alter schützt. Schwindelattacken erhöhen die Unsicherheit im Alter. Wenn die Welt sich plötzlich dreht, was kann ich bei einer Schwindelattacke tun?

> ENTSPANNUNG

Gezielte Übungen, die Sie in Ihren Alltag einbauen können, helfen den Schwindel in den Griff zu bekommen. Die wunderbare Umgebung des Tagungshauses werden wir für Übungen in der Natur nutzen.

Mo 08.07. – 10.07.2024 | 11.00 – 13.30 Uhr

Hannelore Bujak, Kursleiterin nach Emmi Pikler,

Übungsleiterin Gymnastik

Teilnahme-Gebühr 150,00 €

Ort: Haus Altenberg

Ludwig Wolker Str. 12 | 51519 Odenthal-Altenberg

Veranstaltungs-Nr.: 2464660039

Offener Klangabend Entspannen mit Peter Hess®-Klangmethoden

Zur-Ruhe-Kommen – vielen Menschen fällt das oft gar nicht so leicht. Ständiger Zeitdruck und all die vielen täglichen Aufgaben und Herausforderungen im Berufs- und Privatleben machen es manchmal schwer abzuschalten. Und genau hier bieten Klangschalen ein ideales Mittel an. Ihre harmonischen, sanften und langanhaltenden Klänge laden uns regelrecht ein, eine kleine Weile ganz bei uns zu sein, zu spüren, wie es uns gerade geht.

Erleben Sie diese Klänge auf verschiedene Weise an den regelmäßig stattfindenden Klangabenden. Genießen Sie die wohltuenden Schwingungen der Schalen und kommen Sie so zu innerer Ruhe und Frieden.

Do 25.01.2024 | 18.00 – 19.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2464660077

Do 08.02.2024 | 18.00 – 19.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2464660103

Do 22.02.2024 | 18.00 – 19.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2464660078

Do 14.03.2024 | 18.00 – 19.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2464660079

Do 11.04.2024 | 18.00 – 19.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2464660080

Do 25.04.2024 | 18.00 – 19.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2464660104

> ENTSPANNUNG

Sebastian Bauer, Entspannungstrainer
 Teilnahme-Gebühr 5,00 € pro Termin
 Seminarumfang 1 x = 1 UStd.
 Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
 Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Hatha-Yoga und Entspannung

Das Ziel von Yoga ist der harmonische Einklang von Körper, Geist und Seele. Yoga ist Meditation in Bewegung. Durch bestimmte Körperhaltungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) wird der Geist konzentriert und beruhigt, während gleichzeitig der Körper gekräftigt, gedehnt und entspannt wird. Es geht darum, das richtige Verhältnis zwischen Spannung und Entspannung zu finden und so Stress abzubauen.
 Bitte Decke und warme, bequeme Kleidung mitbringen.

Mi 10.01. – 03.07.2024 | 17.00 – 18.30 Uhr

Carsten Wockel, Yogalehrer
 Teilnahme-Gebühr 126,00 €
 Seminarumfang 21 x = 42 UStd.
 Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
 Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal
Veranstaltungs-Nr.: 2464660033

Hatha-Yoga und Entspannung

Do 18.01. – 20.06.2024 | 09.00 – 10.30 Uhr

Jürgen Naust, Yoga-, Meditationslehrer
 Teilnahme-Gebühr 108,00 €
 Seminarumfang 18 x = 36 UStd.
 Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
 Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal
Veranstaltungs-Nr.: 2464660010

Hatha-Yoga und Entspannung

Do 18.01. – 20.06.2024 | 11.00 – 12.30 Uhr

Jürgen Naust, Yoga-, Meditationslehrer
 Teilnahme-Gebühr 108,00 €
 Seminarumfang 18 x = 36 UStd.
 Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
 Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal
Veranstaltungs-Nr.: 2464660011

> ENTSPANNUNG

Hatha-Yoga und Entspannung

Mo 22.01. – 17.06.2024 | 15.00 – 16.30 Uhr

Jürgen Naust, Yoga-, Meditationslehrer

Teilnahme-Gebühr 108,00 €

Seminarumfang 18 x = 36 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464660012

Yoga für Menschen mit Handicap

Yoga auf dem Stuhl

Yoga ist für alle da! Warum sollten zahlreiche Übungen des Yoga Menschen mit Bewegungseinschränkungen vorenthalten bleiben? Auf der körperlichen Ebene geht es dabei vor allem um: Aufrichtung und Beweglichkeit der Wirbelsäule, Linderung von Beschwerden des Bewegungsapparates und Vergrößerung des Lungenvolumens. Auf geistiger Ebene hilft Yoga dabei, eine positive Lebenseinstellung zu erhalten.

Ein echter Gewinn an Lebensqualität!

Mo 08.01. – 18.03.2024 | 17.30 – 19.00 Uhr

Eva Lenuweit-Metz, Yogalehrerin

Teilnahme-Gebühr 60,00 €

Seminarumfang 10 x = 20 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464660015

Yoga für Menschen mit Handicap

Yoga auf dem Stuhl

Mo 08.04. – 01.07.2024 | 17.30 – 19.00 Uhr

Eva Lenuweit-Metz, Yogalehrerin

Teilnahme-Gebühr 54,00 €

Seminarumfang 9 x = 18 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464660016

> ENTSPANNUNG

Entspannung und Harmonisierung mit Jin Shin Jyutsu

Jin Shin Jyutsu (JSJ) ist eine aus Japan stammende Entspannungsweise, mit der Sie zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden gelangen können.

Durch die Anwendung von JSJ können die Selbstheilungskräfte angeregt und neue Energie geschöpft werden. Mit einfachen, wirkungsvollen Griffen und Übungen, die im Kurs gezeigt werden, können im Alltag Stress, Spannungen und Blockaden gelöst werden. Die Übungen sind für jedes Alter geeignet und werden im Sitzen durchgeführt. Ermüdungs- und Erschöpfungserscheinungen werden gelindert und Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht gebracht.

Mi 17.01. – 06.03.2024 | 16.30 – 17.00 Uhr

Susanne Lorr, Jin Shin Jyutsu Praktikerin

Teilnahme-Gebühr 48,00 €

Seminarumfang 8 x = 16 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464660017

Entspannung und Harmonisierung mit Jin Shin Jyutsu

Mi 17.04. – 12.06.2024 | 16.30 – 17.00 Uhr

Susanne Lorr, Jin Shin Jyutsu Praktikerin

Teilnahme-Gebühr 48,00 €

Seminarumfang 8 x = 16 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464660018

> ENTSPANNUNG

Pilates und Entspannung

Fließende Bewegungen, koordiniertes Atmen – das ist das ganzheitliche Körpertraining Pilates! Die Pilates-Methode macht Bewegungen bewusster, lässt Bewegungszusammenhänge besser verstehen und begleitet die Übungen mental. Ein effektives Körpertraining für Frauen und Männer. Mit dem gezielten Wechsel von Dehnung und Kräftigung, z.T. mit Hilfe von Kleingeräten, stärken Sie Bauch-, Rücken- und Schultermuskulatur. Verspannungen und Blockaden lösen sich, Fehlhaltungen korrigieren sich durch verbesserte Eigenwahrnehmung und Beobachtung zu einer stabilen Haltung. Belastungen aus Familien- und Berufsleben bauen sich auf wohlthuende Weise ab.

Di 16.01. – 18.06.2024 | 17.00 – 18.00 Uhr

Monika Volkmann-Lüttgen, Übungsleiterin
Prävention/Rehabilitation, Gedächtnistrainerin
Teilnahme-Gebühr 95,00 €
Seminarumfang 19 x = 19 UStd.
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal
Veranstaltungs-Nr.: 2464660002

Pilates und Entspannung

Di 16.01. – 18.06.2024 | 18.00 – 19.00 Uhr

Monika Volkmann-Lüttgen, Übungsleiterin
Prävention/Rehabilitation, Gedächtnistrainerin
Teilnahme-Gebühr 95,00 €
Seminarumfang 19 x = 19 UStd.
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal
Veranstaltungs-Nr.: 2464660003

> BEWEGUNG

Wirbelsäulengymnastik

Kraft schöpfen im Miteinander für Frauen

Frauen und Mütter streben in diesem Kurs folgende Ziele an: Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit, Ausgleich muskulärer Dysbalance und einseitiger Belastungen, das Kraft-Schöpfen im Miteinander.

Durch spezielle Übungen in allen Bereichen der Problemzonen wird die Muskulatur gekräftigt, das Gewebe gestrafft und durch intensives Training der Kreislauf unterstützt.

Di 09.01. – 25.06.2024 | 09.00 – 10.00 Uhr

Meike Braunöhler, Sport- und Gymnastiklehrerin,
Übungsleiterin, Zusatzausbildung Rückenschule
Teilnahme-Gebühr 73,50 €

Seminarumfang 21 x = 21 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464660020

Wirbelsäulengymnastik

Kraft schöpfen im Miteinander für Frauen

Di 09.01. – 25.06.2024 | 10.00 – 11.00 Uhr
Meike Braunöhler, Sport- und Gymnastiklehrerin,
Übungsleiterin, Zusatzausbildung Rückenschule
Teilnahme-Gebühr 73,50 €

Seminarumfang 21 x = 21 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464660021

Wirbelsäulengymnastik

Kraft schöpfen im Miteinander für Frauen

Di 09.01. – 25.06.2024 | 11.00 – 12.00 Uhr
Meike Braunöhler, Sport- und Gymnastiklehrerin,
Übungsleiterin, Zusatzausbildung Rückenschule
Teilnahme-Gebühr 73,50 €

Seminarumfang 21 x = 21 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464660022

> BEWEGUNG

Beweglich und fit im Alter

Körper, Geist und Seele profitieren auch im hohen Alter von einem regelmäßigen, moderaten Bewegungstraining für den ganzen Körper. Dabei ist es nie zu spät, mit Gymnastik anzufangen, auch für Ungeübte, selbst wenn Sie lange Jahre nichts in dieser Richtung getan haben! Sie erlangen mehr Wohlbefinden und die körpereigenen Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Die Koordination wird verbessert, so dass Sie auch im Alltag sicherer auf den Beinen sind. Die individuell richtige Dosierung und Intensität für Ihre gymnastischen Übungen und ein Programm für zu Hause finden Sie gemeinsam mit einer erfahrenen Übungsleiterin. Melden Sie sich an, wenn Sie Lust auf mehr Bewegung in einer netten Gemeinschaft haben.

Mo 08.01. – 24.06.2024 | 10.00 – 11.00 Uhr

Nina Schleichert, Diplom-Pädagogin

Teilnahme-Gebühr 63,00 €

Seminarumfang 21 x = 21 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464660049

Beweglich und fit im Alter

Mo 08.01. – 24.06.2024 | 11.15 – 12.15 Uhr

Nina Schleichert, Diplom-Pädagogin

Teilnahme-Gebühr 63,00 €

Seminarumfang 21 x = 21 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464660050



Ganz viel Sand...

Sehnsucht nach dem Urlaub an der See steht? Im Sand spielen, toben, sich in einen Sonnenstuhl legen und den Gedanken freien Lauf lassen? Am 2. März verwandelt sich die Familienbildungsstätte von 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr in eine riesige Sandburg mit echter Sandküche, einer Bastelecke mit buntem Sand sowie einer Strandinsel zum Entspannen, Träumen und (Vorlesen-)Lesen. Und was darf an einem Tag der Offenen Tür nicht fehlen: lecker selbstgemachter Sandkuchen.

© BUJDEE

Wir freuen uns auf viele große und kleine sandbegeisterte Besucher*innen!

Sandküche – Sand zum Spielen

Bastelecke – Sand zum Kleben und Schichten

Backstube – Sand zum Backen und Dekorieren

Vorlesecke – Sandgeschichten von Buckelwalen, Sandwölfen und anderen geheimnisvollen Gesellen

Strandinsel – zum Entspannen und Träumen

**Samstag 2. März 2024 | 10 – 14 Uhr
Eintritt frei**

**Katholische Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Str. 8 | 42275 Wuppertal**



HAUSHALT

> KOCHEN UND BACKEN

Mit unseren Kochkursen bringen wir Ihnen gesunde Ernährung, Genuss und Vielfalt auf den Tisch. Bereichern Sie Ihren Alltag durch unsere abwechslungsreichen Rezepte, lassen Sie sich kulinarisch in andere Länder und Regionen entführen oder trauen Sie sich mit uns an »Herausforderungen« wie selbstgemachte Pinsa.

Neu in diesem Jahr sind auch unsere **Kochkursreihen**, mit denen wir Sie über mehrere Wochen lecker und gesund begleiten möchten.

Ein ökologisch sinnvoller und nachhaltiger Umgang mit Lebensmitteln ist für uns selbstverständlich.

Bringen Sie daher zu den Kursen gerne einige Vorratsbehälter mit. So können Sie ggf. vorhandene Reste mit nach Hause nehmen.

HINWEIS

Sie möchten mit einer Gruppe einen Kochkurs bei uns belegen? Sprechen Sie uns gerne an und wir finden gemeinsam das passende Thema und einen Termin für Ihre Gruppe.

Mit Schwung und gesund ins neue Jahr Kursreihe zu Bewegung und gesunder Ernährung im Alltag

Das neue Jahr hat angefangen, der Arbeitsalltag hat uns wieder und die guten Vorsätze geraten im allgemeinen Trubel nicht selten in den Hintergrund. Alle, die mehr auf eine ausgewogene Ernährung und Bewegung im stressigen Alltag achten wollen, sind in diesem Kurs genau richtig.

Am 24.01. widmen wir uns förderlichen Aspekten zum Wohlbefinden im Alltag. Dazu gehören »Life Hacks« für mehr Bewegung und Fitness im Alltag und die Grundpfeiler einer ausgewogenen Ernährung. In den Kochkursen geht es am 07.02. um gesunde Snacks am Arbeitsplatz, die mit wenig Aufwand auf Vorrat zubereitet werden können. Am 21.02. kochen wir dann leckere und gesunde Feierabendgerichte.

Die Lebensmittelkosten der beiden Kochabende werden direkt am Abend mit der Referentin abgerechnet.

> KOCHEN UND BACKEN

Mi 24.01. – 21.02.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr

Andrea Funke, Ernährungscoach

Teilnahme-Gebühr 28,00 €

Seminarumfang 3 x = 13 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464660036

Bewusst ernähren in der Fastenzeit

Kochkursreihe zur basenüberschüssigen
und zuckerreduzierten Ernährung

Gemeinsam bleiben wir dran!

In dieser Kursreihe widmen wir uns in der Fastenzeit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. Die Grundlage bietet hierfür der Ansatz der **basenüberschüssigen Ernährung**. Dieser versorgt unseren Körper automatisch mit mehr Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, die das Immunsystem und gleichzeitig die Darmflora stärken. Die Schwerpunkte sind naturbelassene Produkte wie Kräuter, pflanzliche Öle, Hülsenfrüchte und Gemüse sowie leckere Lebensmittelkombinationen.

Mit hilfreichen Tipps wird es möglich, den Anteil basischer Nahrungsmittel zu erhöhen und gleichzeitig säure bildende Lebensmittel im Alltag zu reduzieren.

Ergänzend widmen wir uns der zuckerreduzierten Ernährung, die sich ebenfalls sehr positiv auf die Gesundheit und das körperliche Wohlbefinden auswirkt. In einer **einwöchigen »Zuckerfrei-Challenge«** erfahren wir, welche positiven Effekte eine zuckerfreie Ernährung schon in kurzer Zeit erzielen kann.

Die Kursreihe setzt sich aus vier Kochkurs-Abenden und zwei Online-Terminen zusammen.

Dabei kann jede/r die Vorschläge nach eigenem Ermessen im Alltag umsetzen. Details zu den Inhalten der einzelnen Termine finden Sie online auf unserer Homepage.

Die Lebensmittelkosten werden an den jeweiligen Kochkurs-Abenden direkt mit der Referentin abgerechnet.

> KOCHEN UND BACKEN

Di 13.02. – 19.03.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr

Vanessa Büchter, Zert. Ernährungsberaterin
Teilnahme-Gebühr 45,00 € zzgl. Lebensmittel
Seminarumfang 6 x = 24 UStd.
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal
Veranstaltungs-Nr.: 2464660034



**Hybrid-
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren
Online-Angeboten ab Seite 138.

Kochkurs für Männer im Ruhestand

In diesem Kurs erhalten Sie Anregungen und Tipps
zur zeitgemäßen Ernährung für die Familie, zu
Einkaufsverhalten und Qualitätsmerkmalen von
Lebensmitteln sowie zu Zeitplanung und
Arbeitsaufteilung im Haushalt.

Der Kurs findet 1 x monatlich an folgenden
Terminen statt: 09.01., 06.02., 12.03., 09.04.,
07.05., 04.06.2024.

Di 09.01. – 04.06.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr

Cornelia Melcher, Ernährungsberaterin,
Krankenschwester
Teilnahme-Gebühr 75,00 €
Seminarumfang 6 x = 30 UStd.
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal
Veranstaltungs-Nr.: 2464660013

Kochen – essen – reden

Kochtreff für ukrainische Familien

In diesem Kurs kommen ukrainische Geflüchtete
zusammen, um gemeinsam zu kochen, sich auszu-
tauschen und dabei die deutsche Sprache kennen-
zulernen. Saisonale Gerichte aus der Heimat stehen
ebenso wie internationale Gerichte auf dem Speise-
plan. Zu Beginn werden die ausgewählten Rezepte
sowie Tipps und Tricks bei der Zubereitung bespro-
chen. Dabei werden zugleich die Sprachkenntnisse
der Teilnehmer/innen erweitert. Beim anschließenden
Kochen und Essen können die Teilnehmer/innen
in vertrauter Atmosphäre Kontakte knüpfen und sich
austauschen.

Für die Kinder steht in der Zeit eine begrenzte
Anzahl an Plätzen zur Kinderbetreuung zur
Verfügung.

> KOCHEN UND BACKEN

Do 11.01. – 20.06.2024 | 15.00 – 18.00 Uhr

Irma Merkel, Mitarbeit in Integrationsprojekten

Olga Horst, Erzieherin

Teilnahme-Gebühr 120,00 €

Seminarumfang 10 x = 40 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464660019

Kochen und Klönen für Menschen im »besten Alter«

Das gemeinsame Zubereiten und Genießen der Mahlzeiten in geselliger Runde stehen hier ganz klar im Vordergrund. Dazu werden Grundlagen über die Ernährung und den veränderten Stoffwechsel im Alter vermittelt, so dass in puncto Ernährung einem guten Lebensgefühl nichts im Wege stehen sollte. Zu Beginn werden die Rezepte sowie Besonderheiten und Mehrwerte der verwendeten Zutaten mit Blick auf eine altersgerechte Ernährung erläutert. Anschließend wird gemeinsam gekocht und in geselliger Runde gespeist.

Cordula Eickenberg, Diätassistentin

Teilnahme-Gebühr 18,40 € pro Termin

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Fr 26.01.2024 | 10.30 – 13.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2464660023

Fr 16.02.2024 | 10.30 – 13.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2464660024

Fr 22.03.2024 | 10.30 – 13.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2464660025

Fr 26.04.2024 | 10.30 – 13.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2464660026

Fr 24.05.2024 | 10.30 – 13.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2464660027

Fr 28.06.2024 | 10.30 – 13.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2464660028

> KOCHEN UND BACKEN

Koch-Werkstatt für Eltern und Kinder

Selbstgemacht schmeckt richtig lecker!

Dies wird ein toller Vormittag für kleine und große Feinschmecker! Alles was Kinder gerne essen, kommt hier frisch und gesund auf den Tisch. Denn das, was man sonst fertig kauft, stellen wir gemeinsam einfach und lecker mit frischen Zutaten her. Pommes, Ketchup, Frikadellen, Gemüsetaler und Nachtisch.

Kinder ab 4 Jahren und Eltern haben an diesem Vormittag viel Spaß beim gemeinsamen Kochen und erhalten Tipps und Tricks für eine einfache Zubereitung. Am Ende wartet natürlich die gemeinsame Verkostung.

Sa 09.03.2024 | 11.00 – 14.00 Uhr

Andrea Funke, Ernährungscoach
Teilnahme-Gebühr 19,20 € (pro Eltern-Kind-Paar)
Seminarumfang 1 x = 4 UStd.
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal
Veranstaltungs-Nr.: 2464660038

Wir backen zu Ostern

Backwerkstatt für (Groß-) Eltern
und Kinder ab 4 Jahren

Das Osterfest naht und gemeinsam backen Kinder ab 4 Jahren in Begleitung ihrer Eltern/Großeltern leckeres Ostergebäck. Wir flechten kleine Hefezöpfe, backen und verzieren österliche Kekse in Form von Osterhasen und Ostereiern und backen ein Osterlamm.

Bitte Plätzchendose/ Transportgefäße nicht vergessen!

Sa 24.02.2024 | 10.30 – 13.30 Uhr

Cordula Eickenberg, Diätassistentin
Teilnahme-Gebühr 5,00 € (pro Eltern-Kind-Paar)
Seminarumfang 1 x = 4 UStd.
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal
Veranstaltungs-Nr.: 2464660032



> KOCHEN UND BACKEN

Unterwegs in der Region Champagne-Ardenne

Kochkurs

Die Champagne verbindet man vor allem mit dem in aller Welt berühmten Luxusgetränk Champagner. In Reims, der Hauptstadt der Region, ist er auch allgegenwärtig. Man kann ihn glasweise bestellen, was ihn durchaus erschwinglich macht. Die Küche jedoch kommt eher bodenständig daher. Die wichtigsten Zutaten sind Kartoffeln, Lauch, Endivien, Kohl und andere Gemüsesorten, die gerne zu Lamm- und Schweinefleischgerichten zubereitet und serviert werden. Die Wälder der Ardennen liefern Wild und Pilze, die Flüsse und Seen Forellen, Zander und Aal für schmackhafte Fischgerichte. Der bekannteste Käse der Region ist der Chaource, gefolgt vom Langres, die auf keiner Käseplatte fehlen dürfen.

Fr 19.01.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr

Silvia Berg-Seligmann, Lehrerin

Teilnahme-Gebühr 24,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464660051

Mexikanische Küche

Kochkurs rund um Tacos, Enchiladas und Co.

Buntes Gemüse, scharfe Dips, knackige Salate, leckere Empanadas – so schmeckt die Vielfalt der mexikanischen Küche! Wir werden zusammen lernen, wie man Maistortillas selbst herstellen und Tacos und Quesadillas zubereiten kann. Wir lernen die Zubereitung von Guacamole und anderen Spezialitäten kennen. So bringen Sie mit unseren Tipps und Tricks traditionelle mexikanische Gerichte voller Geschmack und Farbe auf den Tisch.

Mo 19.02.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr

Mirjam Wolff, Köchin, Oecotrophologin

Teilnahme-Gebühr 22,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464660044



> KOCHEN UND BACKEN

Unterwegs in Jerusalem

Rezepte aus der israelischen Küche

Jerusalem ist kulturell und kulinarisch vielfältig geprägt. Einwanderer aus Europa, Russland, den USA sowie dem fernen und mittleren Osten haben hier die Landesküche bereichert. Mediterrane Zutaten, traditionelle jüdische Rezepte, asiatische Gewürze und Elemente der Alltagsgerichte sind in dieser Küche präsent. Tauchen Sie ein in diesen besonderen Schmaus für Augen und Gaumen.

Mi 28.02.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr

Cordula Eickenberg, Diätassistentin

Teilnahme-Gebühr 22,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464660048

Fingerfood, Dips und Co.

Das perfekte Mitbring-Buffer

Auf der Beliebtheitskala stehen Fingerfood und Dips inzwischen ganz weit oben. Kein Wunder, denn die reichliche Auswahl und die kleinen Portionen ermöglichen eine Vielzahl von Geschmacksrichtungen zu probieren. Mittlerweile ist Fingerfood auch viel mehr als Tomate Mozzarella oder Blätterteiggebäck: Ob vegetarisch, mit Fisch oder Fleisch, fruchtig oder exotisch – mit unseren kleinen Häppchen und Dips kommen Sie ganz groß raus! Denn die kleinen Leckereien sind auch ein echter Blickfang und bereichern somit nicht nur geschmacklich sondern auch optisch jedes Buffet.

Mo 11.03.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr

Mirjam Wolff, Köchin, Oecotrophologin

Teilnahme-Gebühr 22,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464660043

> KOCHEN UND BACKEN

Unterwegs im Lyonnais

Kochkurs

Der hervorragende Ruf der Gastronomie geht auf »les mères«, die typischen Lyoner Mütter zurück, die in den »Bouchons« genannten Restaurants nach alten, überlieferten Rezepten kochten.

Viele der großen Köchinnen und Köche, unter ihnen Eugénie Brazier und Paul Bocuse sind durch die Schule dieser Frauen gegangen und haben der »Cuisine française« zu Weltruhm verholfen. Von der berühmten gratinierten Zwiebelsuppe über Geflügel-spezialitäten wie Hühnchen mit Morcheln oder Flusskrebse, Blanquette de Veau, Gemüse- und Kartoffelgratins und Brioches in süßen und herzhaften Varianten bis zu köstlichen Desserts wie Apfeltarte, Tarte aux pralines oder Iles flottantes reicht das vielfältige Angebot. Der Beaujolais ist der Wein der Region, er wird aus der Gamay-Traube gekeltert.

Fr 15.03.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr

Silvia Berg-Seligmann, Lehrerin

Teilnahme-Gebühr 24,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464660052

Meal Prep für Berufstätige

Vorkochen – mitnehmen – gesund genießen

Sie haben wenig Zeit zum selber kochen aber wollen in der Mittagspause nicht ständig auf Ungesundes oder Fast Food zurückgreifen?

Mit Meal Prep kann dieser Wunsch umsetzbar werden. Das Planen und Vorbereiten ganzer Mahlzeiten für einige Tage unterstützt insbesondere in stressigen Zeiten sich lecker und ausgewogen zu ernähren. Zusätzlich spart es Zeit und Geld. In unserem Kochkurs kochen wir mit leckeren Rezepten exemplarisch für einige Tage im Voraus. Lassen Sie sich vom tatsächlichen Aufwand und der Vielfalt im Ergebnis überraschen!

Unter anderem bereiten wir sogenannte »Overnight Oats« und Suppen im Glas zu.

Bringen Sie dafür bitte zwei Einmachgläser mit!

Mi 17.04.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr

Vanessa Büchter, Zertifizierte Ernährungsberaterin

Teilnahme-Gebühr 22,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464660046

> KOCHEN UND BACKEN

Unterwegs in der Region Poitou-Charentes

Kochkurs

Abgesehen vom prestigeträchtigen Cognac und der beliebten Charentais-Melone ist diese Region mit ihrer feinen, gepflegten Küche bei uns nicht so bekannt, in Frankreich jedoch schätzt man sie sehr. Der Atlantik liefert Krustentiere, Muscheln und Fische für Mouclade, Marmite du Pêcheur und weitere Köstlichkeiten. Die Region ist berühmt für ihre ausgezeichneten Suppen. Fleisch, Geflügel und Gemüse aus bäuerlicher Produktion werden fantasievoll zubereitet.

Der Chabichou du Poitou ist nur eine der zahlreichen Käsespezialitäten, die traditionell vor dem Dessert serviert werden.

Fr 19.04.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr

Silvia Berg-Seligmann, Lehrerin
Teilnahme-Gebühr 24,00 €
Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464660053

Prima Pinsa

So gelingt der Sauerteig-Trend

Innen fluffig, außen kross und bekömmlicher als der Klassiker: Die sogenannte Pinsa macht der Pizza Konkurrenz. Aber wie aufwendig und kompliziert ist die Zubereitung des aus drei Mehlsorten bestehenden Hefeteiges? Gemeinsam werfen wir einen Blick auf die Zubereitung des Hefeteiges und probieren verschiedene Belagvarianten aus. Ob vegan, vegetarisch oder mit Fleisch, hier findet jede/r einen Favoriten!

Mo 22.04.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr

Mirjam Wolff, Köchin, Oecotrophologin
Teilnahme-Gebühr 22,00 €
Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464660042

> KOCHEN UND BACKEN

Antipasti – italienische Häppchen

Kochkurs zu den kleinen Köstlichkeiten

Zu den lebenswertesten kulinarischen Köstlichkeiten Italiens gehören zweifellos die Antipasti. Aber bekommt man diesen einzigartigen Geschmack Italiens auch selbst zubereitet? In unserem Kochkurs zeigen wir Ihnen die Geheimnisse der Zubereitung auf. Ob selbst eingelegte Oliven, Feines aus getrockneten Tomaten, Bruschetta, Vitello tonnato ... freuen Sie sich auf eine bunte Auswahl an italienischen Kleinigkeiten, die keine Wünsche offenlässt.

Mi 15.05.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr

Cordula Eickenberg, Diätassistentin

Teilnahme-Gebühr 22,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464660047

Spargel kommt selten allein

Vegetarischer Kochkurs rund um das beliebte Frühlingsgemüse

Spargel ist weit mehr als ein gesundes Gemüse in Sauce Hollandaise. Mit den passenden Begleitern bieten die weißen und grünen Spargelsorten vielfältige Kombinationsmöglichkeiten, insbesondere in der vegetarischen Küche. Vor allem süße Früchte schmecken zum Stangengemüse. Ein Klassiker sind Salate mit Spargel und Erdbeeren. Sehr delikat sind aber auch Auflauf oder Risotto mit Spargel. Lassen Sie sich von der Vielfalt überraschen!

Mi 22.05.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr

Christine Tust, Köchin

Teilnahme-Gebühr 22,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464660102



> KOCHEN UND BACKEN

Simply the rest!

Kreative Resteküche

Kommen Ihnen diese Situationen auch bekannt vor?

Die Tomaten sind noch zahlreich im Kühlschrank, Sie finden eine Packung Haselnüsse oder Sie werfen Nudelreste vom Vortag in den Mülleimer, weil Sie weder Ideen noch ein Rezept für die Verwertung haben. Sie möchten das ändern? Dann kann dieser Kurs Sie bei Ihrem Vorhaben bestmöglich unterstützen. Zudem macht das Variieren in der Küche Spaß und bietet jede Menge Abwechslung – und das Kochen mit Resten ist einfach, schnell und günstig!

Do 23.05.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr

Andrea Funke, Ernährungscoach

Teilnahme-Gebühr 22,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464660037

High Tea – Very british, very lecker

Vegetarischer Kochkurs

mit Spezialitäten von der Insel

Zum Tee isst man Süßes? Nicht immer und nicht nur. Eine High-Tea Zeremonie ist kurz gesagt ein opulentes Tee- und Kaffeegedeck, das in den Nachmittags- bis Abendstunden abgehalten wird. Neben dem Genuss des Tees werden zahlreiche Snacks dazu gereicht. Von süß bis salzig ist alles dabei. Diese Snack-Auswahl stellen wir in unserem Kochkurs her: Scones, Gurkensandwiches, Short Bread, Salate mit frischen Wildkräutern – die Vielfalt ist groß und räumt mit den Vorurteilen der ungesunden englischen Küche auf. Freuen Sie sich auf einen stilvollen Abend – very british eben.

Mi 05.06.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr

Christine Tust, Köchin

Teilnahme-Gebühr 22,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464660101

> KOCHEN UND BACKEN

Summer Rolls and Bowls

So schmeckt der Sommer

In diesem Kurs vereinen wir gleich zwei Trends einer leichten und gesunden Sommerküche, die auch noch optisch richtig was hermachen!

Summer-Rolls sind eine vietnamesische Spezialität.

Die Zubereitung der in Reispapier gewickelten Röllchen benötigt etwas Übung, doch mit jedem Mal werden Sie beim Füllen und Aufrollen geübter und schneller. Das Schöne daran ist, dass der Fantasie keine Grenzen gesetzt sind, denn die Füllungen können individuell nach Geschmack zusammengestellt werden. Dazu werden passende Soßen und Dips frisch angerührt.

Bowls sind schon seit einiger Zeit ein beliebtes Gericht, vor allem, weil sie ohne viel Aufwand gleich für zwei Tage im Voraus zuzubereiten sind und sich somit auch für ein gesundes Mittagessen bei der Arbeit oder für ein Picknick eignen. Auch hier können die Zutaten nach Lust und Laune miteinander kombiniert werden, so dass es immer abwechslungsreich ist.

Mo 10.06.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr

Vanessa Büchter, Zertifizierte Ernährungsberaterin

Teilnahme-Gebühr 22,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464660045

Ab in den (kulinarischen) Urlaub – Mediterrane Sommerküche

Mit diesem Kochkurs holen wir uns die Urlaubsvorfreude auf den Teller! Die Küche rund um das Mittelmeer bietet in reichhaltiger Fülle, was für kulinarische Genüsse gebraucht wird. Frisches Gemüse, leichte mediterrane Rezepte mit und ohne Fleisch, samtiges Olivenöl, frische Kräuter und die fruchtigen Aromen der Südfrüchte bereichern unser leckeres Menü in Form beliebter Klassiker gepaart mit neuen Kreationen.

Mi 26.06.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr

Cordula Eickenberg

Teilnahme-Gebühr 22,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464660035

> NÄHEN

Nähen macht nicht nur Spaß, sondern ist auch im Sinne der Nachhaltigkeit ein absolut lohnenswertes Hobby für alle, die gerne kreativ tätig sind.

In unseren Nähkursen lernen Sie unter fachkundiger Anleitung alles, was Sie als anspruchsvolle/r Hobbyschneider/in brauchen. Den Schwierigkeitsgrad Ihrer Projekte bestimmen Sie selbst.

So erlernen Sie Schritt für Schritt alle Fertigkeiten, die Ihnen selbstständiges Arbeiten an der Nähmaschine ermöglichen.

Einfache Schnitte aus vorhandenen Heften können angefertigt oder kopiert werden.

Nähmaschinen sind vorhanden. Sie können aber auch Ihre eigene Nähmaschine mitbringen.

Bitte mitbringen: Stoff (-reste), Schere, Maßband, Stecknadeln, Papier und Nähgarn.
Ggf. eigene Schnittmuster.

Näh-Werkstatt für Klein und Groß

Für Kinder ab 8 Jahren mit einer Begleitperson

Das Nähfieber hat mittlerweile auch die junge Generation gepackt! Ob modische Loopschals, Mützen, ein süßes Kuschtier oder eine tolles Kissen – es gibt viele Dinge, die Kinder mit etwas Anleitung schon selbst nähen können. Auch kann aus zu klein gewordener Kleidung Neues entstehen, z.B. aus einer alten Jeans eine trendige Tasche. Solche Nähprojekte können Kinder ab 8 Jahren mit ihrer Begleitperson unter fachkundiger Anleitung realisieren. Die kleinen und großen Teilnehmer/innen widmen sich gemeinsam den Grundlagen des Nähens vom Zuschnitt des Stoffes über das Einfädeln bis hin zum Nahtabschluss.

Die Referentin bringt eine kleine Auswahl an geeigneten Nähprojekten mit. Natürlich dürfen aber auch eigene Wunschprojekte umgesetzt werden. Es erfolgt eine Absprache im Vorfeld.

> NÄHEN

Sa 20.04.2024 | 15.00 – 18.00 Uhr

Providenza Tarara Sorrentino,
Damenschneidermeisterin, Direktrice
Teilnahme-Gebühr 10,00 €
Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464660065

Nähkurs: Pimp my Baby

Selbstgenähtes für die Kleinen

Ob Babykleidung, Krabbeldecke, Bettwäsche,
Hörnchen- oder Stillkissen, Tragetuch, Strampel-
sack oder Kleinigkeiten wie Schmuse- oder
Dreiecktuch mit Namen: Kreieren Sie individuelle
Stücke nach Ihren Vorstellungen als harmonische
Ergänzung zur Baby- und Kleinkindausstattung.

Sa 20.01. – 21.01.2024 | 09.00 – 15.00 Uhr

Heidi Stachelhaus, Schneidermeisterin
Teilnahme-Gebühr 41,60 €
Seminarumfang 2 x = 16 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464660066

Nähmarathon am Wochenende

Für Anfänger/innen, Fortgeschrittene
und Wiedereinsteiger/innen

Selbstschneidern ist mehr als ein Hobby. Unter
fachlicher Anleitung, in Gemeinschaft mit anderen
Teilnehmern, erlernen Sie individuell je nach Können
verschiedene Nähtechniken, das Auskopieren und
Zuschneiden nach Schnittmustern, das Ändern von
fertigen Schnittmustern nach Passform oder nach
Modellvorstellungen, selbstständiges Anfertigen
modischer Kleidung sowie das Ändern von
Kleidungsstücken aller Art.

Sa 24.02. – 25.02.2024 | 10.00 – 16.00 Uhr

Providenza Tarara Sorrentino,
Damenschneidermeisterin, Direktrice
Teilnahme-Gebühr 41,60 €
Seminarumfang 2 x = 16 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464660030

> NÄHEN

Sa 09.03. – 10.03.2024 | 09.00 – 15.00 Uhr

Heidi Stachelhaus, Schneidermeisterin

Teilnahme-Gebühr 41,60 €

Seminarumfang 2 x = 16 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464660067

Sa 16.03. – 17.03.2024 | 09.30 – 15.30 Uhr

Cordula Sindram, Modedesignerin,

Damenschneidermeisterin, Schnittdirektrice

Teilnahme-Gebühr 41,60 €

Seminarumfang 2 x = 16 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464660063

Sa 15.06. – 16.06.2024 | 09.30 – 15.30 Uhr

Cordula Sindram, Modedesignerin,

Damenschneidermeisterin, Schnittdirektrice

Teilnahme-Gebühr 41,60 €

Seminarumfang 2 x = 16 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464660064

Nähkurs für geflüchtete Frauen

Schritt für Schritt erlernen geflüchtete Frauen in diesem Kurs das Nähen. Die Bedienung der Maschinen und verschiedene Techniken werden erläutert und an eigenen Projekten umgesetzt.

Mo 08.01. – 18.03.2024 | 18.00 – 20.15 Uhr

Providenza Tarara Sorrentino,

Damenschneidermeisterin, Direktrice

Teilnahme-Gebühr 69,00 €

Seminarumfang 10 x = 30 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464660072

Mo 08.04. – 24.06.2024 | 18.00 – 20.15 Uhr

Providenza Tarara Sorrentino,

Damenschneidermeisterin, Direktrice

Teilnahme-Gebühr 75,90 €

Seminarumfang 11 x = 33 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464660073

> NÄHEN

Nähkurs: Zuschneiden und Nähen

Selbstschneidern ist mehr als ein Hobby. Unter fachlicher Anleitung, in Gemeinschaft mit anderen Teilnehmer/Innen, erlernen Sie individuell, je nach Können verschiedene Nähtechniken, das Auskopieren und Zuschneiden nach Schnittmustern, das Ändern von fertigen Schnittmustern nach Passform oder nach Modellvorstellungen, selbstständiges Anfertigen modischer Kleidung sowie das Ändern von Kleidungsstücken aller Art.

Di 09.01. – 19.03.2024 | 09.00 – 12.45 Uhr

Providenza Tarara Sorrentino,
 Damenschneidermeisterin, Direktrice
 Teilnahme-Gebühr 126,50 €
 Seminarumfang 11 x = 55 UStd.
 Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
 Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal
Veranstaltungs-Nr.: 2464660068

Di 09.04. – 25.06.2024 | 09.00 – 12.45 Uhr

Providenza Tarara Sorrentino,
 Damenschneidermeisterin, Direktrice
 Teilnahme-Gebühr 138,00 €
 Seminarumfang 12 x = 60 UStd.
 Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
 Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal
Veranstaltungs-Nr.: 2464660070

Di 09.01. – 19.03.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Providenza Tarara Sorrentino,
 Damenschneidermeisterin, Direktrice
 Teilnahme-Gebühr 75,90 €
 Seminarumfang 11 x = 33 UStd.
 Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
 Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal
Veranstaltungs-Nr.: 2464660069

Di 09.04. – 25.06.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Providenza Tarara Sorrentino,
 Damenschneidermeisterin, Direktrice
 Teilnahme-Gebühr 82,80 €
 Seminarumfang 12 x = 36 UStd.
 Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
 Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal
Veranstaltungs-Nr.: 2464660071

Di 09.01. – 19.03.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr

Sabine Schemberger, Direktrice
 Teilnahme-Gebühr 69,00 €
 Seminarumfang 10 x = 30 UStd.
 Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
 Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal
Veranstaltungs-Nr.: 2464660074

> NÄHEN

Di 09.04. – 25.06.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr

Sabine Schemberger, Direktrice
Teilnahme-Gebühr 75,90 €
Seminarumfang 11 x = 33 UStd.
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal
Veranstaltungs-Nr.: 2464660075

Mi 10.01. – 20.03.2024 | 16.30 – 18.45 Uhr

Cordula Sindram, Modedesignerin,
Damenschneidermeisterin, Schnittdirektrice
Teilnahme-Gebühr 75,90 €
Seminarumfang 11 x = 33 UStd.
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal
Veranstaltungs-Nr.: 2464660059

Mi 10.01. – 20.03.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Cordula Sindram, Modedesignerin,
Damenschneidermeisterin, Schnittdirektrice
Teilnahme-Gebühr 75,90 €
Seminarumfang 11 x = 33 UStd.
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal
Veranstaltungs-Nr.: 2464660060

Mi 10.04. – 26.06.2024 | 16.30 – 18.45 Uhr

Cordula Sindram, Modedesignerin,
Damenschneidermeisterin, Schnittdirektrice
Teilnahme-Gebühr 75,90 €
Seminarumfang 11 x = 33 UStd.
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal
Veranstaltungs-Nr.: 2464660061

Mi 10.04. – 26.06.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Cordula Sindram, Modedesignerin,
Damenschneidermeisterin, Schnittdirektrice
Teilnahme-Gebühr 75,90 €
Seminarumfang 11 x = 33 UStd.
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal
Veranstaltungs-Nr.: 2464660062

Nähkurs: Schneidern

für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger/innen

Do 11.01. – 21.03.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Heidi Stachelhaus, Schneidermeisterin
Teilnahme-Gebühr 69,00 €
Seminarumfang 10 x = 30 UStd.
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal
Veranstaltungs-Nr.: 2464660054

> NÄHEN

Do 11.04. – 27.06.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Heidi Stachelhaus, Schneidermeisterin

Teilnahme-Gebühr 69,00 €

Seminarumfang 10 x = 30 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464660057

Nähkurs: Kleidung für die ganze Familie

Grundkurs für Einsteiger/innen

Unter fachkundiger Anleitung erlernen Sie die grundlegenden Techniken zum Nähen eigener (Kinder-) Kleidung und toller Accessoires wie z.B. Mützen, Halstücher oder Schals. Auch das Ausbessern oder Ändern vorhandener Garderobe gelingt mit hilfreichen Tipps im Handumdrehen. Auf dem Programm stehen unterschiedliche Nähtechniken, der Umgang mit Schnittmustern und das Zuschneiden der Stoffe. So entsteht Schritt für Schritt individuelle Mode für die ganze Familie. Seien Sie kreativ und inspirieren Sie sich gegenseitig, denn mit Gleichgesinnten macht das Nähen nochmal mehr Spaß!

Fr 12.01. – 22.03.2024 | 09.15 – 11.30 Uhr

Heidi Stachelhaus, Schneidermeisterin

Teilnahme-Gebühr 75,90 €

Seminarumfang 11 x = 33 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464660058

Fr 12.04. – 28.06.2024 | 09.15 – 11.30 Uhr

Heidi Stachelhaus, Schneidermeisterin

Teilnahme-Gebühr 75,90 €

Seminarumfang 11 x = 33 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464660055



> NÄHEN

Nähkurs: Kleidung für die ganze Familie

Grundkurs für Einsteiger/innen

Kostenfreie Kinderbetreuung ist nach vorheriger
Absprache möglich (Bitte bei der Anmeldung mit
angeben!).

Fr 12.01. – 15.03.2024 | 09.15 – 11.30 Uhr

Heike Kunißen, Schneidermeisterin

Teilnahme-Gebühr 69,00 €

Seminarumfang 10 x = 30 UStd.

Ort: Laurentiustreff

Auer Schulstraße 1 | 42103 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464660004

Fr 12.04. – 28.06.2024 | 09.15 – 11.30 Uhr

Heike Kunißen, Schneidermeisterin

Teilnahme-Gebühr 55,20 €

Seminarumfang 8 x = 24 UStd.

Ort: Laurentiustreff

Auer Schulstraße 1 | 42103 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464660005



Die FBS
ist jetzt



auch bei
Insta!



Auch auf
anderen
Kanälen keine
Infos
verpassen:



Facebook



Newsletter



Internet

Katholische
Familienbildungsstätte
Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Str. 8
42275 Wuppertal

T 0202 - 2550580
F 0202 - 25505858

bildung@fbs-wuppertal.de
www.fbs-wuppertal.de



KATHOLISCHE
FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
Wuppertal



QUIF – QUALIFIZIERUNG IN DER FAMILIEN- BILDUNGSSTÄTTE

> SCHULTAG

SchulTag

Qualifizierung für den Offenen Ganztag (OGS)

Qualifizierte Bildung und Betreuung von Grundschulkindern im Offenen Ganztag (OGS) erfordern fundierte pädagogische Kenntnisse sowie soziale und kommunikative Fertigkeiten: Wie lassen sich – ausgehend vom Kind und seinen Bedürfnissen – Betreuungsangebote organisieren und pädagogisch gestalten? Worauf muss man bei der Zusammenarbeit mit Kolleginnen und Kollegen, Lehrerinnen und Lehrern sowie Vorgesetzten und Eltern achten? Und was möchte ich selber in diesem Beruf erreichen? Diese Fragen stehen im Zentrum der Qualifizierungsangebote »SchulTag«.

Die Kurse richten sich an Menschen, die sich für eine Arbeit im Offenen Ganztag interessieren, mit dem Ziel, sie für ihre Aufgaben zu qualifizieren und fortzubilden. Sie stehen Interessierten mit keinerlei pädagogischen Vorkenntnissen ebenso offen wie OGS-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeitern, die fachlich bereits qualifiziert sind und sich weiterbilden möchten.

Das SchulTag-Angebot umfasst Grund- und Aufbaukurse sowie Gruppenleiterkurse und Fortbildungen zu speziellen Themen, die unter der Bezeichnung »SchulTag plus« zusammengefasst sind.

Alle Veranstaltungen für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der OGS werden in Kooperation mit der Katholischen Jugendagentur Wuppertal angeboten.

Das aktuelle Aus- und Fortbildungsangebot 2024 finden Sie online unter: www.fbs-wuppertal.de

Für den Grund- und Aufbaukurs erkennen wir den »Bildungsscheck« an. Informationen Seite 135.



> SCHULTAG

SchulTag Grundkurs

Qualifizierung für Mitarbeitende
im Offenen Ganztag (OGS)

Dieser Grundkurs richtet sich an Interessierte, die in Grundschulen in der OGS entweder bereits arbeiten oder künftig arbeiten möchten und die keine pädagogische Ausbildung haben.

Sie lernen, wie Ganztag organisiert ist und wie die Arbeitsbedingungen in diesem Berufsfeld aussehen. Der Bereich »Pädagogische Gestaltung« nimmt den größten Raum ein. Hier geht es um Fragen wie Entwicklung des Schulkindes oder pädagogische Grundhaltungen und Prinzipien. Außerdem umfasst dieser Baustein praxisorientierte Lerneinheiten, wie Umgang mit schwierigen Situationen, kindgerechte und wertschätzende Kommunikation, Genderaspekte, interkulturelle Fragen in der Betreuung sowie die Entwicklung pädagogischer Konzepte und Planung der eigenen Arbeit.

Der Bereich »Soziale Kompetenz und Kommunikation« schließlich vermittelt kommunikative Techniken, die den Teilnehmerinnen und Teilnehmern helfen, Eltern- oder Teamgespräche professionell zu führen. In allen Bausteinen steht die Praxis im Mittelpunkt: In den Übungseinheiten spielen die Teilnehmenden immer wieder Situationen aus der Betreuung durch und entwickeln konkrete, kreative Handlungsideen.

Zum Abschluss erhält jeder Teilnehmende ein Zertifikat.

Der Kurs umfasst 100 Unterrichtsstunden (davon 10 Selbstlernstunden) und findet an 19 Terminen statt, an den Wochenendterminen in Präsenz, an den Terminen werktagsfrüh online per Zoom. Der anschließende SchulTag-Aufbaukurs (Teil 2 der Qualifizierung) beginnt im Herbst 2024

Termine:

Donnerstag,	11.01.2024,	08:30 - 11:45 Uhr
Samstag,	20.01.2024,	10:00 - 17:30 Uhr
Donnerstag,	25.01.2024,	08:30 - 11:45 Uhr
Donnerstag,	08.02.2024,	08:30 - 11:45 Uhr
Donnerstag,	15.02.2024,	08:30 - 11:45 Uhr
Samstag,	17.02.2024,	10:00 - 17:30 Uhr
Donnerstag,	22.02.2024,	08:30 - 11:45 Uhr
Donnerstag,	29.02.2024,	08:30 - 11:45 Uhr
Donnerstag,	07.03.2024,	08:30 - 11:45 Uhr
Donnerstag,	14.03.2024,	08:30 - 11:45 Uhr
Donnerstag,	21.03.2024,	08:30 - 11:45 Uhr
Donnerstag,	11.04.2024,	08:30 - 11:45 Uhr
Samstag,	13.04.2024,	10:00 - 15:00 Uhr
Samstag,	27.04.2024,	10.00 - 15:00 Uhr
Donnerstag,	02.05.2024,	08:30 - 11:45 Uhr
Donnerstag,	25.04.2024,	08:30 - 11:45 Uhr
Mittwoch,	15.05.2024,	17:00 - 20:15 Uhr

> SCHULTAG

(Änderungen in der Terminplanung sind möglich, aktuelle Angaben immer unter <www.fbs-wuppertal.de>)

Für diesen Kurs wird zur Ermäßigung der Gebühr der Bildungsscheck anerkannt. Dieser muss vor (!) Kursbeginn bei der zuständigen Stelle beantragt werden und der Kath. Familienbildungsstätte vorgelegt werden. Informationen dazu unter <www.weiterbildungsberatung.nrw>.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Katholischen Jugendagentur Wuppertal statt.

Carolin Dörbach, Kulturanthropologin, Improspielerin, Coach
Meike Braunöhler, Sport- und Gymnastiklehrerin, Übungsleiterin, Zusatzausbildung Rückenschule
Christian Arnold, Rechtsanwalt und Notar
Constanze Groth, Referentin für inklusives Lernen
Julian Prete, Fachbereich Jugendhilfe und Schule, KJA
Evelyn Meyer-Lentge, Systemischer Coach
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 40 UStd.
Ort: Zoom-Kufer

Veranstaltungs-Nr.: 2464250004



Blended Learning Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Online-Angeboten ab Seite 138.



> SCHULTAG PLUS

SchulTag plus: Kleine Krachmacher

Was tun mit dem Lärm?

Rennen, Rufen, Klatschen, Stampfen, Schreien – wenn kleine Krachmacher lustvoll lärmern, kann das manchen auf die Ohren und an die Nerven gehen. Einerseits ist klar, dass Kinder Freiräume brauchen, um sich auszudrücken, und dass es dabei auch mal laut werden kann. Andererseits brauchen alle Ohren – die der Mitarbeiter, aber auch die der Kinder – Schutz. Gegen den Krach anbrüllen ist wenig sinnvoll und strapaziert zudem die Stimme. Wie kann man also den lautstarken Ausdruckswillen der Kinder kanalisieren, ohne sie ständig bremsen oder maßregeln zu müssen? Diese Fortbildung bietet bewährte Methoden aus der Praxis, um den Lärmpegel kreativ zu steuern. Konkret geht es dabei um Lärmprävention durch ausgewählte Spiele, die Raum zum notwendigen Austoben bieten. Zudem lernt man Methoden und Mittel kennen, um die eigene Stimme schonender und effektiver einzusetzen.

Sa 16.03.2024 | 10.00 – 17.00 Uhr

Henry Prediger, Stimmtrainer, Musikpädagog

Teilnahme-Gebühr 60,00 €

Seminarumfang 1 x = 8 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464250003

SchulTag plus: Spiele auf engem Raum

Der Klassenraum als Spielraum

Spiele auf engem Raum und mit begrenzten Mitteln anzubieten gehört zu den Herausforderungen der Nachmittagsbetreuung. An diesem Fortbildungstag erfahren Sie, wie Sie dabei mit wenig Aufwand viel erreichen und mit Tafel, Kreide, Papier und Stiften, mit Stühlen und Tischen großartige Spiele aus dem Hut zaubern können. Dabei lernen Sie ältere und neuere Kooperationsspiele, Vertrauensspiele und Tischspiele kennen, die Sie auch selbst in der Gruppe ausprobieren. Gemeinsam erarbeiten Sie, welches Spiel zu welcher Altersgruppe und welchem Anlass passt und was dabei in der Praxis zu beachten ist.

> SCHULTAG PLUS

Sa 20.04.2024 | 10.00 – 15.00 Uhr

Jörg Lindner, Erzieher

Teilnahme-Gebühr 60,00 €

Seminarumfang 1 x = 6 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464250002

SchulTag plus: »Neue Spiele«

Fördern mit Spaß

Spiele gehören zum Alltag in der OGS wie Hausaufgaben und Mittagessen. Und vor allem: Spiele sind wichtig – nicht nur zum Austoben und Stress abbauen, für Bewegung und Gesundheit. Richtig eingesetzt kann man mit ihnen Gemeinschaft, Kreativität, Konzentration, Geschicklichkeit und einen guten Umgang mit Gefühlen fördern. Und das Beste: Viele Spiele kann man ohne großen Aufwand in den OGS-Tag einbauen, weil sie ohne Material funktionieren – beim Warten aufs Essen, bei Unruhe während der Hausaufgabenzeit, zum Ankommen in AG's usw.

In diesem Seminar lernen Sie neue Spiele kennen, die Sie gezielt einsetzen können. Und weil man Spiele am besten versteht und umsetzen kann, wenn man sie selber ausprobiert hat, machen Sie genau das.

Sa 29.06.2024 | 10.00 – 17.00 Uhr

Carolin Dörrbach, Kulturanthropologin,

Improspielerin, Coach

Teilnahme-Gebühr 60,00 €

Seminarumfang 1 x = 8 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464250001



> QUALIFIZIERUNG FÜR BERUF UND EHRENAMT

Wie Kinder sich entwickeln – Perspektiven & Möglichkeiten für ein gelingendes Miteinander

Seminar für Kindertagespflegepersonen

Häufig entstehen Konflikte mit Kindern, weil Erwachsene das Verhalten der Kleinen anders deuten, als diese 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 03.02.2024 | 9.00 – 15.30 Uhr

Diana Winskowski-Radtke, Emotionscoach

Teilnahme-Gebühr 24,00 Euro

Seminarumfang 1 x = 8 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464690011

Kollegiale Praxisbegleitung für Tagespflegepersonen

Hier können Sie die Probleme des Alltages als Tagesmutter oder -vater besprechen.

Mit Unterstützung der Gruppe reflektieren Sie einzelne Situationen und suchen gemeinsam nach möglichen Lösungen.

Die Treffen werden von einer kompetenten Moderatorin strukturiert und begleitet.

Do 22.02.2024 | 18.30 – 21.30 Uhr

Annette Stevens, Dipl. Sozialpädagogin

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464690001

> QUALIFIZIERUNG FÜR BERUF UND EHRENAMT

Kollegiale Praxisbegleitung für Tagespflegepersonen

Do 25.04.2024 | 18.30 – 21.30 Uhr

Annette Stevens, Dipl. Sozialpädagogin
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464690002

Lies mir vor!

Ausbildung für Vorlesepatinnen und Vorlesepaten

Wunderbar ist es, in die Fantasiewelt einer Geschichte abzutauchen, sich zu entspannen, die Auszeit zu genießen. Lesen und Vorlesen ist eine wertvolle Beschäftigung, die ein oder zwei Menschen ein gemeinsames Abenteuer erleben lässt, sie einander näherbringt. Kinder entwickeln dabei ihre Vorstellung vom Leben. Es geht beim Lesen also nicht nur um Bildung im begrenzten Sinne von Wissensvermittlung, es geht um Menschenbildung. Nicht jedes Kind verfügt über eine ausreichende Lesekompetenz, vielen fehlt sogar gänzlich der Zugang zum Buch.

Haben Sie Lust, Kindern den Spaß am Lesen zu vermitteln? Dann werden Sie Lesepate! In Zusammenarbeit mit der Stadtbibliothek Wuppertal möchten wir Vorlesepaten gewinnen und qualifizieren.

Mi 13.03. – 20.03.2024 | 09.00 – 12.45 Uhr

Annette Heinemann, Buchhändlerin
Patricia Crede, Bibliotheksassistentin
gebührenfrei | Seminarumfang 2 x = 10 UStd.
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2464790009

Praxisbegleitungs-Seminare für Ehrenamtliche in der Suchtkrankenhilfe

Im Rahmen eines Selbstsicherheitstrainings haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Möglichkeit, persönliche und spezielle und problematische Verhaltensweisen in sozialen Situationen und gezielt in Gruppen zu bearbeiten. Authentische Fallbeispiele, Schwierigkeiten besonderer Art im Rahmen des sozialen Gruppenverhaltens können aufgearbeitet werden.

> QUALIFIZIERUNG FÜR BERUF UND EHRENAMT

Praxisbegleitungs-Seminar für ehrenamtlich tätige Gruppenleiter in der Suchtkrankenhilfe

Sa 09.03. – 10.03.2024 | 10.00 – 20.00 Uhr

Sabina van Manen, Krankenschwester
gebührenfrei | Seminarumfang 2 x = 13 UStd.

Ort: Haus Marienhof

Königswinterer Str. 414 | 53639 Königswinter

Veranstaltungs-Nr.: 2464790001

Sa 15.06. – 16.06.2024 | 10.00 – 20.00 Uhr

gebührenfrei | Seminarumfang 2 x = 13 UStd.

Ort: Kardinal-Schulte-Haus

Overather Str. 51-53 | 51429 Bergisch Gladbach

Veranstaltungs-Nr.: 2464790002

Praxisbegleitungs-Seminar für ehrenamtlich tätige Helfer in der Suchtkrankenhilfe

Fr 22.03. – 24.03.2024 | 10.00 – 20.00 Uhr

gebührenfrei | Seminarumfang 3 x = 18 UStd.

Ort: Kardinal-Schulte-Haus

Overather Str. 51-53 | 51429 Bergisch Gladbach

Veranstaltungs-Nr.: 2464790005

Sa 04.05. – 05.05.2024 | 10.00 – 20.00 Uhr

Sabina van Manen, Krankenschwester
gebührenfrei | Seminarumfang 2 x = 13 UStd.

Ort: Kardinal-Schulte-Haus

Overather Str. 51-53 | 51429 Bergisch Gladbach

Veranstaltungs-Nr.: 2464790006



SONSTIGES

> ERMÄSSIGUNGEN

Fördermöglichkeiten / Ermäßigungen

Die Teilnehmergebühren in unserem Haus sind für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sehr kostengünstig kalkuliert.

Um die Angebote für jedermann zugänglich zu machen, gibt es für einzelne Gruppen die Möglichkeit einer darüberhinausgehenden Gebührenermäßigung. Die Ermäßigungen müssen bis zum ersten Kurstag beantragt werden. Später eingehende Anträge können nicht mehr berücksichtigt werden.

Winzig Stiftung

Einige Angebote für einen gelingenden Start mit Ihrem Baby und Kleinkind werden von der Winzig Stiftung gefördert.

Ansprechpartnerin: Frau Janine Schneider
Porschestraße 12
42279 Wuppertal
Telefon: 0202 2680152
Fax: 0202 2680276

Winzig-Dollar Projektbüro

Stadtteiltreff »Offenes Ohr«
Ansprechpartnerin: Frau Petra Pfeiffer
Wichlinghauser Str. 74-76
42277 Wuppertal
Telefon: 0202 2603839
E-Mail: info@winzig-stiftung.de



> ERMÄSSIGUNGEN

Wuppertal-Pass der Stadt Wuppertal

Die Voraussetzungen, um einen Wuppertal-Pass zu bekommen, sind:

- laufende Leistungen SGB XII
- laufende Leistungen SGB II

Den Wuppertal-Pass erhält man auf Antrag oder automatisch von der Dienststelle, die die Sozialleistung gewährt.

Informationen erhalten Sie unter:

www.wuppertal.de/vv/produkte/201/201.18_Wuppertal-Pass.php

Leistungen für Bildung und Teilhabe

Seit dem 1. Januar 2011 haben Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene aus einkommensschwachen Familien einen verbesserten Anspruch auf Bildung und gesellschaftliche Teilhabe und können zu diesem Zweck bei den zuständigen Stellen zusätzliche Leistungen beantragen.

Informationen erhalten Sie unter:

www.jobcenter.wuppertal.de

Bildungsscheck



Was ist der Bildungsscheck?

Mit dem »Bildungsscheck« ermöglicht das Land NRW aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) eine finanzielle Unterstützung für Einzelpersonen (im Besonderen für Beschäftigte, Berufsrückkehrende und Selbständige), die an einer beruflichen Weiterbildung teilnehmen möchten und diese selbst finanzieren.

Neben diesem »individuellen Zugang« können auch Unternehmen über den sogenannten »betrieblichen Zugang« eine finanzielle Unterstützung erhalten, wenn sie für ihre Beschäftigten eine berufliche Weiterbildung realisieren möchten.

Es ist möglich, innerhalb eines Kalenderjahres über beide Zugänge (individuelle und betriebliche) jeweils einen Bildungsscheck zu erhalten.

> ERMÄSSIGUNGEN

Mit dem Bildungsscheck werden berufliche Weiterbildungen zu 50%, maximal mit 500 € bezuschusst.

Personen, die unter den Einkommensgrenzen für den individuellen Bildungsscheck liegen (20.000 € bei Einzelveranlagung bzw. 40.000 € bei gemeinsamer Veranlagung), können ggf. die Bildungsprämie des Bundes nutzen.

Wie beantragt man den Bildungsscheck?

Der Bildungsscheck wird im Rahmen eines persönlichen Beratungsgesprächs in autorisierten Beratungsstellen (in Wuppertal zum Beispiel in der VHS) ausgegeben. Dies muss zwingend vor Beginn der Weiterbildung erfolgen, es zählt das Datum der Bildungsscheckausgabe. Eine vorherige Anmeldung für die Weiterbildung ist jedoch möglich.

Es wird empfohlen, zunächst telefonisch Kontakt mit der nächstgelegenen Beratungsstelle aufzunehmen, um zu klären, welche Unterlagen zum Beratungsgespräch mitgebracht werden müssen und wann ein Beratungstermin stattfinden kann.

Bitte informieren Sie sich bei uns vorab, welche genauen Angaben zur Veranstaltung und zum Veranstalter auf dem Bildungsscheck eingefügt werden müssen.

Ausführliche Informationen unter <https://www.weiterbildungsberatung.nrw/>

Weitere Ermäßigungen

Bitte informieren Sie sich über weitere mögliche Ermäßigungsgründe und einzureichende Nachweise bei der Katholischen Familienbildungsstätte Wuppertal.

In Bezug auf die Erstattungsmöglichkeiten der Krankenkassen bitten wir die Teilnehmer/innen, sich an ihre jeweilige Krankenkasse zu wenden. Auf Wunsch stellen wir Ihnen nach Beendigung Ihres Kurses eine Bescheinigung über die regelmäßige Teilnahme aus.



KATHOLISCHES
BILDUNGSWERK

Wuppertal / Solingen / Remscheid

Ihnen ist **Bildung** wichtig.
Sie möchten **dialogisch** in
Kirche und **Gesellschaft**
Themen setzen.

Dann sind **wir**
Ihr Partner!

Wir **unterstützen**
Ihre Bildungsprojekte vor Ort –
in **Zusammenarbeit** mit Kirche, Kultur,
Politik, Zivilgesellschaft
und Wissenschaft.

> ONLINE-ANGEBOTE

Online-Veranstaltungen und Blended Learning

Hinweis für Teilnehmende



Online- Veranstaltung

Diese Veranstaltungen werden ausschließlich online durchgeführt.



Blended Learning Veranstaltung

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.

> ONLINE-ANGEBOTE

Hinweise zu Online-Angeboten

So geht's

Sie erhalten als Teilnehmer/-In eines Zoom-Meetings per Mail folgende Zugangsdaten:

- Link (Meeting-URL)
- Meeting-ID
- Rufnummer für Festnetz- und Mobiltelefone

Stellen Sie sicher, dass Sie ein onlinefähiges Endgerät mit Kamera und Mikrofon zur Verfügung haben (PC, Tablet, Notebook, Smartphone) sowie eine stabile Internetverbindung vorhanden ist.

Datenschutz

Hinweise zu den technischen Voraussetzungen und dem Datenschutz finden Sie auf S. 138 bzw. S. 144.

Weitere Online-Angebote

Gerne weisen wir Sie auf überregional bedeutende Online-Bildungsveranstaltungen der anderen Einrichtungen des Bildungswerks der Erzdiözese Köln e.V. hin. Sie finden sie auf folgender Internetseite:

**[https://bildung.erzbistum-koeln.de/
bw-erzdioezese-koeln-ev/
kursliste/online-bildungsangebote](https://bildung.erzbistum-koeln.de/bw-erzdioezese-koeln-ev/kursliste/online-bildungsangebote)**

Alternativ können Sie auch die Website **www.bildungswerk-ev.de** aufrufen und die Seite über die Navigationspunkte »Kurslisten« und dann »Online-Bildungsangebote« ansteuern.



> ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

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 Möglichkeit der E-Mail Anmeldung, 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 Kirchen-

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

> ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

SEPA-Lastschriftinzug

Das Lastschriftinzugsverfahren wird mit der Gläubiger-Identifikationsnummer DE50SWT00000304425 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.

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 Einrichtungsleitung eine 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 Teilnehmergebühr 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 die Einrichtung, in der die Anmeldung erfolgte.

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.

> ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

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.

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.

> ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Mindestalter der Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Die Familienbildungsstätte 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.

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 elektronisch gespeichert. Eine Weitergabe der Daten an Dritte findet nicht 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.

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.

Digitale Kursangebote

Jeder Teilnehmer ist für die Bereitstellung und Gewährleistung eines Internet- Zugangs (Hardware, TK-Anschlüsse, etc.) und der sonstigen zur Nutzung von Onlineangeboten des Bildungswerkes notwendigen technischen Einrichtungen und Software (insbesondere Webbrowser) selber und auf eigene Kosten sowie auf eigenes Risiko verantwortlich.

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.

> DATENSCHUTZERKLÄRUNG

Verantwortlicher:

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

Betrieblicher Datenschutz:

Katholische Familienbildungsstätte Wuppertal,
Bernhard-Letterhaus-Str. 8, 42275 Wuppertal,
Tel.: +49 202 255058-0,
E-Mail: bildung@fbs-wuppertal.de

Datenkategorien:

Zu den verarbeiteten Kategorien personenbezogener Daten gehören insbesondere Ihre Stammdaten (wie Vorname, Nachname, Anschrift und Ihre E-Mail-Adresse). Zusätzlich können Daten wie z. B. Ihr Geburtsdatum und Titel, Ihr Beruf, Ihre Telefon- sowie Faxnummer sowie Ihre Kontodaten verarbeitet werden. Ihre personenbezogenen Daten werden in aller Regel direkt bei Ihnen im Rahmen Ihrer Anmeldung erhoben.

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 oder weiterer Zwecke) erteilt haben, ist die Rechtmäßigkeit dieser Verarbeitung auf Basis Ihrer Einwilligung gegeben.

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr, Geschlecht, E-Mail-Adresse) kann kein Vertrag

> DATENSCHUTZERKLÄRUNG

geschlossen werden. 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.

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.

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.

Weitergabe an Dritte:

In der Regel werden Ihre Angaben zum Zweck der Bearbeitung an die entsprechende Einrichtung des Bildungswerkes der Erzdiözese Köln e.V., den Kooperationspartner des jeweiligen Kursangebotes und an die/den zuständige/n freie/n Referenten/Referentin weitergeleitet.

Geplante Datenübermittlung an Drittstaaten:

Eine Datenübermittlung in Länder außerhalb der EU bzw. des EWR (sogenannte Drittstaaten) findet nicht statt.

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 Bestimmungen hinsichtlich der Speicherung von Daten enthält, werden die von uns erhobenen Daten von uns so lange gespeichert, wie sie für die vorstehenden Zwecke, für die sie erhoben worden sind, erforderlich sind.

> DATENSCHUTZERKLÄRUNG

Automatisierte Entscheidungsfindung oder Profiling:

Wir führen keine automatisierte Entscheidungsfindung oder Profiling durch.

Newsletter:

Unser Newsletter wird nur mit einer (weiteren) vorherigen ausdrücklich erteilten Einwilligung von Ihnen versandt, die Rechtsgrundlage findet sich in § 6 Abs. 1 b) KDG. Sie erhalten nach Angabe Ihrer E-Mail/Adresse eine Bestätigungs-E-Mail. Die Daten werden ausschließlich für den Versand des Newsletters verwendet. Die E-Mail-Adresse/Postanschrift des Nutzers wird solange gespeichert, wie diesem der Newsletter zugestellt wird. Das Abonnement des Newsletters kann durch den Betroffenen jederzeit gekündigt werden. (siehe oben Kontakt: »Verantwortlicher«)

Ihre Rechte:

Unter den oben angegebenen Kontaktdaten können Sie folgende Rechte ausüben:

- Auskunft über Ihre bei uns gespeicherten Daten und deren Verarbeitung (gemäß § 17 KDG),
- Berichtigung unrichtiger personenbezogener Daten (gemäß § 18 KDG),
- Löschung Ihrer bei uns gespeicherten Daten (gemäß § 19 KDG),

- Einschränkung der Datenverarbeitung, sofern wir Ihre Daten aufgrund gesetzlicher Pflichten noch nicht löschen dürfen (gemäß § 20 KDG),
- Datenübertragbarkeit (gemäß § 22 KDG),
- Widerspruchsrecht (gemäß § 23 KDG).

Widerspruchsrecht:

Ihre erteilte Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen; dazu reicht eine formlose Mitteilung per E-Mail an uns. Bitte beachten Sie, dass der Widerruf für die Zukunft wirkt. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt. Sollten Sie von Ihren oben genannten Rechten Gebrauch machen, prüft das Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V., ob die gesetzlichen Voraussetzungen hierfür erfüllt sind. Um Ihr vorstehendes Recht zum Widerruf gemäß § 23 KDG geltend zu machen, wenden Sie sich bitte an die oben angegebenen Kontaktadressen des Verantwortlichen.

> DATENSCHUTZERKLÄRUNG / IMPRESSUM

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)

Herrn Steffen Pau

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.fbs-wuppertal.de
im Bereich Datenschutzerklärung.**

Impressum

Herausgeber:

Katholische Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8
42275 Wuppertal

Einrichtung des Bildungswerks
der Erzdiözese Köln e. V.
Marzellenstraße 32
50668 Köln

Redaktion:

Dr. Katja Schettler

Nicole Fischer

Annette Welter

Dr. Moritz Baumstark

Druck:

Börje Halm, Wuppertal

> QUALITÄTSMANAGEMENT



Anerkannte Einrichtung der Weiterbildung in NRW Zertifiziert nach Qualitätsnorm DIN EN ISO 9001.

Liebe Teilnehmerinnen, liebe Teilnehmer,
liebe Kooperationspartner,

seit Dezember 2009 sind wir erfolgreich zertifiziert nach der Qualitätsnorm DIN EN ISO 9001. Dieses Zertifikat verpflichtet uns, 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 bzw. zu steigern, indem wir aus Ihren und unseren positiven Erfahrungen, aber auch aus Ihren kritischen Rückmeldungen lernen. Wir bitten Sie daher, den am Ende eines Kurses oder einer Veranstaltung von uns ausgegebenen Fragebogen auszufüllen und sich somit an unserer Qualitätserhebung zu beteiligen.

Natürlich können Sie uns auch unabhängig von der schriftlichen Befragung eine Rückmeldung geben, was Sie für gut gelungen halten oder was aus Ihrer Sicht verbessert werden sollte.

Wir greifen Ihre Anregungen gerne auf und nutzen Ihre Ideen als Optimierungsimpuls! Falls Sie weitere Fragen zu unserem Qualitätsmanagement haben, können Sie sich gerne an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Katholischen Familienbildungsstätte Wuppertal wenden.

Herzlichen Dank
Dr. Katja Schettler
Leiterin

> BILDNACHWEIS

Bildnachweis

Titelbild:	@Susan Cramer Stein/shutterstock.com	S. 122	@Stock2468/shutterstock.com
S. 10	@Redaktion93/shutterstock.com	S. 126	@Billion Photos/shutterstock.com
S. 21	@1578902434/shutterstock.com	S. 128	@Christian Schwier/Fotalia
S. 31	@Bechtloff-4457-EKK	S. 132	@Nejah/shutterstock.com
S. 42	@Stefan Quilitz		
S. 48	@Bath/shutterstock.com		
S. 49	@Valeriya Popova/shutterstock.com		
S. 51	@Maria Sbytova/shutterstock.com		
S. 56	@Asier Romero/shutterstock.com		
S. 59	@Bechtloff-4457-EKK		
S. 64	@A3pfamily/shutterstock.com		
S. 66	@Tatiana Gordievskaia/shutterstock.com		
S. 72	@optimarc/shutterstock.com		
S. 76	@BrAt8z/shutterstock.com		
S. 81	@koi88/shutterstock.com		
S. 82	@Stefan Quilitz		
S. 84	@Gerasimov_foto_174/shutterstock.com		
S. 87	@Gorynvd/shutterstock.com		
S. 88	@FBS Wuppertal		
S. 98	@wavebreakmedia/shutterstock.com		
S. 100	@issarapong srirungpanich/shutterstock.com		
S. 106	@Vikton/shutterstock.com		
S. 107	@WS-Studio/shutterstock.com		
S. 111	@C. Gissemann/shutterstock.com		
S. 119	@Olena Rudo/shutterstock.com		
S. 120	@LightField Studios/shutterstock.com		

> STICHWORTVERZEICHNIS A–G

A		Elterncafé	41
AD(H)S	36	Elterngeld	12
Aktion für Paare	86 f	Elternstart NRW	26 ff
Anmeldung	5	Elternzeit	12
Apps für Kinder	37, 46, 52	Eltern-Kind-Kurse	31 ff
B		Emotionen	49, 61
Baby	13 ff	Entspannung	48, 90 ff
Babymassage	22 f	Ermäßigung	134
Babynest	30	Ernährung	53
Backen (mit Kindern)	44	Erziehung	35 ff
Bauernhof	32	Essstörungen	40
Bewegung	97	F	
Bibel	68 f	Familienaufstellung	84 f
Bildungsscheck	135	Familienzentren	44 ff
C		Fasten	103
Christus	69	Finanzen	12
Cybermobbing	62	Fitness für Schwangere	14 f
D		Französisch	76
Das erste Lebensjahr	27 ff	G	
Datenschutz	144 ff	Ganztagsgrundschule	124
E		Gardening	64
Ehe	84 f	Geburtsvorbereitung	15 ff
Ehrenamt	65, 130	Geschäftsbedingungen	140 f
		Geschwisterführerschein	34
		Gesundheit	90 ff
		Glaube	68 ff

> STICHWORTVERZEICHNIS G–R

Glaubensgespräche	68
Glaubenskurs für Eltern	68 ff
Grenzen setzen	50 f
Gymnastik	97 ff

H

Handicap	80 f, 94
Hausaufgaben	56
Herzinfarkt	91
Hochsensibilität	38

J

Jin Shin Jyutsu	95
-----------------	----

K

Klangabend	75
Kochen	102 ff
Kochen für Männer	104
Kommunikation	74
Konzentration	56
Kreuzbund	130 ff

L

Lesepaten	130
Literatur in fremder Sprache	76
Literaturwerkstatt	76

M

Medienerziehung	37, 46, 52
Meditativer Tanz	77 ff

N

Nähen	114 ff
Nähen für Kinder	44, 144

O

Offener Ganzttag	122 ff
Online-Angebote	138
Ostern	70

P

Partnerschaft	84 ff
Patchwork	38
PEKIP (Prager Eltern-Kind-Programm)	26 ff
Pikler, Emmi	25 ff
Pilates	96
Pubertät	45

Q

Qualifizierung	124 ff
----------------	--------

R

Religiöse Erziehung	67 f
Resilienz	74

> STICHWORTVERZEICHNIS R-Z

Rückbildungsgymnastik	19 f
Rückenschule	97 f

S

Sakrament	69
Sandküche	99
Säuglingspflege	13 f
Selbstsicherheit	53 ff
Selbstwertgefühl	39
Schreibwerkstatt	76
SchulTag	124
Smartphone	47
Spiritualität	64 f
Starke Eltern-Starke Kinder	62

T

Tag der offenen Tür	99
Tagespflege	129 f
Taufe	68
Trommeln	56

V

Väter	35
Vegetarisch	111 f
Vorlesepaten	130

W

Wassergewöhnung	23 ff
Wirbelsäulengymnastik	97

Y

Yoga für Schwangere	15
Yoga	60, 93 ff

Z

Zen Meditation	71
----------------	----

> ANMELDUNG

Verbindliche Anmeldung (Bitte füllen Sie alle Felder vollständig aus)

Mit dieser verbindlichen Anmeldung verpflichte ich mich zur Zahlung der Kursgebühr. Eine schriftliche Abmeldung ist bis zu 7 Tage vor Kursbeginn möglich. Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und erkenne sie an.

Katholische Familienbildungsstätte Wuppertal | Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

IBAN: DE53 3305 0000 0000 2840 18 | BIC: WUPSDE33XXX

..... Name Vorname
..... Telefon E-Mail
..... Straße, Hausnummer Postleitzahl, Ort
..... Name Kind (nur Eltern-Kind-Kurse) Geb.-Datum Kind (nur Eltern-Kind-Kurse)

Ich melde mich verbindlich zu folgenden Veranstaltungen an:

..... Veranstaltungs-Nr. Titel der Veranstaltung Gebühr
..... Veranstaltungs-Nr. Titel der Veranstaltung Gebühr

Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Kenntnisnahme der Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) und der Datenschutzerklärung. Ich bin mit der Verarbeitung meiner Daten einverstanden. Die AGB und die Datenschutzerklärung sind im Programmheft abgedruckt und können in der Einrichtung vor Ort sowie auf der Internetseite des Verantwortlichen eingesehen werden.

Ich stimme der Zusendung von allgemeinen Informationen & Newslettern zu. Diese Zustimmung kann ich jederzeit bei der oben genannten Einrichtung widerrufen.

..... Datum Unterschrift (ab 16 Jahren oder Erziehungsberechtigte)
----------------	---



> ANMELDUNG

Wiederkehrendes SEPA-Lastschriftmandat mit späterer Mitteilung der Mandatsreferenz:

Katholische Familienbildungsstätte Wuppertal | Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Gläubiger-Identifikationsnummer DE50SWT00000304425

Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Katholische Familienbildungsstätte Wuppertal, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Katholischen Familienbildungsstätte Wuppertal 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



Autorenlesung mit Tillmann Prüfer

Kriegt das Papa oder kann das weg? Von den alltäglichen Freuden des Vaterseins

Die Rollenverteilung in der Familie verläuft in vielen Familien nach dem herkömmlichen Muster: Der Vater verdient das Haupteinkommen, die Mutter kümmert sich (meist neben ihrer Teilstelle) um Kinder, Alltagsmanagement und Haushalt. Das passiert, obwohl viele Väter durchaus mehr Zeit mit ihren Kindern verbringen möchten und dafür auch weniger arbeiten würden.

Worin auch immer die Gründe liegen, **Tillmann Prüfer, Journalist, Publizist und stellvertretender Chefredakteur des ZEITmagazins**, will Väter und Paare bestärken, neue Wege zu beschreiten und die Vaterrolle neu zu leben.

An diesem Abend hören wir, wie es ist, wenn Papa im Kindergeburtstags-Chaos versinkt oder wenn sich der Urlaub auf dem Reiterhof für Eltern als Fulltime-Job mit Gefahrenzulage entpuppt. Diese alltagsnahen Wahnsinnsmomente beschären uns einen fantastischen Abend mit Witz und Humor und Anregungen zum Nachdenken über das Vatersein.

Den Abend moderiert **Melanie Wielens**.

Freitag 2. Februar 2024 | 19.30 – 21.00 Uhr
Eintritt 10 €

Kath. Stadthaus Wuppertal
Laurentiusstraße 7 | 42103 Wuppertal



© Max Zerrahn



KATHOLISCHE
FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
Wuppertal



Homepage



Newsletter-
Anmeldung

Katholische Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal
Telefon 0202 255058-0 | Telefax 0202 255058-58
bildung@fbs-wuppertal.de | www.fbs-wuppertal.de

Aktuelle Informationen per Facebook und als Newsletter!