

PROGRAMM

02/2023

August bis Dezember

Begegnen | Gestalten | Lernen



KATHOLISCHE
FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
Wuppertal

VORWORT

Die Katholische Familienbildungsstätte Wuppertal

»Da hatte der kleine Wassermann also durch Zufall ein herrliches neues Spiel entdeckt!«

»Der kleine Wassermann« von Otfried Preußler zählt zu den bekanntesten Kinderbüchern. Liebevoll erzählt Preußler vom Größerwerden, vom Erkunden und Entdecken, von Freundschaft und Abenteuer, von der Welt in ihrer Vielfalt.

Am 20. Oktober 2023 wäre Otfried Preußler 100 Jahre alt geworden und wir möchten gemeinsam mit Ihnen und Ihren Kindern dieses Jubiläum feiern. So finden Sie die berühmten Figuren Preußlers nicht nur in unserem Programmheft, sondern auch in unserem Haus: In unseren Kursräumen zeigen wir Zeichnungen von Daniel Napp, der seit 2011 die bekanntesten Werke Preußlers in Anlehnung an die großen Vorbilder neu illustriert.

Kinder in die Selbständigkeit begleiten, den Familienalltag mit all seinen Höhen und Tiefen und neuen Herausforderungen meistern, den Menschen in seinen Bedürfnissen und Fragen in den unterschiedlichen Lebensphasen wahrnehmen – dies sind Themenfelder, die sich aus dem Werk Preußlers ableiten lassen und die sich in unserem Kursprogramm wiederfinden.

Am 3. September eröffnen wir die Ausstellung zum Preußler-Jubiläum und laden kleine und große Preußler-Fans eine Woche später, am 9. September, zu einem Tag der Offenen Tür in unsere Familienbildungsstätte ein. Lassen Sie sich überraschen und begeistern – wir freuen uns auf Sie!

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

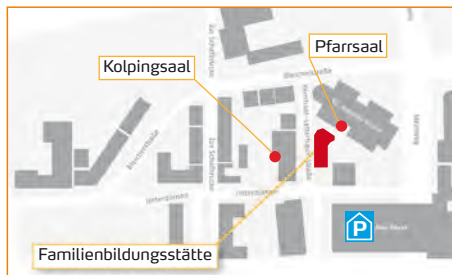
| | |
|---------------------|-------------------------|
| Sommerferien | 26.06.2023 – 14.07.2023 |
| Tag der Dt. Einheit | 03.10.2023 |
| Herbstferien | 02.10.2023 – 13.10.2023 |
| Weihnachtsferien | 21.12.2023 – 03.01.2024 |

Schulferien NRW 2023/24

| | |
|------------------|-------------------------|
| Sommerferien | 22.06.2023 – 04.08.2023 |
| Herbstferien | 02.10.2023 – 13.10.2023 |
| Weihnachtsferien | 21.12.2023 – 05.01.2024 |

Hinweise

Anmeldestart für das Programm erstes Halbjahr
2024 ist am 20. November 2023.



> 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

Lara Perne

Muhammad Riad Shaker

Marzena Szabat

INHALT

Die Katholische Familienbildungsstätte Wuppertal

Seite 10

Leben mit Kindern



Seite 82

Ehe und Partnerschaft



Seite 70

Persönliche Entwicklung



Seite 42

Angebote in Familienzentren



Seite 62

Glaube - Sinn - Werte



Seite 98

Haushalt



Seite 88

Gesundheit



Seite 120

Qualifizierung



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 | 64 |
| Religion und Glaube in der Familie | 67 |

Persönliche Entwicklung

| | |
|-----------------------|----|
| Literatur und Sprache | 72 |
| Das Leben gestalten | 76 |
| Meditatives Tanzen | 77 |
| (Un)behindert Lernen | 80 |

Ehe und Partnerschaft

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

> INHALTSVERZEICHNIS

Gesundheit

| | |
|-------------|----|
| Entspannung | 90 |
| Bewegung | 95 |

Haushalt

| | |
|--------------------------------|-----|
| Kochen und Backen | 100 |
| Nähen | 111 |
| Ratgeber – den Alltag im Blick | 119 |

QuiF – Qualifizierung in der Familienbildungsstätte

| | |
|--|-----|
| Schultag – Qualifizierung für den Offenen Ganzttag | 122 |
| Qualifizierung für Beruf und Ehrenamt | 127 |

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 28.08.2023 | 18.00 – 20.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2364650022

Mo 06.11.2023 | 18.00 – 20.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2364650023

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 »unbequemere« Themen werden nicht selten fortwährend aufgeschoben. Beim Thema Finanzen kann das für Frauen im späteren Leben fatale Folgen haben. Denn bei vielen Müttern verändert sich nach der Geburt eines Kindes ihre finanzielle Situation. Auch wenn sich die Familienmodelle wandeln, ist es häufig weiterhin der Vater, der in Vollzeit arbeitet. Wenn die Mutter wieder arbeitet, dann häufig in Teilzeit und zusätzlich zur bisherigen Familien- und Hausarbeit. Nüchtern betrachtet sind Frauen dadurch finanziell von ihrem Partner abhängig und machen sich zu Recht Sorgen um ihre Rente.

> RUND UM DIE GEBURT

Dass das nicht so sein muss, zeigt dieser Workshop. Ganz vertrauensvoll und ehrlich geht es um Geld und um das Bewusstsein für die eigene (langfristige) finanzielle Situation. Auch wenn man als Mutter wenig bis gar nichts verdient, lohnt es sich, sich so früh wie möglich aktiv um die eigenen Finanzen zu kümmern.

Fr 27.10.2023 | 09.30 – 12.30 Uhr

Verena Dias, Diplom-Kauffrau, JobCoach, Mediatorin

Teilnahme-Gebühr 8,00 €

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Digital

Veranstaltungs-Nr. 2364650024



**Online-
Veranstaltung**

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

Akupunktur in der Schwangerschaft – Informationsabend

In diesem Informationsabend gibt Hebamme Caroline Merz einen ersten Überblick über Einsatzmöglichkeiten und Wirkungsweise der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und Akupunktur in der Schwangerschaft und im Wochenbett.

Denn Akupunktur und TCM können zu unterschiedlichen Zeitpunkten und aus unterschiedlichen Gründen unterstützende Behandlungsmethoden sein. Durch geburtsvorbereitende Akupunktur kann eine deutlich bessere Reifung des Gebärmutterhalses erzielt und die Eröffnungsphase während der Geburt nachweislich verkürzt werden. Diese Akupunktur findet ab der 36. Schwangerschaftswoche bis zur Geburt einmal pro Woche statt.

Darüber hinaus kann bei folgenden Beschwerden in der Schwangerschaft Linderung verschafft werden:

- Rückenschmerzen
- Ödeme
- Karpaltunnelsyndrom
- bei Beckenendlage
- psychischen Beschwerden
- Hyperemesis

Fr 22.09.2023 | 18.00 – 19.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2364650080

Caroline Merz, Hebamme

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 1 UStd.

Ort: Digital

> RUND UM DIE GEBURT



Online- Veranstaltung

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

Die **wöchentliche Sprechstunde** findet immer donnerstags in der Elternschule von 10.00 – 11.00 Uhr statt.

Eine Anmeldung zur Sprechstunde erfolgt an:

Caroline Merz, Hebamme
Mail: c-merz@gmx.net oder
Mobil: 0151 55777895

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 11.08. – 22.09.2023 | 18.45 – 19.45 Uhr

Teilnahme-Gebühr 35,00 €
Seminarumfang 7 x = 7 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2364650018

Fr 20.10. – 08.12.2023 | 18.45 – 19.45 Uhr

Teilnahme-Gebühr 40,00 €
Seminarumfang 8 x = 8 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2364650019

Simone Rothlübbers, Physiotherapeutin
Ort: Elternschule der Helios Klinik
Heusnerstr. 40, Haus 14 | 42283 Wuppertal

MAWIBA Pre® Tanzen für Schwangere

MAWIBA Pre® ist ein Tanzkonzept für Schwangere mit sanftem Beckenbodentraining.

In dieser besonderen Zeit hält Tanzen fit, macht Spaß und stärkt die Mutter-Kind-Bindung.

Es ist eine wohltuende Ergänzung zum Geburtsvorbereitungskurs, dank der man seinen Beckenboden intensiv kennenlernt und in Bewegung bleibt.

Gönnen Sie sich diese schöne Auszeit des Alltags, lernen Sie andere Schwangere kennen und erhalten Sie Ihre körperliche Fitness.

> RUND UM DIE GEBURT

Mo 14.08. – 16.10.2023 | 09.30 – 10.30 Uhr

Teilnahme-Gebühr 28,00 €

Seminarumfang 7 x = 7 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2364650084

Mo 23.10. – 27.11.2023 | 09.30 – 10.30 Uhr

Teilnahme-Gebühr 24,00 €

Seminarumfang 6 x = 6 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2364650085

Daniela Hoffmann, Kursleiterin MAWIBA®

Ort: Raum für Bewegung

Hofaue 53 | 42103 Wuppertal

Geburtsvorbereitender Bewegungskurs für Frauen

Sportliche Geburtsvorbereitung ab der 20. SSW

Dieser spezielle Kurs für Frauen vereint klassische Geburtsvorbereitung und ganzheitliche Bewegung in der Schwangerschaft.

Neben den Informationen zum Schwangerschafts- und Geburtsverlauf liegt in diesem Kurs ein Schwerpunkt auf sportlicher Bewegung und gezielter Körperarbeit. Denn ganzheitliche Bewegungen in der Schwangerschaft tragen dazu bei, die Körperwahrnehmung und das Selbstvertrauen der Frau in

den eigenen Körper und die eigene Gebärfähigkeit zu stärken sowie die körperliche Fitness zu erhalten. Schwangerschaftsbeschwerden wie Rückenschmerzen, Verspannungen oder Störungen des Bewegungsapparates können durch die gezielten Übungen vermieden oder gelindert werden. Die Beweglichkeit des Beckens wird gesteigert ebenso wie die Durchblutung der Muskulatur und der Organe.

Wohlthuende Entspannungselemente und ein Austausch der Schwangeren untereinander runden die Kursstunden ab.

Gönnen Sie sich diese schöne Auszeit für sich und Ihr Kind!

Die Kosten für den Kurs können in der Regel über die Krankenkasse abgerechnet werden, sofern Sie keinen weiteren Geburtsvorbereitungskurs besuchen. Sofern Sie diesen Kurs als zusätzliche Geburtsvorbereitung auf eigene Kosten übernehmen, liegt die Teilnahmegebühr bei 10 € pro Termin. Die Abrechnung erfolgt ausschließlich über die kursleitende Hebamme.

Anmeldung und weitere Infos bei

Caroline Merz

Mail: c-merz@gmx.net, Tel.: 0202 2689089

> RUND UM DIE GEBURT

Mo 24.07. – 18.09.2023 | 18.00 – 19.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2364650082

Caroline Merz, Hebamme
Teilnahme-Gebühr auf Anfrage
Seminarumfang 9 x = 18 UStd.
Ort: Elternschule der Helios Klinik
Heusnerstr. 40, Haus 14 | 42283 Wuppertal

Geburtsvorbereitung für Paare dienstags

In entspannter und angenehmer Atmosphäre bereiten sich die werdenden Eltern in diesem Kurs 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 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!

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

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.

Anmeldung und weitere Infos bei
Cornelia Kraft
connykraft@t-online.de, Tel.: 0202 303887

Di 12.09. – 31.10.2023 | 19.00 – 21.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2364650025

Di 14.11. – 19.12.2023 | 18.45 – 21.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2364650026

> RUND UM DIE GEBURT

Conny Kraft, Hebamme
Teilnahme-Gebühr auf Anfrage
Seminarumfang 7 x = 14 UStd.
Ort: Elternschule der Helios Klinik
Heusnerstr. 40, Haus 14 | 42283 Wuppertal

Geburtsvorbereitung für Paare

mittwochs

Anmeldung und weitere Infos bei

Miriam-Marita Schröder
hebamme_miriam_schroeder@gmx.de
Tel.: 0170 7492126

Mi 16.08. – 13.09.2023 | 18.00 – 20.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2364650016

Mi 18.10. – 22.11.2023 | 18.00 – 20.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2364650017

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

In entspannter und angenehmer Atmosphäre bereiten sich die werdenden Eltern in diesem Kurs 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 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 eingeplant!

Die Teilnahme am Wochenendkurs sollte im Zeitraum **32. bis 36. Schwangerschaftswoche** stattfinden.

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

> RUND UM DIE GEBURT

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.

Anmeldung und weitere Infos bei

Cornelia Kraft

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

Sa 08.07. – So. 09.07.2023 | 10.00 – 16.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2364650038

Sa 19.08. – So. 20.08.2023 | 10.00 – 16.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2364650070

Sa 07.10. – So. 08.10.2023 | 10.00 – 16.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2364650071

Sa 04.11. – So. 05.11.2023 | 10.00 – 16.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2364650072

Sa 18.11. – So. 19.11.2023 | 10.00 – 16.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2364650073

Conny Kraft, Hebamme

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage

Seminarumfang 2 x = 16 UStd.

Ort: Elternschule der Helios Klinik

Heusnerstr. 40, Haus 14 | 42283 Wuppertal

Geburtsvorbereitung für Paare **Intensiv-Wochenendkurs**

Anmeldung und weitere Infos bei

Caroline Merz

c-merz@gmx.net, Tel.: 0202 2689089

Sa 29.07. – So. 30.07.2023 | 10.00 – 16.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2364650074

Caroline Merz, 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

Anmeldung und weitere Infos bei

Miriam-Marita Schröder

hebamme_miriam_schroeder@gmx.de

Tel.: 0170 7492126

Sa 02.09. – So. 03.09.2023 | 10.00 – 16.30 Uhr

Miriam-Marita Schröder, Hebamme

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage

Seminarumfang 2 x = 16 UStd.

Ort: Elternschule der Helios Klinik

Heusnerstr. 40, Haus 14 | 42283 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364650078

Geburtsvorbereitung für Paare

Intensiv-Wochenendkurs

Anmeldung und weitere Infos bei

Nathalie Gutschmidt

kurse@deine-hebamme-nathalie.de

Tel.: 0176 2431 9578

Fr 08.12.2023 | 18.00 – 21.00 Uhr

Sa 09.12.2023 | 10.00 – 18.00 Uhr

Nathalie Gutschmidt, Hebamme

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage

Seminarumfang 2 x = 14 UStd.

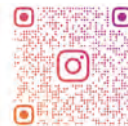
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364650027

HINWEIS

Die FBS ist jetzt auch bei Instagram



FAMILIENBILDUNG WUPPERTAL

> 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 2431 9578

Mi 20.09. – 15.11.2023 | 10.00 – 11.15 Uhr

Nathalie Gutschmidt, Hebamme

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage

Seminarumfang 8 x = 8 UStd.

Ort: Elternschule der Helios Klinik

Heusnerstr. 40, Haus 14 | 42283 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364650069

Rückbildungskurs donnerstags (ohne Baby)

Beckenbodentraining mit Balance Step

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.

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.

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 27.07. – 28.09.2023 | 16.45 – 17.45 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2364650063

Do 27.07. – 28.09.2023 | 18.00 – 19.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2364650061

Do 27.07. – 28.09.2023 | 19.15 – 20.15 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2364650062

Do 19.10. – 21.12.2023 | 16.45 – 17.45 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2364650064

Do 19.10. – 21.12.2023 | 18.00 – 19.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2364650065

Do 19.10. – 21.12.2023 | 19.15 – 20.15 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2364650066

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 11.08. – 22.09.2023 | 20.00 – 21.00 Uhr

Teilnahme-Gebühr 35,00 €

Seminarumfang 7 x = 7 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2364650020

Fr 20.10. – 08.12.2023 | 20.00 – 21.00 Uhr

Teilnahme-Gebühr 40,00 €

Seminarumfang 8 x = 8 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2364650021

Simone RothlÜbbers, Physiotherapeutin

Ort: Elternschule der Helios Klinik

Heusnerstr. 40, Haus 14 | 42283 Wuppertal

> FÜR ELTERN MIT IHREN BABYS

Wassergewöhnung

Für Eltern mit Kindern, die im Zeitraum
November 2022 bis Februar 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 12.08. – 02.12.2023 | 13.00 – 13.45 Uhr

Hannelore Bujak, Kursleiterin nach Emmi Pikler,
Kursleiterin Kleinkindschwimmen

Teilnahme-Gebühr 98,00 €

Seminarumfang 14 x = 14 UStd.

Ort: Krankenhaus Sankt Josef

Bergstraße 6-12 | 42103 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364620089

Wassergewöhnung

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

Sa 12.08. – 02.12.2023 | 12.00 – 12.45 Uhr

Hannelore Bujak, Kursleiterin nach Emmi Pikler,
Kursleiterin Kleinkindschwimmen

Teilnahme-Gebühr 98,00 €

Seminarumfang 14 x = 14 UStd.

Ort: Krankenhaus Sankt Josef

Bergstraße 6-12 | 42103 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364620091

Wassergewöhnung

Für Eltern mit Kindern ab 15 Monate

Sa 12.08. – 02.12.2023 | 14.00 – 14.45 Uhr

Hannelore Bujak, Kursleiterin nach Emmi Pikler,
Kursleiterin Kleinkindschwimmen

Teilnahme-Gebühr 98,00 €

Seminarumfang 14 x = 14 UStd.

Ort: Krankenhaus Sankt Josef

Bergstraße 6-12 | 42103 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364620090

> FÜR ELTERN MIT IHREN BABYS

Wassergewöhnung

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

Sa 12.08. – 18.11.2023 | 09.45 – 10.30 Uhr

Fabienne Otto, Kindheitspädagogin

Teilnahme-Gebühr 91,00 €

Seminarumfang 13 x = 13 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr. 2364620098

Wassergewöhnung

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

Sa 12.08. – 18.11.2023 | 10.30 – 11.15 Uhr

Fabienne Otto, Kindheitspädagogin

Teilnahme-Gebühr 91,00 €

Seminarumfang 13 x = 13 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr. 2364620100

Wassergewöhnung

Für Eltern mit Kindern im Alter von 2 bis 3 Jahren

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 dem Element vertraut.

Sa 12.08. – 18.11.2023 | 11.15 – 12.00 Uhr

Fabienne Otto, Kindheitspädagogin

Teilnahme-Gebühr 91,00 €

Seminarumfang 13 x = 13 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr. 2364620101

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

> FÜR ELTERN MIT IHREN BABYS

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. Zudem gibt der Babymassagekurs Raum, über den Alltag mit dem Kind zu sprechen und für Erfahrungsaustausch der Eltern untereinander.

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 01.08. – 29.08.2023 | 15.00 – 16.30 Uhr

Pia Kuß, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin
Teilnahme-Gebühr 25,00 €

Seminarumfang 5 x = 10 UStd.

Ort: Elternschule der Helios Klinik

Heusnerstr. 40, Haus 14 | 42283 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364620059

Babymassage - Sanfte Hände

Indische Babymassage nach Leboyer

Di 15.08. – 12.09.2023 | 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. 2364620079

Babymassage – Sanfte Hände

Indische Babymassage nach Leboyer

Di 12.09. – 17.10.2023 | 15.00 – 16.30 Uhr

Pia Kuß, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin

Teilnahme-Gebühr 25,00 €

Seminarumfang 5 x = 10 UStd.

Ort: Elternschule der Helios Klinik

Heusnerstr. 40, Haus 14 | 42283 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364620060

> FÜR ELTERN MIT IHREN BABYS

Babymassage – Sanfte Hände

Indische Babymassage nach Leboyer

Di 10.10. – 07.11.2023 | 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. 2364620080

Babymassage – Sanfte Hände

Indische Babymassage nach Leboyer

Di 07.11. – 28.11.2023 | 15.00 – 16.30 Uhr

Pia Kuß, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin

Teilnahme-Gebühr 20,00 €

Seminarumfang 4 x = 8 UStd.

Ort: Elternschule der Helios Klinik

Heusnerstr. 40, Haus 14 | 42283 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364620061

MAWIBA Baby®

Tanzen für Mütter und ihr Baby

MAWIBA Baby® ist ein Tanzkonzept für Mütter und ihre Babys, ein sanfter Einstieg, um nach der Geburt wieder aktiv zu werden. Während die Mamas zu beckenbodenstärkenden Choreografien tanzen und dabei ihre Haltung und Fitness verbessern, kuscheln sich die Babys in einer Tragehilfe/einem Tragetuch an sie. MAWIBA® wurde gemeinsam mit einem erfahrenen Expertenteam entwickelt und bietet spezielle Choreografien zur Beckenbodenstärkung und Verbesserung der Körperhaltung.

Mo 14.08. – 27.11.2023 | 10.30 – 11.30 Uhr

Daniela Hoffmann, Kursleiterin PEKiP

Teilnahme-Gebühr 52,00 €

Seminarumfang 13 x = 13 UStd.

Ort: Raum für Bewegung

Hofaue 53 | 42103 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364620084

> FÜR ELTERN MIT IHREN BABYS



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)

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.

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.

> FÜR ELTERN MIT IHREN BABYS

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

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.



> FÜR ELTERN MIT IHREN BABYS

Das erste Lebensjahr

Für Eltern mit Babys, die im
November/Dezember 2022 geboren sind

Mi 02.08. – 06.12.2023 | 15.00 – 16.30 Uhr

Paula Buchborn, Ergotherapeutin

Teilnahme-Gebühr 63,00 €

Seminarumfang 15 x = 30 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364620096

Das erste Lebensjahr

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

Mo 14.08. – 30.10.2023 | 11.00 – 12.30 Uhr

Carolin Schott, Oecotrophologin, Konditorin

Teilnahme-Gebühr 42,00 €

Seminarumfang 10 x = 20 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364620105

PEKiP

Für Eltern mit Kindern,
die im Januar 2023 geboren sind

Di 15.08. – 28.11.2023 | 09.15 – 10.45 Uhr

Daniela Hoffmann, Kursleiterin PEKiP

Teilnahme-Gebühr 54,60 €

Seminarumfang 13 x = 26 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364620085

Elternstart NRW

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

Mo 06.11. – 04.12.2023 | 11.00 – 12.30 Uhr

Carolin Schott, Oecotrophologin, Konditorin

gebührenfrei | Seminarumfang 5 x = 10 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364620106



> FÜR ELTERN MIT IHREN BABYS

PEKiP

Für Eltern mit Kindern,
die im Mai 2023 geboren sind

Mi 16.08. – 06.12.2023 | 09.00 – 10.30 Uhr

Birgit Werner-Dahlhaus, Dipl. Sozialarbeiterin,
Kursleiterin PEKiP

Teilnahme-Gebühr 54,60 €

Seminarumfang 13 x = 26 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr. 2364620056

PEKiP

Für Eltern mit Kindern,
die im Juni 2023 geboren sind

Di 15.08. – 31.10.2023 | 11.00 – 12.30 Uhr

Daniela Hoffmann, Kursleiterin PEKiP

Teilnahme-Gebühr 37,80 €

Seminarumfang 9 x = 18 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr. 2364620093

Elternstart NRW

Für Eltern mit Kindern,
die im Juni 2023 geboren sind

Di 07.11. – 05.12.2023 | 11.00 – 12.30 Uhr

Daniela Hoffmann, Kursleiterin PEKiP
gebührenfrei | Seminarumfang 5 x = 10 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr. 2364620147



Das erste Lebensjahr

Für Eltern mit Kindern,
die im Juli 2023 geboren sind

Mo 28.08. – 30.10.2023 | 11.00 – 12.30 Uhr

Hannelore Bujak, Kursleiterin nach Emmi Pikler,
Kursleiterin Kleinkindschwimmen

Teilnahme-Gebühr 33,60 €

Seminarumfang 8 x = 16 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr. 2364620087

> FÜR ELTERN MIT IHREN BABYS

Elternstart NRW

Für Eltern mit Kindern,
die im Juli 2023 geboren sind

Mo 06.11. – 04.12.2023 | 11.00 – 12.30 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. 2364620088



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 02.08. – 06.12.2023 | 09.30 – 11.45 Uhr

Paula Buchborn, Ergotherapeutin

Teilnahme-Gebühr 90,50 €

Seminarumfang 15 x = 45 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr. 2364620097

> DAS ZWEITE UND DRITTE LEBENSJAHR

Eltern-Kind Kurs

Für Eltern mit Kindern ab 12 Monaten

Mo 14.08. – 04.12.2023 | 09.15 – 10.45 Uhr

Carolin Schott, Oecotrophologin, Konditorin

Teilnahme-Gebühr 63,00 €

Seminarumfang 15 x = 30 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364620092

Eltern-Kind Kurs

Für Eltern mit Kindern

im Alter von 12 bis 18 Monaten

Mi 16.08. – 06.12.2023 | 10.45 – 12.15 Uhr

Birgit Werner-Dahlhaus, Dipl. Sozialarbeiterin,

Kursleiterin PEKiP

Teilnahme-Gebühr 54,60 €

Seminarumfang 13 x = 26 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364620055



> DAS ZWEITE UND DRITTE LEBENSJAHR

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 und die Kinder gewinnen Selbstsicherheit. Zudem bringt es Freude, sich gemeinsam mit anderen Kindern zu bewegen.

Di 15.08. – 12.09.2023 | 11.15 – 12.15 Uhr

Patrizia Ehrenheim, Krankenschwester

gebührenfrei | Seminarumfang 5 x = 5 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr. 2364620102

Spiel und Bewegung

Für Eltern mit Kindern

im Alter von 12 bis 18 Monaten

Di 10.10. – 07.11.2023 | 11.15 – 12.15 Uhr

Patrizia Ehrenheim, Krankenschwester

gebührenfrei | Seminarumfang 5 x = 5 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr. 2364620103



Abenteuer Musik

Für Eltern mit Kindern

im Alter von 12 bis 18 Monaten

Mal laut. Mal leise. Mal schief. Mal sicher.
Aber immer mit Begeisterung!

Wir nehmen euch mit auf eine musikalische
Abenteuerreise und entdecken gemeinsam die
 Klänge der Welt.

> DAS ZWEITE UND DRITTE LEBENSJAHR

Für die Kinder ist dieser Kurs zur musikalischen Früherziehung ein musikalischer Einstieg.

Do 17.08. – 14.12.2023 | 15.00 – 16.00 Uhr

Özgül Eryasar-Eisen

gebührenfrei | Seminarumfang 16 x = 16 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr. 2364620057

Auf dem Bauernhof

Für Eltern mit Kindern 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.

Do 17.08. – 28.09.2023 | 10.30 – 12.00 Uhr

Martina Trilling, Dipl. Sozialpädagogin

Teilnahme-Gebühr 35,00 €

Seminarumfang 7 x = 14 UStd.

Ort: Schepershof

Windrather Straße 134 | 42553 Velbert

Veranstaltungs-Nr. 2364620094

Auf dem Bauernhof

Für Eltern mit Kindern ab 15 Monaten

Do 17.08. – 28.09.2023 | 09.00 – 10.30 Uhr

Martina Trilling, Dipl. Sozialpädagogin

Teilnahme-Gebühr 35,00 €

Seminarumfang 7 x = 14 UStd.

Ort: Schepershof

Windrather Straße 134 | 42553 Velbert

Veranstaltungs-Nr. 2364620095

> ANGEBOTE FÜR ELTERN MIT KINDERN AB 4 JAHREN

Geschwisterführerschein

Für Eltern mit Kindern

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 Fragen klären wir in einer gemütlichen und lustigen Runde.

Sa 12.08.2023 | 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. 2364620148

Geschwisterführerschein

Für Eltern mit Kindern

im Alter von 4 bis 10 Jahren

Sa 11.11.2023 | 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. 2364620149



> ERZIEHUNGSTHEMEN

Schon groß und doch noch so klein

Gelassen durch die Jahre 5 bis 10

Zu Hause ist Ihr Kind um kein Widerwort verlegen, aber in der Kita oder der Schule bekommt es die Zähne nicht auseinander?

Will Ihr Kind JETZT schon ausziehen – mit sechs Jahren? Trösten Sie sich, Sie befinden sich in bester Gesellschaft mit anderen Eltern von 5-10-jährigen Kindern. Denn auch dieser Lebensabschnitt stellt Eltern vor vielfältige Herausforderungen.

Zugleich ist diese Zeitspanne ideal, um unseren Kindern wichtige soziale und gesellschaftliche Regeln zu vermitteln und die Beziehung zueinander auf ein solides Fundament zu stellen.

Katja Seide spricht an diesem Abend über Loslassen, Vertrauen, Kinder- und Elternängste in dieser Zeit, Schullust und -frust, Familienglück und Respekt. Gewohnt leicht, mit praxisnahen Beispielen und auf Augenhöhe zeigt die Autorin und Bloggerin, dass in dieser Zeit die Grundlagen für eine »verträgliche« Pubertät gelegt und wichtige Werte und Gewohnheiten entwickelt werden, die ein Leben lang halten: Empathiefähigkeit, Respekt, Durchhaltevermögen, Eigenverantwortung und der Umgang mit Freiheit.

Katja Seide ist Sonderpädagogin, Mutter von drei Kindern und Bloggerin (www.gewuenschestes-wunschkind.de). Bislang hat sie gemeinsam mit Danielle Graf drei Bücher veröffentlicht, die innerhalb kürzester Zeit Bestseller wurden.

Fr 27.10.2023 | 19.30 – 21.00 Uhr

Katja Seide, Bestseller-Autorin, Bloggerin

Teilnahme-Gebühr 10,00 €

Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364610019

Hochsensible Kinder verstehen und begleiten

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.

> ERZIEHUNGSTHEMEN

»Zu leise! Zu still! Zu schüchtern! Zu anhänglich!
Und doch manchmal so wütend?« So werden hochsensible Kinder aber häufig betitelt und ihre wahren Fähigkeiten total außer Acht gelassen.

»Empathisch! Sozial! Einfühlsam! Kreativ!
Bedächtig! Umsichtig!«

Diese Eigenschaften passen mindestens genauso gut, denn beide Seiten gehören zu hochsensiblen Kindern dazu und sind Teil ihrer Persönlichkeit.

Woran können Eltern erkennen, ob ihr Kind hochsensibel ist? Wie geht man als Familie im Alltag mit diesen Besonderheiten um? Und was können Eltern tun, um ihr Kind gut durch das Leben zu begleiten?

Zeit für persönliche Fragen ist eingeplant.

Mo 13.11.2023 | 19.00 – 21.15 Uhr

Denise Piecha, Erzieherin,

Coach für hochsensible Kinder

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Digital

Veranstaltungs-Nr. 2364610033



**Online-
Veranstaltung**

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

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.

Do 07.09.2023 | 19.00 – 21.15 Uhr

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

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 23646100

Selbstvertrauen und Selbstsicherheit stärken

Kinder benötigen Freiraum und Lernchancen, um sich zu entfalten. Eltern unterstützen ihre Kinder, indem sie positiv motivieren und loben. Denn Kinder benötigen Lob und Anerkennung. Diese stärken ihr Selbstvertrauen und ihre Selbstsicherheit.

> ERZIEHUNGSTHEMEN

An diesem Abend sprechen wir über die Möglichkeiten, das Selbstvertrauen und die Selbstsicherheit der Kinder zu stärken, damit diese Konfliktfähigkeit entwickeln und das Aushalten von Frustrationen üben können.

Di 14.11.2023 | 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. 2364610043

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.

Diese Probleme sind so breit gefächert und individuell, dass wir sie nicht alle besprechen können. Was jedoch allen Essstörungen gemeinsam ist, ist ein gesellschaftliches Idealbild und der große Druck der Betroffenen diesem entsprechen zu wollen. 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.

Do 16.11.2023 | 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. 2364610045

> ERZIEHUNGSTHEMEN

Zahlenchaos – Schwierigkeiten mit Mathematik

Sie merken, dass Ihr Kind Schwierigkeiten in der Schule hat, Mathe richtig zu lernen.

Ihr Kind hat Schwierigkeiten bis 10/20/100 zu rechnen, es rechnet in der 2. Klasse immer noch mit den Fingern, es lernt das 1x1 nicht, Was nun?

Wie kann ich meinem Kind zu Hause helfen, an wen kann ich mich außerschulisch wenden, hat mein Kind eine Dyskalkulie oder muss es einfach nur mehr üben?

Wenn Sie sich diese Fragen stellen, sind Sie genau richtig in diesem Kurs.

Die Kursleiterin führt Sie durch das Labyrinth der außerschulischen Hilfsangebote, Testungen und zeigt Ihnen viele praktische Tipps zum hilfreichen Üben für zu Hause.

Weitere Themen sind Diagnosen, Nachteilsausgleiche und Notenschutz.

Di 28.11.2023 | 19.00 – 21.15 Uhr

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

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal
Veranstaltungs-Nr. 2364610041

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 und Jugendliche geht es um notwendige Absprachen, Verhaltensetikette im Netz, Möglichkeiten der Nutzungsbegleitung, Datenschutz sowie um beliebte Apps bei Kindern.

> ERZIEHUNGSTHEMEN

Mi 08.11.2023 | 19.00 – 21.15 Uhr

Nicole Fischer, Diplom-Kauffrau (FH),
 pädagogische Mitarbeiterin
 gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
 Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
 Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal
Veranstaltungs-Nr. 2364610017

Konzentration verbessern – erfolgreiche Hausaufgaben

Dieser Informationsabend führt Sie durch die Welt des Lernens, der Konzentration und verschiedener Hausaufgabensituationen. 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 Hausaufgabensituation entspannt und erfolgreich zu gestalten.

Di 24.10.2023 | 19.00 – 21.15 Uhr

Uta Plehwe, Integrative Lerntherapeutin
 gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
 Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
 Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal
Veranstaltungs-Nr. 2364610042

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. Was können wir aktiv tun, um unseren Kindern zu vermitteln, dass sie großartig sind, auch und grade 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 kleine alltägliche Hilfsmittel an denen die Kinder ihren gesellschaftlichen Wert selbst erleben. Wir sprechen über Kommunikationsmöglichkeiten auf dem Weg zu einem stabilen Selbstwertgefühl und die Möglichkeit des Selbstmitgefühls an Stelle eines radikalen inneren Kritikers.

Mi 29.11.2023 | 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. 2364610044

> ERZIEHUNGSTHEMEN

Elterncafé 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 Lernen und Kontakt zu anderen Kindern.

Mi 23.08. – 06.12.2023 | 15.30 – 17.00 Uhr

Louisa Hoffmann, BA Erziehungswissenschaften
gebührenfrei | Seminarumfang 13 x = 26 UStd.
Ort: Familienzentrum Kinderland Reichsstraße
Reichsstr. 36/36 a | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364610022

Elternstart NRW Elterntreff im Offenen 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 15.08. – 12.12.2023 | 09.30 – 11.45 Uhr

Nicole Breuer, Erzieherin
gebührenfrei | Seminarumfang 16 x = 48 UStd.
Ort: Stadtteiltreff Offenes Ohr
Wichlinghauser Str. 74 | 42277 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364610039



Schon groß und doch noch so klein

Gelassen durch die Jahre 5 bis 10

Ein Abend mit Bloggerin und Autorin **Katja Seide** –
bekannt durch »Das gewünschtete Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn«

Zu Hause ist Ihr Kind um kein Widerwort verlegen, aber in der Kita oder der Schule bekommt es die Zähne nicht auseinander?

Will Ihr Kind JETZT schon ausziehen – mit sechs Jahren? Trösten Sie sich, Sie befinden sich in bester Gesellschaft mit anderen Eltern von 5-10-jährigen Kindern. Denn auch dieser Lebensabschnitt stellt Eltern vor vielfältige Herausforderungen.

Katja Seide, Sonderpädagogin, Mutter von drei Kindern und Bloggerin (www.gewuenschtestes-wunschkind.de), spricht an diesem Abend über Loslassen, Vertrauen, Kinder- und Elternängste in dieser Zeit, Schullust und -frust, Familienglück und Respekt. Gewohnt leicht, mit praxisnahen Beispielen und auf Augenhöhe zeigt sie, dass in dieser Zeit die Grundlagen für eine »verträgliche« Pubertät gelegt und wichtige Werte und Gewohnheiten entwickelt werden, die ein Leben lang halten: Empathiefähigkeit, Respekt, Durchhaltevermögen, Eigenverantwortung und der Umgang mit Freiheit.

Fr 27.10.2023 | 19.30 – 21.00 Uhr
Teilnahme-Gebühr 10,00 €

Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Str. 8
42275 Wuppertal





© Thienemann Verlag

ANGEBOTE IN FAMILIENZENTREN

> KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM ST. ANTONIUS

Walderlebnis im Herbst

Für Väter mit Kindern ab 4 Jahren

Ausflüge in die Natur sind für Kinder wie geschaffen für Abenteuer und Erholung. Väter und Kinder ab 4 Jahren machen mit Naturpädagogin Susanne Wege und dem kleinen Hund Peppy spannende und entspannende Unternehmungen, erforschen die vielen kleinen Wunder draußen und genießen die Natur im Herbst mit all ihren Sinnen. Gemeinsam durchstreifen die kleinen Entdecker mit ihren Vätern die Natur und erfahren faszinierende Zusammenhänge über die zahlreichen kleinen und großen Lebewesen dort draußen. So können sich Väter und Kinder bewusst eine unbeschwerte Auszeit vom Alltag nehmen und gemeinsam spielerisch den Wald erleben. Zudem haben die Eltern die Gelegenheit, auch untereinander in den Austausch zu kommen. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt (außer bei Unwetterwarnung und Gewitter), daher bitte dem Wetter angemessene Kleidung anziehen! Bringen Sie zudem ein kleines Frühstück und Getränke für sich und ihr Kind mit!

Sa 21.10.2023 | 10.00 – 12.30 Uhr

Susanne Wege, Dipl. Sozialarbeiterin,
Systemische Beraterin (DGSF)/Coach (DVNLP)

Teilnahme-Gebühr 5,00 €

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Parkplätze an der Sportanlage
Polizei-Sportverein in Barmen
Buschland

Veranstaltungs-Nr. 2364620107



> KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM ST. ANTONIUS

Backen im Advent

Für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Gemeinsam backen Eltern mit ihren Kindern an diesem Vormittag leckeres Adventsgebäck. Mit den passenden Rezepten können hier auch schon die Kleinen ordentlich rühren, kneten formen und dekorieren. Das Probieren kommt natürlich auch nicht zu kurz! Am Ende nehmen alle Bäcker/innen eine Auswahl der gebackenen Plätzchen mit nach Hause. Plätzchendose nicht vergessen! Bringen Sie zu den Kursen gerne Vorratsbehälter mit.

Sa 09.12.2023 | 11.00 – 14.00 Uhr

Cordula Eickenberg, Diätassistentin
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr. 2364660127

Yoga

Für Eltern und Kinder ab 6 Jahren

An diesem Nachmittag können Eltern sich gemeinsam mit ihren Kindern bewusst Zeit zum Entspannen nehmen. Kinder im Grundschulalter lieben die spielerischen Übungen, in denen sie Bäume, Katzen oder Löwen sein dürfen. Zudem vermitteln die Übungen den Spaß an bewusster Bewegung und wirken ausgleichend und entspannend. Zum Abschluss gibt die Referentin Tipps, wie bewusste Entspannungsmomente im Familienalltag integriert werden können.

Bitte mitbringen: Warme Socken und eine Decke.

Sa 04.11.2023 | 15.00 – 16.30 Uhr

Simone Röthlübbers, Physiotherapeutin
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr. 2364620142

> KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM ST. ANTONIUS

Herausforderung Pubertät

Themenabend für Eltern und Interessierte

Wir Eltern erinnern uns noch an den ersten Schultag, als die Kinder so »klein« und unendlich froh darüber waren, kein Kita-Kind mehr zu sein. Doch jetzt auf einmal.... verstehen wir unser eigenes Kind nicht mehr!

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 mit der Referentin an diesem Abend auf den Grund, um als Familie neue Wege im Miteinander einzuschlagen.

Di 29.08.2023 | 19.00 – 21.15 Uhr

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

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

Veranstaltungs-Nr. 2364610036



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



> KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM AUF DEN SÜDHÖHEN

Eltern-Kind-Kurs

Für Eltern mit Kindern von 6 bis 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 16.08. – 29.11.2023 | 09.00 – 10.30 Uhr

Pia Hoberg, Gymnastiklehrerin

Teilnahme-Gebühr 33,80 €

Seminarumfang 13 x = 26 UStd.

Ort: Kindertagesstätte Hl. Ewalde

Hauptstraße 100 | 42349 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364620077

Schulfähigkeit – ist mein Kind fit für die Schule?

Informationsabend

Welche Voraussetzungen sollten Kinder mitbringen, um gut und sicher durch die Grundschulzeit zu kommen? Diese Frage stellen sich viele Eltern, wenn der Schulstart für die Kinder näher rückt.

Auch bzgl. einer möglichen vorgezogenen Einschulung sind Eltern sich häufig unsicher, was das Beste für ihr Kind ist.

Folgende Themen werden an diesem Abend erörtert:

- Was bedeutet Schulfähigkeit?
- Was sind Basiskompetenzen und Vorläuferfähigkeiten?
- Wie sieht eine sinnvolle Förderung in der Kindergartenzeit aus?
- Wie können Eltern ihr Kind im Alltag zu Hause fördern?
- Was ist zu tun, wenn zu Beginn der Schulzeit Probleme auftreten (z.B. Lese- oder Rechenschwäche)?

Ausreichend Zeit für persönliche Fragen ist eingeplant.

Do 17.08.2023 | 19.00 – 21.15 Uhr

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

Ort: Kindertagesstätte Hl. Ewalde

Hauptstraße 100 | 42349 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364610031

> 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.

Do 30.11.2023 | 19.00 – 21.15 Uhr

Veronika Spanke, Dipl. Religionspädagogin,
Zertifizierte Kess-erziehen®-Trainerin
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kindertagesstätte Hl. Ewalde
Hauptstraße 100 | 42349 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364610016

Ängste bei Kindern

Themenabend für Eltern und Interessierte

Angst vor der Dunkelheit, vor Gespenstern, vor dem Alleinsein, vor Verlust, vor Veränderung und vor Fremdem? Ängste, die jedes Kind im Laufe seiner Kindheit erlebt. Da diese Ängste zu einem bestimmten Zeitpunkt in der Entwicklung auftreten, werden sie als Entwicklungsaufgabe betrachtet und verschwinden meist auch im Laufe der Zeit von alleine wieder. Jedes Kind erlebt und zeigt diese Gefühle/Ängste unterschiedlich. Wie kann man als Eltern seinen Kindern helfen?

Ziel ist, die verborgenen Ängste ans Tageslicht zu bringen, diese zu verstehen und altersgemäße Unterstützung geben zu können. Durch die elterliche Begleitung lernen Kinder, sich mit ihren Ängsten auseinanderzusetzen und sich ihnen zu stellen.

> KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM AUF DEN SÜDHÖHEN

Die Erfahrung zu wissen, wie man seine Ängste bewältigen kann, macht stark! Die bewältigte Angst führt zu Mut, Stolz und Selbstwirksamkeit!

Di 17.10.2023 | 19.00 – 21.15 Uhr

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

Ort: Kath. Kindertagesstätte St. Joseph
Remscheider Straße 4 | 42369 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364610037

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

Entspannungsmomente für den Alltag

Ein Nachmittag 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 Sie verschiedene Entspannungsmethoden kennen, wie die progressive Muskelrelaxation (PMR), das Autogene Training und Elemente aus der Peter Hess®-Klangmassage. So werden Sie die Vorteile aktiver Entspannung direkt erleben und können im Anschluss herausfinden, welche Form der Entspannung am besten zu Ihnen und Ihrem Alltag passt.

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

Bitte mitbringen: Warme Socken und eine Decke.

Sa 23.09.2023 | 15.30 – 17.45 Uhr

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

Ort: Kath. Kindergarten St. Christophorus
Schliemannweg 62 | 42287 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364660106

> KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM AM SEDANSBERG

Faszination Bildschirm

Mediennutzung von Kindern

Fernsehen, Handy, Internet und Computerspiele spielen im Leben der Kinder eine große Rolle und sind im Alltag mit Kindern nicht selten Diskussionsgegenstand.

Folgende Fragestellungen werden an diesem Abend behandelt:

Welche Erziehungshaltung hilft, den Zugriff auf die elektronischen Medien sinnvoll zu begrenzen?

Welches Maß ist sinnvoll und woran sind negative Auswirkungen eines zu großen Medieneinflusses zu erkennen?

Welche Wirkungen haben diese Medien auf die Entwicklung der Kinder unter emotionalen, sozialen, kognitiven und sprachlichen Aspekten?

Di 21.11.2023 | 19.00 – 21.15 Uhr

N.N.

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Familienzentrum am Sedansberg
Hühnerstraße 11 | 42281 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364610040

Alte Kinderspiele neu entdeckt

Für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Wir entdecken alte Kinderspiele. Gemeinsam spielen wir im Team oder zu zweit, drinnen oder draußen. Bewegungsspiele und Denkspiele werden ausprobiert. Es wird einfaches Material benötigt, das im Haushalt vorhanden ist, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Do 21.09.2023 | 14.00 – 16.15 Uhr

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

Ort: Familienzentrum am Sedansberg
Hühnerstraße 11 | 42281 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364620151

Eltern-Kind-Kurs

Für Eltern mit Kindern ab 6 Monaten

Mo 21.08. – 04.12.2023 | 09.15 – 10.45 Uhr

Martina Trilling, Dipl. Sozialpädagogin
Teilnahme-Gebühr 42,00 €

Seminarumfang 14 x = 28 UStd.

Ort: Familienzentrum am Sedansberg
Hühnerstraße 11 | 42281 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364620072

> KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM ST. JOHANN BAPTIST

Wut und Trotz bei Kleinkindern

Infoabend für Eltern und Interessierte

Im zweiten Lebensjahr zeigt sich erstmals der kindliche Selbstbehauptungswille: Kinder beginnen selbstständig zu denken, zu fühlen, zu handeln und vor allem zu wollen! Was im Alltag nicht selten als anstrengende und nervenaufreibende Zeit wahrgenommen wird, ist für die Kinder aber ein wichtiger und notwendiger Teil in ihrer Entwicklung. Wie Eltern ihre Kinder in dieser Entwicklung unterstützen und in Wutphasen begleiten können, zeigt dieser Infoabend:

- Welche Prozesse laufen im Gehirn des Kindes ab, wenn es mit Frustrationen umzugehen lernt?
- Wie schaffen es Eltern, den Kindern auch in stressigen Situationen liebevoll zugewandt zu bleiben?
- Was kann helfen, wenn das Kind nach einem »Nein« lauthals seinen Unmut kundtut, wütend und traurig ist?
- Wie kann in der grundsätzlichen Alltagsgestaltung in dieser Zeit hilfreich sein?

Genügend Zeit für Fragen ist eingeplant.

Do 26.10.2023 | 19.30 – 21.45 Uhr

Eva Bäumer, Dipl. Pädagogin,
Systemische Beraterin (DGSF)
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Familienzentrum St. Johann Baptist
Normannenstraße 74 | 42277 Wuppertal
Veranstaltungs-Nr. 2364610035

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 08.08. – 05.12.2023 | 10.00 – 11.00 Uhr

Eva Lenuweit-Metz, Yogalehrerin
gebührenfrei | Seminarumfang 12 x = 12 UStd.
Ort: Familienzentrum St. Johann Baptist
Normannenstraße 74 | 42277 Wuppertal
Veranstaltungs-Nr. 2364620073

> KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM ST. JOHANN BAPTIST

Erste Hilfe für Kinder ab 4 Jahren mit ihren Eltern

Kinder sind interessiert, was ihren eigenen Körper betrifft. In Rollenspiele und Übungen erlernen sie einfache Handgriffe der Ersten Hilfe z.B. Wie klebe ich ein Pflaster? Wie wickele ich einen Verband? Wir sprechen über das Verhalten bei Unfällen wie Sturz, Schnittverletzung, Verbrennung und anderen Notfällen.

Gemeinsam mit den Eltern sprechen wir über den Ablauf eines Notrufes und wie Unterstützung geholt werden kann.

Mi 27.09.2023 | 09.00 – 11.45 Uhr

Birgit Gayko, Krankenschwester
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Familienzentrum St. Johann Baptist
Normannenstraße 74 | 42277 Wuppertal
Veranstaltungs-Nr. 2364620108

Mitten in der Nacht ist ein Stern erwacht

Basteln für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Mo 27.11.2023 | 14.00 – 16.15 Uhr

Louisa Hoffmann, BA Erziehungswissenschaften
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Familienzentrum St. Johann Baptist
Normannenstraße 74 | 42277 Wuppertal
Veranstaltungs-Nr. 2364620146

HINWEIS

Die FBS ist jetzt auch bei Instagram



> KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM ST. LAURENTIUS

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?

Di 12.09. – 14.11.2023 | 19.30 – 21.45 Uhr

N.N.

Teilnahme-Gebühr 60,00 €

Seminarumfang 8 x = 24 UStd.

Ort: Digital

Veranstaltungs-Nr. 2364610038



**Online-
Veranstaltung**

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

Das erste Lebensjahr

Für Eltern mit Kindern, die im Zeitraum
März, April, 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 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 Kinderlieder, an denen Eltern und Kinder Freude haben.

> KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM ST. LAURENTIUS

Mi 23.08. – 06.12.2023 | 10.45 – 12.15 Uhr

Alba Lambertz-Daraban, Sozialwissenschaftlerin
Teilnahme-Gebühr 39,00 €

Seminarumfang 13 x = 26 UStd.

Ort: wird noch bekannt gegeben

Veranstaltungs-Nr. 2364620083

Das zweite Lebensjahr

Für Eltern mit Kindern ab 15 Monaten

Mi 23.08. – 06.12.2023 | 09.15 – 10.45 Uhr

Alba Lambertz-Daraban, Sozialwissenschaftlerin
Teilnahme-Gebühr 39,00 €

Seminarumfang 13 x = 26 UStd.

Ort: wird noch bekannt gegeben

Veranstaltungs-Nr. 2364620082



Körper und Seele im Gleichgewicht

Tanz, Fitness und Ausdauertraining für Frauen

Mo 14.08. – 11.12.2023 | 19.00 – 20.00 Uhr

Kristina Racic, Aerobictrainerin

Teilnahme-Gebühr 48,00 €

Seminarumfang 16 x = 16 UStd.

Ort: wird noch bekannt gegeben

Veranstaltungs-Nr. 2364660154

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.

> KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM ST. LAURENTIUS

Do 03.08. – 23.11.2023 | 19.30 – 21.00 Uhr

Drazenka Lucic, Yogalehrerin

Teilnahme-Gebühr 84,00 €

Seminarumfang 14 x = 28 UStd.

Ort: Wandel-Raum

Rheinstraße 53 a | 42117 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364660155

Di 15.08. – 26.09.2023 | 18.15 – 19.45 Uhr

Nadine Hasenbein-Priebe, Yoga-Trainerin

Teilnahme-Gebühr 56,00 €

Seminarumfang 7 x = 14 UStd.

Ort: Kindertagesstätte St. Laurentius

Ekkehardstraße 5 | 42105 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364660157

Yoga-Entspannungskurs

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.

Yoga-Entspannungskurs

Di 17.10. – 05.12.2023 | 18.15 – 19.45 Uhr

Nadine Hasenbein-Priebe, Yoga-Trainerin

Teilnahme-Gebühr 64,00 €

Seminarumfang 8 x = 16 UStd.

Ort: Kindertagesstätte St. Laurentius

Ekkehardstraße 5 | 42105 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364660158

> KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM ST. LAURENTIUS

Yoga-Entspannungskurs

Do 17.08. – 28.09.2023 | 18.00 – 19.30 Uhr

Nadine Hasenbein-Priebe, Yoga-Trainerin

Teilnahme-Gebühr 56,00 €

Seminarumfang 7 x = 14 UStd.

Ort: Kindertagesstätte St. Laurentius

Ekkehardstraße 5 | 42105 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364660159

Yoga-Entspannungskurs

Do 19.10. – 07.12.2023 | 18.00 – 19.30 Uhr

Nadine Hasenbein-Priebe, Yoga-Trainerin

Teilnahme-Gebühr 64,00 €

Seminarumfang 8 x = 16 UStd.

Ort: Kindertagesstätte St. Laurentius

Ekkehardstraße 5 | 42105 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364660160

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 ST. LAURENTIUS

Schulfähigkeit – ist mein Kind fit für die Schule?

Informationsabend

Welche Voraussetzungen sollten Kinder mitbringen, um gut und sicher durch die Grundschulzeit zu kommen? Diese Frage stellen sich viele Eltern, wenn der Schulstart für die Kinder näher rückt. Auch bzgl. einer möglichen vorgezogenen Einschulung sind Eltern sich häufig unsicher, was das Beste für ihr Kind ist.

Folgende Themen werden an diesem Abend erörtert:

- Was bedeutet Schulfähigkeit?
- Was sind Basiskompetenzen und Vorläuferfähigkeiten?
- Wie sieht eine sinnvolle Förderung in der Kindergartenzeit aus?
- Wie können Eltern ihr Kind im Alltag zu Hause fördern?
- Was ist zu tun, wenn zu Beginn der Schulzeit Probleme auftreten (z.B. Lese- oder Rechenschwäche)?

Ausreichend Zeit für persönliche Fragen ist eingeplant.

Do 02.11.2023 | 19.30 – 21.45 Uhr

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

Ort: Kindertagesstätte St. Suitbertus
Weststraße 112 | 42119 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364610034



> KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM GUSTAVSTRASSE

Sexuelle Entwicklung von Kindern im Alter von 0 bis 6 Jahren

Frühkindliche Sexualität ist ein zentraler Baustein im Erleben der kindlichen Entwicklung und zu verstehen als ganzheitlicher Prozess, der schon im Säuglingsalter beginnt. Die liebevolle und verantwortungsbewusste elterliche Begleitung der körperlichen und psychischen Entwicklung ist daher, in Bezug auf ein kindliches sexuelles Erleben, von besonderer Bedeutung. Vortragschwerpunkte zu diesem besonderen Thema werden u.a. sein:

- die Entwicklung und der Umgang des Kindes mit Sexualität in verschiedenen Altersphasen,
- Erkennen/Akzeptanz kindlicher Neugier und Intimität,
- Aufbau und Einhaltung verlässlicher Bindung,
- Grenzsetzung in Bezug auf Körperlichkeit, Störungsanzeichen,
- Informationen zu Anlaufstellen zum Thema sexueller Missbrauch bzw. sexueller Gewalt.

Do 10.08.2023 | 14.00 – 16.15 Uhr

Claudia Brüggemann-Karlstedt

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Katholisches Familienzentrum Gustavstraße
Gustavstraße 10 | 42329 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364610032

Der digitale Alltag unserer Kleinsten – Begleiten statt berieseln

Ein Abend für Eltern von Kita-Kindern

Kleinkinder kommen oft schon sehr früh mit digitalen Geräten in Kontakt, nach Studien im Durchschnitt mit 12 Monaten. Zwar heißt es die Mediennutzung durch Kinder solange wie möglich hinauszögern, dennoch lässt sich der Kontakt zu Medien im Familienalltag in der Regel nicht verhindern. Insbesondere in den ersten Lebensjahren brauchen Kinder jedoch viele Sinneserfahrungen: Riechen, Schmecken, Hören, Sehen und Fühlen sind für die Entwicklung des kindlichen Gehirns grundlegend. Daher ist bei der Mediennutzung der Jüngsten ein besonderes Augenmerk gefragt. Das ist im Alltag jedoch gar nicht so einfach, zum Beispiel wenn ältere Geschwister im selben Haushalt leben.

> KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM GUSTAVSTRASSE

An diesem Abend beschäftigen wir uns mit der Medienwelt der Kinder im Kita-Alter:

- Das digitale Kinderzimmer: Medien als Spielbegleiter
- Wie können die allgegenwärtig vorhandenen Medien kindgerecht genutzt werden?
- Welche Medien sind in welchem Umfang und in welchem Alter sinnvoll?
- Wie gelingt eine gute Begleitung der Mediennutzung im Familienalltag?
- Wie können Eltern und Kinder gemeinsam Spaß mit Medien haben? Wir werfen einen Blick auf empfohlene Apps und Formate für Kleinkinder.

Zeit für persönliche Fragen ist eingeplant.

Do 23.11.2023 | 19.00 – 21.15 Uhr

Nicole Fischer, Diplom-Kauffrau (FH),
pädagogische Mitarbeiterin
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Katholisches Familienzentrum Gustavstraße
Gustavstraße 10 | 42327 Wuppertal
Veranstaltungs-Nr. 2364610015

Eltern-Kind Kurs

Für Eltern mit Kindern im Alter von 1 bis 3 Jahre(n)

Mi 09.08. – 13.12.2023 | 09.30 – 11.00 Uhr

Hannelore Bujak, Kursleiterin nach Emmi Pikler,
Kursleiterin Kleinkindschwimmen
gebührenfrei | Seminarumfang 15 x = 30 UStd.
Ort: Katholisches Familienzentrum Gustavstraße
Gustavstraße 10 | 42327 Wuppertal
Veranstaltungs-Nr. 2364620143

Eltern-Kind Kurs

Für Eltern mit Babys von 1 bis 12 Monate(n)

Mi 09.08. – 13.12.2023 | 11.00 – 12.30 Uhr

Hannelore Bujak, Kursleiterin nach Emmi Pikler,
Kursleiterin Kleinkindschwimmen
gebührenfrei | Seminarumfang 15 x = 30 UStd.
Ort: Katholisches Familienzentrum Gustavstraße
Gustavstraße 10 | 42327 Wuppertal
Veranstaltungs-Nr. 2364620144

> KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM HERZ JESU

Ich bin – Mein Buch

Für Eltern mit Kindern ab 3 Jahren

Gemeinsam erstellen Eltern mit Kindern ein Buch über das Kind und seine Familie. Eine Fotografin hilft beim Fotoshooting, beim Erstellen der Fotos und der Gestaltung des Buches. Das Ich-Buch kann dann im Laufe der Jahre von den Familien mit Bildern und Texten ergänzt werden.

Mi 16.08. – 23.08.2023 | 15.00 – 17.15 Uhr

Antje Zeis-Loi, Fotografin

gebührenfrei | Seminarumfang 2 x = 6 UStd.

Ort: Kindertagesstätte Herz Jesu

Ludwigstraße 57 | 42105 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364620145

Backen im Advent

Für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Gemeinsam backen Eltern mit ihren Kindern leckeres Adventsgebäck. Mit den passenden Rezepten können hier auch schon die Kleinen ordentlich rühren, kneten formen und dekorieren. Das Probieren kommt natürlich auch nicht zu kurz! Am Ende nehmen alle Bäcker/innen eine Auswahl der gebackenen Plätzchen mit nach Hause.

Plätzchendose nicht vergessen!

Bringen Sie zu den Kursen gerne Vorratsbehälter mit.

Mi 29.11.2023 | 14.00 – 16.15 Uhr

Carolin Schott, Ökotrophologin, Konditorin
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kindertagesstätte Herz Jesu

Ludwigstraße 57 | 42105 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364660149

Backen im Advent

Für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Do 07.12.2023 | 14.00 – 16.15 Uhr

Carolin Schott, Ökotrophologin, Konditorin
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kindertagesstätte Herz Jesu

Ludwigstraße 57 | 42105 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364660150



© Thienemann Verlag

GLAUBE –
SINN – WERTE

> RELIGION UND SPIRITUALITÄT

REIHE GESUND AN LEIB UND SEELE

Wie bringe ich Körper und Seele in Einklang?

Ganzheitliches Wissen aus dem Kloster über gesunde Ernährung, Heilkunde und Seelsorge aus der Sicht einer Ordensfrau und Apothekerin

»Tu Deinem Leib etwas Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen« – schon die Ordensfrau Teresa von Avila wusste vor mehr als 500 Jahren darum, wie sehr Leib und Seele miteinander verbunden sind.

Sr. M. Ursula Hertewich ist Ordensfrau, Apothekerin und geistliche Begleiterin im Gästehaus Kloster Arenberg. Sie geht in ihrem Vortrag darauf ein, wie eine gelingende Leibsorge der seelischen Gesundheit dient und umgekehrt.

Di 24.10.2023 | 19.00 – 20.30 Uhr

Sr. M. Ursula Hertewich OP
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.
Ort: Pfarrzentrum St. Antonius
Bernhard-Letterhaus-Straße 10 | 42275 Wuppertal
Veranstaltungs-Nr. 2364730014

Eine von uns. Theresia von Lisieux für Menschen von heute

Vortrag und Gespräch

Theresia von Lisieux sei »die größte Heilige der modernen Zeit« – so urteilte Papst Pius X. In der Tat steht die junge Karmelitin und Kirchenlehrerin aus der Normandie den Menschen von heute in ihren Gedanken und Fragen vielfach nahe. Theresia kann uns in einem tiefen Sinne Schwester und Ratgeberin sein – liebevoll, mit Charme und Esprit, vor allem aber aus ihrer tiefen Christusfreundschaft heraus. Pfarrer Klaus-Peter Vosen wird einige der lichtvollen Impulse aufzeigen, die die heilige Theresia der heutigen Welt vermittelt – gerade jungen Menschen, aber auch älteren.

Do 09.11.2023 | 19.00 – 20.30 Uhr

Pfarrer Klaus-Peter Vosen
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal
Veranstaltungs-Nr. 2364730015

> RELIGION UND SPIRITUALITÄT

»Diesen Schatz tragen wir in zerbrechlichen Gefäßen« 2.Kor.4,7

Bilder, Texte und Exponate

Ausstellung im Pfarrsaal von St. Antonius
vom 24. September bis zum 25. Januar 2024
Vernissage

Wir leben in einer Zeit, die im hohen Maß von Komplexität, Beschleunigung und Veränderungen betroffen ist. Gerade in Zeiten des Umbruchs und der Krisen ist es umso wichtiger, zu fragen, in sich zu schauen, was uns trägt in unserem persönlichen Leben und in unserer Welt.

Was ist uns kostbar und erhaltenswert? Wie gelingt es, die eigene Verletzbarkeit anzunehmen und produktiv in einem künstlerischen Prozess umzusetzen? Wie gelingt es, unsere Schätze zu entdecken und bewahren, um von ihnen Stärkung zu erfahren und mit ihnen die Widrigkeiten des Lebens zu meistern? Ausgehend von dem Bibelzitat »Diesen Schatz tragen wir in zerbrechlichen Gefäßen« (2. Kor. 4,7) haben sich auf Einladung von Susanne Tillmann (Psychiatrieseelsorge) und Angela Gotzhein (St. Antonius) Künstler, Künstlerinnen und andere Kreative auf den Weg gemacht, diesen Schätzen in uns und um uns nach- und aufzuspüren, diese zu bergen und künstlerisch zum Ausdruck zu bringen.

Entstanden ist eine beeindruckende, vielfältige Ausstellung, die zum Verweilen, Eintauchen und zum Austausch einlädt, und von einem Rahmenprogramm begleitet wird.

In Kooperation mit der Gemeinde St. Antonius und der Katholischen Seelsorge für Menschen mit Behinderung und psychischer Erkrankung

So 24.09.2023 | 13.30 – 15.00 Uhr

Angela Gotzhein, Gemeindefereferentin
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Pfarrzentrum St. Antonius

Bernhard-Letterhaus-Straße 10 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364760010

> RELIGION UND SPIRITUALITÄT

Im Dialog

Schreibwerkstatt zu der Ausstellung »Diesen Schatz tragen wir in zerbrechlichen Gefäßen«

Do 09.11.2023 | 16.00 – 19.00 Uhr

Christiane Gibiec, Journalistin, Autorin
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Pfarrzentrum St. Antonius
Bernhard-Letterhaus-Straße 10 | 42275 Wuppertal
Veranstaltungs-Nr. 2364760011

Kindergeschichten in der Bibel – Kinderkram?

Biblische Erzählungen berichten vergleichsweise selten darüber wie es Kindern damals erging, wie sie lebten, was von ihnen erwartet wurde und welche Bedeutung ihnen zugesprochen wurde. Wir wollen uns über Bibelarbeit in Form von Bibliologen den Kindergeschichten nähern und dabei erfahren, was uns zwischen den Zeilen begegnet. Im Bibliolog schlüpfen wir in die Rollen der Beteiligten und ihre Zeit und können dabei so manches Überraschende auch für uns selbst entdecken. Außerdem gibt es Informationen über das Kinderleben im alten Israel, die nachdenklich machen können.

Mi 18.10. – 08.11.2023 | 17.00 – 18.30 Uhr

Elisabeth Minke, Religionspädagogin
gebührenfrei | Seminarumfang 3 x = 6 UStd.
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal
Veranstaltungs-Nr. 2364730009

Zen Meditation

Damit der Geist zur Ruhe kommt

Zur Ruhe kommen, »runterkommen«, 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.

> RELIGION UND GLAUBE IN DER FAMILIE

Fr 11.08. – 13.10.2023 | 19.15 – 21.30 Uhr

Herbert Höhn, Meditationsleiter

Teilnahme-Gebühr 45,00 €

Seminarumfang 10 x = 30 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr. 2364740003

Fr 20.10. – 15.12.2023 | 19.15 – 21.30 Uhr

Herbert Höhn, Meditationsleiter

Teilnahme-Gebühr 40,50 €

Seminarumfang 9 x = 27 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr. 2364740004

Was ist das mit dem Himmel? Wenn Kinder nach Gott fragen und Eltern auch

Ein Glaubenskurs für Eltern

Wenn Kinder geboren werden, wenn Kinder zur Schule gehen und zur Erstkommunion, wenn Großeltern sterben, wenn Weihnachten ist – dann stellen Kinder oft die Frage nach dem lieben Gott. Und auch Eltern haben dann Fragen nach Glauben und

Kirche, nach Heiligen, Sakramenten und Brauchtum.

Angela Gotzhein, Gemeindefereferentin, bietet jedes Jahr den Eltern von Kommunionkindern, aber auch allen anderen interessierten Erwachsenen, Gelegenheit, ihre Fragen zu stellen, und erklärt, warum der Glaube so hilfreich ist.

Der Kurs findet an elf Terminen statt: Am Beginn steht eine Einführung an vier möglichen Terminen im September, es folgen sieben Elternabende von Oktober bis April. Für Eltern und Kinder gemeinsam sind die Einführungen in die besonderen Liturgien der Kirche vor Ostern, die Gründonnerstagsliturgie und die Karfreitagsliturgie.

Der Kurs ist offen für alle interessierten Erwachsenen, die neu oder wieder über ihren Glauben und dessen Grundlagen mit anderen Menschen ins Gespräch kommen möchten.

Herzliche Einladung, Ihre Fragen oder die Fragen Ihrer Kinder zu stellen!

Die Themen und Termine von Oktober bis Dezember 2023 finden Sie auf dieser und den folgenden Seiten.

> RELIGION UND GLAUBE IN DER FAMILIE

Alle Termine werden hybrid angeboten. Der jeweilige Link wird nach der Anmeldung rechtzeitig vor der Veranstaltung per E-Mail verschickt.

Grundpfeiler unseres Glaubens

Elternkurs zur Vorbereitung auf die
Erstkommunion mit Kinderbetreuung
(Glaubenskurs für Eltern, Teil 1)

An diesen beiden aufeinander aufbauenden Kurstagen sprechen wir über die Bedeutung des christlichen Glaubens für den Einzelnen, die Konkretisierung innerhalb der katholischen Kirche, über die Sakramente, das Glaubensbekenntnis und die Bedeutung des Betens, insbesondere des »Vater-unsers«.

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.

Anmeldung über das Pfarrbüro von St. Antonius oder die Kath. Familienbildungsstätte

Sa 16.09. – 23.09.2023 | 15.00 – 17.30 Uhr

Angela Gotzhein, Gemeindeferentin
gebührenfrei | Seminarumfang 2 x = 6 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr. 2364730010



**Hybrid-
Veranstaltung**

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

Gemeinschaft mit Jesus

(Glaubenskurs für Eltern, Teil 2)

Im 1. Korintherbrief lesen wir: »Denn wie der Leib einer ist, doch viele Glieder hat, alle Glieder des Leibes aber, obgleich es viele sind, einen einzigen Leib bilden: So ist es auch mit Christus. Durch den einen Geist wurden wir in der Taufe alle in einen einzigen Leib aufgenommen.« Wir beschäftigen uns damit, was dieser Satz für uns in unserem Leben bedeuten kann.

> RELIGION UND GLAUBE IN DER FAMILIE

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 28.10.2023 | 14.30 – 16.00 Uhr

Angela Gotzhein, Gemeindefereferentin
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr. 2364730011



**Hybrid-
Veranstaltung**

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

Heilige – Unsere Vorbilder im Glauben (Glaubenskurs für Eltern, Teil 3)

Die Heilig Theresa von Avila, der Heilige Franziskus oder die Heilige Elisabeth – sie sind wie alle Heiligen große Glaubenszeugen. Können sie für uns Vorbilder in unserem Alltag sein und welche Rolle spielen sie für uns in unserer heutigen Gesellschaft und Geschichte? Wir gehen diesen Fragen nach und

betrachten dazu das Leben einiger ausgewählter Heiligen.

Die Fragen werden in Gruppen erörtert, und nach einer Kaffeepause stellen die Gruppen ihre Ergebnisse dann 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 25.11.2023 | 14.30 – 16.00 Uhr

Angela Gotzhein, Gemeindefereferentin
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr. 2364730012



**Hybrid-
Veranstaltung**

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



© Thienemann Verlag

PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

> LITERATUR UND SPRACHE

»Ich habe das beste und wichtigste Publikum« Otfried Preußler

Zum 100. Geburtstag des großen
Geschichten-Erzählers

Die kleine Hexe, Der kleine Wassermann, oder Der Räuber Hotzenplotz – diese Bücher von Otfried Preußler begeistern seit Generationen Kinder und Erwachsene und finden sich in nahezu jedem Bücherschrank. Wer fiebert nicht mit, wenn die kleine Hexe unerlaubt auf den Blocksberg fliegt oder der kleine Wassermann mutig den Mühlenweiher erkundet? Nicht zu vergessen Kasperl und Seppl, die Räuber Hotzenplotz auszutricksen versuchen. Über 35 Bücher hat Otfried Preußler geschrieben, die in mehr als 50 Sprachen übersetzt wurden und für die er viele Auszeichnungen erhielt.

Im Jahr 2023 wäre Otfried Preußler 100 Jahre alt geworden. Die ersten zwei Septemberwochen unseres Kursprogramms stehen ganz im Zeichen dieses Jubiläums: In der Familienbildungsstätte kochen, backen, basteln, lesen wir und kommen ins Gespräch rund um Otfried Preußler. Doch nicht nur das – dank der Unterstützung des Thienemann-Verlags ist unser Haus geschmückt. In unseren Kursräumen zeigen wir Zeichnungen von **Daniel Napp**, der seit 2011 die bekanntesten Werke Preußlers liebevoll

und in Anlehnung an die großen Vorbilder neu illustriert.

Lassen Sie sich überraschen und begeistern von diesem großen Geschichten-Erzähler, für den Kinder das beste und wichtigste Publikum sind!

Otfried Preußler – Die Erfolgsgeschichte eines kleinen Jungen aus Reichenberg in Böhmen

Eröffnung der Ausstellung

Otfried Preußler wäre in diesem Jahr 100 Jahre alt geworden. Das große mediale Echo, das sein Tod im Februar 2013 auslöste, führte eindrücklich vor Augen, wie stark seine Figuren, angefangen beim kleinen Wassermann, der kleinen Hexe und dem kleinen Gespenst über den Räuber Hotzenplotz bis hin zu Krabat, im Gedächtnis seiner ehemaligen Leserinnen und Leser verankert sind, nicht zuletzt auch wegen der Illustrationen.

Aus Anlass des Jubiläums bietet die Literaturwissenschaftlerin **Dr. Andrea Weinmann** (Institut für Jugendbuchforschung der Goethe-Universität Frankfurt am Main) zusammen mit dem Wuppertaler Schauspieler **Martin Petschan** einen kurzweiligen Rückblick auf Leben und Werk des Geschichten-erzählers. Anhand verschiedener Quellen wird der

> LITERATUR UND SPRACHE

Weg des »kleinen Jungen aus Reichenberg in Böhmen« zum international bekannten Schriftsteller nacherzählt. Wie wurde er zum Kinder- und Jugendbuchautor und was ist das Geheimnis seines Erfolgs?

So 03.09.2023 | 14.00 – 15.30 Uhr

Martin Petschan, Schauspieler

Dr. Andrea Weinmann, Literaturwissenschaftlerin
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr. 2314760046

Tief im Wald, da wohnt der Räuber Hotzenplotz, tief im Wald in seinem Räubernest...

Das Puppentheaterstück mit dem Räuber Hotzenplotz dauert 30 Minuten. Eine Bastelaktion mit den Kindern ab 4 Jahren schließt sich an.

Eine Aufführung kann von den Katholischen Familienzentren gebucht werden.

Ansprechpartnerin: Annette Welter
welter@fbs-wuppertal.de, Tel.: 0202 255058-12

»Spielwiesen der Phantasie«

Tag der Offenen Tür

Am 9. September von 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr dreht sich alles in der Familienbildungsstätte um Otfried Preußler und seine wunderbaren kleinen und großen Held/innen: Ganz im Sinne von Räuber Hotzenplotz können Sie – Groß und Klein – sich in Ruhe die Zeichnungen von Daniel Napp anschauen, sich von den Figuren und Geschichten Preußlers (neu) begeistern lassen und in der Bücherkiste »Vorsicht Bücher« stöbern. Wir freuen uns auf Sie und laden herzlich zu unserem Programm ein:

Vortesecke mit Silvia Munzón López – Geschichten aus der Kleinen Hexe, dem Kleinen Gespenst, dem Kleinen Wassermann sowie dem Räuber Hotzenplotz.

Backstube mit Cordula Eickenberg– Wir backen Räubernützchen.

Bastelecke mit Louisa Hoffmann – Wir basteln die Kleine Hexe.

Fotoecke – Räuber Hotzenplotz, die Kleine Hexe und ich

Anmeldung nicht erforderlich!

> LITERATUR UND SPRACHE

Sa 09.09.2023 | 10.00 – 14.00 Uhr

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

Dem kleinen Wassermann oder der kleinen Hexe eine Stimme geben

Ein Vorlese-Workshop

Im ersten Teil dieses Workshops steht die Stimme als Werkzeug im Mittelpunkt. Wie funktioniert die Stimme? Wo sitzt sie und wie kann ich sie nutzen? Mit vielen praktischen Übungen gehen wir gemeinsam auf Entdeckungsreise.

Der zweite Teil ist ein Vorlese-Coaching. Wir lesen wir uns gegenseitig Episoden aus Otfried Preußlers Geschichten vor und sprechen darüber.

Olaf Reitz begleitet Sie durch den Nachmittag und gibt Tipps aus seinem reichhaltigen Erfahrungsschatz. Kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie Ihr Lieblingsbuch von Otfried Preußler mit!

Do 07.09.2023 | 15.00 – 17.15 Uhr

Olaf Reitz, Schauspieler, Sprecher
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr. 2364760012



> LITERATUR UND SPRACHE

Literatur- und Schreibwerkstatt

Die Literaturwerkstatt unter Leitung der Autorin Christiane Gibiec (Autorin von z.B. »Türkischrot« (2016) und dem 2022 erschienen 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 28.08. – 27.11.2023 | 10.00 – 13.00 Uhr

Christiane Gibiec, Journalistin, Autorin

Teilnahme-Gebühr 41,60 €

Seminarumfang 4 x = 16 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr. 2364760013

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 17.08. – 07.12.2023 | 10.00 – 11.30 Uhr

Sylvie Schäfer, Sprachlehrerin

Teilnahme-Gebühr 72,00 €

Seminarumfang 15 x = 30 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr. 2364760002

> DAS LEBEN GESTALTEN

Offener Treff für Eltern von lebenslimitiert erkrankten Kindern

In den monatlich stattfindenden Treffen haben Eltern von lebenslimitiert erkrankten Kindern die Möglichkeit, sich in vertrauensvoller Atmosphäre mit anderen Eltern auszutauschen, die vor gleichen Herausforderungen stehen. So können sie Erfahrungen teilen, über ihre Ängste sprechen und sich über die Herausforderungen im Alltag austauschen. Zudem können Kontakte zu Familien in ähnlicher Lebenssituation geknüpft werden. Die Offenen Treffs werden von einer Mitarbeiterin des ambulanten Hospizdienstes geleitet und moderiert.

Mi 02.08. – 06.12.2023 | 09.30 – 11.45 Uhr

Katharina Duisberg

gebührenfrei | Seminarumfang 5 x = 15 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr. 2364610013

Befähige Dich! Wirke! Umgang mit Emotionen

Ein sorgsamer Umgang mit unseren Emotionen steht im Mittelpunkt dieses Kurses. Wir werden fragen, wie unser Zugang zu uns selbst ist, wie andere von mir und ich von anderen lernen kann. Wie wichtig sind innere Bilder und Eindrücke zur Verarbeitung von Emotionen und darf ich manchmal ohnmächtig sein, handlungsunfähig und ängstlich?

In Austausch mit der Kursleiterin erkunden wir, was wir selbst tun können, um in eine Aktivität zu gelangen und wie wichtig Kommunikation für die eigene Reife und die Bewegung der Emotion.

Di 19.09. – 28.11.2023 | 18.30 – 20.45 Uhr

Helen Klemm, NLP Coach

Teilnahme-Gebühr 36,00 €

Seminarumfang 4 x = 12 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr. 2364750010

> MEDITATIVES TANZEN

Tu deiner Seele Gutes

Einladung zum Meditativen Tanzen – dienstags

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.

Bitte bequeme Schuhe mitbringen.

Di 22.08. – 05.12.2023 | 19.00 – 20.30 Uhr

Monika Knieling, Tanzpädagogin

Teilnahme-Gebühr 35,00 €

Seminarumfang 7 x = 14 UStd.

Ort: Kolpingsaal gegenüber der FBS

(Eingang Hofseite).

Bernhard-Letterhaus-Straße 9 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364900013

Tu deiner Seele Gutes

Einladung zum Meditativen Tanzen – mittwochs

Mi 23.08. – 06.12.2023 | 10.00 – 11.30 Uhr

Monika Knieling, Tanzpädagogin

Teilnahme-Gebühr 35,00 €

Seminarumfang 7 x = 14 UStd.

Ort: Kolpingsaal gegenüber der FBS

(Eingang Hofseite).

Bernhard-Letterhaus-Straße 9 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364900014

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.

> MEDITATIVES TANZEN

Mo 14.08. – 11.12.2023 | 19.00 – 20.30 Uhr

Monika Knieling, Tanzpädagogin

Teilnahme-Gebühr 40,00 €

Seminarumfang 8 x = 16 UStd.

Ort: Digital

Veranstaltungs-Nr. 2364900011



Online-
Veranstaltung

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

Der Seele Raum und Klang

Einladung zum Meditativen Tanzen
Tanztag im Sommer

Beschwingt zur Ruhe kommen? Im Miteinander tanzen und die Aufmerksamkeit nach innen richten? 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 Tanztag zum Sommeranfang 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.

Bitte bequeme Schuhe mitbringen.

So 27.08.2023 | 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. 2364900004

Der Seele Raum und Klang

Einladung zum Meditativen Tanzen
Tanztag im Herbst

So 26.11.2023 | 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. 2364900005

> MEDITATIVES TANZEN

Der Seele Raum und Klang – Meditatives Tanzen zu Silvester

Herzliche Einladung zum Meditativen Tanzen an Silvester! 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!

Bitte bequeme Schuhe mitbringen.

So 31.12.2023 | 19.30 – 24.00 Uhr

Monika Knieling, Tanzpädagogin

Teilnahme-Gebühr 20,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Katholisches Stadthaus

Laurentiusstraße 7 | 42103 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364900016

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.

Di 08.08. – 05.12.2023 | 16.30 – 18.00 Uhr

Gabriele Bartos, Förderschullehrerin

Teilnahme-Gebühr 65,60 €

Seminarumfang 16 x = 32 UStd.

Ort: Lebenshilfe am Mastweg

Mastweg 35 | 42349 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364750006

> (UN)BEHINDERT LERNEN

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 10.08. – 07.12.2023 | 16.45 – 18.15 Uhr

Bianca Perne, Erzieherin

Teilnahme-Gebühr 65,60 €

Seminarumfang 16 x = 32 UStd.

Ort: Lebenshilfe am Mastweg

Mastweg 35 | 42349 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364750007

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 10.08. – 07.12.2023 | 19.00 – 20.30 Uhr

Bianca Perne, Erzieherin

Teilnahme-Gebühr 65,60 €

Seminarumfang 16 x = 32 UStd.

Ort: Lebenshilfe am Mastweg

Mastweg 35 | 42349 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364750008



DASEIN
FÜR ANDERE.
DABEISEIN
FÜR DICH.



» *Freiwilligendienste sind
auch hier in der Katholischen
Familienbildungsstätte möglich!*

Das FSJ und der BFD
werden gefördert vom:



Freiwilliges Soziales Jahr [FSJ]
Bundesfreiwilligendienst [BFD]

FREIWILLIGEN DIENSTE IM ERZBISTUM KÖLN

*Stärken und Talente entdecken /
beruflich orientieren / neue Erfahrungen
sammeln / Warte- und Auszeiten sinnvoll
nutzen / über sich selbst hinauswachsen /
für andere Menschen da sein!*

Informationen zu Dauer, Leistungen,
Einsatzstellen, Tätigkeiten und Bewerbung
finden Sie unter fsd-koeln.de



Ein Verein des BDKJ, des
Diözesan-Caritasverbands
und des Erzbistums Köln.



EHE UND PARTNERSCHAFT

> EHE UND PARTNERSCHAFT

Gemeinsam mit dir...

Ein erlebnisreicher Aktionstag für Paare

Lassen Sie sich aus Ihrem Alltag entführen und genießen Sie gemeinsam einen ganz besonderen Tag unter freiem Himmel. In Bewegung und Aktion, mit ganz viel Spaß in der Natur, erleben Sie die gemeinsamen Ressourcen in Ihrer Beziehung, stärken sie oder entdecken neue Ressourcen. Lassen Sie sich mit allen Sinnen berühren und Ihre Partnerschaft aus der Komfortzone locken. Erleben Sie sich (wieder) als Paar: Teamwork, Offenheit, Vertrauen und gute Absprachen sind gefragt.

An diesem Aktionstag haben Sie Gelegenheit, gemeinsame Erlebnisse zu aufregenden Erinnerungen werden zu lassen, sich intensiv und mit viel Freude um Ihre Beziehung zu kümmern, durch gemeinsame Aktionen ins Gespräch zu kommen, persönliche Stärken hautnah zu erleben und sich gemeinsam etwas zu trauen sowie Entwicklungspotenziale zu erkennen und auszubauen.

Methodisch wechseln sich Interaktionen, Paargespräche zu zweit, sowie in und mit der Gruppe ab. Das Seminar endet mit einem gemeinsamen Essen am Lagerfeuer. Es werden keine besonderen sportlichen Qualifikationen vorausgesetzt, allerdings festes Schuhwerk, strapazierfähige und dem Wetter entsprechende Kleidung.



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

Sa 29.07.2023 | 10.00 – 19.00 Uhr

Sabine Wittwer, Dipl.-Soz.-Päd.

Marina Völkel, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Sozialpädagogin

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 12 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr. 2364640002

Familien- und Systemaufstellung – ein Beitrag zu gelingenden Beziehungen

Informationsabend digital in Ihrem Zuhause

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.

> EHE UND PARTNERSCHAFT

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 05.09.2023 | 17.00 – 18.30 Uhr

Ingrid Roth, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 Ustd.

Ort: Digital

Veranstaltungs-Nr. 2364640005



**Online-
Veranstaltung**

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

Familien- und Systemaufstellungen

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.

> EHE UND PARTNERSCHAFT

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 23.09. – 24.09.2023 | 09.00 – 17.00 Uhr

Richard Jost, Dipl.-Psychologe, Ehe-, Familien- und Lebensberater

Ingrid Roth, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Felizitas Kracht, Dipl. Sozialarbeiterin,

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

Teilnahme-Gebühr 85,00 €

Seminarumfang 2 x = 16 UStd.

Ort: Katholisches Stadthaus

Laurentiusstraße 7 | 42103 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364640007

> EHE UND PARTNERSCHAFT

Zeit für Veränderung

Auf der Suche nach dem eigenen Weg

Persönliche Kräfte mobilisieren und wahrnehmen, worauf unser Körper uns aufmerksam machen will. Mit Unterstützung durch die Bildersprache des Zürcher Ressourcenmodells ist es möglich, die Fähigkeit zur Umsetzung einer gewünschten Verhaltensänderung zu lernen und so vom Wunsch, etwas zu ändern, zur Handlung zu kommen.

Fr 24.11. – 25.11.2023 | 18.00 – 18.00 Uhr

Sabine Wittwer, Dipl.-Soz.-Päd.

Teilnahme-Gebühr 50,00 €

Seminarumfang 2 x = 12 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr. 2364640003





© Thienemann Verlag

GESUNDHEIT

> ENTSPANNUNG

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? 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.

Mi 28.06. – 30.06.2023 | 11.00 – 13.30 Uhr

Hannelore Bujak, Übungsleiterin Gymnastik

Teilnahme-Gebühr 140,00 €

Seminarumfang 2 x = 18 UStd.

Ort: Haus Altenberg

Ludwig Wolker Str. 12 | 51519 Odenthal-Altenberg

Veranstaltungs-Nr. 2364660085

Alzheimer/Demenz und die Folgen

In einer immer älter werdenden Gesellschaft sind wir nicht nur mit »best agers« konfrontiert, sondern auch das Thema »Alzheimer/Demenz und die Folgen« rückt zunehmend in den Blick. Ob in der Familie, in unserem Freundeskreis oder bei uns selbst – es stellen sich Fragen, die durch die Expertenvortrag zum Thema »Alzheimer/Demenz und die Folgen« teilweise reflektiert und beantwortet werden sollen. Am Ende ist Zeit für Diskussion und Fragen geben.

*In Kooperation mit der Kolpingsfamilie
Wuppertal-Barmen*

Mo 27.11.2023 | 18.00 – 19.30 Uhr

Thomas Bulk, Dipl.-Sozialarbeiter

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Kolpinghaus Wuppertal-Barmen

Bernhard-Letterhaus-Straße 9 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364660147

> ENTSPANNUNG

Autogenes Training

Zeitgemäßes Autogenes Training hilft als bewährtes Heilmittel bei vielen psychosomatischen, das heißt seelisch bedingten körperlichen Leiden wie Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Muskel- und Gelenksbeschwerden, Magen- und Verdauungsbeschwerden, Schlafstörungen, Burnout und andere körperlich-seelische Verspannungs- und Erschöpfungssymptome. Durch einfache Körperübungen für jeden ist Autogenes Training einfach zu erlernen. Gewinnen Sie eine tiefgreifende Lebensfreude zurück.

Mi 23.08. – 27.09.2023 | 18.00 – 19.30 Uhr

Dr. Michael Röttger, Psychotherapeut

Teilnahme-Gebühr 30,00 €

Seminarumfang 6 x = 12 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr. 2364660148

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 13.09. – 25.10.2023 | 16.00 – 17.30 Uhr

Susanne Lorr, Jin Shin Jyutsu Praktikerin

Teilnahme-Gebühr 42,00 €

Seminarumfang 7 x = 14 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr. 2364660146

> ENTSPANNUNG

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 07.08. – 04.12.2023 | 17.00 – 18.30 Uhr

Eva Lenuweit-Metz, Yogalehrerin

Teilnahme-Gebühr 72,00 €

Seminarumfang 12 x = 24 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364660104

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 16.08. – 06.12.2023 | 17.00 – 18.30 Uhr

Carsten Wockel, Yogalehrer

Teilnahme-Gebühr 84,00 €

Seminarumfang 14 x = 28 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364660136

> ENTSPANNUNG

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.

Do 17.08. – 07.12.2023 | 09.00 – 10.30 Uhr

Jürgen Naust, Yoga-, Meditationslehrer

Teilnahme-Gebühr 90,00 €

Seminarumfang 15 x = 30 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr. 2364660097

Hatha-Yoga und Entspannung

Do 17.08. – 07.12.2023 | 11.00 – 12.30 Uhr

Jürgen Naust, Yoga-, Meditationslehrer

Teilnahme-Gebühr 90,00 €

Seminarumfang 15 x = 30 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr. 2364660098

> 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 05.09. – 05.12.2023 | 17.00 – 18.00 Uhr

Monika Volkmann-Lüttgen, Übungsleiterin
Prävention/Rehabilitation, Gedächtnistrainerin
Miryam Baly, Trainerin Pilates
Teilnahme-Gebühr 49,50 €
Seminarumfang 11 x = 11 UStd.
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal
Veranstaltungs-Nr. 2364660087

Pilates und Entspannung

Di 05.09. – 05.12.2023 | 18.00 – 19.00 Uhr

Monika Volkmann-Lüttgen, Übungsleiterin
Prävention/Rehabilitation, Gedächtnistrainerin
Miryam Baly, Trainerin Pilates
Teilnahme-Gebühr 49,50 €
Seminarumfang 11 x = 11 UStd.
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal
Veranstaltungs-Nr. 2364660088

> 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, sodass 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 14.08. – 04.12.2023 | 09.30 – 10.30 Uhr

Nina Schleichert, Diplom-Pädagogin

Teilnahme-Gebühr 42,00€

Seminarumfang 15 x = 15 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364660151

Beweglich und fit im Alter

Mo 14.08. – 04.12.2023 | 10.45 – 11.45 Uhr

Nina Schleichert, Diplom-Pädagogin

Teilnahme-Gebühr 42,00 €

Seminarumfang 15 x = 15 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364660152



> 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 15.08. – 05.12.2023 | 09.00 – 10.00 Uhr

Meike Braunöhler, Sport- und Gymnastiklehrerin, Übungsleiterin, Zusatzausbildung Rückenschule
Teilnahme-Gebühr 52,50 €

Seminarumfang 15 x = 15 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr. 2364660139

Wirbelsäulengymnastik

Kraft schöpfen im Miteinander für Frauen

Di 15.08. – 05.12.2023 | 10.00 – 11.00 Uhr
Meike Braunöhler, Sport- und Gymnastiklehrerin, Übungsleiterin, Zusatzausbildung Rückenschule
Teilnahme-Gebühr 52,50 €
Seminarumfang 15 x = 15 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr. 2364660140

Wirbelsäulengymnastik

Kraft schöpfen im Miteinander für Frauen

Di 15.08. – 05.12.2023 | 11.00 – 12.00 Uhr
Meike Braunöhler, Sport- und Gymnastiklehrerin, Übungsleiterin, Zusatzausbildung Rückenschule
Teilnahme-Gebühr 52,50 €
Seminarumfang 15 x = 15 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr. 2364660141

> BEWEGUNG

Wirbelsäulengymnastik

Die körperlichen Belastungen und einseitigen Bewegungen von (erwerbstätigen) Müttern im Haushalt, im Beruf und bei der Versorgung der Kinder führen schnell zu Rückenbeschwerden. Ziel des Kurses ist es, die eigenen Bewegungsabläufe zu beobachten und sich alltagstaugliche Bewegungsalternativen zu erarbeiten, die den Rücken stärken und entlasten. Darüber hinaus werden die Ursachen der Rückenbeschwerden reflektiert und gemeinsam mit der Gruppe und der Kursleiterin nach Lösungsmöglichkeiten gesucht.

Mi 23.08. – 29.11.2023 | 11.15 – 12.15 Uhr

Pia Hoberg, Gymnastiklehrerin

Teilnahme-Gebühr 37,20 €

Seminarumfang 12 x = 12 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr. 2364660134

Beckenbodengymnastik

Die Beckenbodenmuskulatur bildet eine Schlüsselstellung für die Körperhaltung. Aus dem Beckenboden holen wir unsere Kraft und Energie. Nach der Entbindung erlangen Sie durch gezielte Übungen die Festigkeit der Beckenbodenmuskulatur zurück. Im fortgeschrittenen Alter helfen gezielte Übungen für die Beckenbodenmuskulatur die Kontinenz zu erhalten und zu verbessern.

Mi 23.08. – 29.11.2023 | 12.30 – 13.30 Uhr

Pia Hoberg, Gymnastiklehrerin

Teilnahme-Gebühr 37,20 €

Seminarumfang 12 x = 12 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr. 2364660135



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 Pizza.

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.

Kochen – essen – reden Kochtreff für ukrainische Familien

In diesem Kurs kommen ukrainische Geflüchtete zusammen, um gemeinsam zu kochen, sich auszutauschen und dabei die deutsche Sprache kennenzulernen. Saisonale Gerichte aus der Heimat stehen ebenso wie internationale Gerichte auf dem Speiseplan. Zu Beginn werden die ausgewählten Rezepte sowie Tipps und Tricks bei der Zubereitung besprochen. Dabei werden zugleich die Sprachkenntnisse erweitert. Beim 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.

Do 10.08. – 14.12.2023 | 15.00 – 18.00 Uhr

Irma Merkel, Mitarbeit in Integrationsprojekten

Olga Horst, Erzieherin

Teilnahme-Gebühr 108,00 €

Seminarumfang 9 x = 36 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364660107

> KOCHEN UND BACKEN

Kochen und Klönen für Menschen im »besten Alter«

Das gemeinsame Zubereiten und Genießen der Mahlzeiten in geselliger Runde steht 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.

Cornelia Melcher, Ernährungsberaterin,
Krankenschwester
Teilnahme-Gebühr 18,40 €
Seminarumfang 1 x = 4 UStd.
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Fr 25.08.2023 | 10.30 – 13.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2364660129

Fr 29.09.2023 | 10.30 – 13.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2364660130

Fr 27.10.2023 | 10.30 – 13.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2364660131

Fr 24.11.2023 | 10.30 – 13.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2364660132

Fr 15.12.2023 | 10.30 – 13.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2364660133

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: 15.08., 12.09., 17.10., 07.11., 05.12.2023.

Di 15.08. – 05.12.2023 | 18.00 – 21.45 Uhr

Cornelia Melcher, Ernährungsberaterin,
Krankenschwester
Teilnahme-Gebühr 62,50 €
Seminarumfang 5 x = 25 UStd.
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal
Veranstaltungs-Nr. 2364660128

> KOCHEN UND BACKEN

Bowls – bunt, frisch und gesund

Kochkurs zu den trendigen Schalen

Was genau ist eigentlich eine Bowl?

Bowls bestehen aus verschiedenen rohen oder gekochten Komponenten, die ansprechend in einer Schale (der Bowl) arrangiert sind. Die Gerichte stecken dabei voller Nährstoffe und Vitamine und machen richtig satt. Durch farbenfrohe, frische und im Idealfall unverarbeitete Zutaten werden die Bowls zu einem optischen und gesunden Hingucker auf jedem Esstisch. Der eigenen Kreativität sind bei der Zubereitung keine Grenzen gesetzt.. Erlaubt ist alles, was schmeckt und was vorhanden ist. Somit eignen sich Bowls auch ganz hervorragend zur Resteverwertung!

Mo 14.08.2023 | 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. 2364660119

Kochkurs zur basenüberschüssigen Ernährung

»Lass Nahrung deine Medizin sein«

Bei der basischen Ernährung geht es grundsätzlich darum, sich ausgewogen zu ernähren. Dabei liegt der Fokus auf hochwertigem Gemüse, Hülsenfrüchten, Samen, Sprossen, Nüssen und Vollkorn-Getreide. Denn sie wirken sich positiv auf unseren Säure-Basen-Haushalt aus und sorgen für eine höhere Lebensqualität. Neben Informationen zu säure- und basenbildenden Nahrungsmitteln steht das gemeinsame Koch- und Genusserteilnis im Vordergrund. So kochen wir an diesem Abend verschiedene basische Gerichte und lernen, wie sich diese positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirken.

Do 17.08.2023 | 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. 2364660123

> KOCHEN UND BACKEN

Griechische Küche

Hellenische Küche für Zuhause

Mit diesem Kochkurs holen Sie sich die zahlreichen Köstlichkeiten aus der beliebten griechischen Küche nach Hause. Dort gibt es so viel mehr als Gyros und Zaziki! Angefangen bei den Mezedes, also einem bunten Reigen an Vorspeisen, geht es über herzhafteste Aufläufe wie Pastizio oder Mussaka bis hin zu deftigen Fleischplatten mit Metaxa-Sauce. Gefüllte Weinblätter, gebackener Schafskäse und herzhaftes Bifteki runden die Vielfalt ab.

Tauchen Sie mit uns ein in die große Vielfalt und erhalten Sie die Tipps, wie die Gerichte schmecken wie im Urlaub.

Mi 23.08.2023 | 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. 2364660115

Bunte Burger-Parade

Hochstapeln ausdrücklich erwünscht!

Selbstgemachte Burger sind bei Groß und Klein beliebt. Den eigenen Vorlieben werden bei der Kreation köstlicher Burger keine Grenzen gesetzt! Lernen Sie, wie selbstgemachte Patties und Gemüse-Bratlinge garantiert gelingen, welche Saucen dazu harmonisieren und welche weiteren Zutaten die Grundzutaten ganz nach persönlichem Geschmack ergänzen können. Dazu dürfen leckere selbst gemachte Beilagen wie Kartoffelecken und Krautsalat natürlich nicht fehlen.

Fr 01.09.2023 | 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. 2364660124

> KOCHEN UND BACKEN

Fix und Feierabend

Kochkurs zur leckeren und gesunden
Feierabendküche

Keine Ideen, nicht viel Zeit und einen Riesenhunger? Wenn Sie das an Ihren Feierabend erinnert, lassen Sie sich in unserem Kochkurs zeigen, wie gesunde, abwechslungsreiche und vor allem leckere Blitzküche geht. Mit frischen Zutaten, Gemüse der Saison, Beilagen und kleinen Extras lassen sich richtig schnell tolle Gerichte kochen, die gut tun, satt und glücklich machen! Ob mit Fleisch oder vegetarisch, wir haben die Geschmacksvielfalt im Handumdrehen auf dem Teller.

Mo 11.09.2023 | 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. 2364660120

Pizza wie in Italien

Frisch, kreativ und unvergleichlich lecker

Für einen richtig guten Pizzateig braucht es eigentlich gar nicht so viel Vorbereitung und Aufwand, sondern nur das richtige Rezept und die entscheidenden Tipps unserer fachkundigen Expertin. Gemeinsam erstellen wir den Teig nach italienischer Art und lassen unserer Kreativität bei der Belagung freien Lauf. Hier kommen klassische Zutaten ebenso zum Einsatz wie innovative Kreationen. In geselliger Runde können im Anschluss alle Sorten durchprobiert werden, sodass jede/r einen Favoriten für sich bestimmen kann.

Entdecken Sie das Geheimnis einer einzigartigen selbst gemachten Pizza. Danach werden Sie bestimmt nie wieder zur Tiefkühlvariante greifen.

Do 14.09.2023 | 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. 2364660116

> KOCHEN UND BACKEN

Unterwegs in der Provence

Kochkurs zu mediterranen Gerichten

Die Küche der Provence ist bodenständig und mediterran im besten Sinne. Olivenöl, Knoblauch, Kräuter und frisches Gemüse sind auf den farnefrohen Märkten allgegenwärtig und kommen täglich auf den Tisch. Tapenade, Ratatouille, Auberginenkaviar und Pissaladière sind nur einige der berühmten Spezialitäten. Köstlich zubereitete Fisch-, Lamm- und Rindfleischgerichte bilden den Hauptgang. Typische Desserts wie Zitronentarte, Oreillettes oder Orangenkuchen runden das Menü ab.

Fr 22.09.2023 | 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. 2364660108

Die zeitsparende Familienküche

1 x kochen - 2 x essen

»Mama, was gibt's heute?« Diese Frage bereitet Eltern häufig Kopfzerbrechen. Denn am Familientisch treffen sich verschiedene Bedürfnisse und Geschmäcker und die Zeit zum Einkaufen und Kochen ist im Familienalltag meist auch eher knapp bemessen. Gute Planung und Vorkochen sind hier die Devise! Aber wer möchte schon immer zwei Tage hintereinander das Gleiche essen?

An diesem Abend zeigen wir Ihnen, wie man mit leckeren Grundrezepten, vorausschauender Planung und etwas Kreativität für zwei Tage leckere und abwechslungsreiche Gerichte für die ganze Familie auf den Teller bringt.

Mi 27.09.2023 | 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. 2364660138

> KOCHEN UND BACKEN

Veggie Blitzrezepte

Kochkurs zur schnellen vegetarischen Küche

Wenig Zeit zum Kochen? Zaubern geht auch in einer halben Stunde und das mit frischen und gesunden vegetarischen Zutaten. Abwechslungsreiche Salate, Eintöpfe, Hauptgerichte und Desserts für die ganze Familie, zusammengestellt für den turbulenten Alltag. Gut gegen den Hunger, gesund für den Körper und perfekt für das Timing.

Mo 16.10.2023 | 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. 2364660142

Die besten Rezepte der Bistro-Küche

Kochkurs zu Klassikern Frankreichs

Unkompliziert, herrlich frisch und immer mit dem gewissen Etwas – so lassen sich die Klassiker der Bistro-Küche beschreiben.

Knackige Salate, raffinierte Tartes und Quiches, feiner Fisch mit köstlicher Soße, Gratins, Gegrilltes und Gebratenes stehen ebenso auf der Speisekarte wie köstliche Desserts und Käsespezialitäten.

Fr 20.10.2023 | 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. 2364660109



> KOCHEN UND BACKEN

Tapas olé!

Kochkurs rund um spanisches Fingerfood

Wer schon einmal in Spanien war, kennt die typische Tapas-Kultur. Kleine Portionen der unterschiedlichsten Speisen werden, ansprechend auf Platten arrangiert, in die Mitte des Tisches gestellt und in geselliger Runde genossen: ein vielfältiger Gaumen- und Augenschmaus.

An diesem Abend wird unsere Lehrküche zur spanischen Bodega. Mit landestypischen Rezepten und Tipps und Tricks für die Zubereitung kreieren wir mit frischen Zutaten ein buntes und vielfältiges Tapas-Menü, das sich schmecken und sehen lassen kann. So steht einem gemütlichen Tapas-Abend mit Freunden bei Ihnen zu Hause künftig nichts mehr im Wege!

Mo 23.10.2023 | 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. 2364660121

Einstieg in die ketogene Ernährung

Kochkurs Keto-Küche

In der ketogenen Ernährung werden die Kohlenhydrate stark reduziert und durch gesunde Fette und Eiweiße ersetzt. Sie ist eine gesunde und einfache Methode, um Fett zu verbrennen, kann außerdem bei einer großen Anzahl von chronischen Krankheiten Abhilfe schaffen und die mentale Leistung steigern.

Erfahren Sie in diesem Kochkurs, wie vielfältig, abwechslungsreich, gesund und insbesondere auch lecker eine ketogene Ernährung ist und wie diese im Alltag umgesetzt werden kann.

Mi 25.10.2023 | 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. 2364660126

> KOCHEN UND BACKEN

Vegetarische Aufläufe

Wohltuend für die dunkle Jahreszeit

Dem verlockenden Duft von braun Gebackenem und Gratiniertem kann niemand widerstehen. In diesem Kochkurs lernen Sie, wie knusprige Krusten aus Käse, cremige Saucen oder Brösel garantiert gelingen. Die vegetarischen Varianten sind zudem noch gesund und ermöglichen die Verwendung saisonaler Zutaten. Ganz nebenbei sind Aufläufe auch noch praktisch: Sind die Gerichte mit überschaubarem Aufwand zubereitet und in den Ofen geschoben, hat man Zeit, sich anderen Dingen zu widmen.

Mi 15.11.2023 | 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. 2364660117

Kohl is(s)t cool

Ungewöhnliche vegetarische Kohlgerichte

Sie mögen Kohl, finden aber Kohlroulade, Rotkraut-salat & Co. zu langweilig? Dann sind Sie in unserem Kochkurs in guter Gesellschaft: Gemeinsam kochen wir hier neue vegetarische Kohl-Kreationen! Ob als Grundlage im Gratin, in Kombination mit Nudeln oder kreativ gewickelt. Wir zeigen Ihnen neue vegetarische Kombinationsmöglichkeiten verschiedener Kohlsorten und geben Ihnen die passenden Tipps, damit die Zubereitung im Handumdrehen gelingt.

Mi 22.11.2023 | 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. 2364660143

> KOCHEN UND BACKEN

Das besondere Weihnachtsmenü

Vegetarische und vegane Festtagsgerichte

An Weihnachten kommen traditionell nicht nur viele liebe Menschen zusammen, sondern immer häufiger auch verschiedene Ernährungsweisen. Da ist es gar nicht so einfach beim Festessen für jeden Geschmack etwas im Angebot zu haben. An diesem Abend konzentrieren wir uns auf vegetarische und vegane Speisen, die einem traditionellen Festmenü in nichts nachstehen. Mit unseren Tipps zur Zubereitung gelingen diese zudem mit überschaubarem Aufwand, sodass der Vielfalt auf der Weihnachtstafel nichts mehr im Wege steht.

Do 23.11.2023 | 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. 2364660125

Backmarathon Weihnachtsplätzchen

Weihnachtsbäckerei für die Großen

Der Duft von Zimt, Vanille, Orangenschale zieht durch die Küchen und auch bei uns entsteht eine vielfältige Mischung von köstlichem Weihnachtsgebäck. An diesem Abend erhalten Sie die Tipps und Tricks zur Zubereitung von Klassikern und neuen Kreationen des Weihnachtsgebäcks.

Und wo viele Bäcker/innen sind, sind am Ende auch viele verschiedene Sorten fertig! Zu einer leckeren Tasse selbst gemachtem Glühwein können die Plätzchen in geselliger Runde verkostet werden. Zudem können alle Bäcker/innen die bunte Vielfalt mit nach Hause nehmen.

Mi 29.11.2023 | 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. 2364660144

> KOCHEN UND BACKEN

Unterwegs in der Bretagne

Kochkurs zur bretonischen Küche

Die stolzen Bretonen lieben ihre bäuerliche Küche, die stark von der Landschaft geprägt ist: Der Golfstrom sorgt für mildes Klima und die vielen Sonnenstunden lassen Obst und Gemüse prächtig gedeihen. Der Fisch ist frisch gefischt, Schafe grasen auf saftigen Weiden und im waldigen Hinterland wird das Wild gejagt. Dabei gibt es neben der Vielfalt an Fischen und Meeresfrüchten, Galette, (Buchweizen-) Crêpes und Cidre, noch zahlreiche weitere herausragende Bretagne-Spezialitäten, die auf ihre genussvolle Entdeckung warten.

Kochen Sie mit unseren Rezepten diese Köstlichkeiten nach und erfahren Sie Interessantes aus der Region.

Fr 01.12.2023 | 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. 2364660110



> 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 Hobby-schneider/in brauchen. Den Schwierigkeitsgrad Ihrer Projekte bestimmen Sie dabei selbst. So erlernen Sie Schritt für Schritt alle Fertigkeiten, die Ihnen das selbstständige Arbeiten an der Nähmaschine mit Freude ermöglichen.

Einfache Schnitte aus vorhandenen Heften können angefertigt bzw. kopiert werden.

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

Bitte mitbringen: Geeigneten Stoff bzw. Stoffreste oder Kleidungsstücke für Ihre Projekte, eine gut schneidende Stoffschere, Maßband, Stecknadeln, Nähgarn, Papier zum Auskopieren und ggf. eigene Schnittmuster.

Schnupper-Nähkurs für (Wieder-) Einsteiger/innen

Haben Sie Lust auf Nähen, sind aber noch nicht sicher, ob es das Richtige für Sie ist? Sie wollen zum Einstieg ein kleines, feines Projekt nähen, das einfach und sicher gelingt? Dann sind Sie hier richtig! Denn an unseren Schnuppertagen können Sie an einem Nähkurs teilnehmen, ohne sich direkt für einen längeren Zeitraum an einen festen Kurs zu binden.

Zunächst gibt es eine praktische Einführung an der Nähmaschine, sodass wir dann gemeinsam mit einfachen Projekten aus Baumwolle, Jersey oder einem leichtem Webstoff starten können. Im Anschluss darf sich jede/r noch an einem weiteren Projekt ausprobieren.

Die Dozentin bringt eine Auswahl an geeigneten Nähprojekten mit. Stoffreste und Garn sind ebenfalls vorhanden. Natürlich dürfen aber auch eigene Wunschprojekte mit eigenen Stoffen umgesetzt werden.

> NÄHEN

Providenza Tarara Sorrentino,
Damenschneidermeisterin, Direktrice
Teilnahme-Gebühr 20,00 €
Seminarumfang 1 x = 8 UStd.
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Sa 26.08.2023 | 10.00 – 16.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2364660112

Sa 30.09.2023 | 10.00 – 16.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2364660113

Nähkurs: Pimp my Baby

Selbstgenähtes für die Kleinen

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

Bitte zusätzlich mitbringen: Baumwoll- oder Piquéestoffe, Vlieseline, Volumenvlies bzw. Füllmaterial für die Kissen

Sa 25.11. – 26.11.2023 | 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. 2364660093

Motto-Nähkurs

»Kostüme selbst gemacht«

Für Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen

Am 11.11. beginnt der Karneval. Statt zu feiern machen wir uns schon mal tatkräftig ans Werk für die Kostüme zur fünften Jahreszeit, denn in diesem Motto-Nähkurs entstehen unter fachkundiger Anleitung tolle Kinder-Kostüme. Im Rahmen unseres Otfried-Preußler-Themas können Kinderkostüme der kleinen Hexe oder des Räuber Hotzenplotz genäht werden. Dafür sind entsprechende Schnittmuster vorhanden. **Die Kostüm-Modelle können sogar vorab an unserem Tag der offenen Tür am 09. September begutachtet werden.**

Andere Kostüm-Ideen dürfen selbstverständlich auch umgesetzt werden. Hierfür bringen Sie dann bitte das entsprechende Schnittmuster selbst mit. Grundkenntnisse beim Nähen sollten unbedingt vorhanden sein!

> NÄHEN

Sa 11.11.2023 | 10.00 – 15.30 Uhr

Providenza Tarara Sorrentino,
Damenschneidermeisterin, Direktrice
Teilnahme-Gebühr 17,50 €
Seminarumfang 1 x = 7 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr. 2364660114

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 können aus zu klein gewordenen Kleidungsstücken tolle Unikate hergestellt werden, z.B. aus einer alten Jeans eine trendige Tasche. Auch selbst genähte Weihnachtsgeschenke können in diesem Kurs hergestellt werden.

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.

Sa 02.12.2023 | 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. 2364660111

> NÄHEN

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 23.09. – 24.09.2023 | 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. 2364660090

Sa 21.10. – 22.10.2023 | 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. 2364660092

Sa 18.11. – 19.11.2023 | 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. 2364660091

Zuschneiden und Nähen

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

> NÄHEN

Modellvorstellungen, selbstständiges Anfertigen modischer Kleidung sowie das Ändern von Kleidungsstücken aller Art.

Di 08.08. – 05.12.2023 | 09.00 – 12.45 Uhr

Providenza Tarara Sorrentino,
Damenschneidermeisterin, Direktrice

Teilnahme-Gebühr 184,00 €

Seminarumfang 16 x = 80 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr. 2364660101

Zuschneiden und Nähen

Für Anfänger/innen, Fortgeschrittene
und Wiedereinsteiger/innen

Di 08.08. – 05.12.2023 | 19.30 – 21.45 Uhr

Providenza Tarara Sorrentino,
Damenschneidermeisterin, Direktrice

Teilnahme-Gebühr 110,40 €

Seminarumfang 16 x = 48 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr. 2364660102

Zuschneiden und Nähen

Für Anfänger/innen, Fortgeschrittene
und Wiedereinsteiger/innen

Di 08.08. – 05.12.2023 | 19.30 – 21.45 Uhr

Sabine Schemberger, Direktrice

Teilnahme-Gebühr 103,50 €

Seminarumfang 16 x = 45 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr. 2364660100

Zuschneiden und Nähen

Für Anfänger/innen, Fortgeschrittene
und Wiedereinsteiger/innen

Mi 09.08. – 06.12.2023 | 16.30 – 18.45 Uhr

Cordula Sindram, Modedesignerin,
Damenschneidermeisterin, Schnittdirektrice

Teilnahme-Gebühr 103,50 €

Seminarumfang 15 x = 45 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr. 2364660089

> NÄHEN

Zuschneiden und Nähen

Für Anfänger/innen, Fortgeschrittene
und Wiedereinsteiger/innen

Mi 09.08. – 06.12.2023 | 19.00 – 21.15 Uhr

Cordula Sindram, Modedesignerin,
Damenschneidermeisterin, Schnittdirektrice
Teilnahme-Gebühr 103,50 €
Seminarumfang 15 x = 45 UStd.
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364660036

Schneidern

Für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger/innen

Do 10.08. – 07.12.2023 | 19.00 – 21.15 Uhr

Heidi Stachelhaus, Schneidermeisterin
Teilnahme-Gebühr 110,40 €
Seminarumfang 16 x = 48 UStd.
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364660094

Kleidung für die ganze Familie

Grundkurs für Anfänger/innen
und Wiedereinsteiger/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!

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

> NÄHEN

Fr 11.08. – 08.12.2023 | 09.15 – 11.30 Uhr

Heidi Stachelhaus, Schneidermeisterin

Teilnahme-Gebühr 110,40 €

Seminarumfang 16 x = 48 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364660095

Kleidung für die ganze Familie

Kinderbetreuung auf Anfrage

Fr 11.08. – 29.09.2023 | 09.15 – 11.30 Uhr

Heike Kunißen, Schneidermeisterin

Fabienne Otto, Kindheitspädagogin

Teilnahme-Gebühr 55,20 €

Seminarumfang 8 x = 24 UStd.

Ort: Laurentiustreff

Auer Schulstraße 1 | 42103 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364660099

Kleidung für die ganze Familie

Kinderbetreuung auf Anfrage

Fr 20.10. – 08.12.2023 | 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. 2364660103

> NÄHEN

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

Bitte mitbringen: Schere, Maßband, Stecknadeln, Papier, Schnitt, Stoff und Nähgarn.

Mo 07.08. – 04.12.2023 | 18.00 – 20.15 Uhr

Providenza Tarara Sorrentino,

Damenschneidermeisterin, Direktrice

Teilnahme-Gebühr 110,40 €

Seminarumfang 16 x = 48 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364660105

> RATGEBER – DEN ALLTAG IM BLICK

Wer klug ist, sorgt vor

Expertentipps zur Vorsorgevollmacht

Ehe und Partnerschaft, das heißt auch, den Partner rechtlich abzusichern – ganz unabhängig von Alter und Lebenssituation. Von Gesetzes wegen gibt es keine automatische Bevollmächtigung zwischen Ehe- oder Lebenspartnern. Deshalb sollten sich verheiratete Paare und Lebenspartner durch Vorsorgevollmachten untereinander absichern, um eine Fremd-Betreuung abzuwenden. Sie erfahren von Notar Dr. Markus Dohr, warum genau das erforderlich ist, wie das praktisch funktioniert – und haben Gelegenheit, Ihre Fragen zu stellen.

Di 17.10.2023 | 18.00 – 19.30 Uhr

Dr. Markus Dohr, Notar

Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr. 2364640008

Wie heize ich kostengünstig und klimaverträglich?

Solaranlagen, Wärmepumpen und andere Alternativen zur Ölheizung

Vielfach wird in Wohnungen und Häusern immer noch mit Öl geheizt. Doch von 2026 an dürfen voraussichtlich keine reinen Ölheizungen mehr neu eingebaut werden. Wer in den kommenden Jahren noch seinen Ölkessel austauschen will oder muss, sollte sich also über alternative Heiztechnik informieren. Unabhängig davon interessierten sich viele Menschen für Solaranlagen, Wärmepumpen und weitere Alternativen zu traditionellen Heiztechniken. Diese Möglichkeiten werden in dem Expertenvortrag von Stefan Bürk, Mitarbeiter der Verbraucherzentrale Wuppertal, vorgestellt.

*In Kooperation mit der Kolpingsfamilie
Wuppertal-Barmen*

Mo 23.10.2023 | 18.00 – 19.30 Uhr

Stefan Bürk, Verbraucherzentrale Wuppertal
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Kolpinghaus Wuppertal-Barmen
Bernhard-Letterhaus-Straße 9 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364570002



© Thienemann Verlag

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 2023 finden Sie online unter: www.fbs-wuppertal.de

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



> SCHULTAG

SchulTag Aufbaukurs

Qualifizierung für Mitarbeitende
im Offenen Ganztage (OGS) – Teil 2

Ziel des Aufbaukurses ist es, die Lerninhalte des Grundkurses praxisbezogen zu vertiefen und Erfahrungen der bisherigen praktischen Arbeit zu reflektieren. Dabei werden die berufsbezogenen Interessen und Perspektiven der Betreuungskräfte berücksichtigt, vernetzt und weiterentwickelt. Neben der Vertiefung theoretischer Kenntnisse werden in praktischen Übungseinheiten immer wieder Situationen aus der Betreuung durchgespielt, lösungsorientiert betrachtet und konkrete und kreative Handlungsideen entwickelt.

Zentraler Inhalt des Kurses ist das eigene Projekt mit Planung, Durchführung in der OGS sowie Auswertung und Vorstellung im Kurs.

Die wesentlichen Themen des Aufbaukurses:

- aktuelle Lebenswelten heutiger Grundschul Kinder
- Umgang mit schwierigen Situationen
- Beteiligung der Kinder in der Betreuung
- Selbstkompetenz und Kraftquellen im Beruf
- Kommunikation und Rhetorik
- Zusammenarbeit mit Schule, Träger der OGS und Eltern
- Spiel, Bewegung, Aktivitäten

- Religionspädagogische Aspekte
- Konzeption und Durchführung eines eigenen Projektes

Termine:

| | | |
|-------------|-----------|-------------------|
| Donnerstag, | 24.08.23, | 08:15 - 11:30 Uhr |
| Donnerstag, | 31.08.23, | 08:15 - 11:30 Uhr |
| Donnerstag, | 07.09.23, | 08:15 - 11:30 Uhr |
| Samstag, | 02.09.23, | 10:00 - 14:00 Uhr |
| Samstag, | 09.09.23, | 10:00 - 14:00 Uhr |
| Donnerstag, | 14.09.23, | 08:15 - 11:30 Uhr |
| Donnerstag, | 21.09.23, | 08:15 - 11:30 Uhr |
| Samstag, | 23.09.23, | 10:00 - 18:00 Uhr |
| Samstag, | 21.10.23, | 10:00 - 15:00 Uhr |
| Donnerstag, | 26.10.23, | 08:15 - 11:30 Uhr |
| Samstag, | 28.10.23, | 10:00 - 18:00 Uhr |
| Samstag, | 04.11.23, | 10:00 - 18:00 Uhr |
| Donnerstag, | 09.11.23, | 08:15 - 11:30 Uhr |
| Samstag, | 12.11.23, | 10:00 - 18:00 Uhr |
| Donnerstag, | 16.11.23, | 08:15 - 11:30 Uhr |
| Samstag, | 25.11.23, | 10:00 - 18:00 Uhr |
| Freitag, | 01.12.23, | 18:00 - 21:15 Uhr |

Voraussetzung für die Anmeldung ist die Teilnahme am SchulTag Grundkurs.

Der Kurs umfasst 120 Unterrichtsstunden (davon 88 Präsenzstunden und 32 Selbstlernstunden)

> SCHULTAG

und findet an 17 Terminen statt, an den Wochenendterminen in Präsenz, an den Terminen werktags früh online per Zoom.

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

Do 24.08. – 01.12.2023 | 15.00 – 21.15 Uhr

Carolyn Dörmbach, Kulturanthropologin,

Improspielerin, Coach

Danica Montuori, Sozialpädagogin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Ellen Anders, Kommunikationstrainerin

Julian Prete, Fachbereich Jugendhilfe und Schule, KJA

Meike Braunöhler, Sport- und Gymnastiklehrerin,

Übungsleiterin

Teilnahme-Gebühr 550,00 €

Seminarumfang 17 x = 88 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364250007



**Blended Learning
Veranstaltung**

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



> SCHULTAG PLUS

SchulTag plus: Schulhofspiele

... nicht nur beaufsichtigen, nicht nur verwahren!
Bei uns geht mehr: Action auf dem Hof!

Spiele aus der »Hosentasche«, mit Bällen, mit Seilen, mit Straßenkreide, u.v.m. und vor allem mit viel Bewegung, Spaß und Freude am Miteinander auf dem Schulhof. Sie probieren ganz viel aus und erspielen sich viele neue Ideen. Was ist wo, wann und mit welcher Kindergruppe möglich? Wann setze ich was ein? Laufspiele, Ballspiele, Geschicklichkeitsspiele, Kooperations- und Vertrauensspiele. All das probieren wir gemeinsam aus. »Retro« und Neues! Seien Sie gespannt! Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Turnschuhe mit.

Sa 02.09.2023 | 10.00 – 15.15 Uhr

Jörg Lindner, staatlich anerkannter Erzieher
Teilnahme-Gebühr 60,00 €
Seminarumfang 1 x = 8 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal
Veranstaltungs-Nr. 2364250005

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.

> SCHULTAG PLUS

Sa 21.10.2023 | 10.00 – 17.00 Uhr

Carolyn Dörmbach, Kulturanthropologin,

Improspielerin, Coach

Teilnahme-Gebühr 60,00 €

Seminarumfang 1 x = 8 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364250006

SchulTag plus: Teambuilding

TEAM... Toll, Ein Anderer Macht's

Nicht mit uns... Teamarbeit lohnt sich!

Sie erfahren und erleben durch Spiele, Übungen, Filme, Kleingruppenarbeit, um wieviel besser und effizienter ein gut funktionierendes Team als ein Einzelner sein kann. Wie wird man ein gutes Team, und noch viel wichtiger, wie bleibt man es? Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein? Welche Rollen, Persönlichkeiten oder Charaktere brauchen ein Team?

Gemeinsame Werte, Ziele, gemeinsame Aufgaben... Sie ziehen an einem Strang mit Ihren ganz eigenen Kapazitäten und Ressourcen, die Sie in ein Team für OGS und die Kinder einbringen.

Sie erwarten ein abwechslungsreicher Fortbildungstag.

Sa 04.11.2023 | 10.00 – 15.15 Uhr

Jörg Lindner, staatlich anerkannter Erzieher

Teilnahme-Gebühr 60,00 €

Seminarumfang 1 x = 8 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr. 2364250004



> QUALIFIZIERUNG FÜR BERUF UND EHRENAMT

Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson

In Kooperation mit dem Stadtbetrieb »Tageseinrichtungen für Kinder« und der evangelischen Familienbildungsstätte sowie der Bergischen VHS werden Qualifikationsmaßnahmen im Umfang von 300 Unterrichtsstunden durchgeführt.

Die Qualifizierung richtet sich nach dem vom Deutschen Jugendinstitut (DJI) erarbeiteten »Kompetenzorientierten Qualifizierungshandbuch Kindertagespflege« (QHB), dessen Entwicklung durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert wurde. Vom Jugendamt der Stadt Wuppertal wird die Qualifizierung anerkannt und unterstützt.

Darüber hinaus finden Tagespflegepersonen hier regelmäßig Weiterbildungsangebote in Form von Vorträgen und Seminaren.

Informationen zum Aufbau der Qualifizierung nach QHB

Die 300 Unterrichtseinheiten (eine Unterrichtseinheit entspricht 45 Minuten), die bei der Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson nach dem »Kompetenzorientierten Qualifizierungshandbuch Kindertagespflege« (QHB) zu absolvieren sind, teilen sich auf in eine sogenannte »tätigkeitsvorbereitende Grundqualifizierung« und eine darauf aufbauende »tätigkeitsbegleitende Grundqualifizierung«.

In der »tätigkeitsvorbereitenden Grundqualifizierung« sind 160 Unterrichtseinheiten zu absolvieren, für die ca. 6 Monate einzuplanen sind. Hinzu kommen noch ca. 100 Unterrichtseinheiten als Selbstlerneinheiten sowie insgesamt 80 Stunden Praktika, die zum Teil in einer Kindertagespflegestelle und zum Teil in einer Kindertagesstätte absolviert werden müssen.

Tätigkeitsbegleitende Grundqualifizierung

Die »tätigkeitsbegleitende Grundqualifizierung« umfasst weitere 140 Unterrichtseinheiten zzgl. ca. 40 Unterrichtsstunden als Selbstlerneinheiten.

> QUALIFIZIERUNG FÜR BERUF UND EHRENAMT

Termine werden noch bekannt gegeben.

Ansprechpartnerin: Annette Welter

welter@fbs-wuppertal.de, Tel.: 0202 255058-12

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 31.08.2023 | 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. 2364690007

Kollegiale Praxisbegleitung für Tagespflegepersonen

Do 16.11.2023 | 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. 2364690008

> QUALIFIZIERUNG FÜR BERUF UND EHRENAMT

Inklusion in der Kindertagespflege

Entdecken Sie, wie Sie inklusive Erziehung in Ihrem Arbeitsumfeld umsetzen können.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie eine inklusive Umgebung schaffen, die es jedem Kind ermöglicht, sich sicher und unterstützt zu fühlen. Wir werden uns auf die Förderung von sozialen Kompetenzen und die Entwicklung von Selbstständigkeit konzentrieren. Der Kurs beinhaltet praktische Übungen sowie den Austausch mit anderen Teilnehmern.

Sa 21.10. – 28.10.2023 | 10.00 – 13.00 Uhr

Ifigenia Grevenitis, Kindertagespflegeperson
gebührenfrei | Seminarumfang 2 x = 8 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr. 2364690006

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 20.09. – 27.09.2023 | 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. 2364790010

> QUALIFIZIERUNG FÜR BERUF UND EHRENAMT

Praxisbegleitungs-Seminar für ehrenamtlich tätige Gruppenleiter in der Suchtkrankenhilfe

Sa 02.09. – 03.09.2023 | 10.00 – 20.00 Uhr

Heinz Martin Pieper

gebührenfrei | Seminarumfang 2 x = 12 UStd.

Ort: Kardinal-Schulte-Haus

Overather Straße 51-53 | 51429 Bergisch Gladbach

Veranstaltungs-Nr. 2364790004

Praxisbegleitungs-Seminar für ehrenamtlich tätige Gruppenleiter in der Suchtkrankenhilfe

Sa 18.11. – 19.11.2023 | 10.00 – 20.00 Uhr

Sabina van Manen, Krankenschwester

gebührenfrei | Seminarumfang 2 x = 12 UStd.

Ort: Kardinal-Schulte-Haus

Overather Straße 51-53 | 51429 Bergisch Gladbach

Veranstaltungs-Nr. 2364790005

Praxisbegleitungs-Seminar für ehrenamtlich tätige Helfer in der Suchtkrankenhilfe

Sa 14.10. – 15.10.2023 | 10.00 – 20.00 Uhr

Sabina van Manen, Krankenschwester

gebührenfrei | Seminarumfang 2 x = 12 UStd.

Ort: Kardinal-Schulte-Haus

Overather Straße 51-53 | 51429 Bergisch Gladbach

Veranstaltungs-Nr. 2364790009

Die FBS
ist jetzt



auch bei
Insta!



Auch auf
anderen
Kanälen keine
Infos
verpassen:



Facebook



Newsletter



Internet

Katholische
Familienbildungsstätte
Wuppertal

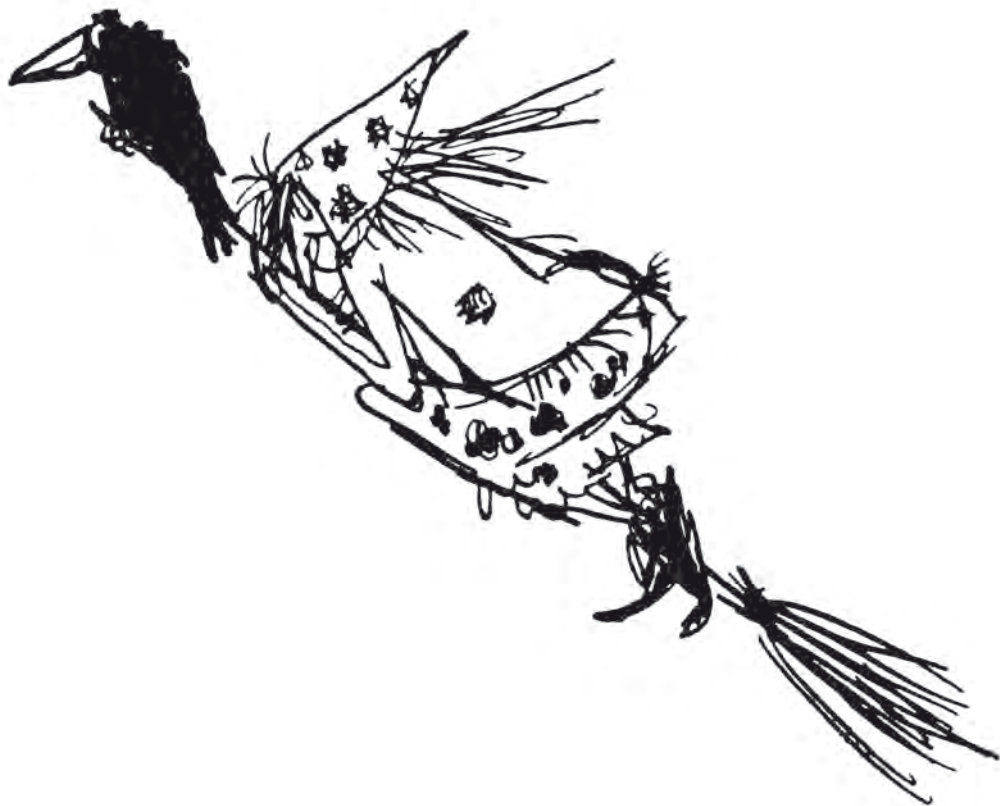
Bernhard-Letterhaus-Str. 8
42275 Wuppertal

T 0202 - 2550580
F 0202 - 25505858

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



KATHOLISCHE
FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
Wuppertal



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 Erzdioezese 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-Str. 8
42275 Wuppertal

Einrichtung des Bildungswerks
der Erzdiözese Köln e. V.
Marzellenstr. 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: © S.Borisov/shutterstock.com

Kapitelbilder: © Thienemann Verlag

Seite 31 © Martina Deutsch

Seite 34 © Martina Deutsch

Seite 44 © Lolostock/shutterstock.com

Seite 46 © Phovoir/shutterstock.com

Seite 55 © Elke Moorkamp

Seite 58 © Zoonar GmbH/shutterstock.com

Seite 74 © Thienemann Verlag

Seite 80 © Elena Schweitzer/shutterstock.com

Seite 87 © Brian A. Jackson/shutterstock.com

Seite 95 © Lila/shutterstock.com

Seite 106 © Maren Winter/shutterstock.com

Seite 110 © AS Food studio/shutterstock.com

Seite 124 © Christian Schwier/fotolia

Seite 126 © Syda Productions/shutterstock.com

> STICHWORTVERZEICHNIS A–G

A

| | |
|--------------------|----------|
| Akupunktur | 13 |
| Alzheimer | 90 |
| Ängste | 49 |
| Anmeldung | 5 |
| Ausstellung | 65, 72 f |
| Autogenes Training | 91 |

B

| | |
|----------------------|-------------|
| Baby | 14 ff |
| Babymassage | 24 f |
| Babynest | 30 |
| Backen (mit Kindern) | 45, 61, 109 |
| Bauernhof | 33 |
| Bewegung | 95 ff |
| Bibel | 66 |
| Bildungsscheck | 135 |

C

| | |
|----------|--------|
| Christus | 64, 68 |
|----------|--------|

D

| | |
|----------------------|--------|
| Das erste Lebensjahr | 28 ff |
| Datenschutz | 144 ff |
| Demenz | 90 |
| Dyskalkulie | 38 |

E

| | |
|-------------------|-----------|
| Ehe | 84 ff |
| Ehrenamt | 129 f |
| Elterncafé | 40 |
| Elterngeld | 12 |
| Elternstart NRW | 27 ff |
| Elternzeit | 12 |
| Eltern-Kind-Kurse | 24 ff |
| Emotionen | 36, 76 |
| Entspannung | 50, 90 ff |
| Ermäßigung | 134 |
| Ernährung | 100 ff |
| Erziehung | 35 ff |
| Essstörungen | 37 |

F

| | |
|---------------------|-------|
| Familienaufstellung | 84 f |
| Familienhaushalt | 98 |
| Familienzentren | 43 ff |
| Finanzen | 12 |
| Französisch | 75 |

G

| | |
|-------------------------|--------|
| Ganztagsgrundschule | 122 ff |
| Geburtsvorbereitung | 15 ff |
| Geschäftsbedingungen | 140 f |
| Geschwisterführerschein | 34 |
| Gesundheit | 88 ff |

> STICHWORTVERZEICHNIS G–R

| | |
|-------------------------|-------|
| Glaube | 64 ff |
| Glaubensgespräche | 64 f |
| Glaubenskurs für Eltern | 68 ff |
| Grenzen setzen | 49 |
| Gymnastik | 94 ff |

H

| | |
|------------------|----------|
| Handicap | 80 f, 92 |
| Hochsensibilität | 35 f |
| Hospiz | 76 |

J

| | |
|-----------------|----|
| Jin Shin Jyutsu | 91 |
|-----------------|----|

K

| | |
|-------------------|----------|
| Kinderbücher | 72 f |
| Kochen | 100 ff |
| Kochen für Männer | 101 |
| Kreuzbund | 130 ff |
| Kunst | 65, 72 f |

L

| | |
|------------------------------|---------|
| Lernmotivation | 39 |
| Lesepaten | 74, 129 |
| Literatur in fremder Sprache | 75 |
| Literaturwerkstatt | 75 |

M

| | |
|------------------|----------|
| MAWIBA | 14, 25 |
| Medienerziehung | 38 f, 59 |
| Meditativer Tanz | 77 ff |

N

| | |
|------------------|--------|
| Nähen | 111 ff |
| Nähen für Kinder | 112 f |

O

| | |
|------------------|--------|
| Offener Ganzttag | 122 ff |
| Online-Angebote | 138 |

P

| | |
|-------------------------------------|-------|
| Partnerschaft | 84 ff |
| PEKIP (Prager Eltern-Kind-Programm) | 26 ff |
| Pikler, Emmi | 26 ff |
| Pilates | 94 |
| Pubertät | 46 |

Q

| | |
|----------------|--------|
| Qualifizierung | 121 ff |
|----------------|--------|

R

| | |
|-----------------------|-------|
| Räuber Hotzenplotz | 72 f |
| Religiöse Erziehung | 67 ff |
| Rückbildungsgymnastik | 20 f |
| Rückenschule | 96 f |

> STICHWORTVERZEICHNIS S-Z

S

| | |
|-----------------------------|--------|
| Sakrament | 70 |
| Schnupperkurs Nähen | 111 f |
| Selbstvertrauen | 36 |
| Selbstwertgefühl | 39 |
| Schreibwerkstatt | 75 |
| Schulfähigkeit | 48, 58 |
| SchulTag | 122 ff |
| Spiritualität | 64 f |
| Starke Eltern-Starke Kinder | 54 |

T

| | |
|-----------------------|-----|
| Tagespflege | 127 |
| Tanzen für Schwangere | 14 |
| Theater | 73 |
| Trotzphase | 52 |

V

| | |
|-------------------|----------|
| Väter | 44 |
| Vegan | 109 |
| Vegetarisch | 106, 108 |
| Vorlesepaten | 74, 129 |
| Vorsorgevollmacht | 119 |

W

| | |
|-----------------------|---------|
| Waldtag | 44 |
| Wassergewöhnung | 22 ff |
| Weihnachten | 53, 109 |
| Wirbelsäulengymnastik | 96 f |

Y

| | |
|---------------------|-------------|
| Yoga für Schwangere | 14 |
| Yoga | 55 f, 92 ff |

Z

| | |
|----------------|----|
| Zen Meditation | 66 |
|----------------|----|

> 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



TAG DER OFFENEN TÜR

Otfried Preußler

»Ich habe das beste und wichtigste Publikum«

Zum 100. Geburtstag des großen Geschichten-Erzählers

»Spielwiesen der Phantasie«

Am **9. September von 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr** dreht sich alles in der Familienbildungsstätte um Otfried Preußler und seine wunderbaren kleinen und großen Held/innen: Ganz im Sinne von Räuber Hotzenplotz können Sie – Groß und Klein – sich in Ruhe die Zeichnungen von Daniel Napp anschauen, sich von den Figuren und Geschichten Preußlers (neu) begeistern lassen und in der Bücherkiste »Vorsicht Bücher« stöbern.

Wir freuen uns auf Sie und laden herzlich zu unserem Programm ein:

Vorlesecke mit Silvia Munzón López – Geschichten aus der kleinen Hexe, dem kleinen Gespenst, dem kleinen Wassermann sowie dem Räuber Hotzenplotz

Backstube mit Cordula Eickenberg – Wir backen Räubermützchen.

Bastecke mit Louisa Hoffmann – Wir basteln die Kleine Hexe.

Fotoecke Räuber Hotzenplotz, die kleine Hexe und ich

Anmeldung nicht erforderlich!

Sa 09.09.2023 | 10:00 – 14:00 Uhr
Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal



© Thienemann Verlag



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!