


Themen- und Referent/innenliste

2. Halbjahr 2022


Wenn Sie in der nachfolgenden Übersicht ein Angebot finden, das Sie in Ihrer Einrichtung anbieten wollen, sprechen Sie uns gerne an. Selbstverständlich stellen wir für Sie den Kontakt zu den Dozenten her und informieren Sie über etwaige Honorarkosten.

Andreas Pollak
Leitung Familien- und
Erwachsenenbildungswerk

 +49 (0) 2174/8966-180


 Andreas.Pollak@kirche-leverkusen.de

Ayleen Köster
Familien-, Erwachsenen- und Genderbildung
Hauptamtlich pädagogische Mitarbeiterin

 +49 (0) 2174/8966-182

 Ayleen.Koester@kirche-leverkusen.de

Stefanie Poupé
Familienbildung
Hauptamtlich pädagogische Mitarbeiterin

 +49 (0) 2174/8966-183

 Stefanie.Poupe@kirche-leverkusen.de

Vorwort des Herausgebers

Liebe Freundinnen und Freunde der Familien- und Erwachsenenbildung,

nachfolgend laden wir Sie ein, in unserer Themen- und Referentenliste für das zweite Halbjahr 2022 zu stöbern. Hier haben wir Ihnen konkrete Anregungen zu möglichen Bildungsthemen sowie zu Referent*innen aufgelistet, und zwar übersichtlich nach Kategorien gegliedert.

Wir schließen uns inhaltlich sehr gerne dem Vorhaben des Kirchenkreises Leverkusen an, der in 2022 das Themenjahr "Eine Welt, die lebt" durchführt. Unter anderem sollen die Themen Natur, Umweltschutz, Nachhaltigkeit und Bewahrung der Artenvielfalt in den Fokus rücken.

Infolgedessen haben wir eine Vielzahl von thematisch passenden Kursen in unsere Themen- und Referentenliste aufgenommen, wie Wald- und Naturgruppen, Pilgerkurse, Fortbildungen zum Thema Bildung für nachhaltige Entwicklung oder Vortrags- und Austauschveranstaltungen zu Themen wie Müllvermeidung oder Ernährung. Wir freuen uns zudem über die Kooperation mit dem NaturGut Ophoven, mit dem wir schöne naturpädagogische Kurse für Eltern und Kinder im Kindergartenalter anbieten. Kurse und Veranstaltungen, die dem **Aktionsjahr "Eine Welt, die lebt"** zuzuordnen sind, sind mit diesem Symbol gekennzeichnet:



Wie Sie es von uns kennen, haben wir natürlich auch in unseren weiteren Themenkategorien interessante Kursvorschläge für Sie.

Wenn Ihnen Vorschläge zusagen und Sie diese bei sich vor Ort umsetzen wollen, unterstützen wir gerne tatkräftig bei der Realisierung Ihrer Wünsche. Das ist selbstverständlich auch der Fall, wenn es sich um ein Bildungsangebot handelt, das Sie sich überlegt haben und welches nicht Teil unserer aktuellen Themen- und Referentenliste ist.

Bitte teilen Sie uns Ihre Programmplanung bis zum 15.04.2022 mit.

Hierfür stellen wir Ihnen einen Planungsbogen zur Verfügung. Die Vorlage erhalten Sie auf unserer Website unter <https://www.febw-leverkusen.de/ueber-uns/downloads> im Bereich „Für unsere Kooperationspartner*innen“. Es gibt auch die Möglichkeit, einzelne Veranstaltungen zu einem späteren Zeitpunkt nachzuplanen.

Wenn Sie Fragen zur Programmplanung, Honorarvereinbarung u.a. haben, sind Sie jederzeit dazu eingeladen, uns zu kontaktieren.

Wir freuen uns auf gemeinsame Planungsabsprachen und Ihre Ideen und Vorschläge.

Herzliche Grüße

Andreas Pollak und Ihr FEBW-Team

Themen- und Referent/innenliste

Eltern werden - Familienleben	1
Eltern-Kind-Gruppen	1
Aktionen für Groß und Klein	3
Wir erkunden den Wald.....	3
Familien forschen.....	5
Malen, Handwerken, Kochen und Co.	6
Die Welt der Tiere	7
Kooperation mit dem NaturGut Ophoven	8
Vater-Kind-Angebote	10
Weitere pädagogische Angebote.....	11
Bewegungsformate	12
Impulse zu Erziehungsfragen	15
Erziehung im Familienalltag.....	15
Meilensteine im Leben meines Kindes	20
Handeln im Notfall	21
Weiterbildungsangebote für Erwachsene.....	22
Fortbildungen für pädagogische Mitarbeiter/innen	22
Selbstreflexion und Achtsamkeit	23
Kreativität und Fertigkeiten	23
Aktiv für die Gesundheit.....	25
Ernährung und Hausmittel	25
Gehirnjogging	27
Speziell für Frauen.....	27
Gesellschaft - Lebensgestaltung	28
Umweltschutz	28
Honigbienen und Imkern	29
Wohnen im Alter	30
Vorsorgen im Alter – Organspende, Patientenverfügung und Co.	30
Begleitung und Integration von Senioren	31

Eltern werden - Familienleben

Eltern-Kind-Gruppen

ElternstartNRW

Hier können Sie:

- sich mit anderen Eltern austauschen
- die "Sprache" Ihres Säuglings besser verstehen lernen
- Anregungen und Tipps für den Familienalltag mit Baby erhalten
- mehr Sicherheit in Ihrer Elternrolle gewinnen
- in unsere Angebote für Familien hinein schnuppern.

An den „Elternstart NRW-Kursen“ können alle Familien mit ihrem Kind im 1. Lebensjahr teilnehmen. Das Angebot wird vom Land Nordrhein Westphalen gefördert und ist kostenfrei!

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Eltern & Kinder im ersten Lebensjahr / Kurs

Dauer: 5 kostenfreie Termine, wöchentlicher Rhythmus von 90 Minuten

Kursleitung: N.N. / pädagogisch geschultes Personal

Babymassage nach Leboyer für Babys ab der 8. Lebenswoche

Die Babymassage nach Leboyer ist in erster Linie eine Sinneserfahrung für Ihr Kind. Sie fördert aber neben dem seelischen Wohlbefinden auch das körperliche Wohlbefinden Ihres Kindes, stärkt die Lebenskraft und ist ein uraltes Heilmittel zur Linderung und Verhütung vieler Krankheiten. Die Babymassage eignet sich gut zur Behandlung von unruhigen Kindern, von Kindern, die oft erkältet sind, unter Schlafstörungen oder Koliken leiden oder Verdauungsprobleme haben.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Eltern & Kinder im ersten Lebensjahr / Kursreihe

Dauer: wöchentlicher Rhythmus, 90 Minuten

Kursleitung: N.N. / pädagogisch geschultes Personal

Eltern-Kind-Spiel-Gruppen



Gemeinsam wollen wir Zeit und Raum schaffen, um das Kind in seiner Wesensart wahrzunehmen, die Sinne des Babys und deren Entwicklung auf behutsame Weise zu unterstützen und Ideen für Sing- und Fingerspiele sowie Bewegungsanregungen zu erfahren. Zudem sollen Informationen und Fragen rund um das 1./2. Lebensjahr (Ernährung, Pflege, päd. Themen) ausgetauscht und Kontakte zu anderen jungen Familien geknüpft werden.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Eltern & Kinder / Kursreihe / wöchentlich / 90 Minuten

Kursleitung: N.N. / pädagogisch geschultes Personal



Eltern-Kind-Gruppen im Wald

Das Tarp, eine Decke, regenfeste Kleidung und schon sind die Waldmäuse gewappnet für Aktivitäten im Wald. Die Kinder und ihre Eltern verbringen einen entspannten Vormittag im Wald und entdecken gemeinsam die Natur. Eine kleine Wanderung, auf Baumstämmen balancieren, ein Mobile mit Tannenzapfen basteln, in der Hängematte schaukeln und vieles mehr.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Eltern & Kinder / Kursreihe

Dauer: Kursreihe/ Wöchentlich/ ca. 2 Stunden

Kursleitung: N.N. / pädagogisch geschultes Personal

Starke Eltern - starke Kinder®

Ziel der Elternkurse "Starke Eltern Starke Kinder"® ist es, das Selbstvertrauen der Eltern als Erziehende zu stärken, die Kommunikation in der Familie zu verbessern und den Kinderrechten Geltung zu verschaffen. Vermittelt wird das Modell der anleitenden Erziehung.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Eltern mit Kindern bis zum 10. Lebensjahr / Dialogischer Prozess

Kursleitung: NN

Dauer: Wochenendkurs/ 16 Unterrichtseinheiten

Medien/Material/Raum: Stuhlkreis, evtl. Tische, Moderationskoffer, Flipchart

Aktionen für Groß und Klein

Wir erkunden den Wald

HerbstErlebnisTag: Sinneseindrücke – Kreatives – bunte Vielfalt

„Bunt sind schon die Wälder“, deswegen wollen wir gemeinsam den Herbst feiern. Ich lade Euch ein gemeinsam den Wald mit einer Herbstralley zu erkunden, aus gesammelten bunten Blättern ein Windlicht zu gestalten und abschließend den Vormittag mit einem gemeinsamen Picknick ausklingen zu lassen. Seid ihr dabei?

Ihr braucht lediglich ein leeres, großes Marmeladenglas, Proviant und eine kleine Decke, außerdem wetterfeste Kleidung. Gummistiefel nicht vergessen!

Zielgruppe:	Für Familien mit Kindern von 1,5-3 Jahren
Dauer:	3 Unterrichtseinheiten
Mögliche Termine:	24.09.2022, 22.10.2022, 29.10.2022 um 9.30 Uhr
Treffpunkt:	am Wanderparkplatz Schwanenmühle in Wiescheid (Langenfeld)
Gruppengröße:	Maximal 10 Kinder + Erwachsene
Kursleitung:	Anna Behm, Eltern-Kind-Gruppen-Leitung, Pädagogin



Mit den Aller kleinsten den Wald entdecken!

Einen spannenden Vormittag im Wald zu erleben, ist für Kinder ein großes Abenteuer. Hier gibt es viel zu entdecken, mal trifft man eine Raupe die unseren Weg kreuzt oder sieht einen Hase der über die Wiese hoppelt. Selbst der Waldboden kann zur Herausforderung werden für die Füße unserer kleinen Teilnehmer, da liegt ein Stock auf dem Boden oder eine Wurzel wächst auf dem Weg. Ein liegender Baumstamm wird zum balancieren benutzt, dickere Äste werden zur Wippe umfunktioniert. Viele wunderschöne Dinge warten auf unsere Aller kleinsten, um von ihnen entdeckt zu werden.

Damit dieser Vormittag rund um schön wird, sollte ein Rucksack mit einem kleinen Snack und einem Getränk für ein Picknick nicht fehlen.

Zielgruppe:	Für Familien mit Kindern von 1,5-3 Jahren
Dauer:	3 Unterrichtseinheiten (10:00 - 12:15 Uhr)
Gruppengröße:	Maximal 10 Kinder + Erwachsene
Kursleitung:	Sandra Pölcher, Erlebnispädagogin



Auf den Spuren von Adlerauge und Mao Tao - Kinder spielen Indianer!

Nachdem wir unseren eigenen Indianerstamm gegründet haben, tauchen wir ein in die Welt der Indianer. Spielend lernen wir ihre Kultur kennen, gehen gemeinsam auf Büffeljagd und werden ein spannendes Abenteuer erleben.

Mitzubringen sind ein kleiner Snack, Getränke, wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk.



Zielgruppe: Für Familien mit Kindern ab 5 Jahren

Dauer: 4 Unterrichtseinheiten

Gruppengröße: Maximal 12 Kinder + Erwachsene

Kursleitung: Sandra Pölcher, Erlebnispädagogin



Hilferuf der Waldwichtel!

Hilfe, Hilfe ruft's aus dem Wald,
Lasset uns suchen hinter den Buchen,
der Wichtel, der Wichtel verliebte sich im Wald!

Großer Aufruhr herrscht im Waldwichteldorf, abenteuerlustige Kinder werden gesucht, um den kleinen Wichtel wieder zu finden. Ein Wichtel so klein, im Herzen so rein, der darf doch nicht verschwunden sein!

Mitzubringen sind ein kleiner Snack, Getränke, wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk.

Zielgruppe: Für Familien mit Kindern ab 4 Jahren

Dauer: 4 Unterrichtseinheiten

Gruppengröße: Maximal 12 Kinder + Erwachsene

Kursleitung: Sandra Pölcher, Erlebnispädagogin



Zwerg und Riesen – Blumen und Bäume

Auf einem Streifzug durch die Frühlingsnatur entdecken wir die Magie der Pflanzenwelt. Mit allen Sinnen tauchen wir ein, lernen Kräuter und Bäume kennen. Wir lassen uns verzaubern von bunten Blüten, dem Geschmack eines Baumes, dem Duft von Grün, der Weichheit eines Blattes. Kann man die Pflanzen auch hören?

Zielgruppe: Für Familien mit Kindern ab 3-4 Jahren

Dauer: 3 Unterrichtseinheiten

Gruppengröße: Maximal 15 Kinder + Erwachsene

Kursleitung: Nina Weber, Sozialpädagogin/Kräuterpädagogin

Familien forschen



Rund ums Wasser. Rein ins feuchte Vergnügen!

Wir untersuchen die Geheimnisse rund ums Wasser. Wenn man einen „Berg aus Wasser“ baut kann man entdecken warum ein kleiner Wasserläufer übers Wasser laufen kann und ein Regenschirm aus Stoff uns vor Regen schützt.

Je nach Situation kann diese Veranstaltung in Form von Stationen oder Kleingruppen und drinnen oder draußen angeboten werden.

Zielgruppe:	Eltern und Kinder ab ca. 4 Jahren, auch als KiTa-internes Angebot möglich
Dauer und Termine:	4-5 Unterrichtseinheiten, samstags
Kursleitung:	Claudia Scholte-Reh, Trainerin „Haus der kleinen Forscher“



Gegensätze ziehen sich an! Magnetismus!

Bewegung wie von Geisterhand oder doch keine Zauberei? Die „unsichtbaren“ Kräfte von Magneten wollen wir mit Spaß gemeinsam erforschen und mit unseren Entdeckungen auch ein eigenes Magnetspiel testen. Es besteht auch die Möglichkeit ein Magnetspiel zu bauen.

Je nach Situation kann diese Veranstaltung in Form von Stationen oder Kleingruppen angeboten werden.

Zielgruppe:	Eltern und Kinder ab ca. 4 Jahren, auch als KiTa-internes Angebot möglich
Dauer und Termine:	4-5 Unterrichtseinheiten, samstags
Kursleitung:	Claudia Scholte-Reh, Trainerin „Haus der kleinen Forscher“



Informatik entdecken ohne Computer

Mit Robotern zu kommunizieren geht auch ganz ohne Computer! Auf spielerische Weise entdecken Eltern und Kinder, wie sie sich gegenseitig durch einen Parcours steuern können. Gemeinsam erforschen sie dabei die Sprache der Informatik.

Bitte beachten: Die Angebote von Frau Spiecker sind an feste Termine gebunden (siehe unten).

Zielgruppe:	Eltern und Kinder ab ca. 4 Jahren
Dauer:	2 Unterrichtseinheiten
Mögliche Termine:	22. Oktober 2022, 03. Dezember 2022, je 10:30 – 12:00 Uhr
Kursleitung:	Anke Spiecker, Trainerin „Haus der kleinen Forscher“



„Wie das blubbert!“ – Familien forschen zu Sprudelgas

Mit Brausetabletten, Sprudelwasser oder Natron und Zitronensäure stellen wir unsere eigene Blubbermischung her. Damit können sogar Vulkane ausbrechen und Raketen in die Luft steigen!

Bitte beachten: Die Angebote von Frau Spiecker sind an feste Termine gebunden (siehe unten).

Zielgruppe:	Eltern und Kinder ab ca. 5 Jahren
Dauer:	2 Unterrichtseinheiten
Mögliche Termine:	22. Oktober 2022, 03. Dezember 2022, je 10:30 – 12:00 Uhr
Kursleitung:	Anke Spiecker, Trainerin „Haus der kleinen Forscher“



Technik im Alltag

Was braucht ein Fahrzeug um sich zu bewegen? Aus Alltagsmaterialien werden Räder, Achsen und Karosserie. Mit viel Kreativität bauen wir unterschiedliche Fahrzeuge und testen deren Eigenschaften.

Bitte beachten: Die Angebote von Frau Spiecker sind an feste Termine gebunden (siehe unten).

Zielgruppe:	Eltern und Kinder ab ca. 5 Jahren
Dauer:	2 Unterrichtseinheiten
Mögliche Termine:	22. Oktober 2022, 03. Dezember 2022, je 10:30 – 12:00 Uhr
Kursleitung:	Anke Spiecker, Trainerin „Haus der kleinen Forscher“

Auch Frau Spiecker bietet auch das Thema „Magnetismus“ an.

[Malen, Handwerken, Kochen und Co.](#)



Kinderwerkstatt Zauberkräuter – Die Hexenküche ist eröffnet!

Frische grüne Kräuter liegen auf dem Tisch. Löwenzahn, Brennnessel und Gänseblümchen. Was wir wohl Leckerer daraus machen? Zaubersprüche brauchen wir, damit aus einer Blüte ein magischer Trunk wird. Wird die Verwandlung gelingen?

Speise, Trank und Spiele für kleine Hexen und Magier.

Zielgruppe:	Für Familien mit Kindern ab 3-4 Jahren
Dauer:	3 Unterrichtseinheiten
Gruppengröße:	Maximal 10 Kinder + Erwachsene
Kursleitung:	Nina Weber, Sozialpädagogin/Kräuterpädagogin
Materialkosten:	2€ pro Person

Die Welt der Tiere



Adventszeit mal anders – BUGS

Krabbeltiere aus aller Welt

Zusammen wollen wir diese faszinierenden Tiergruppen erforschen, die im Alltag oft übersehen werden oder denen viele Menschen mit Ängsten, Ekel oder Aggressionen begegnen.

Einige dieser Krabbeltiere lernen wir persönlich kennen: Lebende Stab-, Dorn- und Samtschrecken sowie Käfer, Asseln und Schnecken! Wer sich traut, darf einige von ihnen auch auf die Hand nehmen!

Wir werden kreativ, zeichnen unsere Lieblingstiere und gestalten unsere eigene "Krabbelgruppe".

Mit etwas Glück wird man Sieger*in beim beliebten Assel-Roulette!

Zielgruppe:	Für Familien mit Kindern ab 5 Jahren
Dauer:	3 Unterrichtseinheiten
Mögliche Termine:	26.11.2022 oder 17.12.2022, 14:00-16:15 Uhr (Referent ist ab 13:00 Uhr vor Ort für den Aufbau)
Treffpunkt:	Räumlichkeiten im Gebiet Monheim am Rhein/Langenfeld (Wenn die Kita nicht im genannten Gebiet liegt, sind wir gerne dabei behilflich einen Gemeinderaum zu finden, in dem das Angebot stattfinden kann)
Gruppengröße:	maximal 8 Kinder und 8 Erwachsene
Kursleitung	Frank Gennes, Dipl.-Sozialarbeiter/Naturpädagoge



Fledermaus, Eule & Co. - Nachttiere entdecken

Auf unserer Exkursion suchen wir ein Jagdgebiet der Fledermäuse auf und beobachten diese bei ihrem Beutefang über den Wiesen und entlang der Bäume. Mit etwas Glück begegnen wir zudem verschiedenen nachtaktiven Nagetieren, Amphibien, Insekten (zum Beispiel Leuchtkäfern), Weichtieren oder Eulen.

Die Ultraschall-Signale der Fledermäuse machen wir mit einem BAT-Detektor für unsere menschlichen Ohren hörbar. Außerdem werden Biologie und Ökologie der Fledermäuse und Eulen sowie mögliche Artenschutzmaßnahmen vorgestellt.

Zielgruppe:	Für Familien mit Kindern ab 5 Jahren
Dauer:	3 Unterrichtseinheiten
Termin:	18.06.2022
Treffpunkt :	Marienburgpark, Parkstraße 20, 40789 Monheim am Rhein
Gruppengröße:	maximal 20 Teilnehmer/innen (10 Erwachsene / 10 Kinder)
Kursleitung	Frank Gennes, Dipl.-Sozialarbeiter/Naturpädagoge
Online:	nicht online möglich



Fledermaus: Jäger der Nacht

Fledermaus-Exkursion

Weltweit gibt es ca. 900 verschiedene Fledermausarten. Nur wenige wissen, dass auch bei uns in Langenfeld einige von ihnen zu Hause sind. Während der ca. 1,5-stündigen abendlichen Exkursion suchen wir ein Jagdgebiet der Fledermäuse auf und beobachten die Tiere bei ihrem Beutefang über den Wiesen, entlang der Bäume und am Gewässer. Da Fledermäuse mit einem für unser Gehör nicht wahrnehmbaren Ultraschall-Ortungssystem jagen, werden die Fledermausrufe mit einem BAT-Detektor für unsere menschlichen Ohren hörbar gemacht.

Zur Ausrüstung gehören festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung.

Zielgruppe:	Für Familien mit Kindern ab 5 Jahren
Dauer:	3 Unterrichtseinheiten
Termin:	20.08.2022
Treffpunkt :	Marienburgpark, Parkstraße 20, 40789 Monheim am Rhein
Gruppengröße:	maximal 20 Teilnehmer/innen (10 Erwachsene / 10 Kinder)
Kursleitung	Frank Gennes, Dipl.-Sozialarbeiter/Naturpädagoge
Online:	nicht online möglich

[Kooperation mit dem NaturGut Ophoven](#)

Bitte beachten Sie, dass die Angebote in Kooperation mit dem NaturGut Ophoven immer auf dem Gelände des NaturGuts in Opladen stattfinden.



Kindermuseum für die Kleinsten – U3

Ein Erlebnisprogramm des Kinder- und Jugendmuseums EnergieStadt

Auch Kinder von 1-3 Jahren können in geschützter Atmosphäre das Kindermuseum erobern. Gemeinsam suchen wir die Tiere im Museum und erleben mit allen Sinnen ihren faszinierenden Lebensraum. Wir krabbeln in ein riesiges Vogelnest, zwitschern wie die Vögel, fliegen mit den Störchen um die Wette. Kann nicht, gibt es heute nicht.

Zielgruppe:	Für Familien mit Kindern ab 1 Jahr
Dauer:	2 Unterrichtseinheiten



Vom Getreide zum Brot

Drei Stunden fleißiger Backspaß und Getreidekunde. Selbstgemacht schmeckt es am besten! Nach dem Anheizen des Ofens setzen die Teilnehmenden Teig an, erfahren dabei einiges über unser Getreide und die Bedeutung dieses Grundnahrungsmittels für die Ernährung. Zum Abschluss nehmen sie ihre frisch gebackenen Vollkornbrote mit nach Hause.

Zielgruppe: Für Familien mit Kindern ab 3 Jahren

Dauer: 4 Unterrichtseinheiten



Geheimnisvolle Flaschenpost

Geheimnisvolle Flaschen mit Botschaften führen die Kinder über das Gelände. Dabei lernen sie, dass Energie überall ist – in der Steckdose, im Kraftwerk, in uns bei jeder Bewegung und auch in der Natur. Eine Flaschenpost führt an den Bach, wo sie mit Hilfe von Wasserrädern, Turbinen und Wasserbahnen erleben, dass auch Wasser voller Energie steckt.

Zielgruppe: Für Familien mit Kindern ab 5 Jahren

Dauer: 3 Unterrichtseinheiten

Buchbar: bis September



Winter spezial: Brauchen Tiere Schal und Mütze?

Die Kinder kriechen wie ein Igel in einen richtigen Laubhaufen, sie verstecken Nüsse wie Eichhörnchen und erleben, wie Menschen und Tiere in der Stadt den Winter verbringen. Sie lernen Tiere kennen, die sich im Winter gerne in unsere Wohnungen und Häuser zurückziehen.

Zielgruppe: Für Familien mit Kindern ab 4 Jahren

Dauer: 3 Unterrichtseinheiten

Buchbar: ab Oktober

Vater-Kind-Angebote

Gilt für alle Angebote von Herrn Simon:

Dauer: 7 Unterrichtseinheiten (+ 1-2 UE für das Vorbereitungstreffen)

Gruppengröße: Maximal 10 Kinder + Erwachsene

Kursleitung: Werner Simon, Vater-Kind-Referent, Kirchenmusiker

Die Angebote enthalten immer ein Vorbereitungstreffen von 1-2 Unterrichtseinheiten, bei dem die Väter mit dem Referenten Absprachen zur Ausgestaltung des Tages und zur Beschaffung der Materialien treffen. Die Angebote sind auch als Vater-Kind-Wochenenden möglich.



Wir bauen ein Bienenhotel! oder Wir bauen ein Vogelhaus!

Wir bauen ein Bienenhotel oder ein Vogelhaus, essen gemeinsam und machen nach dem Essen noch ein paar schöne Spiele.

Zielgruppe: Für Väter mit Kindern ab 3 Jahren

Räuber Hotzenplotz-Hüte

Mit Nadel und Faden basteln wir Räuber-Hotzenplotz-Hüte und wollen diese natürlich bei einem anschließenden Spaziergang auch ausprobieren. Wir essen mittags gemeinsam und machen dann noch ein paar schöne Spiele.

Zielgruppe: Für Väter mit Kindern ab 4 Jahren



Flöße/Segelboote bauen

Wir bauen unser kleines Floß oder Segelboot mit dem, was im Wald so auf der Erde liegt. Dann lassen wir es im Wasser schwimmen. Wir essen gemeinsam und haben Zeit für einige Spiele.

Zielgruppe: Für Väter mit Kindern ab 4 Jahren



Trommeln/Rythmusinstrumente basteln

Wir basteln Trommeln aus Blumentöpfen oder Rhythmusinstrumente aus Papier, Glasflaschen und Blechdosen. Und bunt sollen sie auch werden! Dann wird gesungen und getrommelt. Wir essen gemeinsam und haben dann noch Zeit für einige Spiele.

Zielgruppe: Für Väter mit Kindern ab
3 Jahren (Trommeln) / 4 Jahren (Rhythmusinstrumente)



Schnitzeljagd

Wir gehen auf Schnitzeljagd und lernen dabei Fußspuren von Tieren im Wald kennen. In den Pausen werden Geschichten vorgelesen. Auch hier wird gemeinsam gegessen.

Zielgruppe: Für Väter mit Kindern ab 4 Jahren

Des Weiteren bietet Herr Simon an:

- Grillen/Pizza/Strockbrot machen (ggf. als Teil eines der anderen Angebote)
- Zirkeltraining der besonderen Art im Aktionsraum
- Wir machen Musik

Weitere pädagogische Angebote

„Das tut uns gut!“ – Die Glückspunkt-Methode für Entspannung, Kraft und Lebensfreude für den Familienalltag kennenlernen

Gemeinsam erlebst du mit deinen Kindern/deinem Kind einen Einstieg in die Glückspunkt-Methode – eine kinderleichte Fokussierungsübung mit vielen Ideen und Medien, die ihr gemeinsam ausprobierst, erlebst und mit in den Familienalltag nimmst. Eine echte Zeit für Glücksgefühle.



Ziele der Glückspunkt-Methode:

- Zur Ruhe kommen
- Auf Gefühle vertrauen
- mehr Selbstsicherheit und Selbstvertrauen entwickeln ...

Zielgruppe: Für Eltern und Kinder (5-10 Jahre) oder päd. Mitarbeiter/innen

Dauer: 4 Unterrichtseinheiten

Gruppengröße: Eltern-Kind-Seminar: 3-8 Erwachsenen + bis zu 3-10 Kindern (je nach Raumgröße)
 Seminar für pädagog. Mitarbeiter/innen: bis 12 Teilnehmer*innen; für einzelne Einrichtungen ggf. erweiterbar

Kursleitung: Anja Frenzel, Sonderschullehrerin, Entspannungspädagogin

Online: bedingt online möglich

benötigte/-r Medien/Material/Raum: Stuhlkreis, evtl. Tische, Moderationskoffer, Flipchart



Feuer

Für unsere Vorfahren in der Frühzeit der Menschheitsgeschichte war Feuer eine bahnbrechende Errungenschaft. Gemeinsam reisen wir in die Vergangenheit und schauen uns dieses Element mal genauer an. Wir sprechen über Gefahren und Faszination und fragen uns:

Wie entsteht Feuer überhaupt?

Zusammen machen wir ein Lagerfeuer, genießen die Wärme und lassen uns vom Knistern verzaubern. Ein frisch gebackenes Stück Stockbrot darf dazu natürlich nicht fehlen.

Zielgruppe:	Für Familien mit Kindern ab 4 Jahren
Dauer:	3 Unterrichtseinheiten
Kursleitung:	Anja Köstenberger, staatlich anerkannte Erzieherin

Weitere (natur-)pädagogische Angebote gerne auf Anfrage.

Bewegungsformate

Rückbildungs/Beckenbodenkurs

In jeder Stunde werden gezielt Theorie über Anatomie und Funktion des Beckenbodens mit Praxis verbunden. Das Gelernte kann dadurch nachhaltig im Alltag angewendet werden. Neben der Wahrnehmung und Entspannung des Beckenbodens steht eine gezielte Kräftigung im Vordergrund. Gemeinsam werden häufige Fragen und Beschwerden angesprochen, um Sorgen und Ängste zu beheben.

Zielgruppe:	Für Mütter
Dauer:	2 Unterrichtseinheiten
Ort:	Langenfeld und Burscheid
Kursleitung:	Simone Strutz-Harlos
Online:	online möglich
Kursgebühr:	120,00€ Es handelt sich hierbei um einen Präventionskurs. Die Kosten werden größtenteils von den Krankenkassen übernommen

Buggyfit In und Outdoorkurse

Fit werden nach der Schwangerschaft mit dem speziell abgestimmten Workout, beckenbodenschonend und für jedes Fitnesslevel geeignet. Ein Kurs besteht aus einem Walkingteil mit Kinderwagen/Buggy und Bodyforming-Training. Eine Isomatte und etwas zum Trinken soll zum Training mitgebracht werden.



Zielgruppe:	Für Mütter
Dauer:	2 Unterrichtseinheiten
Ort:	im Winter: Langenfeld und Burscheid im Sommer: Wanderwege in der Region
Kursleitung:	Simone Strutz-Harlos
Online:	online möglich
Kursgebühr:	120,00€ Es handelt sich hierbei um einen Präventionskurs. Die Kosten werden größtenteils von den Krankenkassen übernommen

Hinweis: Ein Rückbildungskurs sollte schon besucht worden sein, das Baby sollte ein Alter von mindestens 3 Monaten haben.

fitdankbaby® bietet Spaß für Mama UND Baby:

Ein effektives Ganzkörperworkout für dich. Es orientiert sich an den Bedürfnissen deines Babys! Dein Baby ist ganz in die Stunde eingebunden und motiviert dich mit seinem Lachen. Zusätzlich werden gezielte Spiele für dein Baby gemacht, die es aktiv in seiner Entwicklung unterstützen - wie Strampelspiele oder Knireiter.

Auch Papa-Specials an den Wochenenden möglich!

Kurse:	MINI - für Mamas mit Baby von 3 bis 7 Monate MAXI - für Mamas mit Baby von 8 bis 14 Monate
Dauer und Termine:	Kursblock je 4- 8 Einheiten á 75 Minuten donnerstags, verschiedene Uhrzeiten
Ort:	Burscheid und/oder draußen
Kursleitung:	Simone Lattka
Online:	online möglich

Familienyoga für Erwachsene und Kindergartenkinder



Durch Familienyoga bekommen Eltern und Kinder die Gelegenheit, gemeinsam aktiv zu sein und ihre Beziehung dadurch zu stärken. Das gemeinsame Tun und der Spaß daran stehen hierbei im Vordergrund. Die Yoga Übungen (Asanas) werden dabei auf eine spielerische Art vermittelt, welche sowohl die Kleinen als auch die Großen ansprechen. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich. Jeder darf kommen und mitmachen so wie er ist.

Es werden auch Samstagsaktionen für Familienzente und Schnuppertage, ggf. in Form von AGs, angeboten.

Zielgruppe:	ein Familienmitglied (Eltern, Großeltern, Verwandte etc.) und Kind im Alter von 4 bis 6 Jahren
Dauer:	1-2 Unterrichtseinheiten, orientiert an der Aufmerksamkeitsspanne und Ausdauer der Kinder, z.B. wöchentlich als Kursreihe
Kursleitung:	Stephanie Kretschmer, Yogatrainerin
Online:	bedingt online möglich

Workshop: Eltern-Kind-Tanz

In diesem Workshop erhalten die Eltern mit ihren Kindern einen Einblick in die Welt des Kindertanzes. Während der gemeinsamen Aktivität mit dem eigenen Kind lernen Eltern und Kinder tanzpädagogische „Tanz – Sing – Rhythmusspiele“ kennen.

Zielgruppe / Veranstaltungsform:	Eltern & Kinder, Alter nach Absprache/Workshops
Dauer:	2 Unterrichtseinheiten
Gruppengröße:	maximal 10 Teilnehmer/innen
Kursleitung:	Bettina Fleischer, Erzieherin, Diplom Tanzpädagogin
Online:	nicht online möglich
benötigte/-r Medien/Material/Raum:	Bewegungsraum, bequeme Kleidung

Impulse zu Erziehungsfragen

Erziehung im Familienalltag

Löwenstark - Wege um das Selbstvertrauen Ihres Kindes zu stärken

Um sich den Aufgaben des Lebens zu stellen und auch krisenreiche Zeiten gut zu überstehen braucht es Selbstvertrauen, Mut und seelische Widerstandskraft.

Wie entwickeln sich diese Fähigkeiten und was können Eltern tun, um ihre Kinder diesbezüglich schon früh zu fördern und somit ihre Kinder zu stärken? Welchen Stellenwert nimmt die sog. „Resilienz“ ein?

Diesen sowie Ihren persönlichen Fragen zum Thema werden wir nachgehen, um Wege zu finden, wie Sie dazu beitragen können, dass Ihre Kinder „löwenstark“ werden.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Eltern/Vortrag & moderierter Austausch

Dauer: 3 Unterrichtseinheiten

Kursleitung: Dr. Melanie Schön, Dipl. Psychologin

Online: *Umsetzung vorrangig online (ggf. Ausnahmen möglich)*

Frau Dr. Schön bietet außerdem folgenden Themen an:

- **Wut und Trotz im Kleinkindalter**
- **Grenzen setzen in der Erziehung**
- **Geschwisterbeziehungen**
- **Bindung**
- **Eingewöhnung in die U3-Betreuung**
- **Streit und Konflikte unter Kindern**

Brauchen Kinder Grenzen?!

Täglich stellt der Umgang mit Regeln und Grenzen Eltern und Kinder vor eine Herausforderung. Was macht es so schwer Regeln einzuhalten? Warum kann mein Kind Grenzen so schlecht akzeptieren? Wie kann ich die täglichen Konflikte entzerren, was muss ich tun damit es besser wird? Diese und ähnliche Fragen werden uns beschäftigen.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Eltern/Vortrag & moderierter Austausch

Dauer: 2 Unterrichtseinheiten

Kursleitung: Thorsten Janssen / Dipl. Heilpädagoge, systemischer Berater

Online: online möglich

Einschlafen und Durchschlafen – das lernt mein Kind nie...!?

Kaum ein Thema sorgt in Familien für so viel „Zündstoff“ wie das Schlafen - bei Eltern ebenso wie bei Kindern. Zwischen genervten Kids und vom Schlafmangel erschöpften Eltern fällt es im Alltagskonflikt oft schwer, einmal inne zu halten und die ganze Situation in Ruhe zu betrachten. In diesem Elternkurs versuchen wir genau dies.

Zielgruppe / Veranstaltungsform:	Eltern/Vortrag & moderierter Austausch
Dauer:	2 Unterrichtseinheiten
Kursleitung:	Thorsten Janssen / Dipl. Heilpädagoge, systemischer Berater
Online:	online möglich

Spielplatz oder lieber Handy, Tablet & Co?

In diesem Elternkurs erhalten Sie eine gute Argumentationshilfe, welche dem Konzept „begrenzen, nicht verbieten“ von virtuellen Medien folgt. Somit können Sie ihren Kindern mit einem „gutem Gewissen“ begegnen und einem sicheren Gefühl folgend, ihre Entscheidungen erklären. In diesem Kurs geht es nicht darum die „neuen“ Medien zu verteufeln oder gänzlich zu verbieten. Es geht vielmehr darum eine „gesunde“ Balance zwischen der realen sowie der virtuellen Welt zu finden, damit unsere Kinder eine gute Grundlage für ihr zukünftiges Leben haben.



Zielgruppe / Veranstaltungsform:	Eltern/Vortrag & moderierter Austausch
Dauer:	2 Unterrichtseinheiten
Kursleitung:	Thorsten Janssen / Dipl. Heilpädagoge, systemischer Berater
Online:	bedingt online möglich
benötigte/-r Medien/Material/Raum:	Stuhlkreis, evtl. Tische, Moderationskoffer, Flipchart

Gültig für alle Angebote von Frau Heuberg: Umsetzung vorrangig online (ggf. Ausnahmen möglich)

Muss ich alles 10 x sagen?!

Die Kinder stellen ‚auf Durchzug‘ - und wir werden immer hilfloser und wütender, weil wir nicht bei ihnen ‚ankommen‘. Was können wir tun, um gehört zu werden – wie kommen wir raus aus sinnlosen Machtkämpfen? Wir finden Wege, um wieder handlungsfähig zu sein und Autorität zurück zu gewinnen.

Zielgruppe / Veranstaltungsform:	Eltern/Vortrag & moderierter Austausch
Dauer:	3 Unterrichtseinheiten
Kursleitung:	Cordula Heuberg/ Dipl.-Pädagogin, Facilitator Dialogprozess-Begleitung

Erziehung ohne Strafe und Belohnung

Jeden Tag gibt es Situationen, in denen wir von Kindern etwas wollen, was die so gerade gar nicht wollen... Oder wir möchten, dass Kinder ein bestimmtes Verhalten lernen, weil wir das sinnvoll und erstrebenswert finden...

Wie bringen wir jemanden dazu, etwas zu tun oder zu lassen? Im normalen Alltag machen solche Zielsetzungen oft Stress. Wir greifen dann zu den Mitteln und Methoden, die wir selbst bisher gelernt haben - oft sind das Belohnungen und Strafen. Gibt es dazu Alternativen und wie alltagstauglich sind die? An diesem Abend möchte die Referentin mit Ihnen Ideen für ein vertrauensvolles Miteinander entwickeln - jenseits der bekannten 'Manipulationsversuche'.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Eltern/Vortrag & moderierter Austausch

Dauer: 3 Unterrichtseinheiten

Kursleitung: Cordula Heuberg/ Dipl.-Pädagogin, Facilitator Dialogprozess-Begleitung

Elterncoaching

Beim Elterncoaching gibt es Zeit und Raum zum Innehalten und Bewusstwerden: Wie geht es mir selbst in meiner Familie und mit meiner Familie gerade jetzt?

Es geht um:

- das Gefühl, nicht allein zu sein mit freudigen oder schwierigen Themen
- Verständnis und Rückhalt
- neue Perspektiven und Ideen, das Familienklima auf Dauer positiv zu gestalten oder zu erhalten

Dieses Angebot ist kein "Kurs", sondern eine individuelle und ganz persönliche Begleitung.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Eltern/Vortrag & moderierter Austausch

Dauer: 3 Unterrichtseinheiten

Kursleitung: Cordula Heuberg/ Dipl.-Pädagogin, Facilitator Dialogprozess-Begleitung

Mein Kind kommt in die Schule...

Was brauchen wir als Eltern, damit es uns gut geht? Wie gelingt uns als Familie dieser Start in eine neue Lebensphase? Hier ist Raum für Fragen, Sorgen und Ideen.

Die Referentin Cordula Heuberg passt die Veranstaltung flexibel an die Wünsche und Bedürfnisse des jeweiligen Familienzentrums an. Eine Absprache im Voraus ist daher erforderlich.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Eltern/Vortrag & moderierter Austausch

Dauer: 3 Unterrichtseinheiten

Kursleitung: Cordula Heuberg/ Dipl.-Pädagogin, Facilitator Dialogprozess-Begleitung

Geschwisterstreit

Streiten verbindet – oder?

Mit dem ewigen Geschwisterstreit verbinden wir ohrenbetäubendes Gebrüll aus dem Kinderzimmer, ständige innere Konflikte, ob wir nun eingreifen sollen oder nicht, eigene Aggressionen, weil wir einfach keinen Tag vor diesen nervenzehrenden Auseinandersetzungen sicher sind und wünschen uns einfach ein friedliches Zusammensein in der Familie. Wie schön wäre es, wenn unsere Kinder sich doch endlich als interessante Spielkameraden entdecken, so dass wir wenigstens manchmal etwas in Ruhe zu Ende machen können ohne gleich wieder als Schiedsrichter gefragt zu sein...

Sicher haben Sie alle solche oder ähnliche Gedanken zum Thema Geschwisterstreit. An diesem Abend wollen wir uns darüber austauschen und hilfreiche Ideen entwickeln, unseren Alltag mit streitlustigen Kindern so zu gestalten, dass alle davon profitieren.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Eltern/Vortrag & moderierter Austausch

Dauer: 3 Unterrichtseinheiten

Kursleitung: Cordula Heuberg/ Dipl.-Pädagogin, Facilitator Dialogprozess-Begleitung

Nein aus Liebe (Jesper Juul)

Dies ist ein Abend für alle, denen es schwerfällt, NEIN zu sagen: zu ihren Kindern, zu Menschen, die ihnen nahestehen oder grundsätzlich!

Wie kommt es, dass wir unsere Ablehnung oft indirekt ausdrücken ("im Prinzip schon, aber") oder unpersönlich ("das macht man nicht") oder mit vielen Begründungen erklären, statt schlicht zu sagen: Nein, ich will das nicht? Wer sich gedrängt fühlt (durch Jammern, Klagen, Meckern) "ja" zu sagen, obwohl er lieber "nein" sagen würde, fühlt sich oft ausgenutzt, nicht beachtet und wenig respektiert. Daraus entstehen Groll und Unzufriedenheit, obwohl wir doch gerne liebevolle Gefühle füreinander hätten ... besonders in der Familie. Was hilft dabei, sich direkt und klar auszudrücken und gleichzeitig ein gutes Familienklima zu erleben?

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Eltern/Vortrag & moderierter Austausch

Dauer: 3 Unterrichtseinheiten

Kursleitung: Cordula Heuberg/ Dipl.-Pädagogin, Facilitator Dialogprozess-Begleitung

Wütende Kinder - ratlose Erwachsene

Wut und aggressives Verhalten lassen uns nicht kalt. Gibt es einen 'guten' Umgang damit? Wo kommen diese Ausbrüche her? Können und müssen wir 'vorbeugen', damit unsere Kinder 'friedliche' Menschen werden? Was steckt alles in Wut und Aggression? Ein Seminar für alle (Eltern), die interessiert sind und sich betroffen fühlen. Auch als Teamtag für ein Familienzentrum möglich.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Eltern/Vortrag & moderierter Austausch

Dauer: 6 Unterrichtseinheiten (Das Seminar ist denkbar als Elternveranstaltung oder auch als Tagesfortbildung für päd. Mitarbeiter/innen)

Kursleitung: Cordula Heuberg/ Dipl.-Pädagogin, Facilitator Dialogprozess-Begleitung

Vom Umgang mit Gefühlen im Familienalltag – oder: Wie wir in der Familie emotionale und soziale Kompetenz leben (können)

Menschen haben Gefühle – wozu eigentlich? Und fühlen Kinder anders als Erwachsene? Können wir Gefühle verändern, wenn sie uns nicht passen? Was ist der Unterschied zwischen Emotionen und Gefühlen – und wozu soll das wichtig sein? Ein Abend für alle Eltern, die ihren eigenen Umgang mit Gefühlen nutzen wollen für ein lebenswertes (Familien)Leben.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Eltern/Vortrag & moderierter Austausch

Dauer: 3 Unterrichtseinheiten

Kursleitung: Cordula Heuberg/ Dipl.-Pädagogin, Facilitator Dialogprozess-Begleitung



Zero Waste Baby – Müllvermeidung für Familien

Der Zero Waste Lifestyle ist die naheliegende Schlussfolgerung auch und gerade mit Baby, wenn wir die bestmögliche Zukunft für unsere Kinder gestalten wollen.

Anhand zahlreicher Beispiele, die besonders das Leben mit Babys und Kindern betreffen, zeigt die Referentin Olga Witt wie jeder leicht und wirkungsvoll sofort loslegen kann, warum dieser Lebensstil alles andere als Verzicht bedeutet und wie wir mehr Zeit und Geld für unseren Nachwuchs übrig haben.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Eltern/Vortrag & moderierter Austausch

Dauer: 2-3 Unterrichtseinheiten

Kursleitung: Olga Witt, Architektin, Autorin und Mitbegründerin des verpackungsfreien Ladens "Tante Olga" in Köln

Online: online möglich

Weitere pädagogische Themen können nach Bedarf angeboten werden.

Meilensteine im Leben meines Kindes

Schulanfang – sorgst Du Dich noch oder freust Du Dich schon?!

Der Beginn der Schule ist für Kinder ebenso wie für Eltern und Pädagogen ein besonderer Moment, ein Meilenstein, den es zu bewältigen gilt. Doch statt sich an diesem Entwicklungsschritt zu erfreuen, wird diesem oft mit Sorge und „Bauchgrummeln“ entgegengeblickt. Ist mein Kind optimal vorbereitet? Was kann ich tun um es weiter zu fördern und zu unterstützen? Was ist der Unterschied zwischen „Schulfähigkeit“ und „Schulhoffähigkeit“? Dieser und weiteren Fragen widmen wir uns zusammen!



Zielgruppe / Veranstaltungsform:	Eltern/Vortrag & moderierter Austausch
Dauer:	2 Unterrichtseinheiten
Kursleitung:	Thorsten Janssen / Dipl. Heilpädagoge, systemischer Berater
Online:	online möglich
benötigte/-r Medien/Material/Raum:	Stuhlkreis, evtl. Tische, Moderationskoffer, Flipchart

Pubertät - Aufbruch, Umbruch, kein Zusammenbruch®

Viele Eltern empfinden das Zusammenleben mit ihren pubertierenden Kindern als schwierig und konfliktreich. Sie haben Sorge, wohin sich ihre Kinder entwickeln und wie sie in Beziehung zu ihnen bleiben können. Der Elternkurs will Hilfen geben, um das Verständnis zwischen Eltern und ihren erwachsen werdenden Kindern zu verbessern.

Der Kurs folgt dem Konzept „Starke Eltern – Starke Kinder“ des Kinderschutzbundes, angepasst an die Situation von Eltern pubertierender Kinder.

Zielgruppe / Veranstaltungsform:	Eltern mit Kindern ab dem 11. Lebensjahr/Dialogischer Prozess
Dauer:	2- 3 Unterrichtseinheiten/ als Abendveranstaltung
Kursleitung:	NN
benötigte/-r Medien/Material/Raum:	Stuhlkreis, evtl. Tische, Moderationskoffer, Flipchar

Pubertät und Dialog

Pubertät und Dialog - ein Seminar für Eltern von (demnächst) jugendlichen Kindern

Informationen, was während der Pubertät in Herz und Hirn der Teenager vor sich geht, gibt es massenhaft - und unzählige Ratgeber und Tipps.... Trotzdem fühlen sich viele Eltern hilflos. Vielleicht reicht es nicht, viel zu wissen über die Pubertät - sondern es ist entscheidender, mit welcher Haltung Eltern ihren jugendlichen Kindern begegnen?

Zielgruppe / Veranstaltungsform:	Eltern/Vortrag & moderierter Austausch
Dauer:	3 Unterrichtseinheiten
Kursleitung:	Cordula Heuberg/ Dipl.-Pädagogin, Facilitator Dialogprozess-Begleitung
benötigte/-r Medien/Material/Raum:	Stuhlkreis, evtl. Tische, Moderationskoffer, Flipchart

Der erste Job - Babysitterkurs für Jugendliche

Jugendliche erhalten einen Überblick über die kindlichen Entwicklungsphasen, Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten, Verhütung von Unfällen

Zielgruppe / Veranstaltungsform:	Jugendliche ab 16
Dauer:	2 Kurstage, 14 Unterrichtseinheiten
Kursleitungen:	Susanne Penz, Tanja Zimmerman
benötigte/-r Medien/Material/Raum:	Stuhlkreis, evtl. Tische, Moderationskoffer, Flipchart, möglichst ein Raum ohne Teppichboden

Handeln im Notfall

Gewappnet für den Notfall – Erste Hilfe am Kind

Eltern wollen ihre Kinder beschützen: Wie reagiere ich richtig, wenn mein Kind sich verbrüht, verletzt oder etwas verschluckt und zu ersticken droht? Wie reanimiere ich es notfalls? Und was ist gute Unfallprävention?

Ein Vier-Stunden-Intensivkurs zu den häufigsten Unfall-Szenarien, Übungen an Trainingspuppen und der Beantwortung individueller Nachfragen.

Zielgruppe / Veranstaltungsform:	Eltern/ Vortrag, Austausch & angeleitete Übungen
Dauer:	6 Unterrichtseinheiten
Termine:	ab November, ggf. August/September nach Absprache
Gruppengröße:	maximal 10 Teilnehmer/innen
Kursleitung:	Dr. rer. nat. Michael Neugebauer/ Rettungssanitäter, Erste Hilfe Ausbilder, Diplom-Chemiker, Vater

Weiterbildungsangebote für Erwachsene

Fortbildungen für pädagogische Mitarbeiter/innen

Sie wünschen eine Inhouse Schulung für Ihr Kita-Team zu einem bestimmten Thema? Sprechen Sie uns gern an!



Lehren und Lernen für eine nachhaltige Entwicklung

Unsere Gesellschaft braucht auch zukünftig Menschen, die Verantwortung für sich und ihr Handeln übernehmen. Das ist auch eine wesentliche Aufgabe in der frühen, der schulischen, aber auch in der Erwachsenenbildung. In diesem Seminar geht es darum, wie wir methodisch und inhaltlich kleine und große Menschen dazu ermutigen oder auch fördern können, entsprechende Gestaltungskompetenzen und vernetztes Denken (weiter) zu entwickeln.

Wir werden uns an Ihrer jeweiligen Alltags-Praxis orientieren und entsprechende methodische Möglichkeiten erarbeiten.

Dauer: Tagesveranstaltung

Kursleitung: Ellen Anders

„Wahnsinn, was ich alles kann!“ - Eine Kompetenz-Entdeckungs-Reise

An diesem Tag begeben wir uns auf eine ganz besondere Schatzsuche – der Suche nach unseren Kompetenzen. Wie edle Trüffel liegen sie oft im Verborgenen. Sie helfen uns zwar permanent, führen uns durchs Leben, und dennoch sind wir uns ihrer oftmals nicht gewahr. Durch kreative und spielerische Übungen im geschützten Raum wollen wir diese Schätze ausgraben und ihnen das Bewusstsein und die Anerkennung zukommen lassen, die sie verdienen.

Dauer: 6 Unterrichtseinheiten

Kursleitung: Dr. Melanie Schön, Dipl. Psychologin

Teamfortbildungen von Cordula Heuberg:

- Wütende Kinder - ratlose Erwachsene (siehe Abschnitt „[Erziehung im Familienalltag](#)“)
- Was macht uns innerlich stark? Resilienz – unser emotionales Immunsystem (siehe Abschnitt „[Selbstreflexion und Achtsamkeit](#)“)

Selbstreflexion und Achtsamkeit

Was macht uns innerlich stark? Resilienz – unser emotionales Immunsystem

Wir erleben täglich unsere größeren und kleineren Krisen, regen uns über dieselben Dinge immer wieder auf oder haben resigniert, weil sich ja doch nichts ändern lässt... Wir schleppen so viel mit uns herum!

Und wir alle kennen Menschen – oder haben von ihnen gehört und gelesen – die auch in schwierigen Lebenssituationen nicht aus dem Gleichgewicht geraten, nicht den Kopf verlieren, gelassen bleiben.

Wie machen die das bloß? An diesem Abend wollen wir zusammentragen, was unsere inneren Abwehrkräfte stärkt. Gut umzugehen mit kleinen und großen kritischen Lebensereignissen ist eine Fähigkeit, die wir an diesem Abend (wieder)entdecken und erfahren können.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Eltern, Interessierte/Vortrag & moderierter Austausch

Dauer: *Das Seminar ist denkbar als Abendveranstaltung oder auch als Tagesfortbildung (für päd. Mitarbeiter/innen)*

Kursleitung: Cordula Heuberg/ Dipl.-Pädagogin, Facilitator Dialogprozess-Begleitung

Kreativität und Fertigkeiten

Workshop "Kreatives Schreiben"

"Eines Tages werden wir alt sein und an all die Geschichten denken, die wir hätten erzählen können", heißt es in einem Songtext. Warum erst auf das Bedauern warten, wenn wir schon jetzt die Chance haben, unsere Geschichte(n) zu erzählen? Egal ob autobiografisch oder fiktiv, ob für Freunde oder Fremde, ob für unseren Partner, unsere Kinder oder "nur" für uns: Da ist kreatives Potenzial, das freigelassen werden will, da sind Erlebnisse, Ideen, Träume und Visionen, die erzählt werden wollen! Wie das gehen kann, wollen wir in diesem Workshop schreibend erfahren.

Zielgruppe/ Veranstaltungsform: Frauen, Interessierte/ angeleitete Übungen

Dauer: Tagesveranstaltung, 10-17 Uhr mit Mittagspause

Gruppengröße: minimal 6 bis maximal 12 Teilnehmer/innen

Kursleitung: Stefanie Mergehenn, Journalistin

Online: nicht online möglich

Filzkurse

Susanne Johann führt in die bunte und kreative Welt des Filzens ein. Mit Hilfe von Filzwolle, Seifenlauge und Körperkraft entstehen individuelle und einzigartige Kunstwerke, u. Stuhlkissen oder Schultüten. Es entstehen Materialkosten.

Dauer:	ca. 5 Termine á 2-3 Unterrichtseinheiten
Gruppengröße:	mindestens 4 und maximal 8 Teilnehmer/innen
Kursleitung:	Susanne Johann, Lehrerin i.R.
Online:	nicht online möglich
benötigte/-r Medien/Material/Raum:	hohe Tische!

Aktiv für die Gesundheit

Ernährung und Hausmittel



Nachhaltige Ernährung

Du möchtest dein Leben nachhaltiger gestalten? Deine Ernährung hat einen großen Einfluss darauf. Wie groß ist er wirklich? Welche Aspekte sind dabei relevant. Was gibt es über den reinen CO2 Aspekt bei einer sozialen, gerechten und umweltfreundlichen Ernährung zu beachten? Dich erwarten neben Wissenswertem, auch viele handfeste Tipps und Tricks, wie du Umstellungen deiner Ernährung in Deinen Alltag integriert bekommst. Wie Du am besten anfängst, wie Du ein Gefühl von Verzicht vermeidest und wie das Ganze auch finanziell möglich ist.

Zielgruppe / Veranstaltungsform:	Interessierte/Vortrag & moderierter Austausch
Dauer:	2-3 Unterrichtseinheiten
Kursleitung:	Olga Witt, Architektin, Autorin und Mitbegründerin des verpackungsfreien Ladens "Tante Olga" in Köln
Online:	online möglich



Kinder mit Naturheilmitteln behandeln

Ob Durchfall, Verstopfung, Husten, Schnupfen oder Fieber. Für alles ist ein Kraut gewachsen. Es werden Tipps zur Behandlung gegeben.



Zielgruppe/Veranstaltungsform:	Interessierte/ Vortrag, Austausch
Dauer:	2 Unterrichtseinheiten
Gruppengröße:	zwischen 5-15 Teilnehmer/innen
Kursleitung:	Elke Mielke, Heilpraktikerin
Online:	nicht online möglich



Ätherische Öle

Wir laden zu einem Vortrag über ätherische Öle ein. Was sind ätherische Öle? Wie werden ätherische Öle gewonnen? Was machen ätherische Öle im Körper und wie wende ich sie an?

Einladung zu einer kleinen Duftreise. Fragen werden gerne beantwortet.

Zielgruppe/ Veranstaltungsform: Interessierte/ Vortrag, Austausch

Dauer: 2 Unterrichtseinheiten

Kursleitung: Ilona Ördög

Online: nicht online möglich

Gesunde Ernährung - ein Informationsabend mit Austausch

Eine gesunde Ernährung ist die Basis für ein gesundes Leben. Sie fördert Leistung und Wohlbefinden und gibt dem Organismus, was er braucht. Dieses Thema ist sehr vielschichtig, anhand der folgenden Fragestellungen wollen wir Schwerpunkte setzen:

- Was gehört zu einer ausgewogenen Ernährung?
- Was ist der Säure-Basen-Haushalt?
- Warum ist sauer nicht immer lustig?
- Ernährungsumstellung - wie halte ich mein Gewicht?

Zielgruppe/Veranstaltungsform: Interessierte/ Vortrag Diskussion

Dauer: 2-3 Unterrichtseinheiten

Kursleitung: Elke Mielke, Heilpraktikerin

benötigte/-r Medien/Material/Raum: Stuhlkreis

Heilfastenwoche nach Buchinger

Fasten ist eine Auszeit für die Verdauungsorgane und den gesamten Organismus. Durch die reduzierte Zufuhr von Nahrung und die Aufnahme von viel Flüssigkeit wird die Verbrennung körpereigener Fettreserven aktiviert und der Organismus entgiftet.

Zielgruppe/Veranstaltungsform: Interessierte/ Begleitung & Austausch

Dauer: 2-3 Unterrichtseinheiten

Kursleitung: Elke Mielke, Heilpraktikerin

Gehirnjogging

Zirkeltraining für das Gehirn

Ein Kurs zur lebensgestaltenden Bildung im Alter. Wie kann angesichts nachlassender Kräfte das Leben gut gestaltet werden? Praktische Beispiele dienen der Veranschaulichung.

Denn das Gehirn liebt die Abwechslung! Also fordern wir es heraus mit unterschiedlichen Aufgaben und kleinen Bewegungen, die beide Gehirnhälften trainieren. Dabei ist nicht wichtig, wie gut oder schlecht uns etwas gelingt. Im Zentrum steht immer der Spaß an den gemeinsamen Übungen.

Zielgruppe/ Veranstaltungsform:	Senioren/ angeleitete Übungen
Dauer:	2 Unterrichtseinheiten, auch 6 Termine wöchentlich möglich
Gruppengröße:	minimal 8 bis maximal 15 Teilnehmer/innen
Kursleitung:	Gudrun Klement
Online:	nicht online möglich

Speziell für Frauen

Frauen brauchen starke Stimmen

Der Stimme auf der Spur - Drei-Stunden-Stimmtraining für Frauen

Unsere Stimme ist weit mehr als ein Mittel zur Kommunikation mit den Mitmenschen. Sie ist unverwechselbarer Ausdruck unserer Persönlichkeit, unseres körperlichen und seelischen Zustands, unserer Stimmung.

Gemeinsam entdecken wir, wie Haltung und Atmung auf die Stimme und die stimmliche Präsenz Einfluss nehmen. Uns und unserer Stimme Raum geben heißt, Resonanzkörper zu werden für das, was klingen will und was wir zu sagen haben.

Zum Drei-Stunden-Stimmtraining sind alle Frauen willkommen - unabhängig von Erfahrungswerten und (Vor)Kenntnissen.

Zielgruppe / Veranstaltungsform:	Frauen/Praktische Übungen
Dauer:	4 Unterrichtseinheiten
Gruppengröße:	maximal 20 Teilnehmer/innen
Kursleitung:	Farah Fischbach, Sängerin und Stimmbildnerin
Online:	eventuell bedingt online möglich, dann maximal 7 Teilnehmer/innen

Gesellschaft - Lebensgestaltung

Umweltschutz



Kleine Veränderungen für eine bessere Welt

Wenn wir unseren Planeten retten wollen, müssen wir dringend unser Konsumverhalten ändern. Aber wie kann das gelingen? Wie können wir weniger Plastikmüll produzieren? Worauf können wir beim Klamottenkauf achten? Und wie erkennt man Mikroplastik in Pflegeprodukten?

In ihrem umweltfreundlichen Jahr stellt sich Journalistin und TV-Moderatorin Jennifer Sieglar monatlich einer neuen Herausforderung: von nachhaltigem Reisen bis zu umweltverträglichem Lebensmitteleinkauf. In diesem Buch schildert sie ihre spannenden Erfahrungen mit Verzicht und dem inneren Schweinehund – und liefert zahlreiche Tipps, wie wir alle durch kleine Veränderungen im Alltag viel für unseren Planeten tun können. Denn wenn viele ein bisschen was tun, kann das in der Summe Großes bewirken!

Zielgruppe/ Veranstaltungsform:	Interessierte/ Lesung und Gespräch
Dauer:	2 Unterrichtseinheiten
Gruppengröße:	minimal 5 bis maximal 30 Teilnehmer/innen
Kursleitung:	Gudrun Klement
Online:	nicht online möglich



Zero Waste – Müllvermeidung für Einsteiger

Die Referentin Olga Witt nimmt die Teilnehmer/innen mit auf einem Schwenker durch unsere Müllwirtschaft, die diversen Problematiken, die aus dem unreflektierten Umgang mit Müll entstehen und decke weit verbreitete Recyclingmythen auf.

Um der prekären Lage zu entkommen, ist der Zero Waste Lifestyle die naheliegende Schlussfolgerung. Wie das geht, wie jeder leicht und wirkungsvoll loslegen kann und warum dieser Lebensstil alles andere als Verzicht bedeutet wird im Laufe des Vortrags thematisiert.



Zielgruppe / Veranstaltungsform:	Interessierte/Vortrag & moderierter Austausch
Dauer:	2-3 Unterrichtseinheiten
Kursleitung:	Olga Witt, Architektin, Autorin und Mitbegründerin des verpackungsfreien Ladens "Tante Olga" in Köln
Online:	online möglich

Honigbienen und Imkern



Faszination Honigbiene

Marie Förster berichtet in diesem Vortrag von ihrem abwechslungsreichen Imkeralltag.



Neben vielen wissenswerten Dingen über die Honigbiene (Wussten Sie beispielsweise, dass eine Biene für 1kg Honig sechsmal um die Erde fliegen muss?), kommen auch kurzweilige Kuriositäten und spannende wissenschaftliche Erkenntnisse nicht zu kurz.

Die engagierte Imkerin bringt außerdem Licht in das Dunkel rund um das Thema „Bienensterben“ und gibt hilfreiche Praxistipps für Balkon, Terrasse und Garten.

Zielgruppe / Veranstaltungsform:	Interessierte / Vortrag & Diskussion
Dauer:	1 Unterrichtseinheit
Gruppengröße:	flexibel
Kursleitung:	Marie Förster, Imkerin
Online:	online möglich



"Einführung in das Hobby Imkern - Ein kleiner Theorieabend"

Sie spielen mit den Gedanken selbst Bienen zu halten oder wollten schon immer mehr wissen über die faszinierende Arbeit mit Honigbienen?

Dieser Abend bietet eine Einführung in die Imkerei und einen Überblick darüber, welche Voraussetzungen man für dieses Hobby erfüllen sollte, welches Material benötigt wird, eine Kosten- und Zeitübersicht und wie die ersten Schritte aussehen.

Zielgruppe / Veranstaltungsform:	Interessierte / Vortrag & Diskussion
Dauer:	1 Unterrichtseinheit
Gruppengröße:	flexibel
Kursleitung:	Marie Förster, Imkerin
Online:	online möglich

Wohnen im Alter



Wohnen und Leben und Arbeiten im Alter

Viele Menschen treibt die Frage um, wie sie im Alter leben können und wollen. Da gibt es bauliche Hindernisse in der bisherigen Wohnung, aber auch Angst vor Einsamkeit oder Armut, und den Traum von einem guten Leben in einer Gemeinschaft.

Zielgruppe/Veranstaltungsform: Interessierte / Vortrag und Gespräch

Kursleitung: N.N.

Vorsorgen im Alter – Organspende, Patientenverfügung und Co.

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Wer regelt Ihre Angelegenheiten, wenn Sie es nicht mehr können? Jeder kann plötzlich und unabhängig vom Alter in eine Situation kommen, in der andere für ihn entscheiden müssen. Damit Sie sicher sind, dass Ihre Angelegenheiten im Ernstfall so geregelt werden, wie Sie es sich wünschen, können Sie Vorsorge treffen.

Zielgruppe/Veranstaltungsform: Interessierte / Vortrag und Gespräch

Dauer: 2 Unterrichtseinheiten

Gruppengröße: Mindestens 10 Personen

Kursleitung: Thomas Holtzmann, Diakonisches Werk Leverkusen

Online: online möglich, dann max. 20 Teilnehmer/innen

Wenn Tod und Leben sich begegnen – Organspende

Soll ich mich für die Organspende entscheiden oder dagegen? Eine Antwort zu finden, ist nicht leicht, denn die Entscheidung für oder gegen eine Organspende beeinflusst, wie die Hinterbliebenen den Tod erleben.

Und sie lässt nicht selten Zweifel offen: Ist mit dem Hirntod wirklich das Leben beendet? Kann ich mir vorstellen, etwas von meinem Körper an andere weiterzugeben? Mit diesen Fragen wollen wir uns auseinandersetzen und sie werden erfahren, was Sie über Organ-, Gewebe- und Lebendspenden wissen sollten.

Zielgruppe/Veranstaltungsform: Interessierte/ Podiumsdiskussion

Kursleitung: NN

Begleitung und Integration von Senioren

Biographiearbeit mit demenziell veränderten Menschen

Warum ist Biographiearbeit so wichtig? Wer die Biographie Demenzkranker kennt, kann die mit dem Verhalten verknüpften Bedürfnissignale besser entschlüsseln und im Umgang mit dem Kranken berücksichtigen. Die Biographie ist oftmals der Schlüssel zu noch vorhandenen Fähigkeiten, die es bewusst zu fordern gilt, um sie noch möglichst lange zu erhalten.

Zielgruppe/ Veranstaltungsform: Senioren, Angehörige von Senioren/ Biographiearbeit

Kursleitung: Monika Thöne, Pädagogin & Theologin

Online: nicht online möglich

Durch Pflegehilfsmittel den Alltag erleichtern - Praxisworkshop für Angehörige und externe Begleiter

Pflegehilfsmittel sind Geräte und Sachmittel, die zur Erleichterung der häuslichen Pflege oder zur Linderung der Beschwerden der Pflegebedürftigen beitragen. Unter Umständen können sie dem Pflegebedürftigen eine selbstständigere Lebensführung ermöglichen. Die Pflegehilfsmittel „nützen“ also sowohl dem Pflegebedürftigen als auch der Pflegeperson.



In praxisnahen Übungen erproben wir mit Angehörigen und externen Begleitern den Umgang verschiedener Hilfsmittel und erlernen Kenntnisse zur Durchführung erforderlicher Hilfestellungen (z.B. bei Aufstehen, Begleitung am Rollator etc.).

Zielgruppe/ Veranstaltungsform: Senioren, Angehörige von Senioren

Kursleitung: N.N.

Fortbildungen für Erzieherinnen und Erzieher

Zwischen den Fachberatungen der Kirchenkreise Lennep und Leverkusen und dem Evangelischen Familien- und Erwachsenenbildungswerk finden jährliche Absprachen zwecks Planung und Durchführung eines gemeinsamen Fortbildungsprogrammes für Erzieher/-innen statt.

Gerne gehen wir auf Ihre Anregungen und Wünsche ein; wir freuen uns auf Ihre Rückmeldungen.

Für alle Angebote gilt: Honorar/TN-Gebühren/Materialkosten nach Absprache

2/2022