

Januar bis Juni 2024

Evangelisches Familienbildungswerk

Diakonie  im Kirchenkreis Düsseldorf-Mettmann



Geburt - Erziehung - Alltag - Beruf - Fortbildung -
Kultur - Bewegung - Gesundheit - Ernährung - Treffs

Inhaltsverzeichnis

FAMILIE WERDEN

Geburtsvorbereitung	5
Rückbildungsgymnastik mit Baby	5
Rückbildungsyoga mit oder ohne Baby	5
Babymassage	5
PEKIP - Prager-Eltern-Kind-Programm	6

FAMILIE LEBEN

Elternstart NRW - Café Babyzeit	8,9
Babygruppe für Eltern mit Babys bis zum 12. Lebensmonat	9,14
Spielgruppe für Großeltern und Enkel	10
Spielgruppe für Väter mit Kindern am Samstag	11
Spielgruppe für Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren	11,13,15,16
Baby- und Kleinkindgruppe für Eltern mit Babys von 9.-24. Lebensmonat	12
Spielgruppe für Eltern mit Kindern, die mehrsprachig aufwachsen	17
Spieltreff für geflüchtete Familien	18
Eltern-Café im Ev. Familienzentrum	19
Spielgruppe im Städtischen Familienzentrum	20
Stark durch Sprache!	20
Mental Load	21
Babysitterkurs	26
Übergang Kindergarten / Schule online	27

ELTERN STÄRKEN

Offener Treff für Mütter mit Kindern	19
Allein erziehend, aber nicht allein!	20
Kinderernährung 0-3 Jahre	22
Ich will das aber! Kinder entdecken ihren Willen und ihre Wut	23
Erste Hilfe bei Säuglingen und Kleinkindern	23
Kleine Kinder haben große Gefühle	23
Kinder stärken für's Leben	23
Offene Treffen	56

LEBENSART & LEBENSINN

Rollenumkehr	21
Detox-Tage nach TCM*	51
Die Entdeckung des Universums	52
Wenn Eltern plötzlich Hilfe brauchen	52
Relativitätstheorie und Kosmologie	52
Parkinson-Selbsthilfegruppe Ratingen	53
Selbsthilfegruppe SHG 7 Depression	53

KREATIV LEBEN

Eulichen Klimperbein	23,44,45
Trommelworkshop	24
Kann denn Singen Sünde sein?	42
Let's Talk	42
Nähen	42
Gestalten mit Ton	43
Musikzwerge	44,45

BEWEGUNG & ENTSPANNUNG

Entspannung im stressigen Alltag	24
Babyschwimmen	28
Schwimmen	28
Eltern-Kind-Turnen	29,31
Bewegung mit Musik & Spaß für Eltern u. Kind (1-3 Jahre)	30,31
Tanz der Griechen	30
Vital und Fit - Fitnessgymnastik für Frauen	31
Fitnessgymnastik	33
Fitnessgymnastik für Frauen	34
Wirbelsäulengymnastik	34
Wirbelsäulengymnastik für Männer	35
Pilates	35
Wassergymnastik	35
Zumba Gold® für Neueinsteiger & aktive ältere Menschen	36
Piloxing	36
Zumba Fitness®	36
Ballsport	37
BodyFit	37
Bauch und Rücken Fitness	38
Fitness für den Rücken	38
Qigong	38
Yoga	39,40
Yoga auf dem Stuhl - Für Senioren und Teilnehmer mit Einschränkungen	39
Autogenes Training	41
Progressive Muskelentspannung	41

KOCHLUST & CO

6 Gänge kochen und zu zweit genießen	46
Tausendmal gerührt	46
Antipasti	47
Köstliche Thaiküche	46,47
Street Kitchen	47,48
Chinesischer Kochkurs	48
Ottolenghi und die Versuchung von Ratingen	49
Ayurveda Kochkurs	49
Libanesischer Kochkurs	49,50
Vegane Küche	50
Mit Hilfe von Ernährung vital durch die Wechseljahre	51

NATUR ERLEBEN

Schatzsuche am Grünen See	24
Ein Besuch der Imkerin in der KiTa	25
Besuch des Bienenlehrstands der Ratinger Imker	26
Jäger der Nacht - Fledermäuse	27

MEDIEN

Programmieren mit Python	54
Computerkurs Word/Excel Basics	55
10 Finger-Schreibkurs	55
PowerPoint und Internetrecherche	55

IMPRESSUM

Herausgeber und Kontakt	58
-------------------------	----



Pflegefachfrau / Pflegefachmann (w/m/d)

Du möchtest für Menschen da sein?

Du bringst mit:

- Interesse an medizinischen Sachverhalten
- Verantwortungsbewusstsein, Einfühlungsvermögen
- Mittlerer Bildungsabschluss, Abschlusszeugnis einer geeigneten Berufsausbildung oder eine als gleichwertig anerkannte Qualifizierung

Wir bieten Dir:

- Ausbildung mit Zukunftsperspektive in Haan, Hochdahl, Mettmann oder Ratingen
- Sehr gute Bezahlung nach Tarif, + 30 Urlaubstage, + Weihnachtsgeld ... und ...und...

Telefon 0211 - 28 07 03 32

Diakonie im Kirchenkreis Düsseldorf-Mettmann

Email: s.menke@diakonie-kreis-mettmann.de

www.diakonie-kreis-mettmann.de



Bildnachweis: stock.adobe.com, Urheber Andrey Kiselev

Geburtsvorbereitung

Wochenendseminare

Informationen, Gespräche, Übungen rund um Schwangerschaft und Geburt. Die Teilnahme wird ab der 24. Schwangerschaftswoche empfohlen. Alle Termine finden im im Ev. Familienbildungswerk, Turmstr. 10, 40878 Ratingen statt.

Termine unter: www.ev-familienbildung.de

Anmeldung direkt bei der Hebamme Jacqueline Boix unter folgender E-Mail Adresse j.boix@gmx.de

Rückbildungsgymnastik mit Baby

Nach Schwangerschaft und Geburt braucht Ihr Körper einige Zeit um sich umzustellen. Unterstützen Sie diesen Prozess aktiv durch Übungen für Ihren Beckenboden, Bauch und Rücken. Die beanspruchte Muskulatur wird gekräftigt und gezielte Entspannungsübungen helfen, allmählich wieder zu einem guten Körpergefühl zu gelangen. Es ist empfehlenswert, ungefähr ab acht Wochen nach der Geburt des Kindes diesen Kurs zu besuchen. Bitte mitbringen: ein großes Handtuch, rutschfeste Socken und eine Wickelunterlage.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41- 11111	Mi 10.45 - 11.45 Uhr Stefanie Krull	Beginn: 17.01.24 10 Termine, 68,50 €
41- 11112	Mi 11.50 - 12.50 Uhr Stefanie Krull	Beginn: 17.01.24 10 Termine, 68,50 €
41- 11113	Mi 10.45 - 11.45 Uhr Stefanie Krull	Beginn: 17.04.24 10 Termine, 68,50 €
41- 11114	Mi 11.50 - 12.50 Uhr Stefanie Krull	Beginn: 17.04.24 10 Termine, 68,50 €

Rückbildungsyoga mit oder ohne Baby

Bitte mitbringen: ein großes Handtuch, rutschfeste Socken und eine Wickelunterlage.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41- 11115	Do 11.00 - 12.00 Uhr Solveig-Freya Brunschwiler	Beginn: 18.01.24 10 Termine, 68,50 €
41- 11116	Do 11.00 - 12.00 Uhr Solveig-Freya Brunschwiler	Beginn: 11.04.24 10 Termine, 68,50 €

Babymassage

Für Neugeborene ab der 5. Lebenswoche bis zum Krabbelalter

Neugeborene haben ein Urbedürfnis nach sanfter Berührung und körperlicher Nähe. Gestreichelt und massiert zu werden gibt Wärme, schafft Vertrauen und regt die Sinne an. Die Babymassage kann dem

Baby auch bei Blähungen, Unruhe oder Verspannungen helfen.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41- Mi 11.00 - 12.00 Uhr Beginn: 17.01.24
11201 Nicole Rütten 5 Termine, 32,50 €

41- Mi 11.00 - 12.00 Uhr Beginn: 10.04.24
11202 Nicole Rütten 5 Termine, 32,50 €

PEKiP - Prager-Eltern-Kind-Programm

PEKiP Geburtsmonat Okt 23/Nov 23

Die Abkürzung PEKiP steht für Prager- Eltern- Kind- Programm und ist ein Kurs, der bereits für Babys ab dem Alter von 4-6 Wochen angeboten wird. 90 Minuten lang treffen sich 6-8 Babys mit ihren Müttern oder ihren Vätern einmal wöchentlich in einer festen Gruppe, die von einer extra ausgebildeten PEKiP-Kraft geleitet wird. Durch die Geburt eines Kindes verändert sich Vieles im Leben der Eltern. Das Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP) soll Ihnen Gelegenheit geben, sich mit anderen Eltern auszutauschen, die Entwicklung Ihres Kindes zu beobachten und mit Bewegungs- und Spielanregungen zu begleiten. Die Babys können erste Erfahrungen im Umgang mit Gleichaltrigen machen. Die maximale Teilnehmerzahl in PEKiP-Kursen beträgt acht Eltern-Kind-Paare (immer nur ein Elternteil). Eine Anmeldung ist erst ab der Geburt des Kindes möglich. Je nach Bedarfslage richten wir weitere Kurse ein. Bitte erkundigen Sie sich telefonisch oder über das Internet bei uns Bitte mitbringen: ein Handtuch und eine wasserfeste Unterlage für das Baby.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

PEKiP- Kurs Geburtsmonate Okt 23/Nov 23

41- Mo 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 15.01.24
11210 Mirjam Wilms 9 Termine, 77,00 €

PEKiP- Kurs Geburtsmonate

41- Mo 10.45 - 12.15 Uhr Beginn: 15.01.24
11210 Nadine Brancke 9 Termine, 77,00 €

PEKiP- Kurs Geburtsmonate Sep 23/ Okt 23

41- Di 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 16.01.24
11211 Renata Kuck 9 Termine, 77,00 €

PEKiP- Kurs Geburtsmonate März 23/ April 23 Folge

41- Di 10.45 - 12.15 Uhr Beginn: 16.01.24
11212 Renata Kuck 9 Termine, 77,00 €

PEKiP- Kurs Geburtsmonate Juli 23/Aug 23 Folge

41- Do 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 18.01.24
11214 Renata Kuck 9 Termine, 77,00 €

PEKiP- Kurs Geburtsmonate Okt 23/ Nov 23
 41- Do 10.45 - 12.15 Uhr Beginn: 18.01.24
 11215 Renata Kuck 9 Termine, 77,00 €

PEKiP- Kurs Geburtsmonate Sep 23/Okt 23
 41- Fr 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 19.01.24
 11217 Renata Kuck 9 Termine, 77,00 €

PEKiP- Kurs Geburtsmonate Mai23/Juni23 Folge
 41- Fr 10.45 - 12.15 Uhr Beginn: 19.01.24
 11218 Renata Kuck 9 Termine, 77,00 €

PEKiP- Kurs Geburtsmonate Okt 23/Nov 23 Folge
 41- Mo 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 08.04.24
 11218 Mirjam Wilms 11 Termine, 93,00 €

PEKiP- Kurs Geburtsmonate Jan 24/Feb 24
 41- Mo 10.45 - 12.15 Uhr Beginn: 08.04.24
 11219 Nadine Brancke 11 Termine, 93,00 €

PEKiP- Kurs Geburtsmonate Sep 23/Okt 23 Folge
 41- Di 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 09.04.24
 11219 Renata Kuck 10 Termine, 85,00 €

PEKiP- Kurs Geburtsmonate Dez 23/ Jan 24
 41- Di 10.45 - 12.15 Uhr Beginn: 09.04.24
 11220 Renata Kuck 10 Termine, 85,00 €

PEKiP- Kurs Geburtsmonate Juli 23/Aug 23 Folge
 41- Do 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 11.04.24
 11222 Renata Kuck 9 Termine, 77,00 €

PEKiP- Kurs Geburtsmonate Okt 23/Nov 23 Folge
 41- Do 10.45 - 12.15 Uhr Beginn: 11.04.24
 11223 Renata Kuck 9 Termine, 77,00 €

PEKiP- Kurs Geburtsmonate Sep 23/ Okt 23 Folge
 41- Fr 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 12.04.24
 11225 Renata Kuck 9 Termine, 77,00 €

PEKiP- Kurs Geburtsmonate Mai23/Juni23 Folge
 41- Fr 10.45 - 12.15 Uhr Beginn: 12.04.24
 11226 Renata Kuck 9 Termine, 77,00 €



Elternstart NRW - Café Babyzeit Erkrath

Treff für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr -Elternstart NRW

Treff für Eltern mit Babys

Keine Anmeldung erforderlich - Offener Treff für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr.

Hier können Eltern sich in lockerer Atmosphäre treffen und austauschen. Sie erhalten erste Anregungen rund ums Baby. Denn im ersten Lebensjahr gibt es immer wieder neue Herausforderungen, zum Beispiel rund um das Stillen, die Ernährung oder die allgemeine Entwicklung. Eine kompetente Ansprechpartnerin steht für Fragen zur Verfügung. Das Angebot ist kostenfrei im Rahmen von „Elternstart“- das heißt, es ist finanziert durch das Familienministerium NRW. Ältere Geschwisterkinder sind nach Absprache auch willkommen!

Bitte beachten Sie, das pro Kind im ersten Lebensjahr nur ein Elternstartkurs besucht werden kann. Bitte mitbringen: Anti-Rutschsocken für die Kinder und die Eltern.



Erkrath, Joachim-Neander-Haus, Bavierstr. 19

41- Mi 09.30 - 11.00 Uhr Beginn: 24.01.24
21001 Daniela Perleth 20 Termine, gebührenfrei

Elternstart NRW - Café Babyzeit Mettmann West

Treff für Eltern mit Babys

Mettmann, Ev. Kindergarten, Donaustr. 10

41- Mi 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 24.01.24
21002 Alicja Hufnagel, Nadine Alzola 20 Termine, gebührenfrei

Elternstart NRW - Café Mettmann Süd

Treff für Eltern mit Babys

Mettmann-Süd, Haus der Begegnung, Vogelskamp 120

41- Mo 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 15.01.24
21003 Linda Spiecker 20 Termine, gebührenfrei

Elternstart NRW

Für Eltern mit Babys bis zum 12. Lebensmonat



Mit „Elternstart NRW“ können Mütter und Väter die Entwicklung ihres Kindes im ersten Lebensjahr bewusster erleben und die „Sprache“ des Säuglings besser verstehen lernen. Außerdem erhalten Eltern Anregungen und Tipps für den Familienalltag mit einem Baby und haben Gelegenheit, sich mit anderen Müttern und Vätern in dieser spannenden Zeit auszutauschen. Sinneserfahrungen oder Finger- und Bewegungsspiele runden das Angebot ab. „Elternstart NRW“ ist ein kostenfreies Familienbildungsangebot für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr und wird durch das Familienministerium NRW finanziert. Mütter, Väter oder Adoptiv- und Pflegeeltern können teilnehmen. Pro Kind kann ein Kurs kostenlos besucht werden.

Wenn es Ihnen im „Elternstart“- Kurs gefallen hat, dann bleiben Sie doch bei uns! Die Gruppe kann in der Regel weitergeführt werden, zur gleichen Zeit und mit der schon bekannten Leiterin des Kurses.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41- Mo 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 15.01.24
21010 Annette Hilland 5 Termine, gebührenfrei

41- Di 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 16.01.24
21012 Nicole Rütten 5 Termine, gebührenfrei

Düsseldorf-Angermund, Ev. Gemeindehaus,

An den Linden 6

41- Do 10.00 - 11.30 Uhr Beginn: 18.01.24
21014 Nicole Rütten 5 Termine, gebührenfrei

Babygruppe für Eltern mit Babys bis zum 12. Lebensmonat

In der Baby- oder Spielgruppe bieten wir altersgerechte Anregungen. Die Kleinen und die Großen knüpfen Kontakte, lernen einander kennen und wachsen miteinander. Die Anregungen für neugierige kleine Entdecker fördern alle Sinne und die Bewegungsfreude. Lieder oder Fingerspiele zur Begrüßung und zum Abschied machen Spaß und sind für die Sprachentwicklung sinnvoll. Fragen zur Entwicklung des Kindes oder zu besonderen Herausforderungen können mit der erfahrenen Kursleitung besprochen werden. Eine offene Atmosphäre und der Austausch mit anderen Eltern kann hilfreich sein, um sicherer im Umgang mit dem Kind zu werden.

Die Kurse können auch im 2. Lebensjahr fortgesetzt werden. Der Ablauf der Gruppen „wächst mit“. Erste kreative Erfahrungen mit Malen oder Matschen gehören dazu. Die Bewegungsangebote richten sich dem Alter entsprechend an „Krabbeler“ oder an Kinder, die zunehmend sicherer werden im Laufen und der

gesamten Fortbewegung. Die Gruppe feiert gemeinsam Feste im Jahreskreislauf. Die Eltern können beobachten, wie ihre Kinder nun schon miteinander spielen. So lernen die Kinder die Grundlagen für ein soziales Miteinander. Zur Babygruppe gehört ein Elternabend. Bitte mitbringen: Unterlage (Handtuch oder ähnliches) für das Baby bitte mitbringen.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41- Mo 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 26.02.24
21101 Annette Hilland 14 Termine, 96,00 €

41- Di 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 20.02.24
21102 Nicole Rütten 14 Termine, 96,00 €

41- Mi 09.15 - 10.45 Uhr Beginn: 17.01.24
21103 Nicole Rütten 10 Termine, 70,00 €

41- Mi 09.15 - 10.45 Uhr Beginn: 10.04.24
21104 Nicole Rütten 10 Termine, 70,00 €

41- Do 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 18.01.24
21105 Sonja Kuhrt 10 Termine, 73,50 €

41- Do 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 11.04.24
21106 Sonja Kuhrt 10 Termine, 73,50 €

41- Fr 10.30 - 12.00 Uhr Beginn: 19.01.24
21108 Sabine Riedel 10 Termine, 70,00 €

41- Fr 10.30 - 12.00 Uhr Beginn: 12.04.24
21109 Sabine Riedel 12 Termine, 83,00 €

Ratingen-Homberg, Homberger Treff, Herrnhuterstr. 4

41- Mi 08.30 - 10.00 Uhr Beginn: 17.01.24
21126 Jutta Georg 10 Termine, 80,00 €

41- Mi 08.30 - 10.00 Uhr Beginn: 22.05.24
21128 Jutta Georg 6 Termine, 50,00 €

Düsseldorf-Angermund, Ev. Gemeindehaus, An den Linden 6

41- Do 10.00 - 11.30 Uhr Beginn: 22.02.24
21136 Nicole Rütten 14 Termine, 96,00 €

Spielgruppe für Großeltern und Enkel

Mit Kindern von 1 bis 3 Jahren

Sie möchten mit Ihrem Enkelkind andere Kinder treffen und erleben, wie die Kinder zusammen spielen? Neue Anregungen für Spiele, Reime und Ähnliches bekommen? Wir singen alte und neue Kinderlieder, spielen und bewegen uns. Auch Malen und Matschen

machen gemeinsam Spaß. Der Kurs findet 14-täglich statt. Für ein weiteres Enkelkind bitte jeweils 30,00 € zusätzlich zahlen. Zusätzlich gibt ein Treffen der Großeltern am Abend. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Anti-Rutschsocken o. ä., auch für die Erwachsenen.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41-	Mi 16.00 - 17.30 Uhr	Beginn: 24.01.24
21201	Birgit Mertens	10 Termine, 78,25 €

Spielgruppe für Väter mit Kindern am Samstag

Für Kinder von 1 bis 3 Jahren

Am Samstagvormittag bietet Ihnen diese Spielgruppe Gelegenheit, andere Väter und deren Kinder kennen zu lernen. Bei gemeinsamen Spielen oder Bewegungsaktivitäten und entstehen Spaß und Kontakte. Zum Kurs gehört ein Väter- oder Elterntreffen, der Termin wird gemeinsam abgesprochen. Der Kurs findet 14-täglich statt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschlappchen oder Anti-Rutschsocken, auch für die Väter.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41-	Sa 09.30 - 11.00 Uhr	Beginn: 20.01.24
21202	Giulio Bason	11 Termine, 84,44 €

Spielgruppe für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren

In der Baby- oder Spielgruppe bieten wir altersgerechte Anregungen. Die Kleinen und die Großen knüpfen Kontakte, lernen einander kennen und wachsen miteinander. Die Anregungen für neugierige kleine Entdecker fördern alle Sinne und die Bewegungsfreude. Lieder oder Fingerspiele zur Begrüßung und zum Abschied machen Spaß und sind für die Sprachentwicklung sinnvoll. Fragen zur Entwicklung des Kindes oder zu besonderen Herausforderungen können mit der erfahrenen Kursleitung besprochen werden. Eine offene Atmosphäre und der Austausch mit anderen Eltern kann hilfreich sein, um sicherer im Umgang mit dem Kind zu werden.

Die Kurse können auch im 2. Lebensjahr fortgesetzt werden. Der Ablauf der Gruppen „wächst mit“. Erste kreative Erfahrungen mit Malen oder Matschen gehören dazu. Die Bewegungsangebote richten sich dem Alter entsprechend an „Krabbeltkinder“ oder an Kinder, die zunehmend sicherer werden im Laufen und der gesamten Fortbewegung. Die Gruppe feiert gemeinsam Feste im Jahreskreislauf. Die Eltern können beobachten, wie ihre Kinder nun schon miteinander spielen. So lernen die Kinder die Grundlagen für ein soziales Miteinander.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41-	Mo 10.45 - 12.15 Uhr	Beginn: 15.01.24
21203	Annette Hilland	9 Termine, 63,50 €

41- Mo 10.45 - 12.15 Uhr
21204 Annette Hilland

Beginn: 08.04.24
11 Termine, 76,50 €



Baby- und Kleinkindgruppe Bewegungslandschaft für Eltern mit Babys vom 10. bis zum 24. Lebensmonat

In der Baby- oder Spielgruppe bieten wir altersgerechte Anregungen. Die Kleinen und die Großen knüpfen Kontakte, lernen einander kennen und wachsen miteinander. Die Anregungen für neugierige kleine Entdecker fördern alle Sinne und die Bewegungsfreude. Lieder oder Fingerspiele zur Begrüßung und zum Abschied machen Spaß und sind für die Sprachentwicklung sinnvoll. Fragen zur Entwicklung des Kindes oder zu besonderen Herausforderungen können mit der erfahrenen Kursleitung besprochen werden. Eine offene Atmosphäre und der Austausch mit anderen Eltern kann hilfreich sein, um sicherer im Umgang mit dem Kind zu werden.

Die Kurse können auch im 2. Lebensjahr fortgesetzt werden. Der Ablauf der Gruppen „wächst mit“. Erste kreative Erfahrungen mit Malen oder Matschen gehören dazu. Die Bewegungsangebote richten sich dem Alter entsprechend an „Krabbeler“ oder an Kinder, die zunehmend sicherer werden im Laufen und der gesamten Fortbewegung. Die Gruppe feiert gemeinsam Feste im Jahreskreislauf. Die Eltern können beobachten, wie ihre Kinder nun schon miteinander spielen. So lernen die Kinder die Grundlagen für ein soziales Miteinander. Der Kurs findet im Bewegungsraum Elemente des Eltern Kind Turnens runden den Kurs ab. Bitte mitbringen: Unterlage (Handtuch oder ähnliches) für das Baby bitte mitbringen

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41- Mo 09.30 - 11.00 Uhr
21205 Barbara Pucknus

Beginn: 15.01.24
9 Termine, 63,50 €

41- Mo 09.30 - 11.00 Uhr
21206 Barbara Pucknus

Beginn: 08.04.24
10 Termine, 70,00 €

Spielgruppe für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren

In der Baby- oder Spielgruppe bieten wir altersgerechte Anregungen. Die Kleinen und die Großen knüpfen Kontakte, lernen einander kennen und wachsen miteinander. Die Anregungen für neugierige kleine Entdecker fördern alle Sinne und die Bewegungsfreude. Lieder oder Fingerspiele zur Begrüßung und zum Abschied machen Spaß und sind für die Sprachentwicklung sinnvoll. Fragen zur Entwicklung des Kindes oder zu besonderen Herausforderungen können mit der erfahrenen Kursleitung besprochen werden. Eine offene Atmosphäre und der Austausch mit anderen Eltern kann hilfreich sein, um sicherer im Umgang mit dem Kind zu werden.

Die Kurse können auch im 2. Lebensjahr fortgesetzt werden. Der Ablauf der Gruppen „wächst mit“. Erste kreative Erfahrungen mit Malen oder Matschen gehören dazu. Die Bewegungsangebote richten sich dem Alter entsprechend an „Krabbelkinder“ oder an Kinder, die zunehmend sicherer werden im Laufen und der gesamten Fortbewegung. Die Gruppe feiert gemeinsam Feste im Jahreskreislauf. Die Eltern können beobachten, wie ihre Kinder nun schon miteinander spielen. So lernen die Kinder die Grundlagen für ein soziales Miteinander. Zu der Spielgruppe gehört ein Extra Treffen Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschlappchen oder Anti-Rutschsocken, auch für die Eltern.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41- Di 10.45 - 12.15 Uhr
21207 Nicole Rütten

Beginn: 16.01.24
10 Termine, 70,00 €

41- Di 10.45 - 12.15 Uhr
21208 Nicole Rütten

Beginn: 09.04.24
11 Termine, 76,50 €

41- Mo 15.30 - 17.00 Uhr
21209 Serap Tosun-Sengül

Beginn: 15.01.24
8 Termine, 57,00 €

41- Mo 15.30 - 17.00 Uhr
21210 Serap Tosun-Sengül

Beginn: 15.04.24
6 Termine, 44,00 €

41- Fr 08.45 - 10.15 Uhr
21220 Sabine Riedel

Beginn: 19.01.24
10 Termine, 70,00 €

41- Fr 08.45 - 10.15 Uhr
21221 Sabine Riedel

Beginn: 12.04.24
12 Termine, 83,00 €

Ratingen-Homberg, Homberger Treff, Herrnhuterstr. 4

41- Mi 10.00 - 11.30 Uhr Beginn: 17.01.24
21234 Jutta Georg 10 Termine, 87,00 €

41- Mi 10.00 - 11.30 Uhr Beginn: 10.04.24
21235 Jutta Georg 11 Termine, 94,50 €

Ratingen-Lintorf, Ev. Pfarrhaus, Konrad-Adenauer-Platz 11

41- Mo 09.30 - 11.00 Uhr Beginn: 15.01.24
21240 NN 9 Termine, 63,50 €

41- Mo 09.30 - 11.00 Uhr Beginn: 08.04.24
21241 NN 11 Termine, 76,50 €

41- Di 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 09.04.24
21244 Yvonne Müller 11 Termine, 76,50 €

41- Fr 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 19.01.24
21247 Nicole Rütten 10 Termine, 70,00 €

41- Fr 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 12.04.24
21248 Nicole Rütten 11 Termine, 76,50 €

Ratingen-Ost, Familienzentrum Friedenskirche/ Kindergarten, Hegelstr. 18

41- Di 09.30 - 11.00 Uhr Beginn: 16.01.24
21260 Sonja Kuhrt 10 Termine, 70,00 €

41- Di 09.30 - 11.00 Uhr Beginn: 09.04.24
21261 Sonja Kuhrt 11 Termine, 76,50 €

Babygruppe für Eltern mit Babys bis zum 12. Lebensmonat 14tägig

Hier treffen sich Eltern mit ihren Babys zum Austausch und um Anregungen zur Entwicklung des Babys zu bekommen. Die Kleinen begegnen anderen Babys und auch die Eltern knüpfen Kontakte. Diese Treffen können entlastend sein, denn das Leben mit einem Baby bringt viele Veränderungen mit sich. Praktische Themen wie die Ernährung, der Schlaf des Babys oder die gesunde Entwicklung werden besprochen.

Für die Babys gibt es:

- Anregungen für alle Sinne und zur Bewegungsförderung
- eine spannende Umgebung mit vielen neuen Erfahrungen
- Kuschellieder oder Fingerspiele

In der Kita Oststr. alle 14 Tage!

Städtische KiTa Oststr., Oststr. 10, 40882 Ratingen

41-	Di 10.00 - 11.00 Uhr	Beginn: 23.01.24
21264	Mitra Karabalaee Bashir	11 Termine, gebührenfrei

Spielgruppe für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren

In der Baby- oder Spielgruppe bieten wir altersgerechte Anregungen. Die Kleinen und die Großen knüpfen Kontakte, lernen einander kennen und wachsen miteinander. Die Anregungen für neugierige kleine Entdecker fördern alle Sinne und die Bewegungsfreude. Lieder oder Fingerspiele zur Begrüßung und zum Abschied machen Spaß und sind für die Sprachentwicklung sinnvoll. Fragen zur Entwicklung des Kindes oder zu besonderen Herausforderungen können mit der erfahrenen Kursleitung besprochen werden. Eine offene Atmosphäre und der Austausch mit anderen Eltern kann hilfreich sein, um sicherer im Umgang mit dem Kind zu werden.

Die Kurse können auch im 2. Lebensjahr fortgesetzt werden. Der Ablauf der Gruppen „wächst mit“. Erste kreative Erfahrungen mit Malen oder Matschen gehören dazu. Die Bewegungsangebote richten sich dem Alter entsprechend an „Krabbeltkinder“ oder an Kinder, die zunehmend sicherer werden im Laufen und der gesamten Fortbewegung. Die Gruppe feiert gemeinsam Feste im Jahreskreislauf. Die Eltern können beobachten, wie ihre Kinder nun schon miteinander spielen. So lernen die Kinder die Grundlagen für ein soziales Miteinander. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschlappchen oder Anti-Rutschsocken, auch für die Eltern.

Erkrath, Joachim-Neander-Haus, Bavierstr. 19

41-	Di 09.30 - 11.00 Uhr	Beginn: 23.01.24
21274	Daniela Perleth	8 Termine, 57,00 €

41-	Di 09.30 - 11.00 Uhr	Beginn: 09.04.24
21275	Daniela Perleth	11 Termine, 76,50 €

Erkrath-Hochdahl, Paul-Schneider-Haus, Schulstr. 2

41-	Di 09.30 - 11.00 Uhr	Beginn: 09.01.24
21277	Sinja Ninow	23 Termine, gebührenfrei

41-	Fr 09.30 - 11.00 Uhr	Beginn: 12.01.24
21279	Sinja Ninow	24 Termine, gebührenfrei

Spielgruppe für Eltern mit Kindern Spiel u. Bewegung für Zwillinge 1-3 Lebensjahr

Mettmann Süd

In der Baby- oder Spielgruppe bieten wir altersgerechte Anregungen. Die Kleinen und die Großen knüpfen Kontakte, lernen einander kennen und wachsen miteinander. Die Anregungen für neugierige

kleine Entdecker fördern alle Sinne und die Bewegungsfreude. Lieder oder Fingerspiele zur Begrüßung und zum Abschied machen Spaß und sind für die Sprachentwicklung sinnvoll. Fragen zur Entwicklung des Kindes oder zu besonderen Herausforderungen können mit der erfahrenen Kursleitung besprochen werden. Eine offene Atmosphäre und der Austausch mit anderen Eltern kann hilfreich sein, um sicherer im Umgang mit dem Kind zu werden.

Die Kurse können auch im 2. Lebensjahr fortgesetzt werden. Der Ablauf der Gruppen „wächst mit“. Erste kreative Erfahrungen mit Malen oder Matschen gehören dazu. Die Bewegungsangebote richten sich dem Alter entsprechend an „Krabbelkinder“ oder an Kinder, die zunehmend sicherer werden im Laufen und der gesamten Fortbewegung. Die Gruppe feiert gemeinsam Feste im Jahreskreislauf. Die Eltern können beobachten, wie ihre Kinder nun schon miteinander spielen. So lernen die Kinder die Grundlagen für ein soziales Miteinander.

Mettmann-Süd, Haus der Begegnung, Vogelskamp 120

41-	Fr 10.30 - 12.00 Uhr	Beginn: 19.01.24
21280	Linda Spiecker	9 Termine, 63,50 €

41-	Fr 10.30 - 12.00 Uhr	Beginn: 12.04.24
21281	Linda Spiecker	11 Termine, 76,50 €

Spielgruppe für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahre

Mettmann West

In der Baby- oder Spielgruppe bieten wir altersgerechte Anregungen. Die Kleinen und die Großen knüpfen Kontakte, lernen einander kennen und wachsen miteinander. Die Anregungen für neugierige kleine Entdecker fördern alle Sinne und die Bewegungsfreude. Lieder oder Fingerspiele zur Begrüßung und zum Abschied machen Spaß und sind für die Sprachentwicklung sinnvoll. Fragen zur Entwicklung des Kindes oder zu besonderen Herausforderungen können mit der erfahrenen Kursleitung besprochen werden. Eine offene Atmosphäre und der Austausch mit anderen Eltern kann hilfreich sein, um sicherer im Umgang mit dem Kind zu werden.

Die Kurse können auch im 2. Lebensjahr fortgesetzt werden. Der Ablauf der Gruppen „wächst mit“. Erste kreative Erfahrungen mit Malen oder Matschen gehören dazu. Die Bewegungsangebote richten sich dem Alter entsprechend an „Krabbelkinder“ oder an Kinder, die zunehmend sicherer werden im Laufen und der gesamten Fortbewegung. Die Gruppe feiert gemeinsam Feste im Jahreskreislauf. Die Eltern können beobachten, wie ihre Kinder nun schon miteinander spielen. So lernen die Kinder die Grundlagen für ein soziales Miteinander.

Mettmann-West, Ev. Gemeindehaus, Donastr. 24

41- Mi 10.45 - 12.15 Uhr Beginn: 17.01.24
21284 Nadine Alzola, Alicja Hufnagel 10 Termine, 70,00 €

41- Mi 10.45 - 12.15 Uhr Beginn: 10.04.24
21285 Nadine Alzola, Alicja Hufnagel 11 Termine, 76,50 €

Mettmann-West, Ev. Gemeindehaus, Donastr. 24

41- Do 09.30 - 11.00 Uhr Beginn: 25.01.24
21286 Daniela Perleth 8 Termine, 57,00 €

41- Do 09.30 - 11.00 Uhr Beginn: 11.04.24
21287 Daniela Perleth 9 Termine, 63,50 €

Mettmann-Süd, Haus der Begegnung, Vogelskamp 120

41- Fr 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 19.01.24
21288 Linda Spiecker 9 Termine, 63,50 €

41- Fr 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 12.04.24
21289 Linda Spiecker 11 Termine, 76,50 €



Spielgruppe für Eltern mit Kindern, die mehrsprachig aufwachsen

Für Eltern mit Kindern ab einem Jahr

Sprachförderung, Spiel und Spaß für Eltern und Kinder ab einem Jahr! Dieser Kurs ist für zugewanderte Eltern und ihre Kinder und alle Eltern, die sich für die Thematik interessieren. Die Sprachentwicklung wird unterstützt. Die Eltern erfahren, was für die Entwicklung

Griffbereit

Familien entdecken gemeinsam
Spiel und Sprache



und das Lernen der Kleinen wichtig ist. Die Kinder lernen durch interessante Spielideen, durch Lieder oder Fingerspiele. Der Kurs wird nach dem Konzept „Griffbereit“ durchgeführt. Die Gruppe wird von einer Erzieherin und einer Elternbegleiterin geleitet. Die Teilnahme ist kostenlos, weil die Stadt Erkrath die Kosten übernimmt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschlappchen oder Anti-Rutschsocken, auch für die Eltern.

**Erkrath-Hochdahl, Ev. Kita Sandheide,
Schildsheider Str. 119**

Für Eltern/Kinder und Freunde oder Kinder mit
Großeltern

41- 21291	Do 08.45 - 10.15 Uhr Galina Hollmann, Sawssan Daour	Beginn: 18.01.24 18 Termine, gebührenfrei
--------------	--	---

Für Eltern/Kinder und Freunde oder Kinder mit
Großeltern

41- 21292	Do 10.30 - 12.00 Uhr Galina Hollmann, Sawssan Daour	Beginn: 18.01.24 18 Termine, gebührenfrei
--------------	--	---

**Ratingen-West, Ev. Gemeindezentrum,
Versöhnungskirche, Maximilian-Kolbe-Platz 20**

Für Eltern/Kinder und Freunde oder Kinder mit
Großeltern

41- 21293	Fr 09.00 - 10.30 Uhr Olga Levitan	Beginn: 26.01.24 17 Termine, gebührenfrei
--------------	--------------------------------------	--

40882 Ratingen-Homburg, Jakobusgasse 5

Für Eltern/Kinder und Freunde oder Kinder mit
Großeltern

41- 21294	Mo 09.00 - 10.30 Uhr Alina Isermann	Beginn: 22.01.24 18 Termine, gebührenfrei
--------------	--	--

**Haan, Städt. Familienzentrum
"Familienzentrum Bollenberg", Robert-Koch-Str. 27**

Für Eltern/Kinder und Freunde oder Kinder mit
Großeltern

41- 21295	Mo 10.00 - 11.30 Uhr Sawssan Daour	Beginn: 15.01.24 18 Termine, gebührenfrei
--------------	---------------------------------------	--

Offener Treff für Mütter mit Kindern aus Ratingen West mit pädagogischem Angebot für Kinder

Ratingen-West, Ev. Gemeindezentrum, Versöhnungskirche, Maximilian-Kolbe-Platz 20

Für Eltern/Kinder und Freunde oder Kinder mit Großeltern

41- Fr 16.00 - 19.45 Uhr Beginn: 12.01.24
21294 Asmahan Bihi, Loubna El Outmani 22 Termine, gebührenfrei

Spieltreff für geflüchtete Familien

Mit Babys und kleinen Kindern

Willkommen! Einladung an geflüchtete Familien

Hier gibt es Spiel und Spaß für Eltern mit Babys und kleinen Kindern. Wir singen und spielen mit den Kindern. Alle lernen erste deutsche Wörter.

Welcome! Invitation for refugee families

Playing games and having fun for parents with babys and young children. The parents sing and play with the children. They all learn German words.

Freiheitsstraße 17-23, 40699 Erkrath

41- Mi 15.30 - 17.00 Uhr Beginn: 17.01.24
21297 Imane Taghnakt, Amani Daour 20 Termine, gebührenfrei

41- Fr 16.00 - 18.30 Uhr Beginn: 19.01.24
21298 Imane Taghnakt, Amani Daour 20 Termine, gebührenfrei

Elterncafé im Familienzentrum

Offene Treffen

In den offenen Treffen sprechen wir über die schönen und auch die stressigen Seiten des Familienlebens und der Kindererziehung. Mütter und Väter spüren, wie gut es tut, sich auszutauschen, andere Sichtweisen kennen zu lernen und eigene Stärken zu entdecken. Die Treffen können helfen, den Familienalltag gelassener zu gestalten. Die Teilnahme ist gebührenfrei, da das Amt für Kinder, Jugend und Familie der Stadt Ratingen die Kosten trägt.

Ratingen-West, städt. Kindergarten, Erfurter Str. 31

41- Do 08.30 - 10.00 Uhr Beginn: 11.01.24
29071 Heike Lechner 21 Termine, gebührenfrei

Spielgruppe im Städtischen Familienzentrum Erfurter Straße

Für Eltern mit Kindern ab einem Jahr

Eltern mit kleinen Kindern singen, spielen und lernen viel voneinander. Die Kursleiterin hat interessante Ideen für die Kleinen! Das ist gut für die Zeit, bevor sie in den Kindergarten kommen. Die Mütter und Väter erfahren, was Kinder fördern kann und lernen andere Eltern kennen. Die Gruppe ist für alle, die in Ratingen-West wohnen. Die Treffen sind kostenlos, da das Familienzentrum Erfurter Straße die Treffen finanziert. Neue Eltern sind herzlich willkommen.

Ratingen-West, städt. Kindergarten, Erfurter Str. 31

41- Do 10.00 - 11.30 Uhr Beginn: 11.01.24
29072 Heike Lechner 21 Termine, gebührenfrei

Stark durch Sprache!

Sprich mit mir und hör mir zu

Die Sprachentwicklung in den ersten sechs Lebensjahren

Kinder lernen automatisch die Sprachen, die sie in ihrer nächsten Umgebung hören. Frau Henne wird die Sprachentwicklung in den ersten sechs Lebensjahren erläutern und veranschaulichen, wie Eltern die Sprechfreude ihres Kindes wecken und wie sie die Sprachentwicklung unterstützen können. Eingeladen sind Eltern, Großeltern und Tageseltern von Kindern im Vorschulalter.

Erkrath-Hochdahl, Ev. Kita Sandheide, Schildsheider Str. 119

Kooperationsveranstaltung mit dem Städtischen Familienzentrum Haan

41- Do 20.00 - 21.30 Uhr 22.02.24
31270 Birgit Henne 1 Termine, gebührenfrei

Allein erziehend, aber nicht allein!

Einladung zu Treffen für alleinerziehende Eltern

Hier sind alle alleinerziehenden Eltern aus Ratingen herzlich willkommen! Bei den regelmäßigen Treffen freitags ab 16:30 Uhr nachmittags geht es um Unterstützung, Stärkung und neue Kontakte. Der Austausch mit anderen Eltern kann helfen, die Herausforderungen als Alleinerziehende zu bewältigen. Zudem gibt es Ideen und Informationen durch die Gruppenleitung. Die Kinder werden in einem pädagogischen Angebot betreut, wenn die Eltern sich austauschen. Gelegentlich gibt es gemeinsame Aktivitäten mit den Kindern. Die Kosten des Angebots werden vom Amt für Kinder, Jugend und Familie der Stadt Ratingen übernommen, daher ist es für Sie gebührenfrei. Die Ansprechpartnerinnen sind Heike Lechner und Alexandra Schauff, die die Gruppe kompetent leiten und begleiten. Es ist jederzeit möglich, dazu zu kommen.

Nachfragen per Mail oder Telefon 02102-10940.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41-	Fr 16.30 - 18.00 Uhr	Beginn: 19.01.24
31320	Fr 16.30 - 18.00 Uhr	02.02.24
	Fr 16.30 - 18.00 Uhr	16.02.24
	Fr 16.30 - 18.00 Uhr	01.03.24
	Fr 16.30 - 18.00 Uhr	15.03.24
	Fr 16.30 - 18.00 Uhr	12.04.24
	Fr 16.30 - 18.00 Uhr	26.04.24
	Fr 16.30 - 18.00 Uhr	10.05.24
	Fr 16.30 - 18.00 Uhr	24.05.24
	Fr 16.30 - 18.00 Uhr	07.06.24
	Fr 16.30 - 18.00 Uhr	21.06.24
Alexandra Schauff, Heike Lechner, Mitra Bashir		
11 Termine, gebührenfrei		



Rollenumkehr

Alte Eltern und erwachsene Kinder im Rollenkonflikt (Vortrag mit Diskussion)

Wenn die eigenen Eltern alt und hilfebedürftig werden, findet eine Rollenumkehr zwischen den Generationen statt: Erwachsene Kinder müssen sich um ihre hilfebedürftigen Eltern kümmern und Verantwortung und Führung übernehmen. Das ist für beide Seiten schwierig, weil sich gewohnte Rollen verändern. Das kann auf beiden Seiten Konflikte begünstigen.

Diese Veranstaltung lädt dazu ein, Kindern, die von der Rollenumkehr betroffen sind, hilfreiche Denkanstöße an die Hand zu geben, wie es zu schaffen ist, sich jahrelang um alte Eltern zu kümmern, Berufstätigkeit, eigene Familie und eigene Bedürfnisse miteinander zu vereinbaren und eine gesunde Abgrenzung zu praktizieren, um

sich vor drohendem Burnout zu schützen.

Dorothee Döring, Dozentin, Kommunikations- und Konfliktberatung und Autorin zahlreicher Ratgeber.

wird noch bekannt gegeben

41-	Do 19.30 - 21.15 Uhr	07.03.24
31335	Dorothee Döring	1 Abend, 18,50 €

Kinderernährung 0-3 Jahre - Damit der Esstisch nicht zum Stresstisch wird

Seminar für Eltern online

Damit der Esstisch nicht zum Stresstisch wird.

Für eine entspannte Essensatmosphäre und die gesunde Entwicklung unserer Kleinen. Lernen Sie, liebevoll zu erziehen und klare Orientierung zu bieten, ohne Stress am Tisch. Unsere Themen umfassen Grenzen setzen, Vorbild sein, Selbstständigkeit fördern und Gefühle anerkennen, um eine ausgewogene Ernährung für unsere Kinder zu ermöglichen. Ihre Fragen zur gesunden Kinderernährung sind herzlich willkommen!"

ZOOM Konferenz

41-	Di 20.00 - 22.15 Uhr	27.02.24
31501	Hanna Wirtz	1 Termin, gebührenfrei

Mental Load - was steckt dahinter und wie gelingt eine gerechte Aufgaben(ver)teilung in der Familie?

Für Eltern mit Kindern jeden Alters

Eigentlich leben sie ein modernes und zeitgemäßes Familienleben. Sowohl er als auch sie sind berufstätig, beide kümmern sich um die Kinder und beide übernehmen Aufgaben im Familienalltag. Und trotzdem nimmt sie immer wieder ein Ungleichgewicht in der Aufgabenverteilung wahr und leidet zunehmend unter der damit einhergehenden „Mental Load“, dem „ständig-an-alles-denken-müssen“. Noch immer erledigen Mütter den Großteil der Familien- und Hausarbeit. Haben To-Do Listen im Kopf, richten Ihre Arbeitszeiten nach den Trainingszeiten der Kinder und erinnern die gesamte Familie an Zahnarzt- oder andere Termine und sagen jedem, was zu welchem Termin mitzubringen ist. Aber wie wird man sie los? Diese mentale Last und wie bekommt man die Familien- und Hausarbeit gerecht verteilt?

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41-	Sa 10.00 - 11.30 Uhr	16.03.24
31503	Svenja Bütetür	1 Termin, gebührenfrei

Ich will das aber!

Kinder entdecken ihren Willen und ihre Wut

Seminar für Eltern online

Was passiert, wenn Kinder ihren eigenen Willen entdecken und entwickeln? Wie können Eltern mit wütenden und trozigen Kindern umgehen? Worin genau liegt die Schwierigkeit? Was Kindern und Eltern in dieser Zeit helfen kann, ist Thema dieses Abends. Neben Informationen gibt es den Austausch untereinander und die gemeinsame Suche nach Lösungen. Bitte mitbringen: keine

ZOOM Konferenz

41-	Mi 20.00 - 21.30 Uhr	17.04.24
31505	Barbara Himmelsbach	1 Termin, gebührenfrei

Erste Hilfe bei Säuglingen und Kleinkindern

Starten statt warten!

Eltern oder andere Erziehungspersonen lernen, wie sie Unfällen, Verletzungen oder Vergiftungen vorbeugen und notfalls Hilfe leisten können. Wie reagiere ich bei Verletzungen schnell und richtig? Was kann ich tun, wenn mein Kind etwas Giftiges verschluckt hat oder von einem Insekt gestochen wurde? Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer üben wichtige Maßnahmen der Ersten Hilfe bei Säuglingen und Kleinkindern. Bitte mitbringen: bei Bedarf Schreibutensilien.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41-	Do 19.30 - 21.45 Uhr	Beginn: 15.02.24
31601	Saskia Dr. Sharp	2 Termine, 21,50 €

Kleine Kinder haben große Gefühle

Ein Elternthemenabend

Wut, Angst, Eifersucht, Trauer, Freude, Kinder leben und erleben ihre Gefühle anders als Erwachsene. Wie Eltern ihre Kinder im Umgang mit Gefühlen unterstützen und begleiten können ist das Thema dieses Seminars. Bitte mitbringen: keine

Ratingen-West, städt. integrative Kindertagesstätte, Daimlerstr. 11

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem
Familienzentrum Friedenskirche.

41-	Mi 19.30 - 21.45 Uhr	24.01.24
39018	Barbara Himmelsbach	1 Termin, gebührenfrei

Kinder stärken für's Leben

Elternnachmittag mit Kinderbetreuung

Eltern möchten, dass ihre Kinder stark und selbstbewusst ins Leben gehen. Aber was stärkt Kinder? Welche Herausforderungen brauchen sie, um Selbstvertrauen und Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln? Und natürlich ist es für Eltern schwer, zu beobachten,

dass ihr Kind auch mal sich anstrengen oder gar kämpfen muss. Diese Herausforderung ist das Thema des Elternabends.

**Ratingen-West, städt. integrative Kindertagesstätte,
Daimlerstr. 11**

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem
Familienzentrum Emmauskirche.

41- Do 16.00 - 17.30 Uhr 14.03.24
39019 Angela von Bartenwerffer-Meyer 1 Termin, gebührenfrei

Eulichen Klimperbein

Musiknachmittage für Eltern mit Kindern ab 3 Jahren

An drei Nachmittagen machen Eltern und Kinder gemeinsam Musik mit einfachen Instrumenten. Die Gesangspädagogin Birgitta Hansen unterstützt die Kinder und Eltern dabei. Die Kinder können sich zur Musik bewegen und mit dem Körper Rhythmus erfahren.

Ein Angebot für Familien aus Ratingen- West.

Ratingen-West, städt. Kindergarten, Erfurter Str. 31

In Kooperation mit dem Johanniter Familienzentrum
Hilden

41- Do 15.15 - 16.15 Uhr Beginn: 07.03.24
39030 Birgitta Hansen 3 Termine, gebührenfrei

Entspannung im stressigen Alltag

Ein Vormittag für Eltern mit Kinderbetreuung

Wie kann ich im Alltag gut für mich sorgen, kleine Inseln der Ruhe schaffen und mich nicht in den vielen Aufgaben und Anforderungen verlieren? Wir tauschen uns aus, welchen Zeitfressern wir uns ausgesetzt fühlen, wie wir mehr Ruhe in den Tagesablauf bringen können und welche Inseln der Kraft wir jeden Tag akquirieren können.

Für Familien aus Ratingen West

Ratingen-West, städt. Kindergarten, Erfurter Str. 31

41- Sa 10.00 - 11.30 Uhr 27.01.24
39031 Solveig-Freya Brunschwiler 1 Termin, gebührenfrei

Trommelworkshop

Für Erwachsene mit Kindern von 4 bis 6 Jahren

Djembe-Rhythmus für Klein und Groß erfahren. Die Djembe ist das Hauptinstrument beim afrikanischen Trommeln. Wir machen uns spielerisch mit dem Instrument vertraut. Kindern und auch Erwachsenen macht es Spaß, die Trommel zu schlagen und ganz nebenbei erlernen sie Rhythmusgefühl. Weitere Percussioninstrumente kommen auch zum Einsatz und es wird gesungen, denn das Singen gehört zur afrikanischen Kultur wie das Trommeln. Trommeln in ausreichender Anzahl für 12 Familien stehen zur Verfügung. Bitte

mitbringen: bequeme Kleidung und ein Getränk.

Ratingen-West, städt. Kindergarten, Erfurter Str. 31

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem
Verbundfamilienzentrum Ratingen-Homburg

41- Sa 10.00 - 12.15 Uhr 08.06.24
39032 Annette Hilland 1 Termin, gebührenfrei

Schatzsuche am Grünen See

Spaß für Eltern und Kinder ab 3 bis 7 Jahren

Wir suchen gemeinsam einen Schatz am Grünen See. Aber bis wir das Versteck gefunden haben, müssen wir einige Aufgaben erfüllen! Lasst euch überraschen, welche Abenteuer wir in der Nähe des Sees erleben. Ein Angebot für die ganze Familie.

Wir starten am Eingang der Schwarzbachklinik Niederbeckweg 6, 40880 Ratingen und enden auf dem Seilbahnspielplatz. Bitte mitbringen: Lange Hose und feste Schuhe sind für den Ausflug wichtig.

Am Eingang der Schwarzbachklinik

41- Sa 10.00 - 13.00 Uhr 22.06.24
39033 Annette Hilland 1 Termin, gebührenfrei



Ein Besuch der Imkerin mit ihren Honigbienen in der KiTa

An einem geschlossenen Schaukasten zeigt die Imkerin die Arbeits- und Lebensweise der Bienen. Ein Bienenvolk und seine Königin können so ganz aus der Nähe beobachtet werden. Viele Geschichten über die Bienen und das Probieren von Honig runden das Programm ab. Ein Angebot für alle Sinne: Sehen, Hören, Riechen, Fühlen und Schmecken!

Kita Emmaus Talstr.9 Ratingen Mitte

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem ökumenischen Familienzentrum Haan

41- Di 09.30 - 11.45 Uhr
39070 Sandra Uchtenhagen

Beginn: 07.05.24
2 Termine, gebührenfrei

Besuch des Bienenlehrstands der Ratinger Imker

In Kooperation mit dem Ratinger Bienenzuchtverein von 1868 e.V. Bei einem Rundgang auf dem Bienenlehrstand werden viele Informationen über die Lebensweise von Bienen, Wespen und Hummeln vermittelt. Wie läuft ein „Bienenjahr“ ab? Und wie können sich Insekten im Schwarm untereinander verständigen? Darüber hinaus werden auch die Nistkästen heimischer Singvögel und verschiedene Insektenhotels besucht. Zudem besteht die Gelegenheit, den Honig der Ratinger Imker zu probieren. Kinder geben wir die Möglichkeit, Kerzen aus Bienenwachs zu drehen.

Anmeldung unter www.vhs-ratingen.de Bitte mitbringen: Getränke, Brötchen für ein Picknick, Honig wird zur Verfügung gestellt.

Ratingen, Oststr. 38 (Ecke Balcke-Dürr-Allee)

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem ökumenischen Familienzentrum Haan

41- Sa 10.00 - 12.00 Uhr
39071

04.05.24
1 Termin, gebührenfrei

Babysitterkurs

Für Jugendliche ab 14 Jahren

So werdet Ihr fit fürs Babysitten und erprobt den Umgang mit den Kleinen! Kenntnisse in Unfallverhütung und Erster Hilfe helfen Euch, sicherer zu werden. Zum Kurs gehören auch die Grundlagen der Säuglingspflege oder die Zubereitung eines Babybreis. Ihr übt, Kontakt zu den Eltern aufzunehmen und sammelt praktische Erfahrungen, z. B. durch einen Nachmittag im Kindergarten oder in einer Spielgruppe. Wer regelmäßig teilnimmt, erhält ein Babysitter-Diplom und hat erhöhte Chancen, das Taschengeld aufzubessern. Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

**Ev. Kirchengemeinde Mettmann, Donaust. 26,
40822 Mettmann**

41- Fr 16.00 - 19.00 Uhr
39072 Sa 10.00 - 15.00 Uhr
Juliane Bruchhaus

Beginn: 26.01.24
27.01.24
2 Termine, gebührenfrei

Der Kurs ist bereits ermäßigt, weitere Ermäßigung ist nicht möglich.

Offenes Gespräch mit Impulsen rund um das Thema: Übergang Kindergarten / Schule online

Der Übergang vom Kindergarten in die Grundschule ist ein wichtiger Meilenstein für die Familie. Was macht mein Kind stark für den Übergang? Welche Fragen und Sorgen haben wir als Familie?

Frau Böddinghaus leitet durch den Abend, setzt Impulse und nimmt Fragen auf.

Der Elternabend findet online über ZOOM statt. Angemeldete Eltern erhalten rechtzeitig einen ZOOM Link bzw. die entsprechenden Einwahldaten zugesandt.

Online-Kurs

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Johanniter Familienzentrum Hochdahl.

41-	Mi 19.00 - 21.15 Uhr	24.04.24
39075	Miriam Böddinghaus	1 Termin, gebührenfrei

Jäger der Nacht – Fledermäuse

Exkursion für Eltern und Kinder ab 5 Jahren

Weltweit gibt es ca. 900 verschiedene Fledermausarten. Nur wenige wissen, dass auch bei uns einige von ihnen zu Hause sind. Während der abendlichen Exkursion suchen wir ein Jagdgebiet der Fledermäuse auf und beobachten die Tiere bei ihrem Beutefang über den Wiesen, entlang der Bäume und über dem Wasser. Da Fledermäuse mit einem für unser Gehör nicht wahrnehmbaren Ultraschall-Ortungssystem jagen, werden die Fledermausrufe mit einem Detektor für unsere menschlichen Ohren hörbar gemacht. Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung, Mückenschutz wird empfohlen.

Wanderparkplatz Schöller

(Zur Düssel 1, 42327 Wuppertal)

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Verbundfamilienzentrum/ Ev. KiTa Homberg
Ersatztermin bei Regen: 26.09.

41-	Fr 19.15 - 20.45 Uhr	26.04.24
39093	Isabella Dr. Kappner	1 Termin, gebührenfrei

Im Laufe des Halbjahres kommen immer wieder neue Termine für Kurse / Elternabende etc. dazu. Stöbern Sie gerne nach weiteren aktuellen

Angeboten unter:

www.ev-familienbildung.de

Babyschwimmen

Für Babys und Kleinkinder mit ihren Eltern

Babys und Kinder nehmen das Wasser als ein vertrautes Lebenselement wahr. Über und unter Wasser fühlen sie sich wohl, entwickeln Aufbaukräfte und Wassersicherheit. Der Hallenbadeintritt muss nicht mehr zusätzlich an der Schwimmbadkasse entrichtet werden, sondern ist in der Kursgebühr bereits enthalten. Auch ein späterer Einstieg als im Programm ausgeschrieben ist möglich, bitte erkundigen Sie sich bei uns telefonisch: Tel. 02102/10940

Ratingen-Mitte, Angerbad, Hauser Ring

Für Kinder im Alter von 3 bis 18 Monaten

41-	Mo 14.15 - 15.00 Uhr	Beginn: 08.01.24
41600	Regina Flach	20 Termine, 167,50 €

Babyschwimmen

Für Eltern mit ihren Kindern im Alter von 18 Monaten bis 3 Jahren

Babys und Kinder nehmen das Wasser als ein vertrautes Lebenselement wahr. Über und unter Wasser fühlen sie sich wohl, entwickeln Aufbaukräfte und Wassersicherheit. In der Kursgebühr ist die Schwimmbadnutzung bereits enthalten. Die Wassertiefe des Lehrschwimmbeckens beträgt 1,25 m.

Ratingen-West, Behindertenzentrum, Scheifenkamp 10

Für Kinder im Alter von 18 Monaten bis 3 Jahren

41-	Do 19.00 - 19.30 Uhr	Beginn: 11.01.24
41601	Regina Flach	19 Termine, 92,50 €

Schwimmen

für Eltern mit ihren Kindern im Alter von 3 bis 4 Jahren

Babys und Kinder nehmen das Wasser als ein vertrautes Lebenselement wahr. Über und unter Wasser fühlen sie sich wohl, entwickeln Aufbaukräfte und Wassersicherheit. In der Kursgebühr ist die Schwimmbadnutzung bereits enthalten. Die Wassertiefe des Lehrschwimmbeckens beträgt 1,25 m.

Ratingen-West, Behindertenzentrum, Scheifenkamp 10

Für Kinder im Alter von 3 bis 4 Jahren

41-	Do 18.15 - 19.00 Uhr	Beginn: 11.01.24
41602	Regina Flach	19 Termine, 105,85 €

Schwimmen

Für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Nach der Wassergewöhnung steht in diesem Kurs die Vermittlung der Grundlagen des Schwimmens im Vordergrund. In der Kursgebühr ist die Schwimmbadnutzung bereits enthalten. Die Wassertiefe des Lehrschwimmbeckens beträgt 1,25 m.

Ratingen-West, Behindertenzentrum, Scheifenkamp 10

21-	Do 17.30 - 18.15 Uhr	Beginn: 11.01.24
41603	Regina Flach	19 Termine, 105,85 €

Eltern-Kind-Turnen

Da hüpf der Frosch den Berg hinauf für Kinder ab 10 Monaten

Im großen Gymnastikraum können die Kinder ihrem natürlichen Bewegungsdrang freien Lauf lassen. Krabbeln, Laufen und Klettern machen Spaß! Wir bieten vielfältiges Material an. Die Bälle, Matten und Turnelemente zu erproben, stärkt die Muskeln und die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Reime und Fingerspiele gehören zum Kurs dazu und bieten Anregungen für zu Hause. Für Geschwisterkinder bitte 30,00 € zusätzlich zahlen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschläppchen oder Anti-Rutschsocken, auch für die Eltern.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41-	Di 10.00 - 11.00 Uhr	Beginn: 16.01.24
41603	Anja Kopal	14 Termine, 70,70 €

41-	Di 11.00 - 12.00 Uhr	Beginn: 16.01.24
41604	Anja Kopal	14 Termine, 70,70 €

Eltern-Kind-Turnen

Bewegung für Eltern mit Kindern von 1. bis 3 Jahren

Im Turnraum können die Kinder ihrem natürlichen Bewegungsdrang freien Lauf lassen. Krabbeln, Laufen und Klettern machen Spaß! Wir bieten vielfältiges Material an. Die Bälle, Matten und Turnelemente zu erproben, stärkt die Muskeln und die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Reime und Fingerspiele gehören zum Kurs dazu und bieten Anregungen für zu Hause. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschläppchen oder Anti-Rutschsocken, auch für die Eltern.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41-	Mi 15.00 - 16.30 Uhr	Beginn: 17.01.24
41606	Nicole Rütten	10 Termine, 69,50 €

41-	Mi 15.00 - 16.30 Uhr	Beginn: 10.04.24
41607	Nicole Rütten	10 Termine, 69,50 €



Bewegung mit Musik und Spaß für Eltern und Kind (1-3 Jahre)

Bewegung hält fit und macht schlau! Beim Singen, Tanzen und einer kleinen Turnlandschaft wird die Körperwahrnehmung, die Sprache und die soziale Entwicklung der Kinder auf spielerische Art und Weise gefördert. Es werden Kontakte geknüpft, man lernt sich kennen und wächst miteinander. Anregende Kinderlieder zu Beginn und Ende umrahmen die Kursstunde. Die Kleinen und Großen lernen Reime, Rhythmen und Tanzlieder kennen und können sich mit unterschiedlichen Materialien beim Turnen austoben. Bei allem steht der Spaß im Vordergrund.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41- Do 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 18.01.24
41608 Annette Hilland 10 Termine, 81,50 €

Tanz der Griechen

Sie wollen den griechischen Geist kennenlernen, die griechische Kultur hautnah erleben und ein Teil einer großen familiären Tanzgemeinde werden? Dann sind Sie hier richtig! Mit Spaß und Freude lernen Sie von Leonidas eine breite Palette an griechischen Tänzen, erfahren viel über deren Ursprung und lernen die griechische Kultur aus verschiedenen Seiten kennen!

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41- So 15.00 - 17.00 Uhr Beginn: 14.01.24
41609 Leonidas Efthymiadis 10 Termine, 153,50 €

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41- So 15.00 - 17.00 Uhr Beginn: 14.04.24
41610 Leonidas Efthymiadis 12 Termine, 183,50 €

Bewegung mit Musik und Spaß für Eltern und Kind (1-3 Jahre)

Bewegung hält fit und macht schlau! Beim Singen, Tanzen und einer kleinen Turnlandschaft wird die Körperwahrnehmung, die Sprache und die soziale Entwicklung der Kinder auf spielerische Art und Weise gefördert. Es werden Kontakte geknüpft, man lernt sich kennen und wächst miteinander. Anregende Kinderlieder zu Beginn und Ende umrahmen die Kursstunde. Die Kleinen und Großen lernen Reime, Rhythmen und Tanzlieder kennen und können sich mit unterschiedlichen Materialien beim Turnen austoben. Bei allem steht der Spaß im Vordergrund.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41-	Do 09.00 - 10.30 Uhr	Beginn: 11.04.24
41609	Annette Hilland	10 Termine, 81,50 €

Eltern-Kind-Turnen

Bewegung für Eltern mit Kindern von 1. bis 3 Jahren

Im Turnraum können die Kinder ihrem natürlichen Bewegungsdrang freien Lauf lassen. Krabbeln, Laufen und Klettern machen Spaß! Wir bieten vielfältiges Material an. Die Bälle, Matten und Turnelemente zu erproben, stärkt die Muskeln und die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Reime und Fingerspiele gehören zum Kurs dazu und bieten Anregungen für zu Hause. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschläppchen oder Anti-Rutschsocken, auch für die Eltern.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41-	Do 15.00 - 16.30 Uhr	Beginn: 18.01.24
41612	Nicole Rütten	10 Termine, 69,50 €

Eltern-Kind-Turnen

Bewegung für Eltern mit Kindern von 1. bis 3 Jahren

Im Turnraum können die Kinder ihrem natürlichen Bewegungsdrang freien Lauf lassen. Krabbeln, Laufen und Klettern machen Spaß! Wir bieten vielfältiges Material an. Die Bälle, Matten und Turnelemente zu erproben, stärkt die Muskeln und die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Reime und Fingerspiele gehören zum Kurs dazu und bieten Anregungen für zu Hause. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschläppchen oder Anti-Rutschsocken, auch für die Eltern.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41-	Do 15.00 - 16.30 Uhr	Beginn: 11.04.24
41613	Nicole Rütten	9 Termine, 62,90 €



Vital und Fit - Fitnessgymnastik für Frauen

Die Fitnessgymnastik dient der Erhaltung und der Verbesserung der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit. Diese Kurse machen Sie fit für den Alltag in Familie und Beruf. Verspannte Muskulatur wird gedehnt und geschwächte Muskeln werden gekräftigt. Alle aufgeführten Kurse umfassen deshalb mit unterschiedlichen Schwerpunkten ein Herz-Kreislauf-Training und gezielte Lockerungs-, Dehn-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen.

Mettmann-Obwarzbach, Ev. Gemeindehaus, Sudetenstr. 1

41-			
41611	Di 19.15 - 20.00 Uhr	Beginn: 16.01.24	
	Melanie Pietrek	21 Termine, 108,50 €	

41-	Di 20.05 - 20.50 Uhr	Beginn: 16.01.24	
41612	Melanie Pietrek	21 Termine, 108,50 €	

Ratingen-Hösel, Ev. Gemeindezentrum, Bahnhofstr. 175

41-			
41613	Mi 08.30 - 09.30 Uhr	Beginn: 10.01.24	
	Siegrun Warneke	11 Termine, 51,90 €	

41-	Mi 08.30 - 09.30 Uhr	Beginn: 10.04.24	
41614	Siegrun Warneke	11 Termine, 51,90 €	

41-	Mi 09.30 - 10.30 Uhr	Beginn: 10.01.24	
41615	Siegrun Warneke	11 Termine, 51,90 €	

41-	Mi 09.30 - 10.30 Uhr	Beginn: 10.04.24	
41616	Siegrun Warneke	11 Termine, 51,90 €	

Ratingen-Lintorf, Ev. Gemeindezentrum, Bleibergweg 78

41-	Mi 09.00 - 10.00 Uhr	Beginn: 17.01.24	
41617	Annette Zentarra	10 Termine, 47,50 €	

41- 41618	Mi 09.00 - 10.00 Uhr Annette Zentarra	Beginn: 10.04.24 11 Termine, 51,90 €
--------------	--	---

41- 41619	Mi 10.00 - 11.00 Uhr Annette Zentarra	Beginn: 17.01.24 10 Termine, 47,50 €
--------------	--	---

41- 41620	Mi 10.00 - 11.00 Uhr Annette Zentarra	Beginn: 10.04.24 11 Termine, 51,90 €
--------------	--	---

**Ratingen-Tiefenbroich, Ev. Gemeindehaus,
Alter Kirchweg 48**

41- 41621	Di 17.00 - 18.00 Uhr Regina Flach	Beginn: 09.01.24 20 Termine, 91,50 €
--------------	--------------------------------------	---

41- 41622	Di 18.00 - 19.00 Uhr Regina Flach	Beginn: 09.01.24 20 Termine, 91,50 €
--------------	--------------------------------------	---

Erkrath, Joachim-Neander-Haus, Bavierstr. 19

41- 41623	Di 09.30 - 10.30 Uhr Regina Flach	Beginn: 09.01.24 20 Termine, 91,50 €
--------------	--------------------------------------	---

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

Fitnessgymnasik für sportliche Seniorinnen

41- 41623	Mi 08.30 - 9.30 Uhr Sigrid Schöwe	Beginn: 10.01.24 21 Termine, 95,90 €
--------------	--------------------------------------	---

Erkrath, Joachim-Neander-Haus, Bavierstr. 19

41- 41624	Di 10.35 - 11.35 Uhr Regina Flach	Beginn: 09.01.24 20 Termine, 91,50 €
--------------	--------------------------------------	---

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

Fitnessgymnasik für sportliche Seniorinnen

41- 41624	Mi 09.30 - 10.30 Uhr Sigrid Schöwe	Beginn: 10.01.24 21 Termine, 95,90 €
--------------	---------------------------------------	---

41- 41625	Mi 17.15 - 18.15 Uhr Regina Flach	Beginn: 10.01.24 20 Termine, 91,50 €
--------------	--------------------------------------	---

Fitnessgymnastik

Sie steigern Ihre persönliche Fitness, kräftigen Ihre Muskeln, insbesondere die Schulter, Bauch- und Rückenmuskulatur. In diesen Kursen kommen verschiedene Fitnessgeräte wie Hanteln, Deuserbänder, Therabänder und der Fitball zum Einsatz.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41- 41626	Fr 09.00 - 10.00 Uhr Monika Tyszkiewicz-Adrian	Beginn: 12.01.24 18 Termine, 91,70 €
--------------	---	---

Fitnessgymnastik für Frauen in Ratingen West

Sie steigern Ihre persönliche Fitness. Das Training mit dem eigenen Körpergewicht stärkt nicht nur unsere koordinativen Fähigkeiten, sondern eignet sich auch ideal für den Muskelaufbau. Durch das Training werden die unterschiedlichsten Muskelgruppen, insbesondere die Schulter, Bauch- und Rückenmuskulatur, trainiert.

Ratingen-West, Ev. Gemeindezentrum, Versöhnungskirche, Maximilian-Kolbe-Platz 20

41-	Di 16.00 - 17.30 Uhr	Beginn: 16.01.24
41626	Fatima Zohra Zefzafi	21 Termine, 74,90 €

Fitnessgymnastik für Frauen

mit pädagogischem Angebot für Kinder

Sie steigern Ihre persönliche Fitness, kräftigen Ihre Muskeln, insbesondere die Schulter, Bauch- und Rückenmuskulatur. In diesen Kursen kommen verschiedene Fitnessgeräte wie Hanteln, Deuserbänder, Therabänder und der Fitball zum Einsatz. Die Kurse eignen sich auch für Frauen, die nach der Geburt ihres Kindes wieder etwas für sich tun wollen. Parallel bieten wir ein pädagogisches Angebot für Kinder an. Dies ist aus organisatorischen Gründen nur für den ganzen Kurs buchbar.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41-	Fr 10.15 - 11.15 Uhr	Beginn: 12.01.24
41627	Monika Tyszkiewicz-Adrian, Pia Stakenborg	18 Termine, 129,50 €

Wirbelsäulengymnastik

Wirbel für Wirbel Wohlfühl

Die effektivste Methode, Rückenbeschwerden in den Griff zu bekommen oder diesen vorzubeugen, ist der Aufbau von wirbelsäulenstabilisierender Muskulatur. Mit speziellen Übungen stärken Sie ihre Rumpfmuskulatur. Zudem werden Mobilisations- und Dehnungsübungen zum Erhalt und zur Verbesserung der Beweglichkeit durchgeführt, um den Belastungen im Alltag wieder gewachsen zu sein. Entspannungsübungen runden die Stunden ab. So kommt der Spaß, etwas für den eigenen Körper zu tun, nicht zu kurz.

Die Kursleitung Frau Ludwig ist ausgebildete Physiotherapeutin.

Ratingen-Hösel, Ev. Gemeindezentrum, Bahnhofstr. 175

41-	Di 18.00 - 19.00 Uhr	Beginn: 09.01.24
41628	Martina Ludwig	10 Termine, 47,50 €

41-	Di 18.00 - 19.00 Uhr	Beginn: 09.04.24
41629	Martina Ludwig	14 Termine, 65,10 €

Wirbelsäulengymnastik für Männer

Rückengerechte Dehnungs- und Kräftigungsübungen helfen dabei Fehlhaltungen abzubauen, um Belastungen wieder gewachsen zu sein. Übungen zur Körperwahrnehmung gehören ebenso dazu wie das Kennenlernen einfacher Entspannungsübungen.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41-	Mo 17.45 - 18.30 Uhr	Beginn: 15.01.24
41631	Annette Hilland	9 Termine, 33,20 €
41-	Mo 17.45 - 18.30 Uhr	Beginn: 08.04.24
41632	Annette Hilland	11 Termine, 39,80 €

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörper-Training, das Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching kombiniert - alles in harmonisch fließenden Bewegungen. Das Training stärkt die Elastizität der Muskeln und die Beweglichkeit der Gelenke. Pilates ist ideal, um Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen. Außerdem löst das Training Verspannungen, Blockaden und korrigiert Fehlhaltungen.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41-	Mi 18.40 - 19.40 Uhr	Beginn: 10.01.24
41635	Maria Riesebeck	11 Termine, 68,40 €
41-	Mi 18.40 - 19.40 Uhr	Beginn: 17.04.24
41636	Maria Riesebeck	10 Termine, 62,50 €

Wassergymnastik

Durch die Auftriebskraft des Wassers wird die Druckbelastung auf die Gelenke verringert, und es werden Bewegungen mit geringeren Beschwerden durchführbar. Die Kurse sind auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer geeignet. Der Eintritt für das Hallenbad ist in der Kursgebühr enthalten.

Ratingen-Mitte, Angerbad, Hauser Ring

41-	Mo 13.00 - 13.35 Uhr	Beginn: 08.01.24
41638	Regina Flach	20 Termine, 133,50 €
41-	Mo 13.35 - 14.10 Uhr	Beginn: 08.01.24
41639	Regina Flach	20 Termine, 133,50 €

Ratingen-West, Behindertenzentrum, Scheifenkamp 10

41-	Do 19.30 - 20.15 Uhr	Beginn: 11.01.24
41640	Regina Flach	19 Termine, 128,65 €

Zumba Gold®

für Neueinsteiger und aktive ältere Menschen

Zumba Gold® ist die einfachste und leichteste Form von Zumba Fitness® und ideal für Einsteiger und alle, die es langsam angehen möchten. Es eignet sich perfekt für absolute Fitness- oder Tanzeinsteiger. Für Zumba muss man nicht tanzen können. Sie brauchen nur Spaß an Bewegung mit Musik. Die lateinamerikanischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend und verbessern ganz nebenbei die Kondition.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41-	Mo 16.15 - 17.15 Uhr	Beginn: 15.01.24
41643	Georges Bouazo	18 Termine, 165,50 €
41-	Mo 17.30 - 18.30 Uhr	Beginn: 15.01.24
41653	Georges Bouazo	18 Termine, 165,50 €

Piloxing

Piloxing verbindet die effektivsten Übungen aus Pilates und Fitness-Boxen zu einem Workout speziell für Frauen. Piloxing ist ein forderndes Intervalltraining, das Fett verbrennt, Muskeln aufbaut, das Herz-Kreislauf-System trainiert, den Körper effektiv formt und strafft. Und das Beste: Piloxing macht richtig Spaß.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41-	Mo 18.30 - 19.30 Uhr	Beginn: 15.01.24
41655	Georges Bouazo	18 Termine, 165,50 €

Zumba®Fitness

Zumba®, das ist Tanzen zu feurigen lateinamerikanischen Rhythmen und mit einfachen Tanzschritten. Ohne großen Aufwand Stress und überflüssige Pfunde wegtanzen? Kein Problem! Durch den heißen Musikmix aus Salsa, Samba und Merengue wird der Körper gestrafft und die Kondition verbessert, Partystimmung inklusive. Zumba® ist geeignet für Männer und Frauen aller Altersstufen. Für Zumba® muss man nicht tanzen können, sondern braucht nur Spaß daran, sich gerne nach Musik zu bewegen.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41-	Mo 20.05 - 21.05 Uhr	Beginn: 15.01.24
41657	Georges Bouazo	18 Termine, 165,50 €



Ballsport

Dieser Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die ihren Körper fordern wollen, ohne gesundheitliche Aspekte zu vernachlässigen. Basketball, Volleyball und andere Ballsportarten machen Spaß und fördern Beweglichkeit, Koordination und Kondition.

Ratingen-West, Grundschule, Berliner Str. 35

41-	Di 20.00 - 21.30 Uhr	Beginn: 16.01.24
41665	Nina Riedel	10 Termine, 69,50 €

41-	Di 20.00 - 21.30 Uhr	Beginn: 09.04.24
41666	Nina Riedel	11 Termine, 76,10 €

BodyFit

Der sanfte Weg zu Kraft und Beweglichkeit

Für mehr Fitness und viel Spaß sorgt dieses Ganzkörpertraining. Nach einer intensiven Aufwärmphase folgen Übungen zu Beweglichkeit und Körperbalance. Das Krafttraining ist vor allem auf die Rücken- und Bauchmuskulatur ausgerichtet. Steigern Sie Ihre Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsfähigkeit und tanken Sie neue Energie beim sanften Ausklang des Trainings.

**Mettmann-Obwarzbach, Ev. Gemeindehaus,
Sudetenstr. 1**

41-	Di 18.00 - 19.00 Uhr	Beginn: 16.01.24
41670	Evelyn Roppelt	10 Termine, 57,50 €

41-	Di 18.00 - 19.00 Uhr	Beginn: 09.04.24
41671	Evelyn Roppelt	11 Termine, 62,90 €

Erkrath-Hochdahl, Johanniter Kindertagesstätte, Hildener Str. 19

41- Mo 20.00 - 21.30 Uhr Beginn: 15.01.24
41672 Anja Salomon 9 Termine, 68,30 €

41- Mo 20.00 - 21.30 Uhr Beginn: 08.04.24
41673 Anja Salomon 10 Termine, 75,50 €

Bauch und Rücken Fitness

Für alle, die ein gezieltes Training der Bauch- und Rückenmuskulatur suchen. Durch spezielle Übungen wird die Muskulatur gestärkt und die körperliche Fitness erhöht. Vielseitige rückengerechte Dehnungs- und Kräftigungsübungen helfen, Fehlhaltungen und einseitige Belastungen abzubauen. Ein Faszientraining und Entspannungsübungen gehören zum Kursinhalt dazu und machen das Training abwechslungsreich.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10, Saal 1.

41- Etage
41674 Mo 17.00 - 18.00 Uhr Beginn: 22.01.24
Heike Groß 9 Termine, 43,10 €

41- Mo 17.00 - 18.00 Uhr Beginn: 08.04.24
41675 Heike Groß 10 Termine, 34,30 €

Fitness für den Rücken

Für alle, die ein gezieltes Training der Bauch- und Rückenmuskulatur suchen. Durch spezielle Übungen mit Kleingeräten, zum Beispiel mit Therabändern, Hanteln oder Flexi-Bars wird die Muskulatur gestärkt und die körperliche Fitness erhöht. Vielseitige rückengerechte Dehnungs- und Kräftigungsübungen helfen, Fehlhaltungen und einseitige Belastungen abzubauen. Ein Faszientraining und Entspannungsübungen gehören zum Kursinhalt dazu und machen das Training abwechslungsreich.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41- Di 20.00 - 21.30 Uhr Beginn: 09.01.24
41676 Maria Riesebeck 11 Termine, 73,90 €

41- Di 20.00 - 21.30 Uhr Beginn: 16.04.24
41677 Maria Riesebeck 10 Termine, 67,50 €

Qigong

Wir beschäftigen uns mit den 15 Ausdrucksformen aus dem Qigong Yangsheng von Prof. Jiao sowie mit Übungen aus der Kinesiologie und leichten Selbstmassagetechniken.

Langsame, harmonisch fließende Bewegungen stärken das körperliche, seelische und geistige Gleichgewicht. Die Übungen des

Qigongs führen zur Ruhe, erleichtern Sammlung und Entspannung, unterstützen Heilungsprozesse und stärken die Gesundheit. Leichte und fließende Bewegungen können Blockaden lösen, Überenergien ausgleichen und Kräfte aufbauen.

Ihre gesetzliche Krankenkasse übernimmt bis zu 80% der Kosten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41-	Di 16.30 - 18.00 Uhr	Beginn: 09.01.24
41681	Kirsten Mittelbach	10 Termine, 103,50 €

41-	Di 16.30 - 18.00 Uhr	Beginn: 16.04.24
41682	Kirsten Mittelbach	10 Termine, 103,50 €

Yoga für EveryBody

Ein Weg zur Kräftigung und zur Entspannung von Körper und Geist

Viele Menschen trauen sich nicht zum Yoga, weil sie sich für unsportlich, zu dick, zu ungelenkig halten. Dabei ist Marion Klose aus eigener Erfahrung davon überzeugt, dass Yoga gerade für unsportliche Menschen perfekt ist. Aufgrund meiner Erfahrungen bin ich mir sicher: Je unsportlicher, dicker, verspannter du bist, umso glücklicher wird dich Yoga machen.

In diesem Anfängerkurs ist es am wichtigsten, dass du dich wohlfühlst. Schließlich soll dir deine Yoga-Praxis Spaß machen. Und dann sei achtsam mit dir. Und du wirst schnell merken, wie gut dir Yoga auf allen Ebenen tut.

Bitte bringe eine Yogamatte, ein Kissen und eine Decke mit.

Haan, Städt. Familienzentrum

"Familienzentrum Bollenberg", Robert-Koch-Str. 27

41-	Do 17.45 - 19.15 Uhr	Beginn: 18.01.24
41683	Marion Klose	20 Termine, 179,50 €

Yoga auf dem Stuhl

Für Senior*innen und Teilnehmer*innen mit Einschränkungen

Sanftes, entspannendes aber auch aktivierendes Yoga für alle, die nicht mehr so gut auf die Matte am Boden kommen.

Geübt wird im Sitzen und Stehen mit dem Stuhl als Stehhilfe. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich und auf individuelle Einschränkungen wird eingegangen. Bitte mitbringen: Warme Socken oder bequeme flache Schuhe und eventuell eine Decke, ausreichend zum trinken

Mettmann-Süd, Haus der Begegnung, Vogelskamp 120

41-	Mo 16.00 - 17.00 Uhr	Beginn: 15.04.24
41684	Annette Burger	8 Termine, 59,50 €

Yoga

Ein Weg zur Kräftigung und zur Entspannung von Körper und Geist

Yoga-Übungen führen zu mehr Ruhe und Gelassenheit bei gleichzeitiger Kräftigung des Körpers, daher dienen sie auch zur Stressbewältigung. Durch das Halten der Körperübungen, der Asanas, wird der Körper gedehnt und gestärkt, während eine gelassene Beobachtung die Wahrnehmung fördert und zu mehr Klarheit führt. Allmählich lernen Sie vom Alltag abzuschalten, Verspannungen zu lösen und innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu erreichen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke und eine Yogamatte oder Gymnastikmatte.

Mettmann-Süd, Haus der Begegnung, Vogelskamp 120

41- Mo 17.30 - 19.00 Uhr Beginn: 15.01.24
41685 Annette Burger 17 Termine, 170,10 €

41- Di 17.30 - 19.00 Uhr Beginn: 16.01.24
41686 Annette Burger 17 Termine, 170,10 €

Mettmann-Obschwarzbach, Sudetenstr. 1

41- Mi 19.30 - 21.00 Uhr Beginn: 17.01.24
41687 Anja Salomon 10 Termine, 113,50 €

41- Mi 19.30 - 21.00 Uhr Beginn: 10.04.24
41688 Anja Salomon 11 Termine, 124,50 €

Erkrath-Hochdahl, Ev. Kita Sandheide, Schildsneider Str.

41- Mo 19.00 - 20.30 Uhr Beginn: 08.01.24
41689 Sandra Scheer 10 Termine, 91,50 €

41- Mo 19.00 - 20.30 Uhr Beginn: 08.04.24
41690 Sandra Scheer 12 Termine, 109,10 €

Yoga

Ein Weg zur Kräftigung und zur Entspannung von Körper und Geist

Yoga-Übungen führen zu mehr Ruhe und Gelassenheit bei gleichzeitiger Kräftigung des Körpers, daher dienen sie auch zur Stressbewältigung. Durch das Halten der Körperübungen, der Asanas, wird der Körper gedehnt und gestärkt, während eine gelassene Beobachtung die Wahrnehmung fördert und zu mehr Klarheit führt. Allmählich lernen Sie vom Alltag abzuschalten, Verspannungen zu lösen und innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu erreichen. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und eine Yogamatte mitbringen.

Dieser Kurs wird online angeboten.

Haan, Städt. Familienzentrum

"Familienzentrum Bollenberg", Robert-Koch-Str. 27

41- Do 19.30 - 21.00 Uhr Beginn: 18.01.24
41691 Marion Klose 20 Termine, 179,50 €

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41- 41692	Mi 19.50 - 21.20 Uhr Barbara Esser	Beginn: 17.01.24 19 Termine, 169,18 €
41- 41694	Di 18.00 - 19.30 Uhr Dorothea Junge	Beginn: 09.01.24 11 Termine, 100,30 €
41- 41695	Di 18.00 - 19.30 Uhr Dorothea Junge	Beginn: 16.04.24 8 Termine, 73,90 €



Autogenes Training

Gelassener – konzentrierter – gestärkter

Sind Sie auf der Suche nach mehr Gelassenheit in belastenden Situationen? Das Autogene Training nach Prof. Dr. J. H. Schultz ist eine anerkannte, bewährte Methode der Selbstentspannung. Es stärkt die Nervenkraft, normalisiert den Blutdruck, hilft bei Schlafstörungen, stressbedingten Kopfschmerzen, Magenbeschwerden sowie anderen psychosomatischen Störungen. Mit den einfachen Formeln des Autogenen Trainings lernen Sie durch Konzentration auf den eigenen Körper, einen angenehmen Entspannungszustand zu erreichen und den Kopf von störenden Gedanken zu befreien. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen und dicke Socken.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41- 41696	Do 19.30 - 21.00 Uhr Petra Kleemann	Beginn: 18.01.24 8 Termine, 65,30 €
--------------	--	--

Progressive Muskelentspannung

nach Jacobson (PMR)

Die meisten Menschen stehen im Alltag durch die immer höheren Anforderungen in Beruf und Familie unter anhaltendem Stress und ständiger Überbelastung. Der Körper wehrt sich, die Folgen werden irgendwann sowohl psychisch als auch physisch ersichtlich und können sich in Form von Nervosität, Kopfschmerzen,

niedrigen Belastungsgrenzen oder Rückenproblemen zeigen. Entspannungsmethoden wie die Progressive Muskelentspannung helfen, dem Stress gelassener gegenüberzustehen und so das eigene körperliche und seelische Wohlbefinden zu verbessern. Bei der Progressiven Muskelentspannung geht es um die Anspannung und Entspannung verschiedener Muskelgruppen im gesamten Körper. Dieses ganzheitliche, körperorientierte Verfahren ist leicht zu erlernen und führt Sie zu mehr Gelassenheit, Ausgeglichenheit, Wohlbefinden und Energie. Außerdem können Verspannungen abgebaut werden, die durch zu starke Anspannung entstanden sind. Unter geschulter Anleitung erlernen Sie einfache und leicht anwendbare Übungen, die Sie täglich zu Hause anwenden können - als Präventivmaßnahme ebenso wie in Akutsituationen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen und dicke Socken.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41-	Do 19.30 - 21.00 Uhr	Beginn: 18.04.24
41697	Petra Kleemann	6 Termine, 50,10 €

Kann denn Singen Sünde sein?

Stimmbildung und Chorgesang

Sie sagen, Sie können nicht singen? Hier können Sie es erlernen und nach Herzenslust singen. Dabei erfahren Sie eine Menge Neues über Ihre Stimme und die Atmung. Der Kurs umfasst Stimmbildung und einfachen Chorgesang. Singen verbindet Körper, Geist und Seele und vermittelt Lebensfreude. Lassen Sie sich anstecken!

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41-	Mo 19.45 - 21.15 Uhr	Beginn: 15.01.24
51701	Birgitta Hansen	20 Termine, 135,50 €

Let`s Talk

Kommunikationskurs Englisch

Dieser Englisch-Kommunikationskurs richtet sich an alle, die daran interessiert sind, ihre verschütteten Englischkenntnisse aufzufrischen und gerne in der englischen Sprache über Tagesereignisse, persönliche Erlebnisse und vieles mehr sprechen möchten.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41-	Mo 09.45 - 11.15 Uhr	Beginn: 15.01.24
51702	Roswitha Stubbs	19 Termine, 144,10 €

Nähen

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Möchten Sie Ihre eigene Mode nähen? Reparaturen und Änderungen schnell selbst erledigen? Pfiffige Dekorationen mit Stoffen Ihrer Wahl passend zur Einrichtung erstellen? Oder möchten Sie endlich wissen, wie Sie die Nähmaschine Ihrer Mutter oder Großmutter

sinnvoll nutzen können? Die Kursleiterin geht individuell auf Ihre Nähkenntnisse ein, so dass Sie alles rund ums Nähen und Schneidern erlernen, wie zum Beispiel: Einführung in die Maschinenkunde, das richtige Maßnehmen, Stoff- und Schnittkenntnisse, Tricks und Tipps bei besonders kniffligen Näharbeiten und den Umgang mit handelsüblichen Schnitten.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41- Di 19.00 - 22.00 Uhr Beginn: 09.01.24
51703 Rosemarie Scheffler 11 Termine, 139,90 €

41- Di 19.00 - 22.00 Uhr Beginn: 09.04.24
51704 Rosemarie Scheffler 8 Termine, 102,70 €

41- Do 19.00 - 22.00 Uhr Beginn: 18.01.24
51705 Inge Peters 9 Termine, 102,70 €

41- Do 19.00 - 22.00 Uhr Beginn: 11.04.24
51706 Inge Peters 10 Termine, 127,50 €

Ratingen-Homberg-Nord, Lutherhaus, Dorfstr. 10

41- Mi 09.00 - 12.00 Uhr Beginn: 17.01.24
51707 Susanne Tigges 9 Termine, 115,10 €

41- Mi 09.00 - 12.00 Uhr Beginn: 10.04.24
51708 Susanne Tigges 11 Termine, 139,90 €

Erkrath-Hochdahl, Forum Sandheide Hildenerstr.28

41- **Erkrath**
51713 Mo 18.00 - 21.00 Uhr Beginn: 08.01.24
Rosemarie Scheffler 11 Termine, 139,90 €

41- Mo 18.00 - 21.00 Uhr Beginn: 08.04.24
51714 Rosemarie Scheffler 8 Termine, 102,70 €

Gestalten mit Ton

In diesem Kurs wird der Umgang mit einem der ältesten Werkstoffe der Welt, dem Ton, vermittelt. Handwerkliche Techniken wie das Aufbauen und Gestalten der Oberflächen werden erlernt und gefördert. Die eigene Kreativität steht dabei im Vordergrund. Es ist auch möglich mit Glasuren zu arbeiten. Das Material, wie Ton und Glasuren, werden mit der Kursleiterin extra abgerechnet. Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden kann, Tonwerkzeug.

Ratingen-Tiefenbroich, Ev. Gemeindehaus, Alter Kirchweg 48

41- Di 19.00 - 21.15 Uhr Beginn: 16.01.24
51716 Mona Jochum 18 Termine, 197,90 €

Musikzwerge

Musikalisches für Eltern mit Kindern ab 12 Monaten

Bewegung zur Musik und erste Erfahrungen mit einfachen Musikinstrumenten – das alles macht in der Gruppe mit anderen „Kleinen“ besonders viel Spaß. So wird der Zugang zur Musik erleichtert und die Sprachentwicklung kann gefördert werden.

Die Gesangspädagogin Birgitta Hansen leitet den Kurs. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschlappchen oder Anti-Rutschsocken, auch für die Erwachsenen.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41- 51717	Mi 09.15 - 10.15 Uhr Birgitta Hansen	Beginn: 17.01.24 9 Termine, 51,20 €
41- 51718	Mi 10.30 - 11.30 Uhr Birgitta Hansen	Beginn: 17.01.24 9 Termine, 51,20 €
41- 51719	Di 09.15 - 10.15 Uhr Birgitta Hansen	Beginn: 16.01.24 9 Termine, 51,20 €
41- 51720	Di 10.30 - 11.30 Uhr Birgitta Hansen	Beginn: 16.01.24 9 Termine, 51,20 €
41- 51721	Mi 09.15 - 10.15 Uhr Birgitta Hansen	Beginn: 10.04.24 11 Termine, 61,80 €
41- 51722	Mi 10.30 - 11.30 Uhr Birgitta Hansen	Beginn: 10.04.24 11 Termine, 61,80 €
41- 51723	Di 09.15 - 10.15 Uhr Birgitta Hansen	Beginn: 09.04.24 10 Termine, 56,50 €
41- 51724	Di 10.30 - 11.30 Uhr Birgitta Hansen	Beginn: 09.04.24 10 Termine, 56,50 €

Eulichen Klimperbein

Musiknachmittage für Eltern mit Kindern von 2 bis 6 Jahren

An fünf Nachmittagen machen Eltern und Kinder gemeinsam Musik mit einfachen Instrumenten. Die Gesangspädagogin Birgitta Hansen leitet den Kurs. Die Kinder können sich zur Musik bewegen und Rhythmus erfahren mit dem Körper. Für Geschwisterkinder ab einem Jahr kostet die Teilnahme 20,00 € zusätzlich.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41- 51725	Fr 15.30 - 16.30 Uhr Birgitta Hansen	Beginn: 19.01.24 10 Termine, 43,50 €
41- 51726	Fr 16.45 - 17.45 Uhr Birgitta Hansen	Beginn: 19.01.24 10 Termine, 43,50 €

41- Fr 15.30 - 16.30 Uhr Beginn: 12.04.24
51727 Birgitta Hansen 12 Termine, 51,50 €

41- Fr 16.45 - 17.45 Uhr Beginn: 12.04.24
51728 Birgitta Hansen 12 Termine, 51,50 €

Musikzwerge

Musikalisches für Eltern mit Kindern ab 12 Monaten

Bewegung zur Musik und erste Erfahrungen mit einfachen Musikinstrumenten – das alles macht in der Gruppe mit anderen „Kleinen“ besonders viel Spaß. So wird der Zugang zur Musik erleichtert und die Sprachentwicklung wird gefördert.

Die Gesangspädagogin Birgitta Hansen leitet den Kurs.

Das Angebot ist eine Kooperation zwischen dem Familienbildungswerk und dem Familienzentrum Sandheide. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschlappchen oder Anti-Rutschsocken, auch für die Erwachsenen.

Erkrath-Hochdahl, Paul-Schneider-Haus, Schulstr. 2
41- Mo 14.00 - 15.00 Uhr Beginn: 26.02.24
59721 Birgitta Hansen 3 Termine, gebührenfrei

Eulichen Klimperbein

Musiknachmittage für Eltern mit Kindern von 3 bis 6 Jahren

An drei Nachmittagen machen Eltern und Kinder gemeinsam Musik mit einfachen Instrumenten. Die Gesangspädagogin Birgitta Hansen leitet den Kurs. Die Kinder können sich zur Musik bewegen und Rhythmus erfahren mit dem Körper.

Erkrath-Hochdahl, Evangelische Kita im Paul-Schneider-Haus, Schulstr. 2
41- Mo 15.15 - 16.45 Uhr Beginn: 26.02.24
59722 Birgitta Hansen 3 Termine, gebührenfrei

Erkrath-Hochdahl, Ev. Kita Sandheide, Schildsheider Str. 119
41- Mo 15.15 - 16.45 Uhr Beginn: 08.04.24
59723 Birgitta Hansen 3 Termine, gebührenfrei

Im Laufe des Halbjahres kommen immer wieder neue Termine für Kurse / Elternabende etc. dazu.

Stöbern Sie gerne nach weiteren aktuellen Angeboten unter: www.ev-familienbildung.de



6 Gänge kochen und zu zweit genießen

Der Kochkurs für Genießer und Feinschmecker

Ab 13:30 Uhr kochen Sie unter Anleitung von Küchenmeister Manfred Allinger und um 17:15 Uhr kommen Ihre Gourmetgäste und werden mit Prosecco und einem Amuse Gueule von Ihnen empfangen. Danach servieren und genießen wir unser 6-Gang-Menü.

Die Kursgebühr beträgt 135 € inklusive Lebensmittel für 2 Personen. Eine Anmeldung ist nur zu zweit möglich.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41-	Sa 13.30 - 20.15 Uhr	13.04.24
61504	Manfred Allinger	1 Termin, 135,00 €

Tausendmal gerührt

Ein Koch-„Club“ für alle, die gerne kochen

Küchenmeister Manfred Allinger entführt Sie in die Theorie und Praxis des Kochens, von „A“ wie Anrichten bis „Z“ wie Zander, vom Menü bis zum Buffet, vom Salat bis zum Dessert. In lockerer Geselligkeit lernen Anfänger Grundregeln und erweitern Fortgeschrittene ihre Kochfertigkeiten. Die Kosten für Lebensmittel und Getränke von 35 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41-	Di 17.30 - 22.00 Uhr	16.01.24
61501	Manfred Allinger	1 Termin, 59,60 €
41-	Di 17.30 - 22.00 Uhr	06.02.24
61502	Manfred Allinger	1 Termin, 59,60 €
41-	Di 17.30 - 22.00 Uhr	19.03.24
61503	Manfred Allinger	1 Termin, 59,60 €
41-	Di 17.30 - 22.00 Uhr	07.05.24
61505	Manfred Allinger	1 Termin, 59,60 €

41-	Di 17.30 - 22.00 Uhr	11.06.24
61506	Manfred Allinger	1 Termin, 59,60 €

Antipasti

Italienische Häppchen

Wer liebt sie nicht, die bunten Antipasti? Die kleinen Häppchen, die den Appetit anregen? Ob klassisch, ob warm oder kalt – eine große Vielfalt wird garantiert. Probieren Sie bis zu zwanzig verschiedene Variationen aus. Die kleinen Häppchen können als Aperitif, für den Antipastiteller oder als ganzes Sommeressen dienen. Eine Lebensmittelumlage von 13,00 € ist in den Gebühren enthalten.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41-	Fr 18.00 - 21.00 Uhr	14.06.24
61507	Catja Wohlhage	1 Termin, 38,20 €

Köstliche Thaiküche Vegetarisch

Ein heiteres Essvergnügen

Einmal vegetarisch auf thailändisch bitte! Langweilig wird das garantiert nicht. Die thailändische Küche birgt viele verschiedene Gewürze und Geschmacksrichtungen. In unserem vegetarischen Kochkurs öffnet Saowanee Neumann Ihnen die Tür zu dieser kulinarischen Vielfalt und weiht Sie in die Unterschiede und Geheimrezepturen Thailands ein - ganz ohne Fleisch und Fisch. Die Lebensmittelumlage von 13,00 € ist in der Gebühr enthalten. Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41-	Fr 18.00 - 21.45 Uhr	26.01.24
61508	Saowanee Neumann	1 Termin, 39,50 €

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41-	Fr 18.00 - 21.45 Uhr	24.05.24
61512	Saowanee Neumann	1 Termin, 39,50 €

Street Kitchen

Die Asiatische-Küche

Dampfende Woks, brodelnde Töpfe und betörende Düfte. Die kleinen Snackbars, Imbisse und offenen Straßenküchen in den Metropolen Asiens sind ein Erlebnis für Auge und Gaumen. Gemeinsam lernen wir Tricks und Kniffe der asiatischen Schnellküche und genießen authentische Speisen. Die Lebensmittelumlage von 13,00 € ist in der Anmeldegebühr bereits enthalten. Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41-	Fr 18.00 - 21.45 Uhr	23.02.24
61509	Saowanee Neumann	1 Termin, 39,50 €

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41-	Fr 18.00 - 21.45 Uhr	26.04.24
61511	Saowanee Neumann	1 Termin, 39,50 €

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41-	Fr 18.00 - 21.45 Uhr	28.06.24
61514	Saowanee Neumann	1 Termin, 39,50 €

Köstliche Thaiküche

Ein heiteres Essvergnügen

Von der Sonne verwöhnt sind es die unzähligen frischen Gewürze, die die Herzhaftigkeit der thailändischen Küche ausmachen. Aber auch die ungezwungene Heiterkeit beeinflusst das Essvergnügen. Lernen Sie mit Koriander, Zitronengras und natürlich mit den feuerscharfen Chilies umzugehen. Die Lebensmittelumlage von 14,00 € ist in der Gebühr enthalten. Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41-	Fr 18.00 - 21.45 Uhr	22.03.24
61510	Saowanee Neumann	1 Termin, 40,50 €

Köstliche Thaiküche

Currypasten selber Herstellen

Ein heiteres Essvergnügen

In diesem Thai Kochkurs lernen Sie, wie man verschiedene Currypasten selber herstellen kann. Auch wird mit einer Sorte Currypaste ein Gericht gekocht und zum Schluss gemeinsam verzehrt. Die Lebensmittelumlage von 10,00 € ist in der Gebühr enthalten. Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41-	Fr 18.00 - 21.45 Uhr	21.06.24
61513	Saowanee Neumann	1 Termin, 36,50 €

Chinesischer Kochkurs (Gabriele Förster)

Ein Kochkurs nach den Rezepten des Inhabers Herrn Wu des Sterne Restaurants Hot Spot in Berlin

Ab 18:00 Uhr kochen Sie unter Anleitung von Gabriele Förster, der Veranstalterin von kulinarischen Stadtführungen in Ratingen und Krefeld, nach den Rezepten des Inhabers Herrn Wu des Sterne Restaurants Hot Spot in Berlin seine geschmacksintensiven Gerichte. Eine Lebensmittelumlage von 20 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen für Reste.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41-	Mi 18.00 - 21.45 Uhr	06.03.24
61514	Gabriele Förster	1 Termin, 46,50 €

OTTOLENGHI und die Versuchung von Ratingen..... (Gabriele Förster)

Ein Kochkurs nach den Rezepten des israelischen Starkochs Yotam Ottolenghi

Ab 18:00 Uhr kochen Sie unter Anleitung von Gabriele Förster, der Veranstalterin von kulinarischen Stadtführungen in Ratingen und Krefeld, nach den Rezepten des israelischen Starkochs Yotam Ottolenghi seine geschmacksintensiven Gerichte. Alle Zutaten für diesen Kochabend, werden regional von Händlern aus Ratingen bezogen. Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen für Reste.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41-	Mi 18.00 - 21.45 Uhr	24.01.24
61515	Gabriele Förster	1 Termin, 48,50 €

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41-	Mi 18.00 - 21.45 Uhr	15.05.24
61519	Gabriele Förster	1 Termin, 44,50 €

Ayurveda Kochkurs

Gönnen Sie Ihrem Körper diese gesunden Speisen

Sind Sie der VATA, der PITTA oder der KAPHA Typ? Stellen sie vorher fest, welcher Typ Sie sind.. für alle ist etwas dabei!

Auf jeden Fall können Sie köstliche ayurvedische Gerichte genießen lernen Sie einige hier in diesem Kochkurs kennen. Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen für Reste.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41-	Mi 18.00 - 21.45 Uhr	21.02.24
61516	Gabriele Förster	1 Termin, 44,50 €

Libanesischer Kochkurs vegetarisch

Erleben Sie mit Gabriele Förster, der Veranstalterin von kulinarischen Stadtführungen, die lange im Libanon gelebt hat, wie das köstliche Essen des PARIS DES OSTENS schmeckt! Schwelgen Sie in der frischen, großartigen Küche des Orients, die Sie auch in Ratingen nachkochen können und erfüllen Sie die Begriffe Hummus, Baba Ganoush und Tabouleh mit der gesunden Geschmacksexplosion, die diese Gerichte bieten. Und das Beste: Alle was Sie zum Kochen brauchen, können Sie in Ratingen kaufen, in den kleinen versteckten Läden! Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen für übriggebliebenes Essen.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41-	Mi 18.00 - 21.45 Uhr	20.03.24
61517	Gabriele Förster	1 Termin, 46,50 €



Vegane Küche das ist der ganz neue Trend

adé TOFU-Würstchen

Backen ohne Butter und Eier? Grillen ohne Fleisch? Und wie geht das mit dem Festtagsbraten? Hier kochen Sie einige Gerichte, die Ihnen zeigen, mit welchen pflanzlichen Alternativen und Ersatzprodukten Sie einige Lieblingsgerichte ganz einfach vegan zubereiten können und außerdem Natur und Klima schützen. Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen für Reste.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41-	Mi 18.00 - 21.45 Uhr	24.04.24
61518	Gabriele Förster	1 Termin, 44,50 €

Libanesischer Kochkurs

Erleben Sie mit Gabriele Förster, der Veranstalterin von kulinarischen Stadtführungen, die lange im Libanon gelebt hat, wie das köstliche Essen des PARIS DES OSTENS schmeckt! Schwelgen Sie in der frischen, großartigen Küche des Orients, die Sie auch in Ratingen nachkochen können und erfüllen Sie die Begriffe Hummus, Baba Ganoush und Tabouleh mit der gesunden Geschmacksexplosion, die diese Gerichte bieten. Und das Beste: Alles was Sie zum Kochen brauchen, können Sie in Ratingen kaufen, in den kleinen versteckten Läden! Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen für übriggebliebenes Essen.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41-	Mi 18.00 - 21.45 Uhr	19.06.24
61520	Gabriele Förster	1 Termin, 44,50 €

Mit Hilfe der Ernährung vital durch die Wechseljahre - für Frauen ab ca. Mitte 40

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

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

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

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41-	Di 18.00 - 21.45 Uhr	05.03.24
61521	Susanne Möpert	1 Termin, 33,75 €

Detox-Tage nach TCM* online via Zoom

Für pure Energie & Lebensfreude, ein stärkeres Immunsystem, eine bessere Verdauung, weniger Gelenkbeschwerden, erholsameren Schlaf, bessere Blutdruckwerte, weniger Kopfschmerzen und Migräne, weniger Sodbrennen und Magenbeschwerden und so viel mehr. Und das Beste? Das ein oder andere Kilo purzelt.

Das alles OHNE Fasten oder Verzicht, vielmehr mit leckeren Rezepten - einfach und leicht in den Alltag zu integrieren. So wird eine Ernährungsumstellung zum reinsten Genuss.

Darauf können Sie sich freuen: Sie erhalten vorab

1. den Wochenplan mit allen Rezepten
2. die Einkaufsliste
3. das Workbook mit wertvollen Tipps und Anregungen z.B. zur Entgiftung, zur Bewegung und zur Planung für Berufstätige

Damit Sie bequem von überall dabei sein können, finden folgende Treffen online via Zoom statt:

- 17.01.2024, 19 Uhr

Begrüßung, Infos zur Woche und Klärung der Fragen

- 22./ 24./26.01.2024

jeweils 19h für 1h, Raum für alle Fragen, Erfahrungsaustausch, neue

Impulse z.B. wie es nach den Detox-Tagen weiter gehen kann.

*TCM Traditionelle Chinesische Medizin (es gibt keine Chinesische Küche oder Chinesische Heilkräuter). Bitte mitbringen: Stabiles Internet, Computer oder Tablet am besten mit Kamera.

ZOOM Konferenz

41-	Mi 19.00 - 20.00 Uhr	Beginn: 17.01.24
61522	Susanne Möpert	4 Termine, 24,70 €

Die Entdeckung des Universums: Kopernikus, Kepler, Galilei

**Ratingen-West, Ev. Gemeindezentrum,
Versöhnungskirche, Maximilian-Kolbe-Platz 20**

41-	Di 19.30 - 22.15 Uhr	23.01.24
71401	Dieter Pohl, Udo Siepmann, Walter Homann-Sternwarte, Matthias Leithe	1 Termin, gebührenfrei

Wenn Eltern plötzlich Hilfe brauchen

Informationen rund um die Pflege

Irgendwann ist es so weit: Die eigenen Eltern brauchen Unterstützung. Es fängt mit Kleinigkeiten an: Der Einkauf macht große Mühe, die Körperpflege wird beschwerlich oder die Tabletten werden verwechselt. Was ist dann zu tun? Um Ihnen einen Überblick über die Unterstützungs- und Finanzierungsmöglichkeiten in einer solchen Situation zu geben, laden wir alle Interessierten herzlich ein. Sylvia Menke leitet die Abteilung Ambulante Dienste der Diakonie im Kirchenkreis. Sie beantwortet gerne Ihre Fragen, z.B. zu den Pflegegraden, zu Leistungen eines Pflegedienstes oder zur Finanzierung, wenn eigene Mittel fehlen.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41-	Di 17.30 - 19.00 Uhr	23.04.24
71401	Sylvia Menke	1 Termin, gebührenfrei

Relativitätstheorie und Kosmologie: Albert Einstein und Georges Edouard Lemaître

**Ratingen-West, Ev. Gemeindezentrum,
Versöhnungskirche, Maximilian-Kolbe-Platz 20**

41-	Di 19.30 - 22.15 Uhr	20.02.24
71402	Dieter Pohl, Dr. Arne Claussen	1 Termin, gebührenfrei

41-	Di 19.30 - 22.15 Uhr	19.03.24
71403	Dieter Pohl, Klaus-Peter Wolters-Martini, Matthias Leithe	1 Termin, gebührenfrei

41-	Di 19.30 - 22.15 Uhr	23.04.24
71404	Dieter Pohl, Dr. Arne Claussen	1 Termin, gebührenfrei



Parkinson-Selbsthilfegruppe Ratingen

Diagnose Parkinson: Erfahrungsaustausch kann helfen

Die Parkinson-Krankheit gehört zu den häufigsten Erkrankungen des zentralen Nervensystems. Die Häufigkeit nimmt mit dem Alter zu. Selbsthilfegruppen können den Betroffenen dabei helfen, mit der Krankheit besser umzugehen. Der Erfahrungsaustausch kann entlastend und hilfreich sein. Die regelmäßigen Treffen bieten auch Informationen über Behandlungs- und Hilfsangebote. Das lockere Beisammensein stärkt Körper und Seele. Bitte melden Sie sich bei Interesse vorher bei der Selbsthilfekontaktstelle Tel. 02104-965622 oder im Anmeldebüro 02102-10940 an.

**Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10,
Saal 1. Etage**

41-	Mo 15.00 - 17.15 Uhr	Beginn: 08.01.24
71604	Mo 15.00 - 17.15 Uhr	05.02.24
	Mo 15.00 - 17.15 Uhr	04.03.24
	Mo 15.00 - 17.15 Uhr	08.04.24
	Mo 15.00 - 17.15 Uhr	06.05.24
	Mo 15.00 - 17.15 Uhr	03.06.24
	Annette Jaspert	6 Termine, gebührenfrei

Selbsthilfegruppe SHG 7 Depression

Diagnose Depression: Erfahrungsaustausch kann helfen

Wir, die Selbsthilfegruppe SHG.7 in Ratingen, treffen uns regelmäßig einmal im Monat im Ev. Familienbildungswerk Ratingen. Unsere Gesundheit ist uns wichtig, daher tauschen wir uns in unserem Forum aus. Wir hören einander zu, stellen Fragen und teilen unsere Erfahrungen miteinander.

Das erzeugt ein großes Vertrauen, das uns miteinander verbindet. Gelegentliche Aktionen, wie kulturelle Veranstaltungen, Spaziergänge etc. runden unsere Aktivitäten ab.

Die SHG.7 entstand aus ehemaligen Patienten der Fliedner Klinik, Station 7; unsere Gruppe besteht seit über sechs Jahren.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte

an Frau Zenker, Ev. Familienbildungswerk, Tel: 0 21 02 -109 414

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41-	Mo 17.00 - 19.15 Uhr	Beginn: 08.01.24
71606	Mo 17.00 - 19.15 Uhr	05.02.24
	Mo 17.00 - 19.15 Uhr	04.03.24
	Mo 17.00 - 19.15 Uhr	08.04.24
	Mo 17.00 - 19.15 Uhr	06.05.24
	Mo 17.00 - 19.15 Uhr	03.06.24
	Renate Kruk	6 Termine, gebührenfrei

Programmieren mit Python für Einsteiger

Das Angebot richtet sich an Kinder und Jugendliche, die bereits gute Kenntnisse im Umgang mit dem Computer besitzen. Dieser Computerkurs befasst sich ausschließlich mit der Programmierung von vielen kleinen Programmen mit der Programmiersprache Python und eignet sich daher speziell für Kinder und Jugendliche, die gerne ihre eigenen Programme und Spiele entwickeln möchten.

Nachdem die ersten Programmierbefehle erlernt sind, wird mit vielen kleinen nützlichen Programmen der Einsatz der Programmierbefehle ausprobiert. Anschließend geht es dann speziell in die Spieleprogrammierung mit Python. Spezielle Befehle zur 2D-Programmierung und später auch für die 3D-Programmierung werden direkt umgesetzt in die Erstellung eigener Spielideen.

Angebot für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren im Zusammenhang mit dem Projekt: Familienbildung digital. Das Projekt wird als Teil der Reaktion der Europäischen Union auf die COVID-19-Pandemie mit Sachmitteln gefördert.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41-	Mo 17.00 - 18.30 Uhr	Beginn: 15.01.24
81800	Martin Fischer	21 Termine, 105,00 €

Programmieren mit Python für Fortgeschrittene

Das Angebot richtet sich an Kinder und Jugendliche, die bereits gute Kenntnisse im Umgang mit dem Computer besitzen. Dieser Computerkurs befasst sich ausschließlich mit der Programmierung von vielen kleinen Programmen mit der Programmiersprache Python und eignet sich daher speziell für Kinder und Jugendliche, die gerne ihre eigenen Programme und Spiele entwickeln möchten.

Nachdem die ersten Programmierbefehle erlernt sind, wird mit vielen kleinen nützlichen Programmen der Einsatz der Programmierbefehle ausprobiert. Anschließend geht es dann speziell in die Spieleprogrammierung mit Python. Spezielle Befehle zur 2D-Programmierung und später auch für die 3D-Programmierung werden direkt umgesetzt in die Erstellung eigener Spielideen.

Angebot für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren im Zusammenhang mit dem Projekt: Familienbildung digital. Das Projekt wird als Teil

der Reaktion der Europäischen Union auf die COVID-19-Pandemie mit Sachmitteln gefördert.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41- Do 17.00 - 18.30 Uhr Beginn: 18.01.24
81802 Martin Fischer 21 Termine, 105,00 €

Computerkurs Word / Excel Basics

Anhand altersgerechter Projekte erhalten Kinder und Jugendlichen ab 12 Jahren einen Einstieg in die Programme Microsoft Word und Excel. Schwerpunkte liegen im Erstellen und Gestalten von ersten Texten und den Grundlagen von Formeln in Excel.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41- Di 16.00 - 17.30 Uhr Beginn: 23.01.24
81803 Jürgen Comp 6 Termine, 99,00 €

10 Finger-Schreibkurs

Kinder gehen in der heutigen Zeit ohne jegliche Scheu an den Computer und die Tastatur heran. Sie können mit Leichtigkeit Programme richtig bedienen. Oft fehlt die Fingerfertigkeit. In jüngerem Alter können sie sich aber schnell an das professionelle Schreibsystem gewöhnen. In mehreren Lektionen werden sie nach und nach an die 10-Finger-Schreibtechnik herangeführt. Zum Abschluss des Kurses erfolgt eine Prüfung mit Zertifikat.

Umfang: 8 x 1,5 Stunden (2 UEs)

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41- Do 15.30 - 17.00 Uhr Beginn: 25.04.24
81804 Jürgen Comp 8 Termine, 99,00 €

PowerPoint und Internetrecherche

Mit dem Programm PowerPoint können sehr interaktive Präsentationen von Texten, Bildern und weiteren Medien erstellt werden. Diese Präsentationen werden heute auch gerne in Schulen für die Erstellung von Projekten genutzt. In diesem Kurs erhalten die Kinder und Jugendlichen ein umfangreiches Wissen über die verschiedenen Funktionen des Programmes. In Verbindung mit einem altersgerechten Projekt wird zusätzlich die Wissenssammlung mit Hilfe einer effektiven Internetrecherche vermittelt.

Umfang: 6 x 1,5 Stunden (2 UEs)

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

41- Di 16.00 - 17.30 Uhr Beginn: 09.04.24
81805 Jürgen Comp 6 Termine, 99,00 €



Offene Treffen / Ausflüge für Eltern mit Kindern mit früher Förderung

VERNETZUNG & COACHING & BERATUNG

Termine für Angebote im 1. HJ 2024 standen bei der Programmhefterstellung leider noch nicht fest.

Sind aber demnächst zu finden unter: www.ev-familienbildung.de
oder zu erfragen unter: krogmeier@ev-familienbildung.de

Melden Sie sich gerne bei uns!

Job mit Herz!
Wir bilden Dich aus!

Diakonie 
 im Kirchenkreis
 Düsseldorf-Mettmann



Es ist schön, das zu tun, was man liebt!

Im Job mit Herz für Jung & Alt!

Pflegefachfrau / Pflegefachmann (w/m/d)

Tel. 0211 - 28 07 03 32

Diakonie im Kirchenkreis Düsseldorf-Mettmann
Email: s.menke@diakonie-kreis-mettmann.de

www.diakonie-kreis-mettmann.de



Bild: stock.adobe.com - Urheber © Wayhome Studio



Diakonie 
im Kirchenkreis
Düsseldorf-Mettmann

**SIE
sind unsere
Unterstützung
in Haushalten!**

**Gesucht:
Alltagshelfer +
Haushaltshilfe
(w/m/d)**

www.diakonie-kreis-mettmann.de

Bild: stock.adobe.com - Urheber © deagreerz_b



Diakonie 
im Kirchenkreis
Düsseldorf-Mettmann

**Gehalt?
Jetzt 10%
mehr auf den
Tarif BAT KF**

**Neuer Job?
Sie suchen?
Wir bieten!**

Sie suchen einen Job mit Herz & Zukunft?

Sie suchen eine neue Herausforderung, oder haben nur bedingt Zeit, oder möchten nach einer familienbedingten Erwerbsunterbrechung wieder in den Beruf zurückkehren oder eine Ausbildung als Altenpfleger/in ausüben? Wir finden eine Lösung!

Wir suchen
zur Verstärkung unserer Teams in der stationären & ambulanten Pflege
in Erkrath, Haan, Hilden, Hochdahl, Mettmann und Ratingen: w/m/d

- Examierte Pflegefachkräfte
- Pflegeassistenten mit oder ohne Ausbildung
- Angelernte Pflegekräfte/ Arzthelfer mit Kassenzulassung für den Früh- und Spätdienst

Wir arbeiten Sie intensiv ein und erstellen mit Ihnen zusammen Ihren Dienstplan.

Wir bieten

Festanstellung, Vorteile eines Arbeitgebers mit über 800 Mitarbeitenden, tarifliche Bezahlung nach BAT KF, Weihnachtsgeld, tarifliche Kinderzulage, Wochenend- und Feiertagszuschläge, zusätzliche Betriebsrente über die kirchliche Zusatzversorgung, individuelle Arbeitszeitmodelle, gutes Arbeitsklima, erfahrene und freundliche Teams, moderne Technik zur Dokumentation, Möglichkeit eines Job-Rad-Leasings, ...

Interesse? Rufen Sie uns einfach an oder schreiben Sie uns eine Email:

Diakonie im Kirchenkreis Düsseldorf-Mettmann GmbH
Sabine Köhler
Telefon 02102 - 955 150
Email bewerbung@diakonie-kreis-mettmann.de



www.diakonie-kreis-mettmann.de
Bild: stock.adobe.com - Urheber © deagreerz_b

Weitere Jobangebote der Diakonie unter
www.diakonie-kreis-mettmann.de

Evangelisches Familienbildungswerk

Diakonie  im Kirchenkreis Düsseldorf-Mettmann



Impressum

Herausgeber

Evangelisches Familienbildungswerk
der Diakonie im Kirchenkreis Düsseldorf-Mettmann GmbH
Turmstr. 10 - 40878 Ratingen

Redaktion

Claudia Zenker, Nadine Brancke

Bildquellen

YUKI MURATA (S.1); Andrey Kiselev (S.4); karandaev (S.8); teressa (S.12); Rawpixel.com (S.17); Strelciuc (S.21); rzstudio (S.25); Muhammad (S.30); Kzenon (S.32); TaliaM/peopleimages.com (S.37); Anastasia (S.41); Kitty (S.46); mindscapephotos (S.50); Fokussiert (S.53); chinnarach (S.56); Wayhome Studio (S.57); deagrez_b (S.57); Jenny Corsten (S.58)

Kontakt

Evangelisches Familienbildungswerk
der Diakonie im Kirchenkreis Düsseldorf-Mettmann GmbH
Turmstr. 10
40878 Ratingen

Telefon 02102 - 10 94 0
Fax 02102 - 10 94 29
web www.ev-familienbildung.de
www.diakonie-kreis-mettmann.de

SCAN ME

