

Juli bis Dezember 2024

Evangelisches Familienbildungswerk

Diakonie  im Kirchenkreis Düsseldorf-Mettmann



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

Inhaltsverzeichnis

FAMILIE WERDEN

Yoga für Schwangere	4
Rückbildungsgymnastik mit Baby	5
Babymassage	7
PEKIP - Prager-Eltern-Kind-Programm	7,8

FAMILIE LEBEN

Zwergensprache	5,20
Elternstart NRW Café Babyzeit	9,10
Elternstart NRW	10,11
Babygruppe f. Eltern mit Babys bis 12. Lebensmonat	11,12
Babygruppe	12
Spielgruppe für Großeltern und Enkel	12,13
Spielgruppe für Väter mit Kindern am Samstag	13
Baby-und Kleinkindgruppe für Eltern mit Babys vom 10.-24. Lebensmonat	13,14
Spielgruppe für Eltern mit Kindern	14,15
Spielgruppe für Eltern mit Kindern, die mehrsprachig aufwachsen	15,16
Elterncafé	16
Spielgruppe im Stadt. Familienzentrum Erfurter Straße	17
Spielen macht schlau	19,24
Wir alle spielen Theater	19
Ein Angebot f. Großeltern u. Enkelkindern in der Winterzeit	19
Infos zur Sauberkeitsentwicklung	60
Familienbildung KUNTERBUNT	61

ELTERN STÄRKEN

Vater-Kind-Wochenende	16
Abenteuer Pubertät	17
Sucht vorbeugen - wie geht das?	17,18
Allein erziehend, aber nicht allein!	18
Wochenende für Alleinerziehende	20
Wissenswertes zum kindlichen Schlafverhalten	20,21
Geschwisterkonflikte liebevoll begleiten	21
Mein Körper gehört mir	24
Streiten will gelernt sein	24,25
Starke Eltern - Starke Kinder	25
Brauchen Eltern Nerven wie Drahtseile?	25,26
Liebevolle Begleitung in und durch die Nacht	26
Kleine Kinder haben große Gefühle	27
Couch-Gespräche	27,28
Jungen ticken anders?!	28
Zeitmanagement - Vereinbarkeit Familie und Beruf	60
Kindliche Kompetenzen zum Schulstart	60
Zeitmanagement & Mental Load	61

LEBENSART & LEBENSINN

22. Ratinger Gemeindeforum: Glaubenssätze neu denken	54,55
Wenn Eltern plötzlich Hilfe brauchen	55
Frauengruppe Knittkuhl	55,56
Parkinson-Selbsthilfegruppe Ratingen	56
Selbsthilfegruppe SHG 7 Depression	57
Patientenverfügung und Organspende	57,58

KREATIV LEBEN

Papa machts auf seine Art - Bastelnachmittag	23
Kann denn Singen Sünde sein?	40,41
Let's Talk	41
Nähen	41,42,46,47

Gestalten mit Ton	42,43
Musikzwerge	43,44
Eulichen Klimperlein	43,44,45
Bunte Drachen im Herbstwind	45
Schreibwerkstatt	56,57

BEWEGUNG & ENTSPANNUNG

Yoga mit Baby im ersten Lebensjahr	6
BodyFit für Frauen	22
Eltern-Entspannungsnachmittage	22
Entspannung im stressigen Alltag	23
Babyschwimmen	28,29
Schwimmen	29
Eltern-Kind-Turnen	29,30
Bewegung mit Musik und Spaß für Eltern u Kind	29,30
Vital und Fit	31,32
Fitnessgymnastik	33
Wirbelsäulengymnastik	33,34
Pilates	34
Wassergymnastik	34,35
Zumba Gold® für Neueinsteiger & aktive ältere Menschen	35
Piloxing	35
Zumba Fitness®	36
Ballsport	36
BodyFit	36
Bauch und Rücken Fitness	36,37
Fitness für den Rücken	37
Qigong	37
Yoga	37,38,39,40
Autogenes Training	40

KOCHLUST & CO.

Koch-Samstag in Ratingen	47
Tausendmal gerührt	47,48
6 Gänge kochen und zu zweit genießen	48
Italienische Küche	48
Kleine Geschenke aus der Küche	48
Köstliche Thaiküche / Vegetarisch	49
Street Kitchen	49,50
Mit Hilfe der Ernährung vital durch die Wechseljahre	50
Detox-Tage	50,51
Meal Prep	51
Koch-Workshops	52
Weihnachtsbäckerei zuckerfrei und köstlich	52
Warmes Frühstück für kalte Tage	52,53
Marokkanische Küche	53
Ottolenghi und die Verführung von Ratingen	53,54
Eine Reise durch die Farben und Aromen der Saison	53
Verzauberte Winterküche	54

NATUR ERLEBEN

Erlebnis Wald	21
---------------	----

MEDIEN

Der Umgang mit Medien - Eltern können viel tun	23,24
Programmieren	58,59
10 Finger-Schreibkurs	59
PowerPoint und Internetrecherche	59

IMPRESSUM

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

Geburtsvorbereitung:

Termine werden noch bekannt gegeben

Weitere Infos unter:

www.ev-familienbildung.de

Anmeldung bei:

J.Boix@gmx.de



Neu: YOGA für Schwangere

Schwangerschaft und Geburt sind einschneidende Ereignisse im Leben einer Frau. Es entsteht das Bedürfnis, sich und dem heranwachsenden Baby Raum und Zeit zu geben, die vielen Veränderungen innerhalb der Schwangerschaft in Harmonie mit Körper, Geist und Seele zu erspüren und zu erleben. Yoga ist eine wundervolle Methode den Fokus voll und ganz auf sich gerichtet zu lassen.

Schwangerschaftsyoga fördert:

- den bewussten Kontakt mit dem sich verändernden Körper
- die Beziehungsaufnahme zum Baby
- Spannungen zu lösen
- bewusstes Atmen

Sportliche Kleidung, genügend Wasser, Matten können selbst mitgebracht oder ausgeliehen werden.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

242- Mo 18.45 - 19.45 Uhr Beginn: 12.08.24
111045 Brunschwiler, Solveig-Freya 6 Termine, 49,40 €

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

242- Mo 18.45 - 19.45 Uhr Beginn: 21.10.24
111055 Brunschwiler, Solveig-Freya 9 Termine, 72,35 €

Neu: Zwergensprache

für Eltern mit Kindern von 6-24 Monaten

Ein kompakter Einstieg in das Thema Babyzeichensprache. Sie lernen im Workshop die Grundzüge der Babyzeichensprache und erhalten einen Überblick über die wichtigsten Gebärden für den Alltag. Zusätzlich bekommen Sie konkrete Tipps und erprobte Empfehlungen, wie sie die Zeichen am besten Einführen können, damit Sie sowohl ihr tägliches miteinander, den Bedürfnisorientierten Austausch auf Augenhöhe als auch den Weg zur Lautsprache für Ihr Kind spielerisch bereichern.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

42- Do 11.15 - 12.45 Uhr Beginn: 29.08.24
10008 Judith Grommes 10 Termine, 135,00 €



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. Die Babys können gerne mitgebracht werden. Sie sind während der Kursstunden mit dabei und können bei einigen Übungen miteinbezogen werden. Bitte mitbringen: ein großes Handtuch, rutschfeste Socken und eine Wickelunterlage.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

32- Mi 10.45 - 11.45 Uhr Beginn: 09.08.23
11111 Stefanie Krull 8 Termine, 55,50 €

32- Mi 11.50 - 12.50 Uhr Beginn: 09.08.23
11112 Stefanie Krull 8 Termine, 55,50 €

32- Mi 10.45 - 11.45 Uhr Beginn: 18.10.23
11113 Stefanie Krull 8 Termine, 55,50 €

32- Mi 11.50 - 12.50 Uhr Beginn: 18.10.23
11114 Stefanie Krull 8 Termine, 55,50 €



Yoga mit Baby im ersten Lebensjahr mit Übungen für den Beckenboden

Nach der Geburt deines Kindes ist vermutlich vieles anders, als vor der Geburt. Dein Körper und deine Seele haben sich bereits mit der Schwangerschaft verändert und tun dies immer noch. Dein Körper darf Zeit bekommen, um sich im Inneren wie im Außen zu regenerieren und sich neu zu finden. Bei unserem RückbildungsYoga mit Kind können wir durch viele (etwas abgewandelte) Asanas deinen Körper stärken und stabilisieren. Dein Beckenboden sowie dein Rücken- und Schulter-Nackengebiet bekommen hierbei besondere Aufmerksamkeit.

Natürlich nehmen wir uns auch Zeit für Entspannungstechniken und Meditation.

Dein Kind ist herzlich willkommen, so könnt ihr gemeinsam eure Verbindung stärken, du kannst dich bewusst verbinden und dein Kind lernt die Ruhe und die Pausen der Entspannung kennen.

Ab wann kannst du teilnehmen?

Wenn du keine großen Verletzungen während der Geburt erlitten hast, kannst du gerne nach ca. 6-8 Wochen mit dem Kurs starten.

Ich freue mich auf dich! „ Bitte mitbringen: Eine Yogamatte kann mitgebracht oder ausgeliehen werden. Ein großes Handtuch, rutschfeste Socken und eine Wickelunterlage. Ausreichend Wasser.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

42- Do 10.15 - 11.15 Uhr Beginn: 15.08.24
11116 Solveig-Freya Brunswiler 7 Termine, 57,05 €

42- Do 10.15 - 11.15 Uhr Beginn: 10.10.24
11117 Solveig-Freya Brunswiler 10 Termine, 80,00 €

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

42- Mi 11.00 - 12.00 Uhr Beginn: 04.09.24
11201 Nicole Rütten 5 Termine, 32,50 €

42- Mi 11.00 - 12.00 Uhr Beginn: 06.11.24
11202 Nicole Rütten 5 Termine, 32,50 €

PEKiP - Prager Eltern-Kind Programm

PEKiP Geburtsmonat Okt 23/Nov 23 Folge

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 Folge

42- Mo 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 02.09.24
11210 Mirjam Wilms 6 Termine, 53,00 €

PEKiP- Kurs Geburtsmonate Jan 24/Feb 24 Folge

42- Mo 10.45 - 12.15 Uhr Beginn: 02.09.24
11210 Nadine Brancke 6 Termine, 53,00 €

PEKiP- Kurs Geburtsmonate Sep 23/Okt 23 Folge

42- Di 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 30.07.24
11211 Renata Kuck 9 Termine, 77,00 €

PEKiP- Kurs Geburtsmonate Dez 23/Jan 24 Folge

42- Di 10.45 - 12.15 Uhr Beginn: 30.07.24
11212 Renata Kuck 9 Termine, 77,00 €

PEKiP- Kurs Geburtsmonate März 24/April 24
42- Do 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 01.08.24
11214 Renata Kuck 9 Termine, 77,00 €

PEKiP- Kurs Geburtsmonate Okt 23/Nov 23 Folge
42- Do 10.45 - 12.15 Uhr Beginn: 01.08.24
11215 Renata Kuck 9 Termine, 77,00 €

PEKiP- Kurs Geburtsmonate Sep 23/Okt 23 Folge
42- Fr 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 02.08.24
11217 Renata Kuck 12 Termine, 101,00 €

PEKiP- Kurs Geburtsmonate Mai 24/Juni 24
42- Fr 10.45 - 12.15 Uhr Beginn: 02.08.24
11218 Renata Kuck 9 Termine, 77,00 €

PEKiP- Kurs Geburtsmonate Okt 23/Nov 23 Folge
42- Mo 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 28.10.24
11218 Mirjam Wilms 6 Termine, 53,00 €

PEKiP- Kurs Geburtsmonate Juli 24/Aug 24
42- Di 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 08.10.24
11219 Renata Kuck 9 Termine, 77,00 €

PEKiP- Kurs Geburtsmonate Jan 24/Feb 24 Folge
42- Mo 10.45 - 12.15 Uhr Beginn: 28.10.24
11219 Nadine Brancke 7 Termine, 61,00 €

PEKiP- Kurs Geburtsmonate Dez 23/Jan 24 Folge
42- Di 10.45 - 12.15 Uhr Beginn: 08.10.24
11220 Renata Kuck 9 Termine, 77,00 €

PEKiP- Kurs Geburtsmonate März 24/April 24 Folge
42- Do 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 10.10.24
11222 Renata Kuck 9 Termine, 77,00 €

PEKiP- Kurs Geburtsmonate Okt 23/Nov 23 Folge
42- Do 10.45 - 12.15 Uhr Beginn: 10.10.24
11223 Renata Kuck 9 Termine, 77,00 €

PEKiP- Kurs Geburtsmonate Aug 24/Sep 24
42- Fr 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 15.11.24
11225 Renata Kuck 6 Termine, 53,00 €

PEKiP- Kurs Geburtsmonate Mai 24/Juni 24 Folge
42- Fr 10.45 - 12.15 Uhr Beginn: 11.10.24
11226 Renata Kuck 9 Termine, 77,00 €



Elternstart NRW Café Babyzeit

Treff für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr - Elternstart NRW

Keine Anmeldung erforderlich - kommt einfach vorbei - 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.

Elternstart NRW - Café Babyzeit Erkrath

Treff für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr - Elternstart NRW

Erkrath, Joachim-Neander-Haus, Bavierstr. 19

42- Mi 09.30 - 11.00 Uhr Beginn: 04.09.24
21001 Daniela Perleth 13 Termine, gebührenfrei

Elternstart NRW - Café Babyzeit Mettmann West

Treff für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr - Elternstart NRW

Mettmann, Ev. Kindergarten, Donaustr. 10

42- Mi 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 04.09.24
21002 Alicja Hufnagel, Nadine Alzola 13 Termine, gebührenfrei

Elternstart NRW - Café Babyzeit Mettmann Süd

Treff für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr - Elternstart NRW

Mettmann-Süd, Haus der Begegnung, Vogelskamp 120
42- Mo 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 09.09.24
21003 Linda Spiecker 12 Termine, gebührenfrei

Elternstart NRW - Café Babyzeit Ratingen Mitte

Treff für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr - Elternstart NRW

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10
42- Do 13.00 - 14.30 Uhr Beginn: 05.09.24
21004 Judith Grommes 12 Termine, gebührenfrei

Elternstart NRW - Café Babyzeit Erkrath

Treff für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr - Elternstart NRW

Erkrath hochdahl, Paul-Schneiderhaus, Schulstr.2
42- Do 13.00 - 14.30 Uhr Beginn: 05.09.24
21004 Dörthe Schneider 12 Termine, gebührenfrei

Elternstart NRW (5 Termine)

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. Bitte mitbringen: Anti-Rutschsocken für die Kinder und die Eltern.



Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10
42- Mo 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 26.08.24
21010 Annette Hilland 5 Termine, gebührenfrei

42- Mo 10.40 - 12.10 Uhr Beginn: 26.08.24
21011 Annette Hilland 5 Termine, gebührenfrei

42- Di 10.45 - 12.15 Uhr Beginn: 03.09.24
21012 Nicole Rütten 5 Termine, gebührenfrei

42- Mi 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 04.09.24
21013 Vanessa Schnitzler 5 Termine, gebührenfrei

42- Do 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 29.08.24
21014 Sonja Kuhrt 5 Termine, gebührenfrei

42- Fr 08.45 - 10.15 Uhr Beginn: 30.08.24
21016 Sabine Riedel 5 Termine, gebührenfrei

Ratingen-Homberg, Homberger Treff, Herrnhuterstr. 4

42- Mo 10.30 - 12.00 Uhr Beginn: 26.08.24
21018 Anja Kopal 5 Termine, gebührenfrei

42- Mi 10.00 - 11.30 Uhr Beginn: 28.08.24
21019 Jutta Georg 5 Termine, gebührenfrei

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

42- Fr 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 06.09.24
21021 Nicole Rütten 5 Termine, gebührenfrei

Babygruppe für Eltern mit Babys bis zum 12. Lebensmonat

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

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

42- Mo 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 21.10.24
21100 Annette Hilland 7 Termine, 49,00 €

42- Mo 10.40 - 12.10 Uhr Beginn: 21.10.24
21101 Annette Hilland 7 Termine, 49,00 €

42- Di 10.45 - 12.15 Uhr Beginn: 29.10.24
21103 Nicole Rütten 7 Termine, 50,50 €

42- Mi 09.30 - 11.00 Uhr Beginn: 04.09.24
21105 Nicole Rütten 5 Termine, 37,50 €

- | | | |
|--------------|---------------------------------------|--|
| 42-
21106 | Mi 09.30 - 11.00 Uhr
Nicole Rütten | Beginn: 30.10.24
8 Termine, 55,50 € |
| 42-
21109 | Do 09.00 - 10.30 Uhr
Sonja Kuhrt | Beginn: 31.10.24
7 Termine, 50,50 € |
| 42-
21111 | Fr 08.45 - 10.15 Uhr
Sabine Riedel | Beginn: 11.10.24
6 Termine, 44,00 € |

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

Städtische KiTa Oststr., Oststr. 10, 40882 Ratingen

- | | | |
|--------------|--|---|
| 42-
21219 | Di 10.00 - 11.00 Uhr
Mitra Karabalaeei Bashir | Beginn: 03.09.24
7 Termine, gebührenfrei |
|--------------|--|---|

Ratingen-Homberg, Homberger Treff, Herrnhuterstr. 4

- | | | |
|--------------|-------------------------------------|---|
| 42-
21114 | Mi 10.00 - 11.30 Uhr
Jutta Georg | Beginn: 02.10.24
10 Termine, 78,50 € |
|--------------|-------------------------------------|---|

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

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

- | | | |
|--------------|---|--|
| 42-
21115 | Mi 09.15 - 10.45 Uhr
Denise Gröschel | Beginn: 03.09.24
6 Termine, 44,00 € |
|--------------|---|--|

Städtische KiTa Oststr., Oststr. 10, 40882 Ratingen

- | | | |
|--------------|--|---|
| 42-
21219 | Di 10.00 - 11.00 Uhr
Mitra Karabalaeei Bashir | Beginn: 03.09.24
7 Termine, gebührenfrei |
|--------------|--|---|

Babygruppe

Für Eltern mit Babys vom 6. bis 9. Lebensmonat

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

- | | | |
|--------------|---------------------------------------|--|
| 42-
21117 | Fr 09.00 - 10.30 Uhr
Nicole Rütten | Beginn: 08.11.24
6 Termine, 44,00 € |
|--------------|---------------------------------------|--|

Spielgruppe für Großeltern und Enkel

Mit Kindern von 1 bis 3 Jahren

Sie möchten sich gerne mit anderen Großeltern austauschen? 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 es 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

42- Mi 16.00 - 17.30 Uhr Beginn: 28.08.24
21201 Birgit Mertens 8 Termine, 55,50 €

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

42- Sa 09.30 - 11.00 Uhr Beginn: 31.08.24
21202 N.N. 8 Termine, 62,77 €

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 „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. Der Kurs findet im Bewegungsraum Elemente des Eltern Kind Turnens runden den Kurs ab.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

42- Mo 09.30 - 11.00 Uhr Beginn: 26.08.24
21204 Barbara Pucknus 7 Termine, 50,50 €

42- Mo 09.30 - 11.00 Uhr Beginn: 28.10.24
21205 Barbara Pucknus 8 Termine, 57,00 €

Spielgruppe für Eltern mit Kindern von 9-24 Monate

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

42- Di 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 03.09.24
21207 Nicole Rütten 5 Termine, 37,50 €

42- Di 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 29.10.24
21208 Nicole Rütten 7 Termine, 50,50 €

Spielgruppe für Eltern mit Kindern 1-3 Jahren

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

42- Fr 10.30 - 12.00 Uhr Beginn: 30.08.24
21210 Sabine Riedel 6 Termine, 44,00 €

42- Fr 10.30 - 12.00 Uhr Beginn: 08.11.24
21211 Sabine Riedel 5 Termine, 37,50 €

Ratingen-Homberg, Homberger Treff, Herrnhuterstr. 4

42- Mi 08.30 - 10.00 Uhr Beginn: 28.08.24
21216 Jutta Georg 7 Termine, 57,50 €

42- Mi 08.30 - 10.00 Uhr Beginn: 30.10.24
21217 Jutta Georg 7 Termine, 57,50 €

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

42- Di 09.30 - 11.00 Uhr Beginn: 27.08.24
21221 Sonja Kuhrt 5 Termine, 37,50 €

42- Di 09.30 - 11.00 Uhr Beginn: 29.10.24
21222 Sonja Kuhrt 7 Termine, 37,50 €

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

42- Fr 10.35 - 12.05 Uhr Beginn: 06.09.24
21227 Nicole Rütten 11 Termine, 76,50 €

Mettmann-West, Ev. Gemeindehaus, Donaustr. 24

42- Mi 10.45 - 12.15 Uhr Beginn: 04.09.24
21235 Nadine Alzola 13 Termine, 89,50 €

Mettmann-Süd, Haus der Begegnung, Vogelskamp 120

42- Fr 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 06.09.24
21238 Linda Spiecker 12 Termine, 83,00 €

Erkrath, Joachim-Neander-Haus, Bavierstr. 19

42- Di 09.30 - 11.00 Uhr
21240 Daniela Perleth

Beginn: 03.09.24
13 Termine, 89,50 €



Griffbereit

Familien entdecken gemeinsam
Spiel und Sprache



Spielgruppe für Eltern mit Kindern, die mehrsprachig aufwachsen

Für Eltern und Kinder ab einem Jahr

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

42- Do 08.45 - 10.15 Uhr
21291 Galina Hollmann

Beginn: 29.08.24
13 Termine, gebührenfrei

Für Eltern/Kinder und Freunde oder Kinder mit
Großeltern

42- Do 10.30 - 12.00 Uhr
21292 Galina Hollmann

Beginn: 29.08.24
13 Termine, gebührenfrei

**Ratingen-West, Ev. Gemeindezentrum,
Versöhnungskirche, Maximilian-Kolbe-Platz 20**
Für Eltern/Kinder und Freunde oder Kinder mit
Großeltern

42- Fr 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 30.08.24
21293 Olga Levitan 13 Termine, gebührenfrei

**Haan, Städt. Familienzentrum
"Familienzentrum Bollenberg", Robert-Koch-Str. 27**
Für Eltern/Kinder und Freunde oder Kinder mit
Großeltern

42- Mo 10.00 - 11.30 Uhr Beginn: 26.08.24
21295 Weidner 14 Termine, gebührenfrei

Vater-Kind-Wochenende

mit Kindern ab 3 Jahren Jugendtagungsstätte Wolfsberg

Ein Wochenende für Väter und ihre Kinder, das für alle etwas bietet: Zeit für die Väter zum Reden und Entspannen, gemeinsame Zeit zum Spielen. Die Kinder sollten mindestens drei Jahre sein. Die Unterbringung erfolgt in Mehrbettzimmern. Es gibt Vollpension und Kaffee am Nachmittag. Die Anreise erfolgt mit privaten PKWs; es können Mitfahrgelegenheiten organisiert werden. Der Preis enthält Unterbringung, Verpflegung und Seminargebühr. Bitte mitbringen: Bettwäsche und Handtücher

Jugendtagungsstätte Wolfsberg e.V.

42- Fr 16.00 - 21.30 Uhr Beginn: 27.09.24
29070 Sa 10.00 - 15.30 Uhr 28.09.24
So 10.00 - 15.30 Uhr 29.09.24
Anselm Klatt 1 Wochenende, 190,00 €

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

42- Do 08.30 - 10.00 Uhr Beginn: 05.09.24
29071 Heike Lechner 12 Termine, gebührenfrei

Spielgruppe im Städtischen Familienzentrum Erfurter Straße

Für Eltern mit Kindern ab einem Jahr ohne Anmeldung

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

42- Do 10.00 - 11.30 Uhr Beginn: 05.09.24
29072 Heike Lechner 12 Termine, gebührenfrei

Abenteuer Pubertät

Elternkurs an vier Abenden

Abenteuer Pubertät?!

Knallende Türen, vergessene Absprachen und ungeahnte Problemzonen. Diese neuen Erfahrungen mit anderen Eltern teilen, kreative Wege entdecken und Herausforderungen meistern. Zum Thema Abenteuer Pubertät für Eltern mit Kindern zwischen 10 und 16 Jahren bietet das Evangelische Familienbildungswerk an vier Abenden einen Kurs an. Fachkundige Infos auch individuell runden die Kursinhalte ab.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

42- Do 19.00 - 21.15 Uhr Beginn: 07.11.24
31315 Angela von Bartenwerffer-Meyer 4 Abende, 63,50 €

Sucht vorbeugen - wie geht das?

Für Eltern mit Kindern im Pubertätsalter

Die letzten Jahre waren pandemiebedingt besonders herausfordernd. Es gibt ein verstärktes Aufkommen von Eltern, die sich an die Suchtberatungsstellen wenden.

Eltern, die sich um die Entwicklung ihrer Kinder, aufgrund von Cannabiskonsum oder Alkoholmissbrauch, sorgen. Hinzukommend steigt die Anzahl der „Zocker/innen“ und es gibt kaum eine/n Jugendliche/n, welche/r nicht regelmäßig das Internet nutzt und auf Social Media vertreten ist.

Heranwachsende orientieren sich verstärkt an äußeren Einflüssen und öffnen sich für Neues.

Stress, Frust oder Langeweile seitens der Kinder werden zur Herausforderung für die Eltern.

Der Umgang mit Alkohol, Drogen und der vielfältigen Online-Welt werden zu einem zentralen Themengebiet im Leben aller Teenager/innen.

Dieser Abend bietet die Möglichkeit, Informationen zur

Suchtentwicklung und Suchtvorbeugung zu erhalten. Es werden Wege dargestellt, wie Eltern ihre heranwachsenden Töchter und Söhne in einem verantwortungsvollen Umgang mit allem, was süchtig machen kann, unterstützen können.

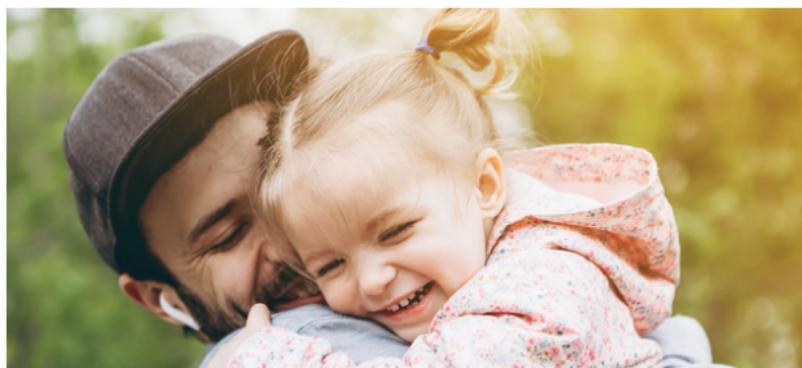
Zusätzlich dient der Abend dem Austausch von Eltern in einem kleinen Rahmen.

ZOOM Konferenz

42- Do 19.00 - 21.15 Uhr
3132S Carolin Wolter

05.12.24

1 Termin, 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

42- Fr 16.30 - 18.00 Uhr Beginn: 30.08.24
31320 Fr 16.30 - 18.00 Uhr 13.09.24
Fr 16.30 - 18.00 Uhr 27.09.24
Fr 16.30 - 18.00 Uhr 11.10.24
Fr 16.30 - 18.00 Uhr 08.11.24
Fr 16.30 - 18.00 Uhr 22.11.24
Fr 16.30 - 18.00 Uhr 06.12.24
Fr 16.30 - 18.00 Uhr 13.12.24

Alexandra Schauff, 9 Termine, gebührenfrei
Mitra Bashir, Heike Lechner,

Spielen macht schlau!

Ein Vormittag für Eltern mit Kindern ab drei Jahren

Was bedeutet das Spiel für uns? Warum macht es uns schlau und wie können wir das freie Spiel und die Bewegung in unseren Alltag einladen? Lassen Sie uns gemeinsam spielen, lachen und Spaß haben. Zusammen erleben wir die Freude und Verbindung von „kleinen Spielen“ und Möglichkeiten, wie wir diese einfach umsetzen können.

Kinderkiste e.V. Papiermühlenweg

42- Mo 20.00 - 21.30 Uhr 16.09.24
39000 Solveig-Freya Brunschwiler 1 Termin, gebührenfrei



Wir alle spielen Theater

Inklusives Angebot: Theaterstück Teddy Brumm

Kinder mit körperlich oder geistiger Behinderung und deren Eltern o.a. sind besonders herzlich eingeladen mitzumachen!

Teddy Brumm verläuft sich im Wald und erlebt allerhand Abenteuer. Diese süße Geschichte wollen wir nachspielen und in einem Theaterstück aufführen.

Wir freuen uns auf Kinder und Eltern/Großeltern o.a. Bezugspersonen, die gerne mal auf der Bühne stehen möchten und Spaß am Gestalten von Bühnenbildern haben.

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

42- Fr 15.00 - 16.30 Uhr Beginn: 30.08.24
39001 Annette Hilland 5 Termine, gebührenfrei

Ein Angebot für Großeltern mit ihren Enkelkindern in der Winterzeit

Ein Vormittag für Großeltern mit Ihrem Enkelkind.

Hier wird gesungen, gebastelt und gespielt zum Thema Winter und Adventszeit.

FZ Daimlerstr.11 Ratingen West

42- Sa 11.00 - 14.00 Uhr 23.11.24
39002 Birgit Mertens 1 Termin, gebührenfrei

3 Stündiger Workshop Zwergensprache für Eltern und Bindungspersonen

Ein kompakter Einstieg in das Thema Babyzeichensprache. Sie lernen im Workshop die Grundzüge der Babyzeichensprache und erhalten einen Überblick über die wichtigsten Gebärden für den Alltag. Zusätzlich bekommen Sie konkrete Tipps und erprobte Empfehlungen, wie sie die Zeichen am besten Einführen können, damit Sie sowohl ihr tägliches miteinander, den Bedürfnisorientierten Austausch auf Augenhöhe als auch den Weg zur Lautsprache für Ihr Kind spielerisch bereichern.

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

42- Sa 11.00 - 14.00 Uhr 16.11.24
39003 Judith Grommes 1 Termin, gebührenfrei

Wochenende für Alleinerziehende

mit Kindern ab 2 Jahren auf dem Hötzenhof in Uedem

Ein Wochenende für Alleinerziehende und ihre Kinder, das für alle etwas bietet: Zeit für die Eltern zum Reden und Entspannen, gemeinsame Zeit zum Spielen. Mütter, Väter und Kinder können reiten oder eine Planwagenfahrt machen, am Lagerfeuer singen oder zusammen basteln. Zum Reiten müssen die Kinder mindestens drei Jahre alt sein. Die Unterbringung erfolgt in Mehrbettzimmern. Es gibt Vollpension und Kaffee am Nachmittag. Die Anreise erfolgt mit privaten PKWs; es können Mitfahrgelegenheiten organisiert werden. Der Preis enthält Unterbringung, Verpflegung und Seminaregebühr. Das Wochenende ist bereits ermäßigt. Gebühr für Erwachsene: 95,00 €, für Schüler 80,- €, Kinder (2-6 Jahre) 70,00 €. Eine Mail vor dem Wochenende informiert Sie über Einzelheiten. Bitte mitbringen: Bettwäsche und Handtücher, wetterfeste Kleidung, Gummistiefel, Reitkappe oder Fahrradhelm.

**Reitercamp Hoetzenhof Hardtscherweg 14, 47589
Uedem-Keppeln**

42- Fr 16.30 - 21.00 Uhr Beginn: 22.11.24
39022 Sa 09.30 - 14.00 Uhr 23.11.24
So 09.30 - 14.00 Uhr 24.11.24
Heike Lechner, Hanna Lechner Wochenende, 80,00 €

Schlaf, Kindlein, Schlaf - Wissenswertes zum kindlichen Schlafverhalten

- Was braucht ein Kind
- Warum schlafen Kinder unruhig
- Nächtliche Mahlzeiten
- Einschlafbegleitung
- Familienbett, eigenes Bett
- Selbstfürsorge für Eltern

Dieser Elternabend wird online über Zoom gegeben.

ZOOM Konferenz

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem ÖFZ Haan

42- Mi 19.30 - 21.00 Uhr 09.10.24
39031 Denise Piecha 1 Termin, gebührenfrei

Geschwisterkonflikte liebevoll begleiten

Sie lieben sich und sie streiten alle 10 Minuten. Wie finden Eltern ihre Strategie zur Lösung der Konflikte? Wie prägen die eigenen Erfahrungen der Eltern ihren Umgang mit ihren Kindern?

Städtische KiTa Oststr., Oststr. 10, 40882 Ratingen

42- Di 19.30 - 20.30 Uhr 24.09.24
39039 Solveig-Freya Brunswiler 1 Termin, gebührenfrei

Erlebnis Wald

Ein Angebot für Kinder ab 4 Jahren mit ihren Eltern, Großeltern oder anderen Bezugspersonen

Habt Ihr schon einmal einen Ameisenhügel gesehen oder kennt Ihr die sagenhaften Frauensteine?

Bei unserer Erlebnisreise im nahegelegenen Aaper Wald entdecken wir außerdem Pflanzen, Tiere, Hügel, vielleicht Geheimwege, einen erfrischenden Brunnen und Ihr könnt mit Sicherheit einige Rätselfragen lösen. Wer noch Zeit hat, kann auf dem Rather Waldspielplatz entspannen und picknicken.

Bitte wetter- und waldfeste Kleidung anziehen, evt. an Zeckenschutz denken und etwas zum Essen und zum Trinken mitbringen.

Treffpunkt: Haltestelle der U 72 Hirschweg in Düsseldorf Oberrath

Endstation: Rather Waldspielplatz (Haltestelle Oberrath in Düsseldorf Oberrath)

Die Anreise ist am besten mit der Straßenbahnlinie U72 (von Ratingen aus bis Haltestelle Hirschweg und zurück ab Haltestelle Oberrath) möglich.

Wer mit dem Fahrrad kommen möchte, kann sich gerne bei uns melden = Annette und Thomas Hilland

Wir freuen uns auf Euch!

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

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Städt.

Familienzentrum Erfurterstr.

42- Sa 10.00 - 13.00 Uhr 24.08.24
39040 Annette Hilland 1 Termin, gebührenfrei



BodyFit für Frauen

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.

Eine Kooperation mit dem Familienzentrums Erfurterstr. für Frauen aus Ratingen West. Anmeldung über das Familienzentrum.

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

42- Fr 14.00 - 15.00 Uhr Beginn: 06.09.24
39041 Anja Salomon 6 Termine, gebührenfrei

42- Fr 14.00 - 15.00 Uhr Beginn: 06.12.24
39042 Anja Salomon 3 Termine, gebührenfrei

Eltern-Entspannungsnachmittage

„Ich geh auf Wolken spazieren“

Entspannungsnachmittage für Eltern ohne Kinder. Mit Yoga Elementen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und Kissen, evtl. Turnschlappchen oder Anti-Rutschsocken, auch für die Eltern.

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

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Städt.

Familienzentrum/KiTa Erfurterstr.

42- Fr 14.00 - 15.30 Uhr Beginn: 08.11.24
39043 Anja Salomon 2 Termine, gebührenfrei

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

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Städt.

Familienzentrum/KiTa Erfurterstr.

42- Fr 14.00 - 15.00 Uhr Beginn: 22.11.24
39044 Anja Salomon 2 Termine, gebührenfrei

Papa macht auf seine Art

Bastelnachmittag für Väter mit Kindern

Papa tüftelt, bastelt, baut oder sucht Neues mit seinem Kind. Und am Ende entstehen kuriose Geräte, wilde Experimente mit Farbe, Holz oder eine freche Zimmerdeko. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Anti-Rutschsocken o. ä., auch für die Erwachsenen.

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

42- Sa 10.00 - 13.00 Uhr 09.11.24
39045 Anselm Klatt 1 Termin, gebührenfrei

Entspannung im stressigen Alltag

Elternabend

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.

AWO Kita Haselnussweg

42- Mo 18.30 - 20.00 Uhr 07.10.24
39046 Solveig-Freya Brunschwiler 1 Termin, gebührenfrei



Der Umgang mit Medien wird schon für die Kleinsten selbstverständlich - Eltern können viel tun, um diesen Einstieg sicher zu begleiten

Für Eltern mit Kindern im Kindergartenalter

Die Eltern stehen vor neuen Fragen: Spiel, Spaß und Unterhaltung bieten diese tollen neuen Medien. Sie können helfen, die Welt zu verstehen und in sie hinein zu wachsen. Aber wieviel ist und was ist je nach Alter sinnvoll? Eltern können Lotsen sein beim

Hineinwachsen in die Medienwelt . Sie bekommen hier Anregungen für den Familienalltag und erfahren, wie sie diesen Eintritt sicher gestalten können.

Online-Kurs

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem
Ev. Familienzentrum Mettmann West

42- Di 19.30 - 21.45 Uhr 10.09.24
39068 Janina Wiegand 1 Termin, gebührenfrei

Mein Körper gehört mir

Angebot in Kooperation im FZ Friedenskirche Ost
Seminar für Eltern online

An diesem Abend wird Frau Himmelsbach mit den Eltern über alles was den Körper und kindliche Sexualität angeht sprechen. Warum ist es wichtig, dass Kinder auch Nein-Sagen dürfen zu Berührungen oder Küsschen? Wie hängt das mit dem Schutz vor sexuellen Belästigungen zusammen?

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

42- Mo 20.00 - 21.45 Uhr 09.09.24
39090 Barbara Himmelsbach 1 Termin, gebührenfrei

Spielen macht schlau!

Ein Vormittag für Eltern mit Kindern ab drei Jahren

Was bedeutet das Spiel für uns? Warum macht es uns schlau und wie können wir das freie Spiel und die Bewegung in unseren Alltag einladen? Lassen Sie uns gemeinsam spielen, lachen und Spaß haben. Zusammen erleben wir die Freude und Verbindung von „kleinen Spielen“ und Möglichkeiten, wie wir diese einfach umsetzen können.

AWO Kita Haselnussweg

42- Sa 10.00 - 12.15 Uhr 07.09.24
39099 Solveig-Freya Brunschwiler 1 Termin, gebührenfrei

Streiten will gelernt sein!

Online Veranstaltung via Zoom

Umgang mit Streit unter Kindern

Ob Eifersucht und Rivalität unter Geschwistern, die Auseinandersetzung mit den Eltern oder der Freundin bzw. dem Freund, die Anlässe für Streit bei Kindern sind vielfältig. Warum und wie streiten Kinder? Wie können Eltern oder andere dazu beitragen, dass Streiten und Vertragen gelernt werden kann? Diese Themen bilden den inhaltlichen Schwerpunkt des Abends.

Eine Kooperation mit Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

ZOOM Konferenz

Eine Kooperation mit Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Kindertagesstätte Hilden

42- Mo 20.00 - 21.30 Uhr 02.09.24
39100 Barbara Himmelsbach 1 Termin, gebührenfrei

Starke Eltern – Starke Kinder

Nach einem Konzept des Kinderschutzbundes

Ziel dieses Elterntrainings ist es, mehr Sicherheit und Selbstvertrauen zu erlangen, um damit auch den Kindern mehr Sicherheit vermitteln zu können. Der Kurs stärkt Eltern in der Fähigkeit, Klarheit über Regeln und Grenzen im Alltag zu gewinnen und bietet Entlastung und Unterstützung durch den Austausch im Kreis anderer Eltern.

Fragen, um die es gehen wird:

1. Was ist mir und meinem Partner wirklich wichtig in der Erziehung?
2. Was sind die psychischen Grundbedürfnisse des Kindes?
3. Wie kann ich meinem Kind helfen?
4. Wie verhalte ich mich als Erziehende/r in Problemsituationen?
5. Wie bin ich als Erziehender? Wie drücke ich meine Gefühle aus?
6. Regeln und Grenzen
7. Problemlösungsfähigkeiten

Eine Kooperation mit dem Johanniter Familienzentrum Tucherweg in Hilden, die Teilnahme ist kostenfrei

Hilden, Kindertagesstätte Hilden, Tucherweg 55

In Kooperation mit dem Johanniter Familienzentrum
Hilden

42- Mi 19.30 - 21.00 Uhr Beginn: 25.09.24
39102 Miriam Böddinghaus 3 Termine, gebührenfrei

Brauchen Eltern Nerven wie Drahtseile?

Über Regeln im Familienalltag

Seminar für Eltern online via Zoom

Wie schaffe ich es, dass meine Nerven weniger strapaziert werden? Und was sind sinnvolle Regeln für mein Kind/ meine Kinder? Diese Themen beschäftigen Erwachsene im Umgang mit Kindern immer wieder. An diesem Abend können gemeinsam praktische Ideen für den eigenen Familienalltag entwickelt werden. Eingeladen sind Eltern, Großeltern und Tageseltern von Kindern im Vorschulalter.

Eine Kooperation mit dem DRK Familienzentrum Farbenfroh Wülfrath

ZOOM Konferenz

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem
DRK Familienzentrum Farbenfroh Wülfrath

42- Do 20.00 - 21.30 Uhr 05.09.24
39110 Andrea Lademann-Kolk 1 Termin, gebührenfrei

Online-Kurs

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem
Familienzentrum Ratingen Ost

42- Mo 20.00 - 21.30 Uhr
39111 Andrea Lademann-Kolk

26.08.24

1 Termin, gebührenfrei



Gemeinsam in und durch die Nacht - Liebevolle Begleitung in und durch die Nacht

Seminar für Eltern online via Zoom

Warum schläft mein Kleinkind nachts so unruhig und wird sogar wach?

Warum dreht mein Kind abends noch mal so auf?

Warum schläft mein Kind nicht durch?

Warum will mein Kleinkind nicht alleine schlafen?

All das ist normal!

In diesem Seminar erfahrt ihr mehr über

- die Schlafvoraussetzungen und -möglichkeiten, die Kleinkinder mitbringen,
- was Schlaf mit dem Lernen zu tun hat,
- wie ihr mit der Routine am Abend den Schlaf beeinflussen könnt
- wie du selbst entspannt bleibst.

Mit diesem Wissen und ein paar Tipps kommt ihr entspannter, liebevoll durch die Familiennacht.

Eine Kooperation mit dem DRK Familienzentrum Farbenfroh Wülfrath

ZOOM Konferenz

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem
DRK Familienzentrum Farbenfroh Wülfrath

42- Mi 19.30 - 21.00 Uhr
39112 Denise Piecha

30.10.24

1 Termin, gebührenfrei

Kleine Kinder haben große Gefühle

Ein Elternteilnehmerabend

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.

Ratingen-West, Ev. Kindertagesstätte, Berliner Str. 33

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem
Familienzentrum Berlinerstr. Ratingen West

42- Do 19.30 - 21.45 Uhr
39150 Barbara Himmelsbach

12.09.24

1 Termin, gebührenfrei



Couch-Gespräche - Online Seminar für Eltern

1. Abend: „Ich weiß, was ich kann!“ Kinder stärken

Welche Faktoren beeinflussen die psychisch gesunde Entwicklung von Kindern? Was brauchen Kinder um „fit fürs Leben“ zu werden und wie können Eltern sie in Alltagssituationen unterstützen? Ergebnisse der zum Thema gehörenden Resilienzforschung werden in diesem Elternseminar mit dem Alltag von Kita-Kindern zusammen gebracht.

2. Abend: „Lösungen (er-)finden“ - Gemeinsam mit Kindern Lösungen entwickeln

Eltern und Kinder haben oft unterschiedliche Bedürfnisse. Wie man schon mit Kindergartenkindern ins Gespräch kommen und gemeinsame Lösungen finden kann, ist der inhaltliche Schwerpunkt dieses Abends.

3. Abend: „Ich will das aber!“ Kinder entdecken ihren Willen und die Wut

Was passiert, wenn Kinder ihren eigenen Willen entwickeln, wo es Schwierigkeiten gibt und was sowohl Kindern als auch Eltern in dieser Zeit hilft, sind Themen dieses Abends.

4. Abend: „Das Ja zum Nein“ - Grenzen setzen

Warum Kinder Grenzen brauchen und einfordern und wie man sie

gezielt setzen kann, darum geht es an diesem Abend.

Dieser Kurs wird als Online-Seminar angeboten über Zoom. Vor der Teilnahme (ein paar Tage vorher) erhalten Sie einen Link mit den Zugangsdaten.

Technische Voraussetzungen für die Teilnahme:

- PC bzw. Tablet/ Handy mit (integrierter) Kamera sowie ein Headset oder Kopfhörern mit integriertem Mikro
- stabile Internetverbindung

ZOOM Konferenz

In Kooperation mit dem Familienzentrum Berlinerstr.

Ratingen West

42- Mo 20.00 - 21.30 Uhr Beginn: 28.10.24
39153 Barbara Himmelsbach 4 Termine, gebührenfrei

Online-Kurs

In Kooperation mit dem Familienzentrum Mettmann

West

42- Mi 20.00 - 21.30 Uhr Beginn: 02.10.24
39154 Barbara Himmelsbach 4 Termine, gebührenfrei

Jungen ticken anders?!

Elternabend in Kooperation mit dem Familienzentrum Berlinerstr

Kleine Jungs verhalten sich anders als Mädchen: Sie gehen mit Konkurrenz anders um, auch körperliche Rangeleien oder Verhalten wie bei „kleinen Machos“ kommen vor. Erkenntnisse aus der Pädagogik und aus der Gehirnforschung können helfen, ein Verständnis dafür zu entwickeln. Das kann bei der Erziehung hilfreich sein. Die Veranstaltung richtet sich an Mütter und Väter.

Ratingen-West, Ev. Kindertagesstätte, Berliner Str. 33

Koop. Familienzentrum Berlinerstr.

42- Mo 20.00 - 21.30 Uhr 04.11.24
39155 Andrea Lademann-Kolk 1 Termin, gebührenfrei

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 entrichtet werden, sondern ist in der Kursgebühr 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

42- Mo 14.15 - 15.00 Uhr Beginn: 26.08.24
41600 Regina Flach 14 Termine, 110,10 €

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 Lehrschwimmbekens beträgt 1,25 m.

Ratingen-West, Behindertenzentrum, Scheifenkamp 10

Für Kinder im Alter von 18 Monaten bis 3 Jahren

42- Do 19.00 - 19.30 Uhr Beginn: 29.08.24
41601 Regina Flach 13 Termine, 65,00 €

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 Lehrschwimmbekens beträgt 1,25 m.

Ratingen-West, Behindertenzentrum, Scheifenkamp 10

Für Kinder im Alter von 3 bis 4 Jahren

42- Do 18.15 - 19.00 Uhr Beginn: 29.08.24
41602 Regina Flach 13 Termine, 84,55 €

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 Lehrschwimmbekens beträgt 1,25 m.

Ratingen-West, Behindertenzentrum, Scheifenkamp 10

42- Do 17.30 - 18.15 Uhr Beginn: 29.08.24
41603 Regina Flach 13 Termine, 84,55 €

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

42- Di 10.00 - 11.00 Uhr Beginn: 27.08.24
41603 Anja Kopal 8 Termine, 41,90 €

42- Di 11.00 - 12.00 Uhr Beginn: 27.08.24
41604 Anja Kopal 8 Termine, 41,90 €



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

42- Mi 15.00 - 16.30 Uhr Beginn: 04.09.24
41607 Nicole Rütten 12 Termine, 82,70 €

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

42- Do 15.00 - 16.30 Uhr Beginn: 05.09.24
41613 Nicole Rütten 11 Termine, 76,10 €

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

42- Do 10.35 - 12.05 Uhr Beginn: 29.08.24
41608 Annette Hilland 10 Termine, 70,00 €

42- Do 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 29.08.24
41609 Annette Hilland 10 Termine, 70,00 €



Vital und Fit

Fitnessgymnastik für Frauen

Die Fitnessgymnastik dient der Erhaltung und der Verbesserung der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit. Dieser Kurs macht Sie fit für den Alltag in Familie und Beruf. Verspannte Muskulatur wird gedehnt und geschwächte Muskeln werden gekräftigt. Dieser Kurs umfasst ein Herz-Kreislauf-Training und gezielte Lockerungs-, Dehn-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

42- Mo 08.00 - 09.00 Uhr Beginn: 09.09.24
41610 Andrea Wiechert 12 Termine, 63,50 €

Mettmann-Obwarzbach, Ev. Gemeindehaus, Sudetenstr. 1

42- Di 19.15 - 20.00 Uhr Beginn: 03.09.24
41611 Melanie Pietrek 13 Termine, 68,50 €

42- Di 20.05 - 20.50 Uhr Beginn: 03.09.24
41612 Melanie Pietrek 13 Termine, 68,50 €

Ratingen-Hösel, Ev. Gemeindezentrum, Bahnhofstr. 175

42- Mi 08.30 - 09.30 Uhr Beginn: 04.09.24
41613 Siegrun Warneke 13 Termine, 60,70 €

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.

Ratingen-Hösel, Ev. Gemeindezentrum, Bahnhofstr. 175

42- Mi 09.30 - 10.30 Uhr Beginn: 04.09.24
41615 Siegrun Warneke 13 Termine, 60,70 €

Ratingen-Lintorf, Ev. Gemeindezentrum, Bleibergweg 78

42- Mi 09.00 - 10.00 Uhr Beginn: 04.09.24
41617 13 Termine, 60,70 €

42- Mi 10.00 - 11.00 Uhr Beginn: 04.09.24
41619 13 Termine, 60,70 €

Ratingen-Tiefenbroich, Ev. Gemeindehaus, Alter Kirchweg 48

42- Di 18.00 - 19.00 Uhr Beginn: 27.08.24
41621 Regina Flach 14 Termine, 65,10 €

42- Di 17.00 - 18.00 Uhr Beginn: 27.08.24
41622 Regina Flach 14 Termine, 65,10 €

Erkrath, Joachim-Neander-Haus, Bavierstr. 19

42- Di 09.30 - 10.30 Uhr Beginn: 27.08.24
41623 Regina Flach 14 Termine, 65,10 €

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

Fitnessgymnastik für sportliche Seniorinnen

42- Mi 08.30 - 09.30 Uhr Beginn: 28.08.24
41623 Sigrid Schöwe 12 Termine, 56,30 €

Erkrath, Joachim-Neander-Haus, Bavierstr. 19

42- Di 10.35 - 11.35 Uhr Beginn: 27.08.24
41624 Regina Flach 14 Termine, 65,10 €

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

Fitnessgymnastik für sportliche Seniorinnen

42- Mi 09.30 - 10.30 Uhr Beginn: 28.08.24
41624 Sigrid Schöwe 12 Termine, 56,30 €

42- Mi 17.15 - 18.15 Uhr Beginn: 28.08.24
41625 Regina Flach 14 Termine, 65,10 €

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

42- Fr 09.00 - 10.00 Uhr Beginn: 23.08.24
41626 Monika Tyszkiewicz-Adrian 13 Termine, 67,20 €

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

42- Di 16.00 - 17.30 Uhr Beginn: 03.09.24
41626 Fatima Zohra Zefzafi 14 Termine, 35,00 €

Fitnessgymnastik

mit pädagogischem Angebot für Kinder

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

42- Fr 10.15 - 11.15 Uhr Beginn: 23.08.24
41627 Monika Tyszkiewicz-Adrian, 13 Termine, 67,20 €
Pia Stakenborg, Petra Sigl

42- Fr 10.15 - 11.15 Uhr Beginn: 23.08.24
41627 Monika Tyszkiewicz-Adrian, 13 Termine, 67,20 €
Pia Stakenborg, Petra Sigl

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.

42- **Ratingen-Hösel, Ev. Gemeindezentrum,**
 41628 **Bahnhofstr. 175**
 Di 18.00 - 19.00 Uhr Beginn: 20.08.24
 Martina Ludwig 10 Termine, 53,50 €



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
 42- Mo 17.45 - 18.30 Uhr Beginn: 26.08.24
 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
 42- Mi 18.30 - 19.30 Uhr Beginn: 28.08.24
 41635 Maria Riesebeck 14 Termine, 86,10 €

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 Hallenbadeintritt muss nicht mehr zusätzlich entrichtet werden,

sondern ist nun in der Kursgebühr enthalten.

Ratingen-Mitte, Angerbad, Hauser Ring

42- Mo 13.00 - 13.35 Uhr Beginn: 26.08.24
41638 Regina Flach 14 Termine, 101,50 €

42- Mo 13.35 - 14.10 Uhr Beginn: 26.08.24
41639 Regina Flach 14 Termine, 101,50 €

Ratingen-West, Behindertenzentrum, Scheifenkamp 10

42- Do 19.30 - 20.15 Uhr Beginn: 29.08.24
41640 Regina Flach 13 Termine, 96,25 €



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

42- Mo 16.15 - 17.15 Uhr Beginn: 26.08.24
41643 Georges Bouazo 13 Termine, 120,50 €

42- Mo 17.30 - 18.30 Uhr Beginn: 26.08.24
41653 Georges Bouazo 13 Termine, 120,50 €

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

42- Mo 18.30 - 19.30 Uhr Beginn: 26.08.24
41655 Georges Bouazo 13 Termine, 120,50 €

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

42- Mo 20.05 - 21.05 Uhr Beginn: 26.08.24
41657 Georges Bouazo 13 Termine, 120,50 €

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

42- Di 20.00 - 21.30 Uhr Beginn: 03.09.24
41665 Nina Riedel 13 Termine, 77,60 €

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-Obschwarzbach, Ev. Gemeindehaus,
Sudetenstr. 1**

42- Di 18.00 - 19.00 Uhr Beginn: 03.09.24
41670 Evelyn Roppelt 12 Termine, 68,30 €

**Erkrath-Hochdahl, Johanniter Kindertagesstätte,
Hildener Str. 19**

42- Mo 20.00 - 21.30 Uhr Beginn: 02.09.24
41672 Anja Salomon 13 Termine, 97,10 €

Bauch und Rücken Fitness

Kursleiterin mit lizenzierter Ausbildung im Bereich Orthopädie

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. Etage**

42- Mo 17.00 - 18.00 Uhr Beginn: 16.09.24
41674 Heike Groß 11 Termine, 51,90 €

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

42- Di 20.00 - 21.30 Uhr Beginn: 27.08.24
41676 Maria Riesebeck 14 Termine, 93,10 €

Qigong

Krankenkassenzertifizierter Präventionskurs

Qigong für Einsteiger

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

42- Di 16.30 - 18.00 Uhr Beginn: 17.09.24
41680 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 ungelinkig 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**

42- Do 17.45 - 19.15 Uhr
41683 Marion Klose

Beginn: 05.09.24
12 Termine, 109,10 €



Yoga auf dem Stuhl

Für Senioren und Teilnehmer 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

42- Mo 16.00 - 17.00 Uhr
41684 Annette Burger

Beginn: 26.08.24
7 Termine, 47,50 €

Yoga für Senior*innen

Ein Weg zur Kräftigung und zur Entspannung von Körper und Geist

Um Energie und neue Kraft zu schöpfen, kann bereits eine kurze Meditation, ein Innehalten und auch Asanas von Yogastunden unterstützend helfen. Wenn sie Lust haben, in Kontakt mit Yoga zu kommen, erste Asanas zu lernen und in die Welt der Meditation und Atmung einzutauchen, sind sie hier genau richtig. Es sind keine

Vorerfahrungen nötig. Folgende Themen werden wir uns zusammen anschauen und üben:

- Welche Wirkung hat unsere Atmung auf unseren Körper?
- Wie kann ich meinen Körper stärken und stabilisieren?
- Wie kann ich mir durch Meditation neue Kraft schöpfen und Ruhe in mir finden?

Sportliche Kleidung, genügend Wasser, Matten können selbst mitgebracht oder ausgeliehen werden.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

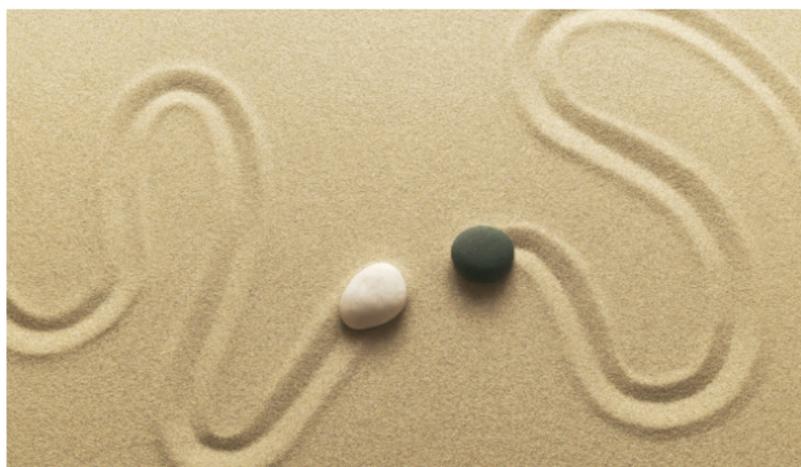
242- Do 09.00 - 10.00 Uhr Beginn: 15.08.24
41695Z Brunschwiler, Solveig-Freya 7 Termine, 51,52 €

242- Do 09.00 - 10.00 Uhr Beginn: 10.10.24
41696Z Brunschwiler, Solveig-Freya 10 Termine, 72,10 €

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 oder Gymnastikmatte mitbringen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke und eine Yogamatte oder Gymnastikmatte.



Mettmann-Süd, Haus der Begegnung, Vogelskamp 120

42- Mo 17.30 - 19.00 Uhr Beginn: 26.08.24
41685 Annette Burger 13 Termine, 117,90 €

42- Di 17.30 - 19.00 Uhr Beginn: 27.08.24
41686 Annette Burger 13 Termine, 117,90 €

Mettmann-Obschwarzbach, Sudetenstr. 1

42- Mi 19.30 - 21.00 Uhr Beginn: 04.09.24
41687 Anja Salomon 13 Termine, 146,50 €

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

42- Mo 19.00 - 20.30 Uhr Beginn: 26.08.24
41689 Sandra Scheer 15 Termine, 135,50 €

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

42- Do 19.30 - 21.00 Uhr Beginn: 05.09.24
41691 Marion Klose 12 Termine, 110,60 €

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

42- Mi 19.50 - 21.20 Uhr Beginn: 28.08.24
41692 Barbara Esser 12 Termine, 132,30 €

42- Di 18.00 - 19.30 Uhr Beginn: 27.08.24
41694 Dorothea Junge 14 Termine, 126,70 €

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. Die Übungen können vorzugsweise im Sitzen durchgeführt werden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen und dicke Socken.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

42- Do 19.30 - 21.00 Uhr Beginn: 29.08.24
41696 Petra Kleemann 8 Termine, 65,30 €

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

42- Mo 19.45 - 21.15 Uhr Beginn: 02.09.24
51701 Birgitta Hansen 13 Termine, 107,50 €

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

42- Mo 09.45 - 11.15 Uhr Beginn: 02.09.24
51702 Roswitha Stubbs 13 Termine, 99,70 €

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 Schneiden 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

42- Di 19.00 - 22.00 Uhr Beginn: 10.09.24
51703 Rosemarie Scheffler 9 Termine , 115,10 €

42- Do 19.00 - 22.00 Uhr Beginn: 05.09.24
51705 Inge Peters 12 Termine, 152,30 €

Nähen für Frauen

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 Schneiden 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. Bitte mitbringen: Nähmaschine falls möglich,
Stoffe, Einlagestoffe, Futterstoffe, Schnitt, Schere, Nadeln, Garn, Ideen

Ratingen-Homburg-Nord, Lutherhaus, Dorfstr. 10

42- Mi 09.00 - 12.00 Uhr
51707 Susanne Tigges

Beginn: 04.09.24
13 Termine, 164,70 €

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 Schneiden 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. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schnitt des Kleidungsstückes, das man nähen will. Stoff, Garn, scharfe Schere, Reißverschluss....

Erkrath-Hochdahl, Forum Sandheide Hildenerstr. 28

42- Erkrath
51713 Mo 18.00 - 21.00 Uhr
Rosemarie Scheffler

Beginn: 09.09.24
9 Termine, 115,10 €



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

42- Di 19.00 - 21.15 Uhr Beginn: 03.09.24
51716 Mona Jochum 11 Termine, 122,30 €

Musikzwerge

Musikalisches für Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren

Bewegung zur Musik und erste Erfahrungen mit einfachen Musikinstrumenten – das alles macht in der Gruppe mit anderen „Kleinen“ besonders viel Spaß. Die Gesangspädagogin Birgitta Hansen spielt am Klavier. So wird der Zugang zur Musik erleichtert und die Sprachentwicklung kann gefördert werden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschlappchen oder Anti-Rutschsocken, auch für die Erwachsenen.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

42- Mi 09.15 - 10.15 Uhr Beginn: 04.09.24
51717 Birgitta Hansen 13 Termine, 86,70 €

42- Mi 10.30 - 11.30 Uhr Beginn: 04.09.24
51718 Birgitta Hansen 13 Termine, 86,70 €

42- Di 09.15 - 10.15 Uhr Beginn: 03.09.24
51719 Birgitta Hansen 13 Termine, 86,70 €

42- Di 10.30 - 11.30 Uhr Beginn: 03.09.24
51720 Birgitta Hansen 13 Termine, 86,70 €

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

42- Mo 09.15 - 10.15 Uhr Beginn: 02.09.24
51721 Birgitta Hansen 13 Termine, 86,70 €

42- Mo 10.30 - 11.30 Uhr Beginn: 02.09.24
51722 Birgitta Hansen 13 Termine, 86,70 €

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

42- Mi 15.00 - 16.00 Uhr Beginn: 30.10.24
51723 Birgitta Hansen 3 Termine, gebührenfrei

Mettmann, Ev. Kindergarten, Donaustr. 24

42- Do 14.00 - 15.00 Uhr Beginn: 07.11.24
51724 Birgitta Hansen 3 Termine, gebührenfrei

Eulinchen 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

spielt am Klavier. 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

42- Fr 15.30 - 16.30 Uhr Beginn: 06.09.24
51723 Birgitta Hansen 12 Termine, 80,30 €

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 spielt am Klavier. 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

42- Fr 16.45 - 17.45 Uhr Beginn: 06.09.24
51724 Birgitta Hansen 12 Termine, 80,30 €

Mettmann-West, Ev. Kindertageseinrichtung Laubacher Feld, Champagne 14

42- Do 15.30 - 16.45 Uhr Beginn: 07.11.24
51725 Birgitta Hansen 3 Termine, gebührenfrei

Musikzwerge

Musikalisches für Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren

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

42- Mi 09.15 - 10.15 Uhr Beginn: 03.07.24
51731 Birgitta Hansen 3 Termine, 22,70 €

42- Mi 10.30 - 11.30 Uhr Beginn: 03.07.24
51732 Birgitta Hansen 3 Termine, 22,70 €

Eulichen Klimperbein

Musiknachmittage für Eltern mit Kindern von 2 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.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

42- Fr 15.30 - 16.30 Uhr Beginn: 05.07.24
51733 Birgitta Hansen 3 Termine, 22,70 €

42- Fr 16.45 - 17.45 Uhr Beginn: 05.07.24
51734 Birgitta Hansen 3 Termine, 22,70 €



Eulichen Klimperbein

Musiknachmittage für Eltern mit Kindern von 2 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.

Haan, Kita St. Chrysanthus & Daria, Breidenhofer Str. 1

42- Mi 15.15 - 16.15 Uhr Beginn: 11.09.24
59062 Birgitta Hansen 3 Termine, gebührenfrei

Bunte Drachen im Herbstwind

Drachenbau für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

Es werden einfache Drachen nach Anleitung gebaut, die danach von den Kindern kreativ gestaltet werden können. Wenn die Drachen fertig sind, geht es gemeinsam nach draußen, um sie fliegen zu lassen. Die Materialumlage beträgt 5,00 € und ist bereits enthalten.

Familienzentrum Lindenhof / Mühlheim (s. Seite 2)

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem
Verbundfamilienzentrum/ Städt. KiTa

42- Sa 10.00 - 12.15 Uhr 07.09.24
59079 Joachim Füsgen 1 Termin, gebührenfrei



Neu: Gabriele Förster bietet Nähkurse für Taschen an aus aktuellen, strapazierfähigen Stoffen. Verschiedene Muster und Stoffarten stehen zur Auswahl.

Kosten für Materialien wie Außenstoff, ggf. Futter, Einlage, Reißverschluss, D-Ringe etc. 25,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Im Kurs werden farblich abgestimmte einfarbige Taschenschultergurte aus Polypropylen bzw. aus dem Taschenstoff gefertigt. Die meisten Modelle sind so angelegt, dass Sie einen gemusterten Schultergurt separat außerhalb kaufen und anbringen können. Bitte mitbringen: Ihre eigene Nähmaschine. Wichtig: Grundkenntnisse im Nähen sollten vorhanden sein.

Nähworkshop Nähen Sie Ihren eigenen Shopper

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

42- Mi 18.00 - 22.00 Uhr 11.09.24
59080 Gabriele Förster 1 Termin, 49,80 €

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

42- Sa 14.00 - 18.00 Uhr 31.08.24
59083 Gabriele Förster 1 Termin, 49,80 €

Nähworkshop Nähen Sie Ihren eigenen Crossbody Bag

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

42- Mi 18.00 - 22.00 Uhr 13.11.24
59081 Gabriele Förster 1 Termin, 49,80 €

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

42- Sa 14.00 - 18.00 Uhr 23.11.24
59085 Gabriele Förster 1 Termin, 49,80 €

Nähworkshop Nähen Sie Ihre eigene kleine Handtasche

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

42- Mi 18.00 - 22.00 Uhr 04.12.24
59082 Gabriele Förster 1 Termin, 49,80 €

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

42- Sa 14.00 - 18.00 Uhr 09.11.24
59084 Gabriele Förster 1 Termin, 49,80 €

Nähworkshop Nähen Sie Ihre eigene Kosmetiktasche

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

42- Sa 14.00 - 18.00 Uhr 07.12.24
59086 Gabriele Förster 1 Termin, 49,80 €

Koch-Samstag in Ratingen

Ein Tag für Alle, die Spaß am Kochen haben und auch gerne in geselliger Runde genüsslich speisen. Aus überwiegend Bio-Lebensmitteln bereiten wir ein Vier-Gang-Menü zu. Das Amuse gueule und passende Getränke gehören genauso dazu, wie ein schön eingedeckter Tisch. Küchenmeister Manfred Allinger bringt Ihnen das Kochen so wie einem Lehrling bei; denn zum Lernen ist man nie zu jung oder zu alt.

Die Kosten für Lebensmittel und Getränke betragen 35,- € und sind in der Kursgebühr enthalten. Gute Laune, eigene Kochmesser und eine Schürze können sie gerne mitbringen.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

42- Sa 12.45 - 18.00 Uhr 31.08.24
61500 Manfred Allinger 1 Termin, 63,70 €

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

42-	Di 17.30 - 22.00 Uhr	10.09.24
61501	Manfred Allinger	1 Termin, 59,60 €
42-	Di 17.30 - 22.00 Uhr	08.10.24
61502	Manfred Allinger	1 Termin, 59,60 €
42-	Di 17.30 - 22.00 Uhr	05.11.24
61503	Manfred Allinger	1 Termin, 59,60 €

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

42-	Sa 13.30 - 20.15 Uhr	23.11.24
61504	Manfred Allinger	1 Termin, 135,00 €

Italienische Küche – La Cucina Italiana

Die italienische Küche unterscheidet sich regional sehr stark. Frische Kräuter, Gemüse und Olivenöl gehören allerdings immer dazu. Lassen Sie sich von abwechslungsreichen warmen und kalten Antipasti, raffinierten Hauptspeisen und köstlichen Desserts verführen. Die Lebensmittelumlage von 16 € ist in der Gebühr enthalten.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

42-	Fr 18.00 - 21.00 Uhr	13.09.24
61505	Catja Wohlhage	1 Termin, 38,20 €

Kleine Geschenke aus der Küche

Egal, ob Sie eher verschiedene Senfe oder Chutneys ausprobieren möchten oder lieber würzige Nüsse und Kerne zubereiten, die kleinen Geschenke aus der Küche sind immer ein beliebtes Mitbringsel! Einige Naschereien lassen sich sogar auf Vorrat produzieren, so dass Sie immer ein paar Präsente in Reserve haben. Die Lebensmittelumlage und die Materialkosten für Dekorationen von 15,00 € sind in der Gebühr enthalten.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

42-	Sa 11.30 - 14.30 Uhr	16.11.24
61506	Catja Wohlhage	1 Termin, 38,20 €



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

42- Fr 18.00 - 21.45 Uhr 27.09.24
61507 Saowanee Neumann 1 Termin, 40,50 €

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 weicht Sie in die Unterschiede und Geheimrezepturen Thailands ein - ganz ohne Fleisch und Fisch. Die Lebensmittelumlage von 12,00 € ist in der Gebühr enthalten. Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

42- Fr 18.00 - 21.45 Uhr 11.10.24
61508 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

42- Fr 18.00 - 21.45 Uhr
61509 Saowanee Neumann

29.11.24
1 Termin, 39,50 €

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

Hormonveränderungen beginnen früher als Frau denkt, oft schon ab Anfang 40. Und bis sich diese final einpendeln, kann es mehr als 15 Jahre andauern. 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 ein paar grundlegende Informationen zu den Wechseljahren. Anschließend erleben Sie die Wirkung der verschiedenen Geschmäcker, welchen Einfluss Kochtechniken haben und ich stelle das Potenzial vorwiegend heimischer Lebensmittel vor. Produkte, die Sie je nach Beschwerden eher meiden sollten, lernen Sie auch kennen. Dies alles unterstützt Sie hervorragend, um die Zeit des 2. Frühlings, so nennt die Trad. Chinesische Medizin die Wechseljahre, möglichst unbeschwert zu erleben.

Auf die Theorie folgt die Praxis. Wir bereiten ein unterstützendes und saisonales Menü zu, welches wir im Anschluss gemeinsam genießen. Bitte mitbringen: 4- 5 Behälter für Reste mitbringen.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

42- Sa 11.00 - 14.45 Uhr
61521 Susanne Möpert

28.09.24
1 Termin, 38,75 €



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 die Treffen während der online via Zoom statt:

- 06.11.2024, 19 Uhr

Begrüßung, Infos zur Woche und Klärung der Fragen
(Präsenztermin)

- 18./ 20./25.11.2024 jeweils 19h für 1h via Zoom

Raum für alle Fragen, Erfahrungsaustausch, neue Impulse z.B. wie es nach den Detox-Tagen weitergehen 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

42- Mi 19.00 - 20.30 Uhr
61522 Susanne Möpert

Beginn: 06.11.24
4 Termine, 24,10 €

Meal Prep

Wenig Zeit zum selber kochen und doch gesundes Essen auf dem Tisch - wie kann das gelingen?

Der Food-Trend Meal Prep kann dabei helfen. Das Planen und Vorbereiten ganzer Mahlzeiten für einige Tage unterstützt in stressigen Zeiten, sich lecker und ausgewogen zu ernähren; zusätzlich spart es Zeit und Geld. Anhand eines Leitfadens und einer Schritt-für-Schritt-Anleitung wird eine genussvolle Woche geplant und für die ersten Tage die einzelnen Komponenten vorbereitet. Eine Lebensmittelumlage in Höhe von 20 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: 5-6 Dosen um hergestellte Speisen mitzunehmen.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

42- Fr 18.00 - 19.15 Uhr
61523 So 11.00 - 15.00 Uhr
Susanne Möpert

Beginn: 22.11.24
24.11.24
2 Termine, 55,00 €

Koch-Workshop Sushi

Japanische Küche

Sushi ist eines der beliebtesten Gerichte der japanischen Küche, das auch in Deutschland Popularität gewonnen hat. Es gilt fast als Synonym für Japan. Wer schon mal Sushi gekostet hat und Lust verspürt, es selbst zuzubereiten und damit eine Seite der Esskultur Japans kennen lernen möchte, ist hier herzlich willkommen.

Kinder können ab 10 Jahren teilnehmen.

Die Kosten für Lebensmittel in Höhe von 12 Euro sind in der Kursgebühr enthalten Bitte mitbringen: Dosen für übrig gebliebene Speisen.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

42- Fr 17.30 - 20.30 Uhr 20.09.24
61525 Takako Fujimura 1 Termin, 34,20 €

Neu: Koch Workshop: Udon- Nudeln Gyoza und Co.

Japanische Appetizer

Tauchen Sie in eine Variante der japanischen (Ess-) Kultur jenseits von Sushi ein! Von Udon- Nudeln bis hin zu Gyoza, lernen Sie Ihre Zubereitung sowie zahlreiche Kombinationsmöglichkeiten kennen und entdecken Sie weitere kulinarische Köstlichkeiten aus der japanischen Küche. Kinder können ab 10 Jahren teilnehmen.

Die Kosten für Lebensmittel in Höhe von 12 Euro sind in der Kursgebühr enthalten Bitte mitbringen: Dosen für übrig gebliebene Speisen.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

42- Fr 17.30 - 20.30 Uhr 08.11.24
61526 Takako Fujimura 1 Termin, 34,20 €

Weihnachtsbäckerei zuckerfrei und köstlich

Wir backen leckere und meist schnell zubereitete Weihnachtsplätzchen ohne diverse Industriezuckerarten. Es wird überwiegend mit natürlichen Zutaten wie Trockenfrüchten, Reissirup, Nüssen, vollwertigen Mehlen uvm. gebacken. Bitte mitbringen: 4- 5 Behälter mitbringen

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

42- Sa 11.00 - 14.45 Uhr 07.12.24
61527 Susanne Möpert 1 Termin, 46,00 €

Neu: Warmes Frühstück für kalte Tage

Gerade in der kalten Jahreszeit sorgt ein warmes Frühstück für Wohlbefinden und ist ein guter Grund, um morgens aufzustehen. Es schenkt uns einen sanften Start in den Tag. Aber es kann noch mehr! Denn zwischen 7 und 11 Uhr läuft unsere Verdauungskraft

auf Hochtouren, wir verwerten unsere Nahrung um ein Vielfaches einfacher und bekommen so die nötige Energie für den Tag. Dass so ein Frühstück im Alltag wie auch am Wochenende gelingt und für jeden Geschmack etwas zu bieten hat, erfahren Sie an diesem Abend. Bitte mitbringen: 4- 5 Behälter mitbringen.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

42- Mi 18.00 - 21.00 Uhr 11.12.24
61528 Susanne Möpert 1 Termin, 35,80 €

Neu: Marokkanische Küche (Gabriele Förster)

Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen für Lebensmittelreste

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

42- Mi 18.00 - 21.45 Uhr 04.09.24
61530 Gabriele Förster 1 Termin, 47,90 €

**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 Lebensmittelreste.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

42- Mi 18.00 - 21.45 Uhr 25.09.24
61531 Gabriele Förster 1 Termin, 47,90 €

**Eine Reise durch die Farben und
Aromen der Saison**

Vorspeise: Kürbissuppe mit Walnüssen

Zwischengang: Birnen-Walnuss-Salat mit Blauschimmelkäse

Hauptgang: Wildragout mit Rotweinsauce

Dessert: Apfel-Zimt-Tarte mit Vanilleeis

Arabischer Mokka

Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen für Lebensmittelreste.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

42- Mi 18.00 - 21.45 Uhr 09.10.24
61532 Gabriele Förster 1 Termin, 50,90 €

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

Ein Kochkurs nach den Rezepten des israelischen Starkochs Yotam Ottolenghi

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

42- Mi 18.00 - 21.45 Uhr 06.11.24
61533 Gabriele Förster 1 Termin, 43,90 €

Verzauberte Winterküche

Vorspeise: Pastinaken-Suppe mit Haselnüssen

Zwischengang: Trüffel-Risotto mit Pilzen

Hauptgang: Ente à L'Orange

Dessert: Lebkuchen-Pannacotta

Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen für Lebensmittelreste.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

42- Mi 18.00 - 21.45 Uhr 27.11.24
61534 Gabriele Förster 1 Termin, 50,90 €

22. Rater Gemeindefseminar „Glaubenssätze neu denken!“



Viele traditionelle Glaubensaussagen sind für uns unverständlich. Sie stammen aus alten Zeiten mit anderen Vorstellungswelten. Sie sprechen nicht mehr unsere Sprache und sind z.T. irrelevant für unser Leben. In diesem Seminar wollen wir sie noch mal anschauen, drehen und wenden und uns fragen:

- Sind sie noch brauchbar?
- Wie haben sie das Leben damals bereichert, gefördert?
- Wie können sie heute neu ausgesagt werden, damit sie unser Leben bereichern, fördern?
- Was könnte entsorgt werden?
- Und was wollen wir unbedingt behalten, aber in neuer Form?

An vier Begriffsreihen werden wir das durchbuchstabieren, jeweils unsere Erfahrungen und Fragen dazu einbringen, die Begriffsherkunft und Wirkungsgeschichte erschließen und heutige Bedeutungen und Übersetzungsmöglichkeiten erarbeiten.

**Ratingen-West, Ev. Gemeindezentrum,
Versöhnungskirche, Maximilian-Kolbe-Platz 20**
"Satan, Teufel, das Böse - wo kommt das her?"

42- Di 19.30 - 22.15 Uhr 27.08.24
71401 Dieter Pohl 1 Termin, gebührenfrei

"Satan, Teufel, das Böse - wo kommt das her?"

42- Di 19.30 - 22.15 Uhr 17.09.24
71402 Dieter Pohl, Ulrich Kern 1 Termin, gebührenfrei

"Satan, Teufel, das Böse - wo kommt das her?"

42- Di 19.30 - 22.15 Uhr 29.10.24
71403 Dieter Pohl, Matthias Leithe 1 Termin, gebührenfrei

"Satan, Teufel, das Böse - wo kommt das her?"

42- Di 19.30 - 22.15 Uhr 26.11.24
71404 Dieter Pohl 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

42- Di 17.30 - 19.00 Uhr 15.10.24
71405 Sylvia Menke 1 Termin, gebührenfrei

Frauengruppe Knittkuhl

Die Frauengruppe Knittkuhl trifft sich jeden ersten oder zweiten Donnerstag im Monat im Evangelischen Gemeindezentrum, Am

Mergelsberg 3. Es werden Referentinnen und Referenten zu aktuellen und interessanten Themen eingeladen.

Düsseldorf-Knittkuhl, Ev. Gemeindezentrum, Am Mergelsberg 3

Die Basler Fastnacht

42- Do 15.30 - 17.30 Uhr 04.07.24
71406 Doris Linckh, Michael Füsgen 1 Termin, gebührenfrei

Weitere Termine

05.09.2024 Patientenverfügung und Organspende
10.10.2024 Eine moderne Frau
07.11.2024 Segelfahrt nach Norwegen

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

42- Mo 15.00 - 17.15 Uhr Beginn: 01.07.24
71604 Mo 15.00 - 17.15 Uhr 02.09.24
Mo 15.00 - 17.15 Uhr 07.10.24
Mo 15.00 - 17.15 Uhr 04.11.24
Mo 15.00 - 17.15 Uhr 02.12.24
Mo 15.00 - 17.15 Uhr 06.01.25
Annette Jaspert 6 Termine, gebührenfrei

Schreibwerkstatt

Egal ob Kurzgeschichte, Roman oder Tagebuch. In der Schreibwerkstatt knüpfen wir Kontakte mit Gleichgesinnten.

„Gute Literatur wirkt da, wo sie entsteht: in uns.“

Silvana E. Schneider (deutsche Autorin und Lyrikerin)

Egal ob Kurzgeschichte, Roman oder therapeutisches Schreiben: In der Schreibwerkstatt knüpfen wir Kontakte mit Gleichgesinnten, die das Schreiben lieben.

Wir helfen uns gegenseitig bei Plottproblemen und feilen mit spielerischen Übungen an unserem Stil. Dafür schreiben wir gemeinsam, lesen unsere Texte der Gruppe vor und geben uns Tipps und Rückmeldungen. Zusammen wollen wir uns in unseren

Projekten erfolgreich weiterbringen und gemeinsam etwas auf die Beine stellen.

Die Schreibwerkstatt vermittelt keine Grundlagen im Schreibhandwerk, daher sind erste Kenntnisse und Erfahrungen wünschenswert, aber keine Voraussetzung.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

42-	Mi 18.00 - 20.30 Uhr	Beginn: 03.07.24
71605	Mi 18.00 - 20.30 Uhr	21.08.24
	Mi 18.00 - 20.30 Uhr	04.09.24
	Mi 18.00 - 20.30 Uhr	02.10.24
	Mi 18.00 - 20.30 Uhr	06.11.24
	Mi 18.00 - 20.30 Uhr	04.12.24
	Sabine Riedel	6 Termine, 10,00 €

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: 02102 -109 414

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

42-	Mo 17.00 - 19.15 Uhr	Beginn: 01.07.24
71606	Mo 17.00 - 19.15 Uhr	05.08.24
	Mo 17.00 - 19.15 Uhr	02.09.24
	Mo 17.00 - 19.15 Uhr	07.10.24
	Mo 17.00 - 19.15 Uhr	04.11.24
	Mo 17.00 - 19.15 Uhr	02.12.24
	Renate Kruk	6 Termine, gebührenfrei

Patientenverfügung und Organspende

Die Frauengruppe Knittkuhl trifft sich jeden ersten oder zweiten Donnerstag im Monat im Evangelischen Gemeindezentrum, Am Mergelsberg 3. Es werden Referentinnen und Referenten zu aktuellen und interessanten Themen eingeladen.

Düsseldorf-Knittkuhl, Ev. Gemeindezentrum, Am Mergelsberg 3

42-		
71607	Do 15.30 - 17.30 Uhr	05.09.24
	Doris Linckh, Kappmeier	1 Termin, gebührenfrei

42- 71608	Do 15.30 - 17.30 Uhr Doris Linckh, Ernst Fengler	1 Termin, gebührenfrei	10.10.24
42- 71609	Do 15.30 - 17.30 Uhr Doris Linckh, Barbara Schulz	1 Termin, gebührenfrei	07.11.24

Programmieren mit Python für Einsteiger*innen

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, auf diesem Gebiet aber noch Einsteiger*innen sind.

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.

Der Einstieg ist in der Regel nach 6 bis 7 Wochen erlernt. Danach kann in die Programmier AG am Donnerstagnachmittag gewechselt werden. Ein Einstieg sowohl in den Einsteiger- als auch ein Wechsel in die Programmier AG ist jederzeit möglich. Eine Anmeldung ist erforderlich. Der letzte Kurstag ist jeweils als Infoveranstaltung für und mit den Eltern vorgesehen. Hier können die entstandenen Produkte ausprobiert und bewundert werden. Der Dozent steht zudem für Fragen zur Verfügung.

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



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

42- Do 15.30 - 17.00 Uhr Beginn: 29.08.24
81803 Jürgen Comp 6 Termine, 99,00 €

10 Finger-Schreibkurs

Kinder gehen ohne Scheu an den Computer und die Tastatur heran. Sie können mit Leichtigkeit Programme richtig bedienen. Oft fehlt die Fingerfertigkeit. In diesem 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

42- Di 16.00 - 17.30 Uhr Beginn: 17.09.24
81804 Jürgen Comp 8 Termine, 130,00 €



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

42- Do 15.30 - 17.00 Uhr Beginn: 07.11.24
81805 Jürgen Comp 6 Termine, 99,00 €

Infos zur Sauberkeitsentwicklung

Abschied von der Windel?

Kinder entwickeln sich in den ersten Jahren rasend schnell. Scheinbar jeden Tag lernt ein Baby etwas Neues dazu. Aber wie sieht es mit dem Trocken werden aus? Wie kann ich unterstützen? Was sollte ich lassen? Die Referentin zeigt auf, wie eine erfolgreichere Einflussnahme auf vielfältige Bereiche der Sauberkeitsentwicklung das kindliche Selbstbewusstsein stärkt und das Kind zunehmend Selbstwirksamkeit und Selbstkontrolle erleben lässt.

Ev. Kirchengemeinde Broich-Saarn, Waldbleeke 47

In Kooperation mit dem Familienzentrum Lindenhof
Mühlheim

42- Do 19.30 - 21.45 Uhr 29.08.24
93001 Wiebke Joormann-Scholz 1 Termin, gebührenfrei

Zeitmanagement - Zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Wir alle haben 24 Stunden Zeit am Tag. Das sollte doch reichen, um Familie und Beruf unter einen Hut zu bekommen, oder?! Doch wenn die To-Do-Liste nie kürzer, sondern gefühlt immer länger wird und wir von einem Termin zum nächsten hetzen, bleibt häufig das Wichtigste auf der Strecke: Die eigene (mentale) Gesundheit. Noch dazu können die besten Zeitmanagement-Methoden keine Zeit herbeizaubern. Die Referentin hat Ideen zusammengestellt, wie sich der Mental Load reduzieren lässt und was helfen kann, mehr Leichtigkeit in den Familienalltagswahnsinn zu bringen.

Ev. Kirchengemeinde Broich-Saarn, Waldbleeke 47

In Kooperation mit dem Familienzentrum Lindenhof
Mühlheim

42- Di 19.30 - 21.45 Uhr 08.10.24
93002 Wiebke Joormann-Scholz 1 Termin, gebührenfrei

Kindliche Kompetenzen zum Schulstart

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

Erkrath-Hochdahl, Johanniter Kindertagesstätte, Hildener Str. 19

In Kooperation mit der Johanniter Kindertagesstätte,
Hildener Str. 19

42- Sa 14.00 - 17.00 Uhr 21.09.24
93004 Judith Grommes 1 Termin, gebührenfrei

Zeitmanagement & Mental Load

Wir alle haben 24 Stunden Zeit am Tag. Das sollte doch reichen, um Familie und Beruf unter einen Hut zu bekommen, oder?! Doch wenn die To-Do-Liste nie kürzer, sondern gefühlt immer länger wird und wir von einem Termin zum nächsten hetzen, bleibt häufig das Wichtigste auf der Strecke: Die eigene (mentale) Gesundheit. Noch dazu können die besten Zeitmanagement-Methoden keine Zeit herbeizaubern. Die Referentin hat Ideen zusammengestellt, wie sich der Mental Load reduzieren lässt und was helfen kann, mehr Leichtigkeit in den Familienalltagswahnsinn zu bringen.

**Erkrath-Hochdahl, Johanniter Kindertagesstätte,
Hildener Str. 19**

42- In Kooperation mit der Johanniter Kindertagesstätte,
93005 Hildener Str. 19

Sa 14.00 - 17.00 Uhr

16.11.24

Wiebke Joormann-Scholz

1 Termin, gebührenfrei

kunterbunt



Familienbildung KUNTERBUNT - mobile Tierfarm

Gabi kommt mit Ihrer mobilen Tierfarm ins Ev. Familienbildungswerk und bringt Pony, Esel, Kaninchen, Frettchen und Wüstenrennmäuse mit. Sie gestaltet ein Programm, bei dem Kinder (und Erwachsene) viel Spaß haben, einiges über die Tiere erfahren und mit Ihnen in Kontakt sein können.

„Erlebe Tiere als Freunde“ - ein besonderes Erlebnis!

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

42- Sa 10.00 - 12.00 Uhr

16.11.24

93010 Ronja Krogmeier

Termin, gebührenfrei

42- Do 15.00 - 17.00 Uhr

19.12.24

93011 Ronja Krogmeier

Termin, gebührenfrei

Erfahren Sie mehr zum KUNTERBUNT Projekt unter:
www.ev-familienbildung.de



**Job mit Herz!
Wir bilden DICH aus!**

**5x im Jahr
Ausbildungsbeginn:
Februar / April / Juli /
September / November**

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

Bild: stock.adobe.com - Urheber © deagreetz_b

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



Diakonie 
im Kirchenkreis
Düsseldorf-Mettmann

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

Sie suchen einen Job mit Herz & Zukunft?

Sie suchen einen 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 © deagreetz_b

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

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

Pixel Shot(Titelbild); candy1812 (S.4); Ramona Heim (S.5); Iryna (S.6); Ekaterina Pokrovsky (S.9); Robert Kneschke (S.15); Ananass (S.18); marqs (S.19); Kzenon (S.22); Production Perig (S.23); New Africa (S.26); Africa Studio (S.27); Oksana Kuzmina (S.30); pauchy (S.31); Schüssler (S.34); Romana (S.35); chinnarch (S.38); Fotoschlick (S.39); Stanislav Samoylik (S.42); liderina (S.45); marqs (S.19); Oleg Zhukov (S.46); garage28 (S.49); Doreen Salcher (S.50); starblue (S.54); olly (S.55); Rido (S.58); Strichfiguren (S.59); VRD (S.61); Andrey Kiselev (S.62); deagreez.b (S.63); Wayhome Studio (S.63), Jenny Corsten (S.64)

Kontakt

Evangelisches Familienbildungswerk
der Diakonie im Kirchenkreis Düsseldorf-Mettmann
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

