

Juli bis Dezember 2022

Evangelisches Familienbildungswerk

Diakonie  im Kirchenkreis Düsseldorf-Mettmann



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

Inhaltsverzeichnis

1

FAMILIE WERDEN

Geburtsvorbereitung	5
Babyvorbereitungskurs	5
Rückbildungsgymnastik mit Baby	6
PEKiP - Prager-Eltern-Kind-Programm	7

2

FAMILIE LEBEN

Spielgruppe für Väter mit Kindern am Samstag	8
Spielgruppe für Großeltern und Enkel	8
Café Babyzeit Erkrath	9
Café Babyzeit Mettmann Donaust.	9
Café Babyzeit Mettmann Süd	10
Elternstart NRW	10
Babygruppe für Eltern mit Babys bis zum 12. Lebensmonat	11
Baby-/ Kleinkindgruppe für Eltern mit Babys vom 9. bis 20. Lebensmonat „Krümeltreff“	12
Spielgruppe für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren	13
Spielgruppe im Städtischen Familienzentrum Erfurter Straße	14
Spielgruppe für Eltern mit Kindern, die mehrsprachig aufwachsen	15

3

ELTERN STÄRKEN

Offenes Gespräch mit Impulsen - Kindergarten/ Schule	16
Erste Hilfe bei Säuglingen und Kleinkindern	16
Streiten will gelernt sein	17
Abenteuer Pubertät	17
Jetzt hör auf zu Heulen! Warum trösten so wichtig ist!	17, 23
Geschwisterkinder	17
Handys, Tablets und Co. im Kinderzimmer	18
Der Umgang mit Medien - Eltern können viel tun	18
Mein Kind ist plötzlich ganz anders - Autonomiephase	19
Elterncafé im Familienzentrum	19
Vater-Kind-Wochenende	20
Wochenende für Alleinerziehende	20
Allein erziehend, aber nicht allein!	21
Couch-Gespräche - Online Seminar für Eltern	22

4

LEBENSART & LEBENSINN

Parkinson-Selbsthilfegruppe Ratingen	23
Mental Load - was steckt dahinter?	24
Was für ein Stress - was können Eltern tun?	24
Wenn Eltern plötzlich Hilfe brauchen	25
Elterntestament	25
Zukunft der Kirche	25
Wie komme ich gut durch schlechte Zeiten?	26
Über Zucker und andere Süßmittel in Lebensmitteln	26

5

KREATIV LEBEN

Musikzwerge	27
Eulinchen Klimperbein	28
Kann denn Singen Sünde sein?	28
Trommelworkshop	28
Gestalten mit Ton	29
Flechtwerk für Garten oder Balkon	29
Let's Talk	29
Nähen	30

6

BEWEGUNG & ENTSPANNUNG

Eltern-Kind-Turnen	30
Eltern-Kind-Entspannungsnachmittage	31
Eltern-Entspannungsnachmittage	31
Bewegung mit Musik & Spaß für Eltern und Kind (1-3 Jahre)	31
Babyschwimmen	32
Schwimmen	32
Vital und Fit	33
Aktiv im Alter in Mettmann-Süd	34
Vital und Fit - Fitnessgymnastik für Frauen	34
Wirbelsäulengymnastik	35
Wirbelsäulengymnastik für Männer	35
Fitness für den Rücken	35
Pilates	35
Bauch und Rücken Fitness	36
Wassergymnastik	36
Piloxing	36
Zumba Fitness®	36
Zumba Gold® für Neueinsteiger & aktive ältere Menschen	37
BodyFit	37
Fitnessgymnastik	38
Ballsport	38
Eutonie und Bewegung	38
Qigong	39
Yoga	39
Autogenes Training	40
Entspannungsworkshop	40
Tanzworkshop Rock the Dance	41
Tanzworkshop Zumba Christmas special	41

7

KOCHLUST & CO

Kleine Geschenke aus der Küche	41
Italienische Küche - La Cucina Italiana	42
Türkische Küche	42
Türkische Leckereien	42
Köstliche Thaiküche /Köstliche Thaiküche Vegetarisch	43
Street Kitchen	43
Tausendmal gerührt	44
6 Gänge kochen und zu zweit genießen	44
Kleine und große Weckmänner	44

8

NATUR ERLEBEN

Kleine und große Forscher	45
Waldaction-Tour	45
Jäger der Nacht - Fledermausexkursion	45

9

HORIZONT ERWEITERN

Babysitterkurs	46
Qualifizierung im Bereich Hauswirtschaft	46

10

IMPRESSUM

Herausgeber	47
Kontakt	47



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

**4 x im Jahr
Ausbildungsbeginn:
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

Geburtsvorbereitung

Wochenendseminar

In diesem Kompaktkurs für Paare bieten wir eine intensive Vorbereitung auf die Geburt ihres Kindes an einem Wochenende an. Neben Informationen und Gesprächen zu Schwangerschaft, Geburt, dem Leben mit dem Neugeborenen, Wochenbett und Stillzeit, bleibt genug Zeit für Übungen zur Körperwahrnehmung, Atmung und Entspannung. Es können auch verschiedene Gebärhaltungen ausprobiert und Massagetechniken erlernt werden. So wird das Vertrauen in die Fähigkeiten des eigenen Körpers gestärkt und das Paar erhält die Möglichkeit, die bevorstehende Geburt informiert und selbstbestimmt zu gestalten. Eine Teilnahme wird ab der 24. Schwangerschaftswoche empfohlen. Die Kursgebühr der Schwangeren wird direkt mit der Krankenkasse verrechnet. Die Partnergebühr beträgt 120€ für das Wochenende (die Kosten für den Partner können je nach Krankenkasse anteilig übernommen werden, informieren Sie sich ggf. bei Ihrer Krankenkasse).

1

Anmeldung direkt auf der Homepage der Hebamme Patricia Glück: patricia-glueck.de

Wichtig! Bitte mitbringen: Versichertenkarte, Mutterpass und bequeme Kleidung, eine Decke und warme Socken.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

21001	Sa 09.30 - 17.30 Uhr	Beginn: 27.08.22
	So 09.30 - 17.30 Uhr	28.08.22
	Patricia Glück	
21001	Sa 09:30 - 17:30 Uhr	Beginn: 19.11.22
	So 09:30 - 17:30 Uhr	20.11.22
	Patricia Glück	

Babyvorbereitungskurs

Was braucht ein Neugeborenes?

Schwangere können bei diesem Info-Abend erfahren, welche Fähigkeiten das ungeborene Baby bereits hat, wie sie ihm den Start in den ersten Wochen erleichtern und welche Dinge für die Erstausrüstung des Neugeborenen wirklich wichtig sind. Ungeborene besitzen bereits zahlreiche Fähigkeiten und Reflexe, sie reagieren auf die Außenwelt und sie gestalten die Geburt aktiv mit. Das Baby hat einen Plan und eine Erwartungshaltung, wie es auf die Welt kommen und in Empfang genommen werden möchte.

Ist die Geburt aus medizinischen Gründen schwierig, brauchen Babys, genau wie ihre Mütter, Zeit und Möglichkeit, dies zu verarbeiten.

ten. Babys, deren Grundbedürfnisse nach Nahrung, Sauberkeit und Nähe erfüllt werden und die trotzdem sehr viel weinen, haben oft etwas zu erzählen und die Kleinsten können dies nur durch Weinen ausdrücken. Wird das Baby hierbei gut aufgefangen, gelingt der Start ins Familienleben leichter.

Weitere Themen sind zum Beispiel sicherer Babyschlaf und die Selbstvorsorge der Eltern: Für sich selbst gut zu sorgen ist wichtig, damit man für sein Baby gut sorgen kann.

Der Kurs wird von der Dozentin Petra Quellhorst durchgeführt. Sie ist Familien- und Kinderkrankenschwester, die ebenfalls die Ausbildung zum 'Fachberater emotionelle erste Hilfe' (EEH) erfolgreich absolviert hat.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

21010 Mi 16.30 - 19.30 Uhr 19.10.22
Petra Quellhorst 1 Termin, 25,50 €

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

21020 Mi 10.45 - 11.45 Uhr Beginn: 24.08.22
Stefanie Krull 8 Termine, 55,50 €

21021 Mi 10.45 - 11.45 Uhr Beginn: 02.11.22
Stefanie Krull 7 Termine, 49,00 €

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

21405 Mi 09.30 - 10.30 Uhr Beginn: 31.08.22
Nicole Rütten 5 Termine, 31,00 €

21407 Mi 09.30 - 10.30 Uhr Beginn: 26.10.22
Nicole Rütten 5 Termine, 31,00 €

PEKiP - Prager-Eltern-Kind-Programm

März/April 22

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. 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 März/April 22

21601 Di 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 02.08.22
Renata Kuck 8 Termine, 67,50 €

PEKiP Okt/Nov 21 Folge

21602 Di 10.45 - 12.15 Uhr Beginn: 02.08.22
Renata Kuck 8 Termine, 67,50 €

PEKiP- Kurs Nov. 21/ Dez. 21

21603 Mi 10.45 - 12.15 Uhr Beginn: 07.09.22
Nadine Brancke 12 Termine, 99,50 €

PEKiP Folge Dez 21/Jan 22

21604 Do 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 04.08.22
Renata Kuck 8 Termine, 67,50 €

PEKiP-Kurs April/Mai 22

21605 Do 10.45 - 12.15 Uhr Beginn: 04.08.22
Renata Kuck 8 Termine, 67,50 €

PEKiP Jan/Feb 22 Folge

21606 Fr 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 05.08.22
Renata Kuck 8 Termine, 67,50 €

PEKiP Sep/Okt 21 Folge

21607 Fr 10.45 - 12.15 Uhr Beginn: 05.08.22
Renata Kuck 8 Termine, 67,50 €

PEKiP März22/April22 Folge

21608 Di 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 18.10.22
Renata Kuck 8 Termine, 67,50 €

- | | | |
|-------|--|--|
| 21609 | PEKiP- Kurs Juli22/ Aug22
Di 10.45 - 12.15 Uhr
Renata Kuck | Beginn: 18.10.22
8 Termine, 67,50 € |
| 21610 | PEKiP Dez 21/Jan 22 Folge
Do 09.00 - 10.30 Uhr
Renata Kuck | Beginn: 20.10.22
9 Termine, 75,50 € |
| 21611 | PEKiP- Kurs Juli22/Aug22
Do 10.45 - 12.15 Uhr
Renata Kuck | Beginn: 20.10.22
9 Termine, 75,50 € |
| 21612 | PEKiP Jan22/Feb22 Folge
Fr 09.00 - 10.30 Uhr
Renata Kuck | Beginn: 21.10.22
9 Termine, 75,50 € |
| 21613 | PEKiP- Kurs Mai22/Juni22
Fr 10.45 - 12.15 Uhr
Renata Kuck | Beginn: 21.10.22
9 Termine, 75,50 € |

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 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

- | | | |
|-------|--------------------------------------|--|
| 22201 | Sa 09.30 - 11.00 Uhr
Giulio Bason | Beginn: 20.08.22
8 Termine, 55,50 € |
|-------|--------------------------------------|--|

Spielgruppe für Großeltern und Enkel

Mit Kindern von 1 bis 3 Jahren

Sie möchten sich gerne mit anderen Omas und Opas austauschen? Mit Ihrem Enkelkind andere Kinder treffen und erleben, wie die Kinder zusammen spielen? Neue Anregungen für Fingerspiele, Reime und Ähnliches bekommen? Wir singen alte und neue Kinderlieder (soweit Corona es zulässt), spielen und bewegen uns. Auch Malen und Matschen machen gemeinsam Spaß. Der Kurs findet 14-täglich statt. Für ein weiteres Enkelkind bitte jeweils 30,00 € zusätzlich zahlen. Zusätzlich gibt ein Treffen der Großeltern am Abend. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Anti-Rutschsocken o. ä., auch für die Erwachsenen.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

- 22205 Mi 16.00 - 17.30 Uhr Beginn: 07.09.22
 Birgit Mertens 7 Termine, 49,00 €

Café Babyzeit Erkrath**Treff für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr - Elternstart NRW**

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!

Wir bitten um Anmeldung.

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

Erkrath, Joachim-Neander-Haus, Bavierstr. 19

- 22252 Mi 09.30 - 11.00 Uhr Beginn: 31.08.22
 Daniela Perleth 5 Termine, gebührenfrei

- 22253 Mi 09.30 - 11.00 Uhr Beginn: 19.10.22
 Daniela Perleth 6 Termine, gebührenfrei

Café Babyzeit Mettmann Donaustr.**Treff für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr - Elternstart NRW**

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!

Wir bitten um Anmeldung.

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

Mettmann-West, Ev. Gemeindehaus, Donaustr. 24

- 22254 Mi 09.30 - 11.00 Uhr Beginn: 24.08.22
 Mandy Neuhaus 6 Termine, gebührenfrei

- 22255 Mi 09.30 - 11.00 Uhr Beginn: 19.10.22
 Mandy Neuhaus 9 Termine, gebührenfrei

Café Babyzeit Mettmann Süd

Treff für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr -Elternstart NRW

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!

Wir bitten um Anmeldung.

Bitte beachten Sie, dass pro Kind im ersten Lebensjahr nur ein Elternstartkurs besucht werden kann.

- Mettmann-Süd, Haus der Begegnung, Vogelskamp 120**
- 22256 Fr 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 26.08.22
Linda Burghoff 6 Termine, gebührenfrei
- 22257 Fr 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 21.10.22
Linda Burghoff 8 Termine, gebührenfrei



Elternstart NRW

Für Eltern mit Babys bis zum 12. Lebensmonat

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

Wenn es Ihnen im "Elternstart"- Kurs gefallen hat, dann bleiben Sie doch bei uns! Die Gruppe kann in der Regel weitergeführt werden, zur gleichen Zeit und mit der schon bekannten Leiterin des Kurses. Bitte beachten Sie, das pro Kind im ersten Lebensjahr nur ein Elternstartkurs besucht werden kann.

- Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10**
- 22303 Di 10.15 - 11.45 Uhr Beginn: 23.08.22
Nicole Rütten 5 Termine, gebührenfrei
- Ratingen-Lintorf, Ev. Pfarrhaus, Konrad-Adenauer-Platz 11**
- 22305 Di 10.45 - 12.15 Uhr Beginn: 23.08.22
Annette Hilland 5 Termine, gebührenfrei

- Ratingen-Homburg, Homberger Treff, Herrnhuterstr. 4**
 22306 Mo 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 22.08.22
 Anja Kopal 5 Termine, gebührenfrei
- 22307 Mi 08.30 - 10.00 Uhr Beginn: 24.08.22
 Jutta Georg 5 Termine, gebührenfrei
- Erkrath-Hochdahl, Paul-Schneider-Haus, Schulstr. 2**
 22308 Do 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 25.08.22
 Dörthe Schneider 5 Termine, gebührenfrei

Babygruppe für Eltern mit Babys bis einschließlich 12. Lebensmonat

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

Die Kurse können auch im 2. Lebensjahr fortgesetzt werden. Der Ablauf der Gruppen "wächst mit". Erste kreative Erfahrungen mit Malen oder Matschen gehören dazu. Die Bewegungsangebote richten sich dem Alter entsprechend an "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. Zur Spielgruppe gehört ein Elternabend.

- Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10**
 22400 Mo 10.30 - 12.00 Uhr Beginn: 22.08.22
 Sabine Riedel 14 Termine, 94,50 €
- Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10**
 22401 Mo 10.45 - 12.15 Uhr Beginn: 22.08.22
 Annette Hilland 15 Termine, 101,00 €
- Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10**
 22403 Mo 09.30 - 11.00 Uhr Beginn: 29.08.22
 Barbara (Bärbel) Pucknus 14 Termine, 94,50 €

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10
22405 Di 10.15 - 11.45 Uhr Beginn: 18.10.22
Nicole Rütten 8 Termine, 55,50 €

22407 Fr 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 26.08.22
Sonja Kuhrt 14 Termine, 94,50 €

Ratingen-Ost, Ev. Gemeindehaus, Hegelstr. 16
22408 Di 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 23.08.22
Sonja Kuhrt 13 Termine, 88,00 €

**Ratingen-Breitscheid, Ev. Gemeindehaus,
Am Ehrkamper Bruch 1**
22416 Do 09.30 - 11.00 Uhr Beginn: 25.08.22
Janina Dzaack 14 Termine, 91,00 €

**Ratingen-Lintorf, Ev. Gemeindezentrum, Bleibergweg
78**
22420 Di 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 23.08.22
Annette Hilland 14 Termine, 94,50 €

22421 Di 10.45 - 12.15 Uhr Beginn: 27.09.22
Annette Hilland 9 Termine, 62,00 €

Ratingen-Homberg, Homberger Treff, Herrnhuterstr. 4
22432 Mo 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 26.09.22
Anja Kopal 7 Termine, 49,00 €

22433 Mi 08.30 - 10.00 Uhr Beginn: 28.09.22
Jutta Georg 10 Termine, 68,50 €

Erkrath-Hochdahl, Paul-Schneider-Haus, Schulstr. 2
22440 Do 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 20.10.22
Dörthe Schneider 8 Termine, 55,50 €

Baby- und Kleinkindgruppe für Eltern mit Babys vom 9. bis zum 20. Lebensmonat „Krümeltreff“ in Haan

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. Zur Spielgruppe gehört ein Elternabend.

Haan, Haus am Park, Bismarckstr. 12a

Für Vorkindergartenkinder im "Krümelalter"

22447 Fr 09.00 - 10.00 Uhr Beginn: 26.08.22
Dörthe Schneider 14 Termine, gebührenfrei

Für Vorkindergartenkinder im "Krümelalter"

22448 Do 09.00 - 10.00 Uhr Beginn: 25.08.22
Olga Levitan 14 Termine, gebührenfrei

Spielgruppe für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren

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

Die Kurse können auch im 2. Lebensjahr fortgesetzt werden. Der Ablauf der Gruppen "wächst mit". Erste kreative Erfahrungen mit Malen oder Matschen gehören dazu. Die Bewegungsangebote richten sich dem Alter entsprechend an "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. Optional ein Elternabend Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschlappchen oder Anti-Rutschsocken, auch für die Eltern.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

22501 Mo 08.45 - 10.15 Uhr Beginn: 22.08.22
Sabine Riedel 14 Termine, 94,50 €

- | | | |
|--|---|--|
| 22504 | Mo 09.00 - 10.30 Uhr
Annette Hilland | Beginn: 22.08.22
15 Termine, 101,00 € |
| 22505 | Di 08.45 - 10.15 Uhr
Nicole Rütten | Beginn: 23.08.22
13 Termine, 94,50 € |
| 22506 | Di 15.30 - 17.00 Uhr
Heike Lechner | Beginn: 23.08.22
12 Termine, 91,30 € |
| Ratingen-Homberg, Homberger Treff, Herrnhuterstr. 4 | | |
| 22532 | Mo 10.30 - 12.00 Uhr
Anja Kopal | Beginn: 22.08.22
12 Termine, 81,50 € |
| Ratingen-Lintorf, Ev. Pfarrhaus, Konrad-Adenauer-Platz 11 | | |
| 22544 | Mi 09.30 - 11.00 Uhr
Janina Dzaack | Beginn: 24.08.22
14 Termine, 94,50 € |
| Erkrath-Hochdahl, Paul-Schneider-Haus, Schulstr. 2 | | |
| 225450 | Di 09.30 - 11.00 Uhr
Sinja Ninow | Beginn: 16.08.22
16 Termine, gebührenfrei |
| 225451 | Fr 09.30 - 11.00 Uhr
Sinja Ninow | Beginn: 12.08.22
17 Termine, gebührenfrei |
| Mettmann-West, Ev. Gemeindehaus, Donaustr. 24 | | |
| 22560 | Do 09.30 - 11.00 Uhr
Daniela Perleth | Beginn: 08.09.22
12 Termine, 81,50 € |
| Erkrath, Joachim-Neander-Haus, Bavierstr. 19 | | |
| 22565 | Di 09.30 - 11.00 Uhr
Daniela Perleth | Beginn: 06.09.22
11 Termine, 75,00 € |

Spielgruppe im Städtischen Familienzentrum Erfurter Straße

Für Eltern mit Kindern ab einem Jahr

Eltern mit kleinen Kindern singen, spielen und lernen viel voneinander. Die Kursleiterin hat interessante Ideen für die Kleinen! Das ist gut für die Zeit, bevor sie in den Kindergarten kommen. Die Mütter und Väter erfahren, was Kinder fördern können 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 | | |
| 22702 | Do 10.00 - 11.30 Uhr
Heike Lechner | Beginn: 27.10.22
8 Termine, gebührenfrei |

Spielgruppe für Eltern mit Kindern, die mehrsprachig aufwachsen

Wir entdecken gemeinsam Spiel und Sprache

Sprachförderung, Spiel und Spaß für Eltern und Kinder ab einem Jahr! Die Sprachentwicklung wird unterstützt. Die Kinder lernen durch interessante Spiele, Lieder und Fingerspiele. Der Kurs wird nach dem Konzept "Griffbereit" durchgeführt. Die Teilnahme ist gebührenfrei; die Kosten trägt jeweils die Stadt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschlappchen oder Anti-Rutschsocken, auch für die Eltern.

2

Griffbereit

Familien entdecken gemeinsam
Spiel und Sprache



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

Für Eltern/Kinder und Freunde o. Kinder mit Großeltern

22805 Fr 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 19.08.22
Olga Levitan 16 Termine, gebührenfrei

Für Eltern/Kinder und Freunde o. Kinder mit Großeltern

22806 Mo 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 15.08.22
Sadiye Kübra Kaya 16 Termine, gebührenfrei

Familienzentrum am Park, Daimlerstr. 11, 40880 Ratingen

Für Eltern/Kinder und Freunde o. Kinder mit Großeltern

22807 Mo 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 15.08.22
16 Termine, gebührenfrei

Erkrath-Hochdahl, Ev. Gemeindehaus Sandheide, Hans-Sachs-Weg 1

Für Eltern/Kinder und Freunde o. Kinder mit Großeltern

22810 Do 08.45 - 10.15 Uhr Beginn: 25.08.22
Galina Hollmann, Sawssan Daour 15 Termine,
gebührenfrei

Erkrath-Hochdahl, Ev. Gemeindehaus Sandheide, Hans-Sachs-Weg 1

Für Eltern/Kinder und Freunde o. Kinder mit Großeltern

22811 Do 10.30 - 12.00 Uhr Beginn: 25.08.22
Galina Hollmann, Sawssan Daour 15 Termine,
gebührenfrei

Haan, Städt. Familienzentrum

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

Für Eltern/Kinder und Freunde oder Kinder mit Großeltern.

Kostenfrei durch Förderung über das Land NRW

22814 Mo 10.00 - 11.30 Uhr Beginn: 22.08.22
Dilan Ali 16 Termine, gebührenfrei

Für Eltern/Kinder und Freunde oder Kinder mit Großeltern.

Kostenfrei durch Förderung über das Land NRW. Diese

Gruppe wurde eigens für Kinder und deren Eltern aus der Ukraine eingerichtet. Herzlich willkommen.

22815 Fr 10.00 - 11.30 Uhr Beginn: 19.08.22
Olexandra Voloshyna 16 Termine, gebührenfrei

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

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?

Die Diplom-Psychologin Marion Hessel-Scherf leitet durch den Abend, setzt Impulse und nimmt Fragen auf.

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Familienzentrum Donaustraße in Mettmann. Der Elternabend findet online über ZOOM statt. Angemeldete Eltern erhalten rechtzeitig einen ZOOM-Link bzw. die entsprechenden Einwahldaten zugesandt.

Online-Kurs

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Johanniter Familienzentrum Hochdahl.

23130W Mi 19.30 - 21.00 Uhr 07.09.22
Marion Hessel-Scherf 1 Termin, gebührenfrei

Erste Hilfe bei Säuglingen und Kleinkindern

Starten statt warten!

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

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

23152 Do 19.30 - 21.45 Uhr Beginn: 20.10.22
Saskia Dr. Sharp 2 Termine, 21,50 €

Streiten will gelernt sein!

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.

Online-Kurs

Kooperationsveranstaltung mit dem Familienzentrum Emmauskirche.

23211W Mo 20.00 - 21.30 Uhr
Barbara Himmelsbach

21.11.22
1 Termin, 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

23301 Do 19.00 - 21.15 Uhr
Angela v. Bartenwerffer-Meyer

Beginn: 20.10.22
4 Abende, 45,50 €

Jetzt hör auf zu Heulen!

Warum Trösten so wichtig ist!

Tipps für gute Nerven und zur "Trostattankstelle"

Hinter den Tränen stecken oft nicht erkannte Emotionen und Bedürfnisse. Tipps für gute Nerven und zur "Trostattankstelle".

Online-Kurs

23306W Di 19.30 - 21.00 Uhr
Denise Piecha

20.09.22
1 Termin, gebührenfrei

Geschwisterkinder

Elternseminar

Eltern mit mehreren Kindern sind manchmal genervt, dann wieder

gerührt über das Miteinander ihrer Kinder. Die Veranstaltung vermittelt Einblicke in die Rollenverteilung und Rivalität von Geschwisterkindern. Wie können Eltern bei Streit reagieren? Was fördert das Miteinander? Wie kann streiten gelernt werden?

Haan, Städt. Familienzentrum

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

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Familienzentrum Friedenskirche

23402 Di 20.00 - 21.30 Uhr

25.10.22

Trudpert Schoner

1 Termin, gebührenfrei

Handys, Tablets und Co. im Kinderzimmer

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. Herr Schoner verfügt über langjährige Erfahrungen mit dem Thema und in der Beratung von Eltern.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Ev. Familienzentrum Clarissima.

23404 Di 19.30 - 21.00 Uhr

25.10.22

Trudpert Schoner

1 Termin, 17,50 €

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 Clarissima.

23405W Mi 20.00 - 22.00 Uhr

Beginn: 27.07.22

Janina Wiegand

1 Termin, gebührenfrei

Die Veranstaltung ist für Herbst/ Winter 2022 auch im Ev. Familienzentrum Turmstr. 10 in Ratingen geplant. Ein Termin

steht noch nicht fest. Bei Interesse melden Sie sich bitte unter: anmeldung@ev-familienbildung.de
Der Elternabend ist für Sie kostenlos und wird Ihnen durch das Angebot Eltern und Medien (www.elternundmedien.de) von der Landesanstalt für Medien NRW ermöglicht.

Mein Kind ist plötzlich ganz anders - Beginn der Autonomiephase

Für Eltern mit Kindern von 2 bis 6 Jahren

Entwicklungspsychologische Fakten
Veränderung der Mutter-Kind Beziehung
Perspektivwechsel
Kurzer Exkurs in die Gehirnentwicklung eines Kleinkindes
Strategien zum Umgang im Alltag
Wertevermittlung resultierend aus dem Umgang mit dem Kind
Übung zur positiven, stärkenden Sichtweise (5 wunderbare Dinge)

Dieser Elternabend wird online über Zoom gegeben.

Online-Kurs

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Verbundfamilienzentrum Homberg/ Städt. KiTa

23500W Mi 19.30 - 21.00 Uhr 14.09.22
Denise Piecha 1 Termin, gebührenfrei

Elterncafé im Familienzentrum

Offene Treffen

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

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

23603 Do 08.30 - 10.00 Uhr Beginn: 25.08.22
Heike Lechner 6 Termine, gebührenfrei



Vater-Kind-Wochenende

mit Kindern ab 3 Jahren auf dem Jugendhof Finkenberg in Blankenheim

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.

Blankenheim

13707	Fr 16.30 - 21.00 Uhr	Beginn: 12.08.22
	Sa 10.00 - 15.30 Uhr	13.08.22
	So 10.00 - 15.30 Uhr	14.08.22
	Anselm Klatt, Emma Schuster, Karina Enzweiler 1Wo- chenende, 190,00 € (1 Erw. + 1 Kind)	

Wochenende für Alleinerziehende

mit Kindern ab 3 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 sollten 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 Seminargebühr. Das Wochenende ist bereits ermäßigt. Gebühr für Erwachsene: 60,00 €, für Schüler 55,00 €, Kinder 3 bis 6 Jahre: 50,00 €, Kinder 2 Jahre: 35,00 €. Eine Mail vor dem Wochenende informiert Sie noch über Einzelheiten. Eine Anzahlung von 50,00 € wird nach der Anmeldung fällig. Bitte mitbringen: Bettwäsche und Handtücher, wetterfeste Kleidung, Gummistiefel, Reitkappe oder Fahrradhelm.

Reitercamp Hoetzenhof Hardtscherweg 14,

23707Z	47589 Uedem-Keppeln	
	Fr 16.30 - 21.00 Uhr	Beginn: 04.11.22
	Sa 10.00 - 15.30 Uhr	05.11.22
	So 10.00 - 15.30 Uhr	06.11.22
	Heike Lechner	Wochenende, Preise s. Text €



Allein erziehend, aber nicht allein!

Einladung zu Treffen für alleinerziehende Eltern

Hier sind alle alleinerziehenden Eltern aus Ratingen 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 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.

23772 **Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10**

Fr 16.30 - 18.00 Uhr	Beginn: 19.08.22
Fr 16.30 - 18.00 Uhr	02.09.22
Fr 16.30 - 18.00 Uhr	02.09.22
Fr 16.30 - 18.00 Uhr	16.09.22
Fr 16.30 - 18.00 Uhr	16.09.22
Fr 16.30 - 18.00 Uhr	30.09.22
Fr 16.30 - 18.00 Uhr	30.09.22
Fr 16.30 - 18.00 Uhr	21.10.22
Fr 16.30 - 18.00 Uhr	04.11.22
Fr 16.30 - 18.00 Uhr	18.11.22
Fr 16.30 - 18.00 Uhr	18.11.22
Fr 16.30 - 18.00 Uhr	02.12.22
Fr 16.30 - 18.00 Uhr	02.12.22
Fr 16.30 - 18.00 Uhr	16.12.22
Fr 16.30 - 18.00 Uhr	16.12.22

Alexandra Schauff, Heike Lechner, Jutta Domuradt
(Kinderbetreuung) 8 Termine, gebührenfrei

Couch-Gespräche - Online Seminar für Eltern

Themenreihe für Eltern in Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Emmaus

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, auch unter Berücksichtigung der Herausforderungen in Corona-Pandemie.

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.

ZOOM Konferenz

In Kooperation mit dem Familienzentrum Clarissima Hösel

23773 Mo 20.00 - 21.30 Uhr
Barbara Himmelsbach

Beginn: 24.10.22
4 Termine, gebührenfrei

Jetzt hör auf zu heulen - Warum Trösten so wichtig ist

Für Eltern mit Kindern ab 3 Jahren

Hinter den Tränen stecken oft nicht erkannte Emotionen und Bedürfnisse. Tipps für gute Nerven und zur „Trosttankstelle“.

Die Veranstaltung wird über das Jugendamt der Stadt Ratingen finanziert und ist für die Eltern kostenfrei.

Bei Interesse melden Sie sich gerne direkt über die KiTa an.

KiTa Ratingen Breitscheid, Mintader Weg 96,
40885 Ratingen

Kooperationsveranstaltung mit dem Familienzentrum Emmauskirche

23809Z Mi 19.30 - 21.00 Uhr
Andrea Lademann-Kolk

27.07.22
1 Termin, gebührenfrei

Parkinson-Selbsthilfegruppe Ratingen

Diagnose Parkinson: Erfahrungsaustausch kann helfen

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



27002	Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10, Saal 1. Etage	
	Mo 15.00 - 17.15 Uhr	Beginn: 04.07.22
	Mo 15.00 - 17.15 Uhr	01.08.22
	Mo 15.00 - 17.15 Uhr	05.09.22
	Mo 15.00 - 17.15 Uhr	03.10.22
	Mo 15.00 - 17.15 Uhr	07.11.22
	Mo 15.00 - 17.15 Uhr	05.12.22
Annette Jaspert		6 Termine, gebührenfrei

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

Für Eltern mit Kindern jeden Alters

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

Haan, Städt. Familienzentrum

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

27004	Do 20.00 - 21.30 Uhr	22.09.22
Svenja Bütetür		1 Termin, gebührenfrei

Was für ein Stress - was können Eltern tun, um die Bedürfnisse ihrer Kinder nicht aus dem Blick zu verlieren

Für Eltern mit Kindern ab 3 Jahren

Was für ein Stress - was können Eltern tun, um die Bedürfnisse von Kindern nicht aus dem Blick zu verlieren? Reihe mit 4 Veranstaltungen á 2 UE.

1. Kindliche Entwicklung/Bedürfnisse/Was bedeutet Stress bei Kindern und wie wirkt er sich aus?
2. Erste Hilfe bei kindlichem Stress/Möglichkeiten zum Auftanken für Eltern und Kinder
3. Auch mal Nein sagen? Grenzen setzen

4. Entspannt Familienalltag leben

Bei Interesse melden Sie sich bitte über die KiTa Tiefenbroicher Str. 16 an.

**Städtischer Tageseinrichtung,
40885 Ratingen, Tiefenbroicher Str. 16**

27110Z Di 19.30 - 21.00 Uhr
Katja Ehring

Beginn: 16.08.22
4 Termine, gebührenfrei

4

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

27506 Di 17.00 - 18.30 Uhr
Sylvia Menke

18.10.22
1 Termin, gebührenfrei

Elterntestament

Versterben Eltern ist dies besonders für minderjährige Kinder ein schreckliches Ereignis. Um für diesen Fall Vorsorge zu treffen, können Eltern eine Sorgerechtsverfügung hinterlegen (das sog. Elterntestament). Dies zu tun, ist immer sinnvoll, denn nahe Verwandte oder die Großeltern ersetzen im Sorgerecht nicht automatisch die Eltern.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

27509 Mi 19.00 - 20.30 Uhr

24.08.22
1 Termin, gebührenfrei

Zukunft der Kirche

Hinwendung zu den Menschen vor Ort

Zukunft der Kirche

Wie sieht die Zukunft der Kirche aus
-angesichts sinkender Finanzen, die ihre Gestaltungsmöglichkeiten schmälern,
-angesichts verminderten Personals, deren Wirkungskraft kaum durch das Ehrenamt aufgefangen werden kann,

-angesichts überdimensionierter Gebäude, deren Erhaltung viel Mühe und Geld verschlingt,
 -angesichts ihres Bedeutungsverlustes in unserer Gesellschaft.
 Wir können darauf keine umfassende Antwort geben. Aber wir können uns mit kirchlichen, gemeindlichen Projekten beschäftigen, die den Keim der Zukunft in sich tragen.
 An vier Abenden wollen wir dies in bewährter Weise tun.

**Ratingen-West, Ev. Gemeindezentrum,
 Versöhnungskirche, Maximilian-Kolbe-Platz 20**
 Digitale Wirtschaft - Früher war alles besser!?

- 27606 Di 19.30 - 22.15 Uhr 23.08.22
 Dieter Pohl, Miriam Hoffmann 1 Termin, gebührenfrei
- 27607 Di 19.30 - 22.15 Uhr 13.09.22
 Dieter Pohl, Anna Waldhausen 1 Termin, gebührenfrei
- 27608 Di 19.30 - 22.15 Uhr 25.10.22
 Dieter Pohl, Samuel Wintersohl 1 Termin, gebührenfrei
- 27609 Di 19.30 - 22.15 Uhr 22.11.22
 Dieter Pohl, Marianne Dierks, Elisabeth Müller- Witt,
 Katharina Radimersky 1 Termin, gebührenfrei

Wie komme ich gut durch schlechte Zeiten?

Corona-Krise, Ukraine-Krieg, steigende Preise.
 Menschliche und finanzielle Verluste und Einschränkungen in unserem Privatleben bestimmen seit einiger Zeit unseren Alltag. Wie stelle ich mich darauf ein? Was kann ich tun oder unterlassen, um mit dieser Situation besser zurecht zu kommen?

Die Referentin geht auf die Teilnehmenden individuell ein.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

- 27746 Di 18.30 - 20.00 Uhr 13.09.22
 Kazmirek, Marion 1 Termin, 22,00 €

Über Zucker und andere Süßungsmittel in Lebensmitteln

Zuviel Zucker in der Ernährung ist ein Problem für die Gesundheit. Die Folgen: Übergewicht, Diabetes II. Es gilt, den Zuckeranteil in der täglichen Ernährung zu verringern. Leicht zu erreichen ist das nur, wenn die Nahrung selbst zubereitet wird. In der Ernährung werden aber hauptsächlich zube-

reitete/vorgefertigte Lebensmittelprodukte verwendet, denen fast immer Zucker zugesetzt ist.

Als Verbraucher werden wir bereits im Kindesalter nicht nur durch Süßigkeiten, vor allem aber auch durch Lebensmittel auf Zuckergehalt konditioniert zum Nachteil für die Gesundheit.

Der Zuckeranteil ist vom Verbraucher anhand der Angaben auf dem Etikett der Lebensmittel (Zutatenliste und Nährwerttabelle) nicht ohne Weiteres zu erkennen. Teils sind Zuckeranteil und Zuckerart aufgrund ihrer Bezeichnungen verdeckt (verdeckte Zucker), teils sind sie in den verwendeten Zutaten versteckt (versteckte Zucker).

Im Vortrag wird darüber aufgeklärt, was unter Zucker zu verstehen ist, wie Zucker in einem Lebensmittel auf dem Etikett deklariert wird und wie sich Zucker auf die Gesundheit auswirkt. Im einzelnen werden folgende Sachverhalte angesprochen:

(a) Haushaltszucker // Herkunft und Verwendungsformen von Zucker // Zuckerarten // alternative Zuckersüße // Zuckeraustauschstoffe // Süßstoffe

(b) Zuckeraufnahme im Organismus (oszillierender und ondulierender Konzentrationsverlauf).

Es ist heutzutage für die Ernährung wichtig, Zucker in Lebensmittelprodukten zu erkennen, um den eigenen Tagesverbrauch an Zucker ermitteln und gegebenenfalls den eigenen Erfordernissen anpassen zu können.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

27745 Fr 18.30 - 20.00 Uhr

23.09.22

Roland Meloefski

1 Termin, 20,00 €



Musikzwerge

Musikalisches für Eltern mit Kindern ab 12 Monaten

Bewegung zur Musik und erste Erfahrungen mit einfachen Musikinstrumenten – das alles macht in der Gruppe mit anderen "Kleinen" besonders viel Spaß. Die Gesangspädagogin Birgitta Hansen spielt am Klavier. So wird der Zugang zur Musik erleichtert und die Sprachentwicklung kann gefördert werden. Bitte mitbringen: beque-

me Kleidung, Turnschlappchen oder Anti-Rutschsocken, auch für die Erwachsenen.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

- | | | |
|-------|---|--|
| 25005 | Mi 09.15 - 10.15 Uhr
Birgitta Hansen | Beginn: 17.08.22
15 Termine, 83,00 € |
| 25006 | Mi 10.30 - 11.30 Uhr
Birgitta Hansen | Beginn: 17.08.22
15 Termine, 83,00 € |
| 25007 | Fr 10.45 - 12.15 Uhr
Birgitta Hansen | Beginn: 19.08.22
15 Termine, 123,50 € |

Eulichen Klimperbein

Musiknachmittage für Eltern mit Kindern von 2 bis 6 Jahren

An fünf Nachmittagen machen Eltern und Kinder gemeinsam Musik mit einfachen Instrumenten. Die Gesangspädagogin Birgitta Hansen spielt am Klavier. Die Kinder können sich zur Musik bewegen und Rhythmus erfahren mit dem Körper. Für Geschwisterkinder ab einem Jahr kostet die Teilnahme 10,00 € zusätzlich.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

- | | | |
|-------|---|--|
| 25022 | Fr 16.00 - 17.30 Uhr
Birgitta Hansen | Beginn: 19.08.22
5 Termine, 43,50 € |
| 25023 | Fr 16.00 - 17.30 Uhr
Birgitta Hansen | Beginn: 21.10.22
5 Termine, 43,50 € |

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

- | | | |
|-------|---|--|
| 25024 | Mo 19.45 - 21.15 Uhr
Birgitta Hansen | Beginn: 22.08.22
15 Termine, 102,50 € |
|-------|---|--|

Trommelworkshop

Für Erwachsene mit Kindern von 4 bis 6 Jahren Koop FZ

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

reichender Anzahl für 12 Familien stehen zur Verfügung.

Bei Interesse melden Sie sich bitte über Ihr Familienzentrum an. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und ein Getränk.

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

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Verbundfamilienzentrum Ratingen-Homberg

25212 Sa 10.00 - 12.15 Uhr 22.10.22
Annette Hilland 1 Termin, gebührenfrei

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

25213 Di 19.00 - 21.15 Uhr Beginn: 20.09.22
Mona Jochum 10 Termine, 96,50 €

Flechtwerk für Garten oder Balkon

Einführung in das Flechten

Aus der Natur kommen die Weidenruten, die als Flechtwerk Garten oder Balkon zieren.

Die Korbmachermeisterin Margret Schiffer zeigt uns, wie kleine Deko-Objekte aus Weiden entstehen. Für Anfänger/innen geeignet. Die Gebühr ist ohne Materialkosten (pro Objekt kommen Kosten von 6,00-15,00€ für die Weiden an de Abend dazu), die benötigten Werkzeuge werden zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen: Strapazierfähige Kleidung.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

25220 Di 18.00 - 20.15 Uhr 06.09.22
Margret Schiffer 1 Termin, 18,50 €

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**
 25301 Mo 09.45 - 11.15 Uhr Beginn: 15.08.22
 Roswitha Stubbs 15 Termine, 99,50 €

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**
 25503 Di 19.00 - 22.00 Uhr Beginn: 06.09.22
 Rosemarie Scheffler 10 Termine, 107,50 €

- 25506 Do 19.00 - 22.00 Uhr Beginn: 25.08.22
 Inge Peters 15 Termine, 159,50 €

- Ratingen-Homburg-Nord, Lutherhaus, Dorfstr. 10**
 25507 Mi 09.00 - 12.00 Uhr Beginn: 17.08.22
 Susanne Tigges 16 Termine, 169,90 €

- Ratingen-Lintorf, Ev. Gemeindezentrum, Bleibergweg 78**
 25517 Do 19.30 - 21.45 Uhr Beginn: 18.08.22
 Meliha Üryan 18 Termine, 147,40 €

- Erkrath-Hochdahl, Jugendheim an der Neanderkirche, Neanderweg 13**
 25519 Mo 17.00 - 20.00 Uhr Beginn: 05.09.22
 Rosemarie Scheffler 10 Termine, 107,50 €

- Ratingen-Tiefenbroich, Ev. Gemeindehaus, Alter Kirchweg 48**
 25520 Do 09.00 - 12.00 Uhr Beginn: 18.08.22
 Susanne Tigges 16 Termine, 169,90 €

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 Wahr-

nehmung 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, Turnschlappchen oder Anti-Rutschsocken, auch für die Eltern.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

24001 Di 10.00 - 11.00 Uhr Beginn: 23.08.22
Anja Kopal 10 Termine, 48,50 €

24002 Di 11.00 - 12.00 Uhr Beginn: 23.08.22
Anja Kopal 10 Termine, 48,50 €

Eltern-Kind-Entspannungsnachmittage

"Ich geh auf Wolken spazieren"

An diesen zwei Nachmittagen gibt es Gelegenheit zum Entspannen und Wohlfühlen für Kinder und Eltern, mit kindgerechten Massagen, einfachen Yoga-Übungen und bewegten Spielen. Das bringt Harmonie in den Alltag und verbessert die Konzentrationsfähigkeit. Für Eltern mit Kindern von 4 bis 6 Jahren. 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.

24007 Fr 14.00 - 15.00 Uhr Beginn: 21.10.22
Anja Salomon 2 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.

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

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Städt. Familienzentrum/KiTa Erfurterstr.

24008 Fr 14.00 - 15.30 Uhr Beginn: 04.11.22
Anja Salomon 2 Termine, gebührenfrei

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

- | | | |
|-------|----------------------|----------------------|
| 24011 | Do 09.00 - 10.30 Uhr | Beginn: 25.08.22 |
| | Annette Hilland | 14 Termine, 113,00 € |
| 24012 | Do 10.45 - 12.15 Uhr | Beginn: 25.08.22 |
| | Annette Hilland | 14 Termine, 113,00 € |

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 zusätzlich an der Schwimmbadkasse entrichtet werden. 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

- | | | |
|-------|----------------------|---------------------|
| 24100 | Mo 14.15 - 15.00 Uhr | Beginn: 15.08.22 |
| | Regina Flach | 16 Termine, 72,50 € |

Babyschwimmen

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

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

Ratingen-West, Behindertenzentrum, Scheifenkamp 10

Für Kinder im Alter von 18 Monaten bis 3 Jahren

- | | | |
|-------|----------------------|---------------------|
| 24101 | Do 19.00 - 19.45 Uhr | Beginn: 18.08.22 |
| | Regina Flach | 16 Termine, 97,50 € |

Schwimmen

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

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

Ratingen-West, Behindertenzentrum, Scheifenkamp 10

Für Kinder im Alter von 3 bis 4 Jahren

- | | | |
|-------|----------------------|---------------------|
| 24102 | Do 18.15 - 19.00 Uhr | Beginn: 18.08.22 |
| | Regina Flach | 16 Termine, 94,50 € |

Schwimmen**Für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren**

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

Ratingen-West, Behindertenzentrum, Scheifenkamp 10

- | | | |
|-------|----------------------|---------------------|
| 24103 | Do 17.30 - 18.15 Uhr | Beginn: 18.08.22 |
| | Regina Flach | 16 Termine, 94,50 € |

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-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

- | | | |
|-------|----------------------|---------------------|
| 24301 | Mi 17.15 - 18.15 Uhr | Beginn: 17.08.22 |
| | Regina Flach | 16 Termine, 74,00 € |

Fitnessgymnastik für sportliche Seniorinnen

- | | | |
|-------|--------------------|---------------------|
| 24302 | Mi 8.30 - 9.30 Uhr | Beginn: 17.08.22 |
| | Sigrid Schöwe | 14 Termine, 62,50 € |

- | | | |
|-------|---------------------|---------------------|
| 24304 | Mi 9.30 - 10.30 Uhr | Beginn: 17.08.22 |
| | Sigrid Schöwe | 14 Termine, 62,50 € |

Ratingen-Hösel, Ev. Gemeindezentrum, Bahnhofstr. 175

- | | | |
|-------|----------------------|---------------------|
| 24306 | Mi 08.30 - 09.30 Uhr | Beginn: 24.08.22 |
| | Siegrun Warneke | 15 Termine, 68,90 € |

- | | | |
|-------|----------------------|---------------------|
| 24308 | Mi 09.30 - 10.30 Uhr | Beginn: 24.08.22 |
| | Siegrun Warneke | 15 Termine, 68,90 € |

Ratingen-Lintorf, Ev. Gemeindezentrum, Bleibergweg 78

- | | | |
|-------|----------------------|---------------------|
| 24310 | Mi 09.00 - 10.00 Uhr | Beginn: 17.08.22 |
| | Annette Zentarra | 16 Termine, 73,10 € |

24312 Mi 10.00 - 11.00 Uhr Beginn: 17.08.22
Annette Zentarra 16 Termine, 73,10 €

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

24314 Di 17.00 - 18.00 Uhr Beginn: 16.08.22
Regina Flach 15 Termine, 69,50 €

24315 Di 18.00 - 19.00 Uhr Beginn: 16.08.22
Regina Flach 15 Termine, 69,50 €

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

24316 Di 19.15 - 20.00 Uhr Beginn: 16.08.22
Melanie Pietrek 15 Termine, 57,50 €

24318 Di 20.05 - 20.50 Uhr Beginn: 16.08.22
Melanie Pietrek 15 Termine, 57,50 €

Erkrath, Joachim-Neander-Haus, Bavierstr. 19

24320 Di 09.30 - 10.30 Uhr Beginn: 16.08.22
Regina Flach 15 Termine, 69,50 €

Aktiv im Alter in Mettmann-Süd

Seniorenspport

"Wer rastet, der rostet" heißt es oft. Damit das nicht passiert, wird in diesem Kurs ein abwechslungsreiches Gymnastikprogramm angeboten. Koordinations- und Entspannungsübungen runden die Kursstunden ab. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken und Gymnastikmatte.

Mettmann-Süd, Haus der Begegnung, Vogelskamp 120

24322 Mi 9.00 - 10.30 Uhr Beginn: 17.08.22
Anja Salomon 16 Termine, 97,90 €

Vital und Fit - Fitnessgymnastik für Frauen

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

Erkrath, Joachim-Neander-Haus, Bavierstr. 19

24324 Di 10.35 - 11.35 Uhr Beginn: 16.08.22
Regina Flach 15 Termine, 69,50 €

Wirbelsäulengymnastik

Wirbel für Wirbel Wohlgefühl

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.

**Ratingen-Hösel, Ev. Gemeindezentrum,
Bahnhofstr. 175**

24406 Di 18.00 - 19.00 Uhr
Martina Ludwig

Beginn: 09.08.22
12 Termine, 55,70 €

Wirbelsäulengymnastik für Männer

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

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

24410 Mo 18.15 - 19.00 Uhr
Annette Hilland

Beginn: 15.08.22
16 Termine, 58,70 €

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

24411 Di 20.00 - 21.30 Uhr
Maria Riesebeck

Beginn: 16.08.22
15 Termine, 93,50 €

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

24412 Mi 18.40 - 19.40 Uhr Beginn: 17.08.22
Maria Riesebeck 16 Termine, 93,10 €

Bauch und Rücken Fitness

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

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

24414 Mo 17.00 - 18.00 Uhr Beginn: 19.09.22
Heike Groß, 9 Termine, 73,90 €
Monika Tyszkiewicz-Adrian

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 zusätzlich an der Schwimmbadkasse entrichtet werden.

Ratingen-Mitte, Angerbad, Hauser Ring

24416 Mo 13.00 - 13.30 Uhr Beginn: 15.08.22
Regina Flach 16 Termine, 51,00 €

24417 Mo 13.30 - 14.00 Uhr Beginn: 15.08.22
Regina Flach 16 Termine, 51,00 €

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

24431 Mo 18.30 - 19.30 Uhr Beginn: 15.08.22
Georges Bouazo 16 Termine, 113,90 €

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

24434 Mo 20.05 - 21.05 Uhr Beginn: 15.08.22
Georges Bouazo 16 Termine, 113,90 €

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

24438 Mo 16.15 - 17.15 Uhr Beginn: 15.08.22
Georges Bouazo 16 Termine, 113,90 €

24442 Mo 17.30 - 18.30 Uhr Beginn: 15.08.22
Georges Bouazo 16 Termine, 113,90 €

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**

24451 Di 18.00 - 19.00 Uhr Beginn: 16.08.22
Evelyn Roppelt 15 Termine, 70,80 €

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

24453 Mo 20.00 - 21.30 Uhr Beginn: 15.08.22
Anja Salomon 16 Termine, 97,90 €

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

24454 Fr 09.00 - 10.00 Uhr Beginn: 12.08.22
Monika Tyszkiewicz-Adrian 16 Termine, 73,90 €

Fitnessgymnastik

Mit der Möglichkeit zur Kinderbetreuung

Sie steigern Ihre persönliche Fitness, kräftigen Ihre Muskeln, insbesondere die Schulter, Bauch- und Rückenmuskulatur. In diesen Kursen kommen verschiedene Fitnessgeräte wie Hanteln, Deuserbänder, Therabänder und der Fitball zum Einsatz. Die Kurse eignen sich auch für Frauen, die nach der Geburt ihres Kindes wieder etwas für sich tun wollen. Parallel bieten wir eine Kinderbetreuung an. Die Gebühren für die Kinderbetreuung betragen pro Kursstunde 1,80 €. Eine Kinderbetreuung ist nur für den ganzen Kurs buchbar.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

24455 Fr 10.15 - 11.15 Uhr Beginn: 12.08.22
Monika Tyszkiewicz-Adrian, 16 Termine, 95,50 €
Jutta Domuradt

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

24470 Di 20.00 - 21.30 Uhr Beginn: 16.08.22
Nina Riedel 15 Termine, 89,00 €

Eutonie und Bewegung

Sich bewegen lernen heißt leben lernen

Eutonie bedeutet Wohlspannung. Eutonische Körperübungen bieten die Gelegenheit, in Ruhe den Körper wahrzunehmen und Verspannungen zu lösen. Die Bewegungsfähigkeit und die Körperhaltung werden verbessert, die Muskulatur wird gekräftigt und die Beweglichkeit der Gelenke wird gefördert. Spannkraft und Energie werden freigesetzt. Wir üben im Kontakt mit den organischen Funktionen, besonders der Atmung, damit die äußere Bewegung mit der inneren übereinstimmt. Es wird möglich, sich leichter zu bewegen.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

- | | | |
|-------|---------------------------------------|--|
| 24501 | Mo 09.15 - 10.45 Uhr
Marjan Radfar | Beginn: 15.08.22
16 Termine, 136,30 € |
| 24503 | Mo 10.45 - 12.15 Uhr
Marjan Radfar | Beginn: 15.08.22
16 Termine, 136,30 € |

Qigong

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

Langsame, harmonisch fließende Bewegungen stärken das körperliche, seelische und geistige Gleichgewicht. Die Übungen des Qigongs führen zur Ruhe, erleichtern Sammlung und Entspannung, unterstützen Heilungsprozesse und stärken die Gesundheit. Leichte und fließende Bewegungen können Blockaden lösen, Überenergien ausgleichen und Kräfte aufbauen.

Die gesetzlichen Krankenkasse übernehmen bis zu 80% der Kosten. Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

- | | | |
|-------|--|---|
| 24505 | Di 16.30 - 18.00 Uhr
Kirsten Mittelbach | Beginn: 16.08.22
10 Termine, 93,50 € |
|-------|--|---|

Yoga**Ein Weg zur Kräftigung und zur Entspannung von Körper und Geist**

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

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

- | | | |
|-------|--|--|
| 24602 | Mi 19.50 - 21.20 Uhr
Barbara Esser | Beginn: 24.08.22
14 Termine, 120,50 € |
| 24603 | Di 18.00 - 19.30 Uhr
Dorothea Junge | Beginn: 16.08.22
15 Termine, 129,50 € |
| 24604 | Di 17.30 - 19.00 Uhr
Annette Burger | Beginn: 16.08.22
13 Termine, 116,60 € |

24605 Mo 17.30 - 19.00 Uhr Beginn: 15.08.22
Annette Burger 14 Termine, 125,30 €

24607 **Haan, Städt. Familienzentrum "Familienzentrum Bollenberg", Robert-Koch-Str. 27**
Do 19.30 - 21.00 Uhr Beginn: 18.08.22
Marion Klose 16 Termine, 139,40 €

24610 **Erkrath-Hochdahl, Ev. Kita Sandheide, Schildsheider Str.**
Mo 19.00 - 20.30 Uhr Beginn: 15.08.22
Sandra Scheer 15 Termine, 129,50 €

24611 **Haan, Städt. Familienzentrum "Familienzentrum Bollenberg", Robert-Koch-Str. 27**
Do 17.30 - 19.00 Uhr Beginn: 18.08.22
Diana Lukschanderl-Girnus 133,00 €

24701 **Mettmann-Obschwarzbach, Sudetenstr. 1**
Mi 19.30 - 21.00 Uhr Beginn: 17.08.22
Anja Salomon 16 Termine, 139,40 €

Autogenes Training

Gelassener – konzentrierter – gestärkter

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

24710 **Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10**
Do 19.30 - 21.00 Uhr Beginn: 01.09.22
Petra Kleemann 7 Termine, 65,30 €

Entspannungsworkshop

Im Alltag sind wir so oft mit dem Jonglieren der vielfältigen Aufgaben in Beruf, Familie und Haushalt beschäftigt, dass wir uns für die Entspannung wenig Zeit nehmen. In diesem Kurs bekommen Sie einen Einblick in verschiedene Entspannungsverfahren: Autogenes Training nach Prof. Dr. Schultz und Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Beide Verfahren sind geeignet, Spannungen im Körper abzubauen, den Kopf von störenden Gedanken zu befreien und

das eigene körperliche und seelische Wohlbefinden zu verbessern. Sie lernen unterschiedliche Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen kennen, die Sie auch zu Hause anwenden können. Bei einer Phantasiereise können Sie sich eine Zeit lang vom Alltag lösen und kommen zu innerer Ruhe und Gelassenheit, so dass sich Körper und Seele erholen können. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen und dicke Socken.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

24717 Sa 14.00 - 17.00 Uhr 20.08.22
Petra Kleemann 1 Termin, 19,00 €

Tanzworkshop Rock the Dance

Rock the Dance ist ein Dance-Fitness Workout, welches sich auf Tänze der 30er bis 60er Jahren, kombiniert mit Fittesselementen, spezialisiert hat.

Rock the Dance ist Training das Spaß macht und für jeden geeignet ist. Bitte mitbringen: Lockere Trainings Sachen, feste Turnschuhe und ausreichend zu trinken.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

24765 Sa 13.30 - 14.30 Uhr 24.09.22
Saskia Reuter 1 Termin, 8,20 €

Tanzworkshop Zumba Christmas special

Zumba-Fitness ist ein Workout, das Tanz und Fitness vereint. Tanzen nach einer Kombination von feurigen lateinamerikanischen Rhythmen und einfachen Tanzschritten. Zumba bedeutet übersetzt "sich schnell bewegen und Spaß haben". Geeignet für Männer und Frauen aller Altersstufen. Für Zumba-Fitness muss man nicht tanzen können, sondern sich gerne nach Musik bewegen.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

24766 Sa 13.30 - 14.30 Uhr 10.12.22
Saskia Reuter 1 Termin, 8,20 €

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

26115 Sa 11.30 - 14.30 Uhr 19.11.22
Catja Wohlhage 1 Termin, 29,20 €

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 15,00 € ist in der Gebühr enthalten.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

26116 Fr 18.00 - 21.00 Uhr 16.09.22
Catja Wohlhage 1 Termin, 29,20 €

Türkische Küche

Vegetarische Gerichte

Leckere Gerichte wie rote Linsensuppe, Teigtaschen mit herzhafter Käse-Kartoffelfüllung oder erfrischender Knoblauchspinat in Joghurtsoße zeigen, dass die türkische Küche für Vegetarier das reinste Paradies ist. Nicht nur die verschiedenen Traditionen der türkischen Regionen machen die Küche so vielseitig, sondern auch indische, persische und arabische Einflüsse sind unverkennbar. Das Ergebnis dieser Mischung sind kulinarische Genüsse mit viel frischem Gemüse, Obst und Salat. Lassen Sie sich überraschen! Die Lebensmittelumlage von 10,00 € ist in der Gebühr enthalten. Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen und Schürze.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

26117 Sa 11.00 - 15.30 Uhr 22.10.22
Meral Batibeki-Duman 1 Termin, 29,80 €

Türkische Leckereien

Spezialitäten aus 1001 Topf

Es erwartet Sie ein kulinarischer Streifzug durch Ostanatolien, von der Mittelmeerküste bis zur Ägäis. Es gibt einfach zuzubereitende Gerichte mit stets frischen Zutaten und einer großen Kombinationsvielfalt von Gemüse und Fleisch. Probieren Sie schmackhafte Okraschotensuppe oder den herzhaften Frikadellen-Kebab mit Auberginen und dazu Hochzeitsreis mit Quitten. Freuen Sie sich auf herrlich duftende Teigröllchen mit Käse-Pastramifüllung und verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit einer orientalischen Granatapfelsüßspeise. Die Lebensmittelumlage von 10,00 € ist in der Gebühr enthalten. Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen und Schürze.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

26118 Sa 11.00 - 15.30 Uhr 03.12.22
Meral Batibeki-Duman 1 Termin, 29,80 €

Türkische Küche

Vegetarische Gerichte

Leckere Gerichte wie rote Linsensuppe, Teigtaschen mit herzhafter Käse-Kartoffelfüllung oder erfrischender Knoblauchspinat in Joghurt-

soße zeigen, dass die türkische Küche für Vegetarier das reinste Paradies ist. Nicht nur die verschiedenen Traditionen der türkischen Regionen machen die Küche so vielseitig, sondern auch indische, persische und arabische Einflüsse sind unverkennbar. Das Ergebnis dieser Mischung sind kulinarische Genüsse mit viel frischem Gemüse, Obst und Salat. Lassen Sie sich überraschen! Die Lebensmittelumlage von 10,00 € ist in der Gebühr enthalten. Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen und Schürze.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

26119 So 11.00 - 15.30 Uhr 20.11.22
Meral Batibeki-Duman 1 Termin, 29,80 €

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

26124 Fr 18.00 - 21.45 Uhr 23.09.22
Saowanee Neumann 1 Termin, 30,50 €

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 Geheimrezepte 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

26125 Fr 18.00 - 21.45 Uhr 25.11.22
Saowanee Neumann 1 Termin, 28,50 €

Street Kitchen

Die Asiatische-Küche

Dampfende Woks, brodelnde Töpfe und betörende Düfte. Die Snacks, 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**
 26126 Fr 18.00 - 21.45 Uhr 28.10.22
 Saowanee Neumann 1 Termin, 29,50 €

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 32,00 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

- Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10**
 26136 Di 17.30 - 22.00 Uhr 16.08.22
 Manfred Allinger 1 Termin, 51,80 €
 26137 Di 17.30 - 22.00 Uhr 06.09.22
 Manfred Allinger 1 Termin, 51,80 €
 26138 Di 17.30 - 22.00 Uhr 27.09.22
 Manfred Allinger 1 Termin, 51,80 €
 26139 Di 17.30 - 22.00 Uhr 18.10.22
 Manfred Allinger 1 Termin, 51,80 €
 26141 Di 17.30 - 22.00 Uhr 29.11.22
 Manfred Allinger 1 Termin, 51,80 €

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 123,80 € inklusive Lebensmittel für 2 Personen. Eine Anmeldung ist nur zu zweit möglich.

- Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10**
 26142 Sa 13.30 - 20.15 Uhr 12.11.22
 Manfred Allinger 1 Termin, 123,80 €

Kleine und große Weckmänner

Für Eltern mit ihren Kindern von 2 bis 6 Jahren

An diesem Nachmittag können kleine kreative Backkünstler gemeinsam mit ihren Eltern ihrer Backphantasie freien Lauf lassen. Aus vorgefertigtem Teig können sie verschiedene Weckmänner formen oder alles was immer ihnen in den Sinn kommt.

**Ratingen-Hösel, Familienzentrum Clarissima,
Bahnhofstr. 171**In Kooperation mit dem Ökumenischen Familienzentrum
Haan26161 Do 15.30 - 17.45 Uhr
Catja Wohlhage20.10.22
1 Termin, gebührenfrei

8

Kleine und große Forscher**Forschertag für Kinder von 4 bis 6 Jahren mit Eltern**

Gemeinsam können Phänomene aus Naturwissenschaft und Technik entdeckt werden. Oder die Kinder können kleine, spannende Experimente zusammen mit den Eltern durchführen und spielerisch Neues lernen.

Thema an diesem Nachmittag: Forschen mit Luft und Wasser,

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

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Städt. Familienzentrum Erfurter Str.

26601 Mi 15.00 - 17.15 Uhr
Dr. Caroline Hartmann26.10.22
1 Termin, gebührenfrei**Waldaction-Tour****Spaß für Eltern und Kinder ab 3 bis 7 Jahren**

Wir treffen uns an der DJH Ratingen und finden interessante Plätze und schöne Wege. Mal sehen, was wir alles entdecken und welche Rätsel es zu lösen gilt. Auf jeden Fall nehmen wir ein Fußbad im kleinen Bach (soweit das Wetter es zulässt).

Pro Familie wird eine Gebühr von 10,00 € erhoben. Bitte mitbringen: Bitte feste Schuhe tragen, etwas zum Trinken und Essen mitbringen. Ggf. an Sonnenschutz denken. Kleinere Kinder müssen evtl. von den Eltern auch mal ein Stückchen getragen werden. Für Kinderwagen ist die Wanderung nicht geeignet.

Hinkesforst. Start und Ende ab DJH Ratingen26701 Sa 10.00 - 13.00 Uhr
Annette Hilland10.09.22
1 Termin, 10,00 €**Jäger der Nacht - Einladung zu einer Fledermausexkursion****Für Eltern mit Kindern ab 5 Jahren**

Weltweit gibt es ca. 900 verschiedene Fledermausarten. Nur wenige Einheimische wissen, dass auch bei uns einige Arten zu Hause sind. Während der abendlichen Exkursion suchen wir ein Jagdgebiet der Fledermäuse auf und beobachten die Tiere bei ihrem Beutefang über den Wiesen, entlang der Bäume und über dem Wasser. Bitte mitbringen: feste Schuhe, Mückenschutz wird empfohlen.

Haan

Exkursion für Eltern mit Kindern ab 5 Jahren

26869Z Sa 19.30 - 21.00 Uhr

10.09.22

Isabella Dr. Kappner

1 Termin, gebührenfrei

Babysitterkurs

Für Jugendliche ab 14 Jahren

So werdet Ihr fit fürs Babysitten und erprobt den Umgang mit den Kleinen! Kenntnisse in Unfallverhütung und Erster Hilfe helfen Euch, sicherer zu werden. Gemeinsam wird erarbeitet, was kleine Kinder gerne spielen und wie sie sich entwickeln. Zum Kurs gehören auch die Grundlagen der Säuglingspflege oder die Zubereitung eines Babybreis. Ihr übt, Kontakt zu den Eltern aufzunehmen und sammelt praktische Erfahrungen, z. B. durch einen Nachmittag im Kindergarten oder in einer Spielgruppe. Wer regelmäßig teilnimmt, erhält ein Babysitter-Diplom und hat bessere Chancen, das Taschengeld aufzubessern. Der Kurs wird vom Ökumenischen Familien Zentrum Haan bezuschusst, es sind 5,00 Euro bei der Anmeldung in der Kath. Kita St. Chrysanthus & Daria, Breidenhofer Str. 1, zu zahlen. Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

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

29504 Fr 16.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 07.10.22

Sa 10.00 - 15.00 Uhr

08.10.22

Daniela Schöneberg

2 Termine, 5,00 €

Qualifizierung im Bereich Hauswirtschaft

Qualifizierung der hauswirtschaftlichen Kräfte des Vereins AHa!

Sie suchen neue Perspektiven? Wir bieten Ihnen eine mind. 12monatige Beschäftigung mit familienfreundlichen Arbeitszeiten zwischen 20 und 30 Stunden pro Woche im hauswirtschaftlichen Bereich städt. Kindertageseinrichtungen an. Die Beschäftigung beinhaltet eine monatliche Qualifizierung sowie die Unterstützung durch eine erfahrene sozialpädagogische Begleitung.

Kontakt und Information erhalten Sie bei den Arbeitsvermittlern des Jobcenters oder bei der Diakonie: Ansprechpartnerin: Aljona Prugow Sozialpädagogische Begleitung

Telefon 02102/ 133 98 25 oder 0177 - 14 17 454

Email a.prugow@diakonie-kreis-mettmann.de

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

2AHA Mi 09.00 - 12.00 Uhr

Beginn: 24.08.22

Manfred Allinger

5 Termine, gebührenfrei

Evangelisches Familienbildungswerk

Diakonie  im Kirchenkreis Düsseldorf-Mettmann

9



Impressum

Herausgeber

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

Redaktion

Claudia Zenker, Nadine Brancke

Bildquellen

Evangelisches Familienbildungswerk
der Diakonie im Kirchenkreis Düsseldorf-Mettmann GmbH;
Jenny Corsten; Adrey Kiselv; Gigi Limone; Nadine Brancke

Kontakt

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

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

SCAN ME

