

Hans-Joachim Friebe, Landschaftswächter
Teilnahmegebühr pro Familie 3 Euro (Bar und
passend mitzubringen)

ab 04.04.2017

Frische Farbe für die grauen Zellen

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Berufstätige

Warum das Gedächtnis trainieren? Weil Denken Spaß macht? Um an die Zukunft zu denken und lange geistig fit zu bleiben? Studien belegen die positive Wirkungen des Ganzheitlichen Gedächtnistrainings auf die geistige Leistungsfähigkeit und die emotionale Zufriedenheit.

Erlern werden effektive Techniken der Gedächtniskunst, die auch in Stresssituationen dazu verhelfen, Namen, Zahlen, Gesprächsinhalte und Schlüsselinformationen leichter speichern zu können und schnell und jederzeit wieder abrufbar zu haben.

16.30-18.00 Uhr

Referentin: Jutta Marleen Labitzke

Pro Teilnehmer: 10 Euro

Termine: 11.04., 18.04., 25.04.2016

Mai

23.05.2017

Von Obdachlosen und anderen Hausbesitzern

Schnecken aus aller Welt

Schnecken kennt jedes Kind, aber was wissen wir über sie? Es gibt 100.000 Arten.

In dem Kurs möchten wir bei den Schnecken etwas aufräumen und verschiedene Kategorien kennen lernen. Manche kann man auch anfassen und persönlich kennenlernen.

16.30 – 18.45 Uhr

Referent: Frank Gennes

Pro Teilnehmer: 3,50 Euro

Unser Netzwerk

Caritas-Familienbüro

11.01., 25.01., 08.02., 22.02., 08.03., 22.03., 12.04., 26.04.,
10.05., 24.05., 14.05., 28.05., 14.06., 28.06., 09.07., 26.07.

Offene Sprechstunde 9:00 - 10:30 Uhr

Christiane Fiebig ☎ 0 21 04 - 92 62 37

Hier bekommen Sie Hilfe „aus einer Hand“, da alle
Familiendienste an dieser Stelle vernetzt werden.

Frau Fiebig koordiniert Hilfen zu

- Mutter-Kind-Kuren und Kinderkuren
- Familienpflege
- Haushalts-Organisations-Training
- Flexible erzieherische Hilfen
- Familien unterstützender Dienst für Menschen mit
Behinderung und ambulant betreutes Wohnen

Caritas-Schuldnerberatung:

Heinrich Beyll ☎ 0 21 29 - 340 90

Caritas-Migrations- und Integrationsberatung:

Alina Kossowski ☎ 0 21 29 - 950 95 14

Diakonie Suchtberatung:

Karna Nowak ☎ 0 21 04 - 233 97 85

Vermittlung von Tagespflege

Frau Schärffe-Rehmet ☎ 0 21 29 - 91 11 53

Zentrum für Kindertherapie

Stefanie Brinck ☎ 0 21 29 - 511 10

Heilpädagogische Praxis

S. Schulten / K. Müller ☎ 0 21 29 - 317 97

Mehr Infos...

www.caritas-mettmann.de

Wer/Was sind wir?

Unser Familienzentrum ist ein Ort der Kommunikation und Begegnung, der Aktivierung und Unterstützung zwischen den Generationen.

Es bietet vielfältige stadtteil- und zielgruppenorientierte Angebote für Familien in Haan-Gruiten und ist mit seinen unterschiedlichen Angeboten für alle Menschen offen – unabhängig von Alter, Nationalität und Weltanschauung.

Die Trägerschaft des Caritasverbandes für den Kreis Mettmann e. V. garantiert eine optimale Vernetzung zu allen fachlich fundierten Dienstleistungen zur Entlastung, Ergänzung und Unterstützung der Erziehung in der Familie.

Unser Ziel ist es Beratung und Bildung zur Stärkung der elterlichen Kompetenzen für alle Familien und für alle an der Erziehung Beteiligten zugänglich zu machen.



Caritas-Kindergarten und Familienzentrum

Sankt Nikolaus ▪ Haan Gruiten

Tel: 0 21 04 - 6 22 33

kita-st.nikolaus@caritas-mettmann.de



Caritas-Kindergarten und Familienzentrum Sankt Nikolaus ▪ Haan Gruiten



Familienprogramm 2017
1. Halbjahr

**Caritas-Kindergarten und
Familienzentrum St.Nikolaus**

Düsselbergerstr. 7 ▪ 42781 Haan

Tel: 0 21 04 - 6 22 33

Fax: 0 21 04 - 51 74 00

E-Mail :

kita-st.nikolaus@caritas-mettmann.de

Öffnungszeiten 7:00 - 16:30 Uhr

Familienprogramm

Anmeldung

(bis 10 Tage vorher, zutreffendes bitte ankreuzen)

Kundalini Yoga Einzelveranstaltungen ab 21.01.

Titel/Datum

Kundalini Yoga fortlaufend ab 09.01.

Rücken Fit 11.01.

Hurra, mein Kind kommt in die Schule 24.01.

Vorhang auf! Improvisationstheater 21.02.

Herausforderung Patchworkfamilie 21.03.

Naturerlebnis am Abend 01.04.

Frische Farbe für die grauen Zellen ab 04.04.

Schnecken aus aller Welt 23.05.

Vorname

Name

Telefon

E-Mail

Datum, Unterschrift

Anmeldung bitte schriftlich per E-Mail oder Fax an unten stehende Adresse. WICHTIG: bei allen Angeboten unseres Familienzentrums gibt es die Möglichkeit der Ermäßigung. Bitte sprechen Sie uns dazu gezielt an. Sie haben Interesse an einem Kurs oder offene Fragen?

Telefon: 0 21 04 - 6 22 33

Fax: 0 21 04 - 51 74 00

E-Mail: kita-st.nikolaus@caritas-mettmann.de

Ab 21.01.2017

Kundalini Yoga

21.01.2017 „Die Augen“ Fenster deiner Seele!

18.02.2017 „Entgifte deinen Körper“ Mit Yoga unterstützen wir diesen Prozess!

18.03.2017 „Die Lunge“ Kommunikation mit deiner Seele!

29.04.2017 „Stress im Alltag“ Druck von Innen und Außen stören die Harmonie!

20.05.2017 „Die Nieren“ Regulieren unseren Wasser- und Salz-Haushalt!

24.06.2017 „Der Darm“ Verdauung des Lebens!

08.07.2017 „Yoga Nidra“ (den Schlaf der Yogis) Einführungskurs Stufe 1

Jeweils 10:00 – 13:00 Uhr
Mit Gudrun Putzmann
25,- Euro

Januar

Ab 09.01.2017

Kundalini Yoga

Kundalini Yoga ist eine ganzheitliche Methode der Körper- und Energiearbeit, die Verspannung löst und den Körper kräftigt. Er vertieft den Atem, stärkt Ausgeglichenheit, Kreativität und Gesundheit. Fortlaufender Kurs. Einstieg - auch ohne Vorerfahrung - ist jederzeit möglich.

18:00 - 19:30 Uhr fortlaufend montags
Gudrun Putzmann, Yoga Lehrerin
Teilnahmegebühr pro Abend 10,- Euro

11.01.2017

Rücken Fit (Wirbelsäulengymnastik)

Sei körperlich aktiv, trainiere gezielt und bewusst 85% der westlichen Bevölkerung hatten bereits einmal in ihrem Leben Rückenschmerzen. Gehören Sie auch dazu? Rücken Fit ist ein komplexes Rückentraining, das den wichtigen Wechsel von Be- und Entlastung für die

Wirbelsäule und die Bandscheiben unterstützt. Im Mittelpunkt stehen Ganzkörperübungen zur Stabilisierung des Rumpfes und Verbesserung der Muskelkraft. Übungen zur Körperwahrnehmung runden als aktive Erholung eine Rücken Fit-Kursstunde ab. Rücken Fit ist ein Präventionskurs, der von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst wird.

Mittwochs von 19.30-20.30 Uhr
Kursleitung: Erika Breitbach

Kosten: Der 8-wöchige Kurs kostet 64,- Euro
Je nach Krankenkassen werden bis zu 75% der Kosten zurückerstattet.

24.01.2017

Hurra, mein Kind kommt in die Schule

Was braucht mein Kind... Wie kann ich seine Selbständigkeit fördern, seine Stärken erkennen und positiv auf seine Lernmotive einwirken? Welche Strukturen, Rituale und Unterstützungsstrategien bieten meinem Kind Hilfen zum eigenständigen Lernen? Aus dem Elternkurs „Starke Eltern-Starke Kinder“

16.30-18.45 Uhr
Referentin: Maria Pohl
Pro Teilnehmer: 3 Euro

Februar

21.02.2017

Vorhang auf!

Improvisationstheater

Erste Improluft schnuppern! Sie sammeln erste Erfahrungen im freien Improvisieren, nehmen dadurch auf neue Art und Weise Ihre eigene Persönlichkeit wahr und entdecken spielerisch auch völlig neue Seiten an sich. Mit Leichtigkeit und Humor kommen Sie in Kontakt mit allen anderen Teilnehmenden. Lassen Sie sich außerdem von der Tatsache verblüffen, dass Theaterspielen auch ohne

erlernten Text funktioniert.

18.30-20.45 Uhr

Referentin: Nicole Jeanette Mura
Pro Teilnehmer: 7,50 Euro

März

21.03.2017

„Du hast mir gar nichts zu sagen“

Neu gemischt - Herausforderung Patchworkfamilie

Patchworkfamilien sind anders als klassische Familien! Denn Patchworkfamilien sehen sich oft mit ganz besonderen Schwierigkeiten konfrontiert. Die Herausforderung: Zwei Familiensysteme mit unterschiedlichen Kulturen treffen aufeinander und es geht darum, eine Einheit daraus zu entwickeln. Das, was in der Kernfamilie bereits entwickelt war, muss sich wieder gänzlich neu zusammenfügen: Beziehungen, Rollen, Verantwortlichkeit usw. müssen wieder neu sortiert werden.

17.00-19.15 Uhr

Referentin: Birgit Rehr
Pro Teilnehmer: 3 Euro

April

01.04.2017

Naturerlebnis am Abend

Ein außergewöhnliches Erlebnis mit allen Sinnen für Familien in Grube 7 Herr Friebe, Gruitener Landschaftswart, führt interessierte Eltern und Kinder zur Grube 7, um dort einen außergewöhnliches Naturereignis nachzuspüren. Treffpunkt: an der Schranke zur Grube 7, Am Steinbruch - Gruiten. Mitzubringen sind: Taschenlampe, je nach Familienbedürfnissen ausreichend Proviant, dem Wetter angepasste Kleidung.

19:00 bis 21.00 Uhr