

JUNI

09.06.2018

Rund um die Beere

Sommerzeit ist Beerenzeit, zum Verzehren sind sie nun bereit! Gemeinsam wollen wir verschiedene Leckereien aus unterschiedlichen Beeren zubereiten und dann gemeinsam probieren.

15:00 Uhr - 17:00 Uhr

Referentin: Agnes Pingel

Kosten: Umlage der Lebensmittel

REGELMÄSSIGES PROGRAMM

Start 10.01.2018

Rücken Fit (Wirbelsäulengymnastik)

Sei körperlich aktiv, trainiere gezielt und bewusst 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-Kurstunde ab.

Rücken Fit ist ein Präventionskurs, der von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst wird.

Mittwochs von 19:30-20:30 Uhr

Referentin: Erika Breitbach

Kosten: Der 8-wöchige Kurs kostet 64,- Euro

Je nach Krankenkassen werden bis zu 75% der Kosten zurückerstattet.

Start 15.01.2018

Kundalini Yoga

Kundalini Yoga ist eine ganzheitliche Methode der Körper- und Energiearbeit, die Verspannung löst und den Körper kräftigt. Es vertieft den Atem, stärkt Ausgeglichenheit, Kreativität und Gesundheit.

Fortlaufender Kurs. Einstieg - auch ohne Vorerfahrung - ist jederzeit möglich.

18:00 - 19:30 Uhr fortlaufend montags

Referentin: Gudrun Putzmann, Yoga Lehrerin

Teilnahmegebühr pro Abend 10,- Euro

UNSER NETZWERK

Caritas-Familienbüro

Hilfen für Familien aus einer Hand

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

Öffnungszeiten:

Jeden 2. und 4. Mittwoch: 9:00 - 10:30 Uhr

Christiane Fiebig ☎ 0 21 04 - 92 62 37

Caritas-Fachdienst Integration und Migration

☎ 0 21 29 - 950 95 14

Caritas-Flüchtlingshilfe ☎ 0 21 29 - 342 42 60

Caritas-Schuldnerberatung ☎ 0 21 29 - 340 90

Diakonie Suchtberatung ☎ 0 21 04 - 233 97 85

Vermittlung von Tagespflege ☎ 0 21 29 - 91 11 53

Zentrum für Kindertherapie ☎ 0 21 29 - 511 10

Heilpädagogische Praxis ☎ 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 2018
1. Halbjahr

Caritas-Kindergarten und Familienzentrum St.Nikolaus

Düsseldergerstr. 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)

- „Starke Eltern - starke Kinder“ 17.01. - 21.03.18
- Manege frei - wir machen Zirkus selber 17.02.18
- Erziehen mit Humor - Themenelternabend 06.03.18
- Kleine Geschichten rund um die Natur
Lesung für junge + jung gebliebene Menschen 27.04.18
- Grube 7 - Naturerlebnis am Abend 05.05.18
- Die Wörterfabrik - Workshop 15.05.18
- Rund um die Beere 09.06.18
- Rücken Fit (Wirbelsäulengymnastik) ab 10.01.18
- Kundalini Yoga ab 15.01.18

JANUAR

17.01. - 21.03.2018

„Starke Eltern - starke Kinder“ - Elternkurs

Starke Eltern – Starke Kinder ist ein Kursangebot für alle Mütter und Väter, die mehr Freude, Leichtigkeit und zugleich mehr Sicherheit in der Erziehung erreichen möchten und dadurch eine Entlastung im Familienalltag und ein verbessertes Miteinander erleben. Erziehung bedeutet für Sie als Eltern, Ihrem Kind nachahmenswerte Beispiele und vor allem Liebe zu geben. Und wie Sie wissen, kann das manchmal sehr aufreibend sein. Erziehung ist eben auch harte Arbeit.

19:00 Uhr

Referentin: Maria Pohl

Kosten: 5,- Euro

FEBRUAR

17.02.2018

Manege frei - wir machen unseren Zirkus selber

Für Väter (oder eine andere männliche Bezugsperson) mit Kindern ab 4 Jahren. Wenn Kinder und Erwachsene einen Nachmittag mit viel gemeinsamer Bewegung erleben möchten, dann kommen sie in die kleine Turnhalle, denn wir spielen Zirkus – wir bewegen uns wie im Zirkus. Gemeinsam mit ihren Vätern werden die Kinder an diesem Tag eine kleine Präsentation einstudieren. Die Möglichkeiten und Fähigkeiten der Kinder bestimmen die Auswahl der einzelnen Nummern, jonglieren, balancieren, klettern. Und die Väter helfen dabei, beim Halten der Zirkus-Leitern, als Untermänner bei der Menschenpyramide oder als Sicherung beim Balancieren.

Bitte bringen Sie für die gemeinsame Pause einen kleinen gesunden Snack mit.

14:00 Uhr - 17:00 Uhr

Referent: Christian Meyn Schwarze

Kosten: frei

MÄRZ

06.03.2018

Themenelternabend: Erziehen mit Humor - Zuversicht und Gelassenheit gewinnen

Vertrauen, Zuversicht und Gelassenheit sind drei wichtige Grundpfeiler in der Eltern-Kind-Beziehung. Was benötigen Eltern, um diese Grundhaltungen einnehmen zu können? Humor. Ohne Humor keine Zuversicht, ohne Zuversicht keine Gelassenheit und ohne Gelassenheit können wir Eltern keine Souveränität entwickeln. Oder um mit Charles Dickens zu sprechen: „Gibt es eine bessere Form mit dem Leben fertig zu werden, als mit Liebe und Humor?“

19:30 - 21:00 Uhr

Referent: Achim Schad

Kosten: frei

APRIL

24.04.2018

Autorenlesung für junge und jung gebliebene Menschen Kleine Geschichten rund um die Natur

Endlich wieder im Wasser! Ein junger Frosch namens Hubert muss in einen neuen Teich umziehen, nachdem seine unter der heißen Sommersonne ausgetrocknet ist. Doch seine neuen Nachbarn verhalten sich sehr unfreundlich und rufen empört: „Nacktbaden ist hier verboten!“ Der kleine Frosch versteht einfach nicht, was sie stört. Hubert ist ratlos: Weshalb ist er nackt und die anderen Tiere sind es nicht? Als schließlich eine Familie zum Baden an das Gewässer kommt, hat der Frosch einen wunderbaren Einfall ...

Die Kinder werden mit Instrumenten und Alltagsgegenständen zum Mitmachen animiert und so wird ganz schnell eine Klanggeschichte aus der Erzählung.

15:00 - 16:30 Uhr

Autorin Barbara Rath

Kosten: frei

MAI

05.05.2018

Grube 7 - Naturerlebnis am Abend

Die Grube 7 ist ein ehemaliger Kalksteinbruch im Haaner Ortsteil Gruiten am Rande des Waldgebiets Osterholz an der Stadtgrenze zu Wuppertal. Seit 1997 ist er als Naturschutzgebiet ausgewiesen. In Begleitung mit Herrn Friebe gibt es in der Grube 7 vieles zu Entdecken.

19:00 Uhr - 21:00 Uhr

Referent: Hans-Joachim Friebe

Kosten: 3,- pro Familie

15.05.2018

Die Wörterfabrik - Workshop

Stell dir vor, du lebst in einem Land in dem die Menschen die Wörter nicht einfach so haben, sondern sie müssen gekauft werden, damit man sie aussprechen kann. Es gibt Wörter die mehr wert sind als andere ... In diesem Workshop begeben wir uns auf die Suche nach schönen Wörtern in allen Sprachen. Mit den gefundenen Wörtern gestalten wir ein gemeinsames Wandbild.

Inhalt: Angeregt durch das vorgelesene Buch „Die Wörterfabrik“ suchen die Teilnehmer*innen schöne Wörter. Diese werden gesammelt und anschließend kreativ-gestalterisch umgesetzt. Die gesammelten Wörter sollen aus verschiedenen Sprachen kommen - ein Bewusstsein für die Diversität von Sprache und der verschiedenen Kulturen, die in unserer Kita vertreten sind, soll angeregt und vermittelt werden. Verschiedene Materialien kommen nach Absprache zum Einsatz: Acrylfarben, Ölpastellkreiden, Fingerfarben, versch. Materialien für Collagen

10:00 - 13:00 Uhr

Referentin: Nina Stark

Kosten: frei

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