

REGELMÄSSIGES PROGRAMM

Rücken Fit (Wirbelsäulengymnastik)

Rücken Fit ist ein komplexes Rückentraining, das den wichtigen Wechsel von Be- und Entlastung für die Wirbelsäule und die Bandscheiben unterstützt. RückenFit ist ein Präventionskurs, der von den gesetzlichen Krankenkassen bis zu 75% bezuschusst wird.

Mittwochs von 19:30-20:30 Uhr (8-wöchiger Kurs)
Referentin: Frau Breitbach
Kosten: 8-wöchiger Kurs 64.- €

Mom Fit

Mom Fit ist eine funktionale Wirbelsäulengymnastik. Sie unterstützt dich dabei, nach der Rückbildung wieder zu dir selbst zu kommen.

Im Mittelpunkt stehen Übungen zur Kräftigung und Wahrnehmung deiner Rumpfmuskulatur.

Mom Fit beinhaltet natürliche, funktionale Bewegungsabläufe, die dich fit machen für den Alltag mit deinem Baby. Mom Fit ist für Frauen im ersten Jahr nach der Geburt.

Fühl dich mit und ohne Baby herzlich willkommen!
Kosten: 8-wöchiger Kurs 80,- €. (Krankenkassenunterstützt)

Referentin: Frau Breitbach
Uhrzeit: Fortlaufend freitags von 13:15-14:15 Uhr

Kundalini Yoga

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

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

18-19.30 Uhr fortlaufend montags
Kosten: 12,- € Einzelstunde / Kurs mit 10 Einheiten 100,- €
Referentin: Frau Putzmann

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: 8:30 - 10:00 Uhr
Frau Gröning ☎ 0 17 4 - 20 89 786

Caritas-Flüchtlingshilfe Unterstützung für

ehrenamtlich Aktive ☎ 0172 676 10 16

Caritas-Schuldnerberatung ☎ 021 29 - 340 90

Diakonie Suchtberatung ☎ 021 04 - 233 97 85

Vermittlung von Tagespflege ☎ 021 29 - 91 11 53

Zentrum für Kindertherapie ☎ 021 29 - 511 10

Heilpädagogische Praxis ☎ 021 29 - 317 97

Mehr Infos: www.caritas-mettmann.de

Caritas-Kindergarten und Familienzentrum

St. Nikolaus ▪ Haan Gruiten

Leiterin: Franziska Klüser

Tel: 0 21 04 - 6 22 33

kita-st.nikolaus@caritas-mettmann.de

Öffnungszeiten 7:15 - 16:15 Uhr



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-Familienzentrum

St. Nikolaus



Familienprogramm 2021
2. Halbjahr

Caritas-Kindergarten und
Familienzentrum St. Nikolaus

Düsselbergerstr. 7 ▪ 42781 Haan

Tel: 0 21 04 - 6 22 33

kita-st.nikolaus@caritas-mettmann.de

www.caritas-mettmann.de



Liebe Eltern, liebe Interessierte,

aufgrund der Corona-Pandemie kann derzeit nicht sicher gestellt werden, dass alle Angebote wie regulär geplant stattfinden können.

Bei allen stattfindenden Angeboten werden die aktuell gültigen Corona-Schutzmaßnahmen berücksichtigt und umgesetzt.

Sofern Sie sich für eine Veranstaltung angemeldet haben, informieren wir Sie zeitnah, falls das Angebot kurzfristig abgesagt werden muss.

Anmeldung bitte schriftlich, per E-Mail oder persönlich im Familienzentrum.

Sie haben Interesse an einem Kurs oder offene Fragen?

Antworten zu allen Belangen gibt Ihnen gerne Leiterin Franziska Klüser.

Caritas-Kindergarten und Familienzentrum

St. Nikolaus ■ Haan Gruiten

Leiterin: Franziska Klüser

Tel: 0 21 04 - 6 22 33

kita-st.nikolaus@caritas-mettmann.de

Öffnungszeiten 7:15 - 16:15 Uhr

SEPTEMBER

Samstag 18.09.2021

Soviel mehr als nur Gekritzel

Oft ist uns gar nicht bewusst, wie sehr Matschen, Malen, Musik und „einfach mal Machen“ unsere Kinder auf dem Weg zum schulischen Lernen zu fördern vermag. Dieser Workshop bietet viele Anregungen, wie mit Spaß und wenig Aufwand Kunst und Musik in den Familienalltag eingebaut werden kann. Mit Museumspädagogin Irina Wistoff werden Techniken, Infos zur ästhetischen Frühbildung und deren Umsetzung unkompliziert gezeigt und gemeinsam erprobt. Ein Handout für alle Teilnehmer unterstützt zusätzlich bei der Umsetzung zu Hause.

Uhrzeit: 10:00 - 12:15 Uhr

Referentin: Irina Wistoff

Kosten: frei

OKTOBER

Dienstag 5.10.2021

Familienzeit gestalten

Elternabend

Familien in bewegten Zeiten – was brauchen Eltern und Kinder, um gut miteinander leben zu können?

Je schnelllebiger und unruhiger die Zeiten sind, desto mehr brauchen Familien Ankerpunkte, um Ruhe und Gelassenheit zu finden.

Wie kann es gelingen diese Ankerpunkte in den Familienalltag zu integrieren um Rituale und Stabilität zu schaffen?

Uhrzeit: 19:00 Uhr

Referentin: Nicole Marx

Kosten: frei

Samstag 23.10.2021

„Mein Papa hält mich ...“ - Vertrauen wagen – Halt geben

„Auf meinen Papa ist Verlass“ – schön, wenn Kinder solch ein Gefühl spüren können. Zur Förderung einer intensiven Vater-Kind-Beziehung gibt es einige Bewegungsübungen und Sportgeräte, die zu einem engen Kontakt zwischen Kind und Mann führen. Nach der Brücken-Balance darf sich dann mit Jongliertüchern und Bällen entspannt werden. Mit dem Vier-Farben-Tuch werden Kinder und Väter vorher gemeinsam in Schwung kommen.

Uhrzeit: 10:00 - 13:00 Uhr

Referent: Herr Meyn-Schwarze

Kosten: frei

NOVEMBER

15.11.2021 -19.11.2021 Caritas Kita und Familienzentrum St. Nikolaus

22.11.2021- 26.11.2021 Caritas Kita Hasenhaus

Buchausstellung

Die Buchhandlung Jürgensen stellt Bücher zur Advent- und Weihnachtszeit aus.

Sie und ihre Kinder haben die Möglichkeit zu stöbern und vielleicht entdecken sie das ein oder andere Buch, das ihnen oder ihren Kindern ein Leuchten ins Gesicht zaubert.

An jedem Mittwoch der Ausstellungswochen, findet, in der jeweiligen Einrichtung, um 15:00 Uhr, eine Bilderbuchbetrachtung für die Kinder statt.

Kosten: Frei

DEZEMBER

Donnerstag 02.12.2021

Gewaltfreie Kommunikation...

Elternnachmittag

Aufgrund eigener Erfahrungen in seiner Kindheit und Familie hat der US- amerikanische Psychologe Marshall B. Rosenberg die gewaltfreie Kommunikation entwickelt. Hier geht es nicht darum, keine Schimpfworte zu benutzen, sondern eine wertschätzende Haltung für sich selbst und andere zu entwickeln. Die vier Schritte der GfK bietet insbesondere für Familien eine Chance das Miteinander nachhaltig zu verändern.

Uhrzeit: 15:00 -16:30 Uhr

Referentin: Frau Pflingsten

Kosten: frei

