



Familienbildung Programm 2. Halbjahr 2019



Kreisverband Duisburg e.V.

Wir können helfen

Unsere Titelgeschichte

Das Titelbild zeigt unser Patenkind, die Baumscheibe auf der Moselstraße. Mit der Patenschaft für die Baumscheibe seitlich vor unserer Haustür möchten wir unsere Nachbarschaft mitgestalten und uns zeigen. Vielleicht hat das Rotkreuz-Fahrrad bereits Ihre Aufmerksamkeit und Neugierde geweckt? Im Rahmen eines Projekts haben Jugendliche, gemeinsam mit ihrem Sozialarbeiter, das Fahrrad aufgestellt und weiß grundiert. Unser Kursleiter Wolfgang Henschel hat die Gestaltung fortgesetzt und das Fahrrad mit roten Kreuzen verziert und mit einer Tafel und einem Blumenkorb ausgestattet. Nun haben wir einen liebevoll gestalteten Wegweiser, mit dem wir Sie herzlichst einladen, bei uns vorbeizukommen. Wir freuen uns auf Sie!



Grußwort

Liebe LeserInnen,
Liebe Familien,
Liebe Menschen in Duisburg,



ich begrüße Sie herzlich im Programm des DRK-Familienbildungswerks für das 2. Halbjahr 2019.

Haben Sie unseren Wegweiser schon entdeckt? Vielleicht haben Sie bereits den Text zu unserem Titelbild gelesen, und sich auf die Suche gemacht. Wir laden Sie herzlich ein, uns zu besuchen.

Wir möchten nicht nur noch sichtbarer für Sie sein und unsere Angebote an Sie herantragen, sondern auch zeigen, dass wir ein offenes Haus und Sie willkommen sind.

Unsere offene Haltung ist uns wichtig, sie stellt die Grundlage unserer Arbeit dar. So finden die unterschiedlichsten Familienkonstellationen, verschiedene Selbsthilfegruppen und auch Jugendliche, die Sozialstunden ableisten, Platz in unserem Haus. Gerne öffnen wir unsere Türen und zeigen unsere Verbundenheit mit entsprechenden Symbolen. Für Menschen aus anderen Ländern und Kulturen, egal wann und aus welchem Grund sie in Duisburg angekommen sind, finden wir Schnittstellen und Gemeinsamkeiten. Menschen aller Generationen sind eine Bereicherung für uns.

Jede Idee und jedes Anliegen werden hier gehört und, wenn möglich, in die Tat umgesetzt. Das macht unsere Arbeit vielfältig, abwechslungsreich und sehr erfüllend.

Fühlen Sie sich herzlichst eingeladen, uns in der Ertstraße besuchen zu kommen!

Herzliche Grüße

Ihre
Anna Žalac
Leiterin DRK-FBW



Wir im Familienbildungswerk



Leitung
Stellv. Abteilungsleitung
Soziale Arbeit und Bildung
Stellv. Leitung
Familienbildung

Bärenstark Bärenschlau
Elternstart NRW
Elternkompetenz
Kursanmeldung

Aktiv für die
Gesundheit

Eltern-Kind-Kurse

U1-Kurse
Trageberatung

Verwaltung

Familien- und
Erziehungsberatung
Familienhilfe sofort vor Ort
Familienhilfe sofort vor Ort
Elternpraktikum

Außenstelle West

Anna Žalac

Telefon: 0203/30 547 - 13
anna.zalac@drk-duisburg.de

Ulla Böltz

Telefon: 0203/30 547 - 15
ulla.boeltz@drk-duisburg.de

Barbara Lupino

Telefon: 0203/30 547 - 40
barbara.lupino@drk-duisburg.de

Gina Rohmann

Telefon: 0203/30 547 - 0
gina.rohmann@drk-duisburg.de

Silvia Lambertz

Telefon: 0203/30 547 - 14
silvia.lambertz@drk-duisburg.de

Andrea Moldering

Telefon: 0203/30 547 - 20
andrea.moldering@drk-duisburg.de

Lina Lafci

Telefon: 0172/893 103 4
lina.lafci@drk-duisburg.de

Sabine Steinhaus

Telefon: 0203/30 547 - 0
sabine.steinhaus@drk-duisburg.de

Tonja Christ

Telefon: 0203/30 547 - 80
tonja.christ@drk-duisburg.de

Liane Lauprecht

Telefon: 0152 - 530 336 72
liane.lauprecht@drk-duisburg.de

Nina Böskes-Stahl

Telefon: 02065-49436
nina.boesken-stahl@drk-duisburg.de

und ca. 150 qualifizierte Kursleiterinnen und Kursleiter. Ständig erweitern wir unser Programm und dafür suchen wir kompetente Persönlichkeiten. Melden Sie sich gerne bei uns!

Wo kann ich mich anmelden?

Sie können sich **persönlich** oder **telefonisch** während der Öffnungszeiten, darüber hinaus auch **schriftlich**, per E-Mail oder per Anmeldekarte anmelden.

Wir beraten Sie gerne!

DRK Familienbildung *Mitte*
Telefon: 0203 / 30 54 70
familienbildung@drk-duisburg.de
Erfststr. 15, 47051 Duisburg



Mo-Fr	10:00-12:30 Uhr
Mo-Do	15:00-17:30 Uhr

DRK Familienbildung *West*
Telefon: 02065 / 4 96 36
Rheinhausen-Friemersheim
Kaiserstraße 51 a, 47229 Duisburg

Mo-Fr	10:00-12:30 Uhr
Mo-Do	15:00-17:30 Uhr

Persönliche Beratung:
Donnerstags 11:00-14:00 Uhr

DRK Familienbildung *Hochfeld*
Telefon: 0203 / 94 16 96 99
Tersteegenstraße 16, 47053 Duisburg

Mo	08:30-12:00 Uhr
Di-Do	08:30-14:30 Uhr
Fr	08:30-12:00 Uhr

Persönliche Beratung:
Mittwochs 12:30-14:30 Uhr

Abweichende Öffnungszeiten in den Ferien in Mitte und West. Die Außenstelle Hochfeld bleibt in den Ferien geschlossen.

Wie kann ich mich anmelden?



Anmeldebeginn

Anmeldebeginn **17.06.2019 ab 10:00 Uhr**

Für **TeilnehmerInnen bestehender Kurse** gewähren wir aus gruppenpädagogischen Gründen eine Voranmeldezeit von einer Woche vor dem 1. Anmeldetag.

Semesterbeginn: 02.09.2019
Semesterende: 13.12.2019

Kursfreie Einzeltage:
03.10.2019, 01.11.2019

Verbindliche Anmeldung

Jeder Kurs kann nur als Gesamtkurs belegt werden. Wir bitten zu berücksichtigen, dass die Kursgebühr spätestens 10 Tage vor Kursbeginn bezahlt sein muss.

Kursgebühren und Teilzahlung

Die Gebühren entrichten Sie bitte **bargeldlos** per **Banküberweisung**. Bitte tragen Sie unbedingt die Kursnummer, Ihren Namen und Ihre Telefon-Nummer auf dem Überweisungsträger ein.

Eine **Teilzahlung** der Kursgebühren ist möglich, wenn die Kursgebühr mehr als 30,00€ beträgt. **Überweisen** Sie nach Ihrer Anmeldung die **Hälfte** der Summe; den **Rest** überweisen Sie **spätestens 6 Wochen nach Kursbeginn**.

BANKVERBINDUNG:
Sparkasse Duisburg
IBAN: DE73 3505 0000 0200 2070 33
SWIFT-BIC: DUISDE33XXX

Gebührenermäßigung

Personen und Familien in besonderen Situationen gewähren wir eine Ermäßigung, sofern uns Landesmittel zur Verfügung stehen. **Sprechen Sie uns an. Ihre Anfrage behandeln wir vertraulich.**

Bitte lesen Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 72.

Was finde ich wo?

Eltern & Kind-Kurse	Mom Fitness	9
	Elternstart NRW	10
	Kurse	11
	Cafés	20
	Männerthemen	22
Beratung	Beratungsangebote	24
	Elternpraktikum	26
Familienzentrum Schwedenheim	Kurse	29
Eltern-Kind-Kurse in Familienzentren & KiTas	Elternstart NRW	32
	Duisburger Elternschule	33
Aktiv für die Gesundheit	Kurse	37
Kochlust & Co	Workshops	47
Mit uns durch's Jahr	September	52
	Oktober	54
	November	57
	Dezember	60
Migration & Integration	Rucksack / Griffbereit	64
	FlüKids	65
	SüdOstEuropa	66
	Bundesprojekte	67
	Begleiteter Schulanfang	68
	Willkommensangebote	69
	Ehrenamtskoordination	69
DRK-Kreisverband Duisburg e.V.		70
Allgemeine Geschäftsbedingungen		72
Leitbild der DRK-Familienbildung		73
Abteilung „Soziale Arbeit und Bildung“		74

Eltern & Kind

Es gibt kein Alter, in dem alles so irrsinnig
intensiv erlebt wird wie in der Kindheit.
Wir Großen sollten uns daran erinnern,
wie das war.

Astrid Lindgren

Stark & Fit durch die Schwangerschaft



Dein Workout während der Kugelzeit – bereite deinen Körper mit Sport auf die Anstrengungen der Geburt vor, tanke Energie, bau Stress ab und lerne andere werdende Mütter kennen. Das Workout besteht aus effektivem Bodyforming, Ausdauertraining, Entspannung und Dehnung. Sport ist gut für deinen Stoffwechsel, verringert das Risiko von Wassereinlagerungen, Thrombose und einer übermäßigen Gewichtszunahme. Durch gezielte Übungen werden Rückenschmerzen reduziert und Verspannungen gelöst. Auch dein Baby wird das Workout lieben! Das Schaukeln im Mutterleib wirkt beruhigend und fördert die Entwicklung und Vitalität.

Wenn du aufgrund deines Entbindungstermins nur einen Teil des Kurses belegen kannst, sprich uns einfach an. Wir freuen uns auf dich!

025-A	Di	09:00-10:30	03.09. - 17.12.19	32 UE	128,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221				Iris Rohe	

Rückbildung 2.0 mit Baby



Deine Rückbildung ist zwar abgeschlossen, aber du möchtest deinen Beckenboden nachhaltig stärken? Du möchtest darüber hinaus Ausdauer, Fitness und Bodyforming? In 60 Minuten kräftigen wir alle Bereiche des weiblichen Körpers, die durch Schwangerschaft und Geburt besonders belastet wurden. Mit gezielten Übungen lernst du, deinen Beckenboden wahrzunehmen, anzuspannen und reaktiv zu aktivieren. Damit beugst du Beckenbodenschwäche und möglichen Folgen wie Inkontinenz, Gebärmutter- oder Blasensenkung vor. Bestehende Probleme werden gelindert. Ausgewählte *Strong by Zumba-Elemente machen aus dem Kurs das, was du brauchst, um deinen gesamten Körper effektiv zu trainieren.

Nach regelmäßiger Teilnahme wird der Kurs 80-100% von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

026-A	Fr	09:30-10:30	06.09. - 25.10.19	8 UE	99,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221				Iris Rohe	
026-B	Fr	09:30-10:30	01.11. - 20.12.19	8 UE	99,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221				Iris Rohe	

Kurse Elternstart NRW

Unterstützung und Stärkung von Müttern und Vätern

Elternstart NRW – ein Angebot für das 1. Lebensjahr



Ein Kind und besonders ein Säugling benötigt viel Aufmerksamkeit und Zuwendung. Die Eltern stehen in den ersten Lebensmonaten ihres Kindes vor neuen Aufgaben und haben viele Fragen.

Mit Elternstart NRW können Mütter und Väter

- sich mit anderen Eltern austauschen,
- die „Sprache“ des Säuglings besser verstehen,
- die Entwicklung ihres Kindes im ersten Jahr bewusster erleben.

Durch Elternstart NRW bekommen Mütter und Väter

- Anregungen und Tipps für den Familienalltag mit einem Baby,
- mehr Sicherheit in ihrer Elternrolle,
- einen Zugang zu weiteren Angeboten der Familienbildung,
- Informationen über andere Unterstützungsleistungen für Kinder und Familien.

Wer kann an „Elternstart NRW“ teilnehmen?

An den vom Familienministerium in Nordrhein-Westfalen geförderten „Elternstart NRW-Kursen“ können alle Familien mit ihrem Kind im 1. Lebensjahr einmalig gebührenfrei an den ersten 5 Kursterminen (10 UE) teilnehmen.

Sie können bei uns im Rahmen unserer Kurse PEKiP, Babytreff, Babymassage oder Wassergewöhnung von diesem Angebot Gebrauch machen

Wo können Eltern sich anmelden?

Bitte melden Sie sich gerne unter 0203-30547-0 oder familienbildung@drk-duisburg.de bei uns.

Wir beraten Sie gerne.

Das kostenlose Angebot „Elternstart NRW“ kann nur einmalig pro Kind im ersten Lebensjahr genutzt werden.

Gerne können Sie weitere Angebote im Anschluss an den Elternstart kostenpflichtig buchen.

Zeit für Verbundenheit - dein Babykurs ab der Geburt



Eine sichere Bindung zu den Eltern und Bezugspersonen gibt Kindern Raum zur freien Entwicklung. In diesem Kurs erfährst du, wie du mit Marte Meo-Elementen aus Alltagssituationen schöne Kontaktmomente gestaltest, und wie du in die Welt der Kinder eintauchen und Geschwisterkinder miteinander in Kontakt bringen kannst. Die Marte Meo-Elemente werden durch kurze Videoclips vorgestellt und können praktisch ausprobiert werden.

028-A	Mi	10:00-11:30	04.09. - 11.12.19	26 UE	78,00€
DRK-FBW Mitte, Elterncafé 004				Janine Gütig	



Babymassage Juni - August Babys

Die indische Babymassage bietet dir die Möglichkeit, intensiv im Kontakt mit deinem Baby zu sein, liebevoll zu kommunizieren und es sanft zu berühren. Die Bindung zwischen dir und deinem Baby wird dadurch gestärkt und du lernst die Zeichen deines Babys zu lesen. Es gibt genügend Raum für Austausch und den Kontakt zu anderen Eltern, was dich in deiner Intuition stärkt. Neben nützlichen Tipps zu Massageölen erhältst du auch eine umfassende Beratung zu den Themen Babyschlaf, Ernährung und Entwicklung.

029-X	Di	09:30-11:00	03.09. - 10.12.19	26 UE	78,00€
DRK-FBW Mitte, PEKiP-Raum 003				Lina Lafci	

Kurse Baby

PEKiP (Prager-Eltern-Kind-Programm)

Bewegungsspiele und Sinnesanregungen für Babys ab der 6. Lebenswoche mit ihren Eltern

Dieser Kurs gibt Eltern die Möglichkeit, ihr Kind durch Bewegungs-, Sinnes- und Spielanregungen in seiner Entwicklung zu begleiten und zu unterstützen. Darüber hinaus können die Eltern im Austausch voneinander lernen, die Babys knüpfen im geschützten Rahmen erste Kontakte zu gleichaltrigen Kindern und den anderen Erwachsenen.

PEKiP April bis Juni-Babys

030-X	Mo	09:15-10:45	02.09. - 09.12.19	26 UE	78,00€
DRK-FBW Mitte, PEKiP-Raum 003				Lina Lafci	

PEKiP Juli bis August-Babys

031-X	Mo	11:00-12:30	02.09. - 09.12.19	26 UE	78,00€
DRK-FBW Mitte, PEKiP-Raum 003				Lina Lafci	

PEKiP Oktober bis Dezember '18 Babys

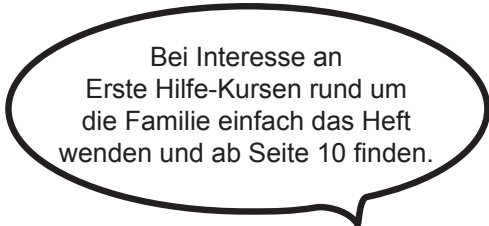
032-X	Mi	10:45-12:15	04.09. - 11.12.19	26 UE	78,00€
DRK-FBW Mitte, PEKiP-Raum 003				Lina Lafci	

PEKiP Januar bis März '19 Babys

033-X	Do	09:00-10:30	05.09. - 19.12.19	26 UE	78,00€
DRK-FBW Mitte, PEKiP-Raum 003				Lina Lafci	

PEKiP Oktober bis November '18 Babys

034-X	Do	10:45-12:15	05.09. - 28.11.19	20 UE	60,00€
DRK-FBW Mitte, PEKiP-Raum 003				Lina Lafci	



Bei Interesse an
Erste Hilfe-Kursen rund um
die Familie einfach das Heft
wenden und ab Seite 10 finden.

Babytreff

Spüren-Bewegen-Lernen sind die Grundprinzipien der Entwicklung des Babys. Sie werden in dieser Gruppe als Basis für Spielanregungen und erste Sozialerfahrungen genutzt. Dadurch lernen Eltern, ihre Kinder ganzheitlich und altersgerecht zu unterstützen. Dieser Babytreff bietet frischgebackenen Eltern Anregung, Austausch und Information rund um das aufregende erste Lebensjahr. Ein gruppeninternes Elterntreffen ist Bestandteil der Kurse.

036-X	Mo	09:30-11:00	02.09. - 09.12.19	26 UE	78,00€
DRK-FBW West, SpieKo-Raum				Waltraud Guido	
037-X	Do	09:00-10:30	05.09. - 12.12.19	24 UE	72,00€
DRK-FBW West, SpieKo-Raum				Waltraud Guido	

Babyschwimmen

Eltern lernen, ihr Kind spielerisch an das Medium Wasser zu gewöhnen. Die intensive körperliche Beschäftigung mit dem Kind wirkt sich positiv auf die Eltern-Kind-Bindung aus. Die Bewegungsanreize im Wasser fördern nachhaltig sowohl die motorische als auch die geistige Entwicklung des Kindes.

Kursort: Bethesda Krankenhaus, Bäderabteilung

Für Babys von 2 bis 8 Monaten

042-X	Sa	09:00-09:45	07.09. - 07.12.19	12 UE	96,00€
Schwimmbad			Kathi Merks		

Für Babys von 9 bis 16 Monaten

043-X	Sa	09:45-10:30	07.09. - 07.12.19	12 UE	96,00€
Schwimmbad			Kathi Merks		

Workshops

Eltern Workshop* Zahngesundheit von 0-3 Jahren

In dem Workshop lernt Ihr alles Wichtige und Wissenswerte rund um die Zahnpflege und Zahngesundheit von Babys und Kleinkindern. Inhaltlich geht es um die richtige Zahnputztechnik, die passende Zahnpasta, Fluoride, Infektionen, Karies und Ernährung. Ihr erhaltet zahlreiche Tipps und Hilfestellungen, die auch für kleine Zahnputzverweigerer hilfreich sind.

098-A	Fr	10:00-11:30	20.09.2019	2 UE	10,00€
DRK-FBW Mitte, Elterncafé 004				Alexandra Thüne	
098-B	Fr	10:00-11:30	15.11.2019	2 UE	10,00€
DRK-FBW Mitte, Elterncafé 004				Alexandra Thüne	

Eltern Workshop* artgerechter Babyschlaf

„Schläft Euer Baby schon durch?“ Kennt Ihr diese Frage aus Eurem Umfeld? Braucht Ihr fachlichen Input, um selbstbewusst auf diese Frage reagieren zu können? In dem 2-tägigen Workshop erfahrt Ihr, wie Ihr Eure individuelle Schlafsituation als Familie angenehm gestalten und Euer Baby geborgen in den Schlaf begleiten könnt. Schlafcoach Kathrin Schulte bezieht sich auf Themen wie Schlafbrücken, Voraussetzungen zum Einschlafen, Familienbett, Plötzlicher Kindstod, Veränderung von Schlafgewohnheiten und Schlaftrainings. Es bleibt genügend Raum für Fragen und offenen Austausch. Natürlich dürft Ihr Euer Baby gern mitbringen.

099-A	Fr	10:00-13:00	04.10. - 11.10.19	8 UE	40,00€
DRK-FBW Mitte, Elterncafé 004				Kathrin Schulte	

Krabbelgruppe

Damit sich ein Kind ganzheitlich gut entwickeln kann, braucht es altersgerechten Input und Erfahrungen, die es ‚wachsen‘ lassen. Im Rahmen dieses Angebots haben Kleinkinder zwischen 6 Monaten und 2 Jahren in der behütenden Begleitung einer Bezugsperson die Möglichkeit, mit verschiedenen Materialien - auch aus der Natur - in Berührung zu kommen, sich selbst auszuprobieren, mit anderen Kindern in Kontakt zu treten und ihre Sinne auf spielerische Weise auszuprobieren und zu schärfen. Die Krabbelgruppe ist integrativ ausgerichtet und sowohl für Kinder mit und ohne Beeinträchtigung geeignet.

100-A	Mo	15:00-16:30	02.09. - 09.12.19	26 UE	78,00€
DRK-FBW Mitte, PEKiP-Raum 003				Ruth Jansen	

Kurse Kleinkind

Spiel- und Kontaktgruppen

bauen auf den Inhalten der PEKiP- und Babygruppen auf und geben Kindern ab einem Jahr Gelegenheit, Erfahrungen in einer Gruppe zu sammeln, ohne die schützende Nähe der Eltern entbehren zu müssen. Altersgerechte, entwicklungsbegleitende Angebote, Umgang mit verschiedenen Materialien, Anregung von Bewegung, Fantasie und Kreativität, Kontakte zu gleichaltrigen Kindern und deren Eltern und Hilfen für den Erziehungsalltag sind die Inhalte.

Ein gruppeninternes Elterntreffen ist Bestandteil der Kurse.

102-A	Mi	15:00-16:30	04.09. - 11.12.19	26 UE	65,00€
DRK-FBW Mitte, PEKiP-Raum 003				Waltraud Guido	
103-A	Di	10:00-11:30	03.09. - 10.12.19	26 UE	65,00€
DRK-FBW West, SpieKo-Raum				Waltraud Guido	
104-A	Do	11:00-12:30	05.09. - 12.12.19	24 UE	60,00€
DRK-FBW West, SpieKo-Raum				Waltraud Guido	



Kleinkindschwimmen

Hier können Kinder zwischen 1,5 und 3 Jahren ihren Drang nach Bewegung ausleben. Dabei stärken sie ihre Muskulatur, ihren Gleichgewichtssinn und ihre Koordination. Die Bewegungsspiele in der Gruppe fördern nicht nur die Sinnes- und Körperwahrnehmung der Kinder, sondern auch ihr Sozialverhalten.

Kursort: Bethesda Krankenhaus, Bäderabteilung

Für Kleinkinder von 1,5 bis 2 Jahren

110-A	Sa	10:30-11:15	07.09. - 07.12.19	12 UE	96,00€
Schwimmbad				Kathi Merks	

Für Kleinkinder ab 2 Jahren

111-A	Sa	11:15-12:00	07.09. - 07.12.19	12 UE	96,00€
Schwimmbad				Kathi Merks	

Kurse Kleinkind

Fit wie`n Turnschuh



Unsere Kinder lernen ganzheitlich. Bewegung ist das Tor zum Lernen und macht Spaß, ganz besonders in der Gruppe! Rollen, kriechen, hüpfen, rennen – hier können sich Eure Kinder nach Herzenslust austoben und dabei unterschiedliche Bewegungsformen und Materialien kennenlernen.

Für Kinder von 1-2 Jahren mit Begleitperson

116-A	Mi	09:30-10:15	04.09. - 11.12.19	13 UE	32,50€
DRK-FBW Mitte, PEKiP-Raum 003			Nina Böskes-Stahl		

Für Kinder von 2-4 Jahren mit Begleitperson

116-B	Mo	16:45-17:30	02.09. - 09.12.19	13 UE	32,50€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221			Ruth Jansen		

Kater Felix und die Rhythmik-Kids

Kinder lernen über alle Sinne und vor allem durch Bewegung. Musik und rhythmische Klänge setzen dabei wichtige Impulse. In diesem Kurs lernen die Kinder ihren Körper kennen, entdecken ihre vielfältigen Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten und entwickeln ihr Rhythmusgefühl. Darüber hinaus wird das Hörvermögen der Kinder verfeinert, die Konzentrationsfähigkeit gefördert und sie lernen die ersten Grundlagen der Musik kennen.

Für Kinder von 2-4 Jahren mit einer Begleitperson

117-A	Mi	16:30-17:15	04.09. - 11.12.19	13 UE	34,50€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220			Catja Adams		

Musikeulen



Unser Kurs richtet sich an alle, die gemeinsam mit ihren Kindern die Freude an Musik spielerisch entdecken oder auch ihr eigenes musikalisches Potential fördern möchten. Wir spielen auf elementaren Instrumenten wie Glöckchen, Trommeln und Rasseln, singen Bewegungslieder zum Mittanzen und genießen das musikalische Miteinander in der Gruppe.

Für Kinder von 1-3 Jahren mit Begleitperson

118-A	Fr	09:30-10:15	06.09. - 13.12.19	12 UE	32,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220			Helen Zimmer		

Kurse Kleinkind & Kids

Singen macht Spaß



Einmal in der Woche treffen wir uns zu unserem Singkreis. Gemeinsam mit Euren Eltern oder anderen lieben Begleitpersonen lernen wir neue Lieder kennen. Manchmal tanzen wir auch zu Bewegungsliedern oder spielen ein lustiges Kreisspiel. Der Spaß steht dabei im Vordergrund.

Für Kinder ab 2 Jahren

119-A	Do	16:00-16:45	05.09. - 12.12.19	12 UE	32,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220				Aaron Kleine	

Spiele-Nachmittag für hochbegabte Kinder und ihre Familien

Kinder und Eltern können Kontakte knüpfen, andere Familien kennen lernen, sich austauschen und ihr Lieblingsbrett- oder Kartenspiel mit anderen spielen. Ergänzend findet eine Beratung über die Deutsche Gesellschaft für hochbegabte Kinder statt. Bitte wenden Sie sich vor einem ersten Besuch zwecks Kontaktaufnahme an die Kursleitung Frau Möller (Telefonnummer über Büro Familienbildung) und besuchen Sie die Homepage der DGHK.

121-A	So	15:00-18:00	01.09. - 01.12.19	26 UE	0,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 328				Kerstin Möller	

Marburger Konzentrationstraining (MKT)

Es kommt nicht selten vor, dass sich Kinder in der Schule nicht richtig konzentrieren können und es ihnen schwer fällt, sich nicht ablenken zu lassen. Darunter leidet nicht nur die Schulleistung, sondern auch das Selbstbewusstsein.

In der Kleingruppe mit 6 Kindern werden auf Basis des MKT gemeinsam Arbeitstechniken und Aufgaben erarbeitet, die helfen, Herausforderungen im Schulalltag zu meistern.

1. und 2. Klasse

122-A	Sa	09:00-10:30	07.09. - 30.11.19	18 UE	110,00€
DRK-FBW Mitte, Elterncafé 004				Catja Adams	

3. und 4. Klasse

122-B	Sa	10:45-12:15	07.09. - 30.11.19	18 UE	110,00€
DRK-FBW Mitte, Elterncafé 004				Catja Adams	

Workshops

„Medien total“ - Aufwachsen in digitalen Medienwelten



Was muss ich wissen, was kann ich tun? Smartphone, Spielkonsole, Tablet – Kinder wachsen heute mit digitalen Medien auf. Umso wichtiger ist es, dass Kinder möglichst früh lernen, sicher und sinnvoll damit umzugehen. Nur wenn Eltern die Risiken kennen, sind sie in der Lage, die Medienkompetenz ihrer Kinder zu stärken, und sie vor Gefahren, insbesondere vor Gefahren im Internet, zu schützen. Sie erhalten fachkundige Hinweise und Hilfestellungen, mit denen Sie Ihren Kindern ein sicheres Spielen und Lernen in einer Welt der Medien ermöglichen können.

130-A	Di	19:00-21:15	01.10.2019	3 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Dialograum 111				Marco Fileccia	

Entspannung für (Groß-)Eltern und Kind

Hier kannst du dir mit deinem Kind eine gemeinsame Auszeit nehmen. In unserem schnellen Alltag ist es wichtig, für sich zu sorgen, zur Ruhe zu kommen und zu entspannen, um den typischen Stresserscheinungen vorzubeugen.

Wir werden z. B. meditatives Malen, Klangschalenarbeit, progressive Muskelentspannung und autogenes Training ausprobieren. Bitte bringe ein Kissen und eine Decke mit.

Für Kids ab 6 Jahren.

131-A	Di	16:30-18:00	12.11. + 19.11.19	4 UE	15,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220				Catja Adams	

Kre-Aktives Malen und Gestalten

Frei nach dem Motto: „Jedes Kind ist ein Künstler“ (P.Picasso) geben wir den Kindern die Gelegenheit, sich auszuprobieren und ihre ersten Erfahrungen aus dem Kindergarten, die sie mit unterschiedlichsten Materialien, Strukturen und Formen gemacht haben, zu vertiefen. Wir arbeiten mit echten Künstlermaterialien. Die Kinder üben freies Gestalten nach ihren eigenen Ideen, ausgehend vom angebotenen Material und passend zum Thema.

Für Kinder von 4-6 Jahren mit einer Begleitperson

132-A	Do	15:30-17:00	26.09.2019	3 UE	12,00€
DRK-FBW Mitte, Elterncafé 004				Catja Adams	

Workshops Kinder & Küche

Kindergeburtstag im FBW

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, in unseren Räumen oder unserer Lehrküche Geburtstag zu feiern. Zum Beispiel kocht und/oder backt das Geburtstagskind mit seinen Gästen das selbst gewählte „Wunschmenü“. Im Anschluss kann noch eine kleine Party stattfinden. Die Zahl der Begleitpersonen richtet sich nach dem Alter der Kinder.

134-A	Termine und Preise nach Absprache!			
DRK-FBW Mitte, Lehrküche 432				



Muffins mit Tiermotiven

Die kleine Leckerei für jeden Anlass! Wir lassen unserer Kreativität freien Lauf und backen und verzieren Muffins, diesmal mit Tiermotiven. Unsere Konditormeisterin hat jede Menge Ideen und Tipps für Euch.

135-A	Sa	10:30-13:30	14.09.2019	4 UE	10,00€
DRK-FBW Mitte, Lehrküche 432				Claudia Becker	

Knusper, Knusper, Knäuschen

Wer macht das schönste Knusperhäuschen?

Zur Weihnachtszeit ist ein buntes Knusperhäuschen ein echter Blickfang! Hier kannst du dein eigenes Lebkuchenhaus gestalten und mit Süßigkeiten dekorieren.

Bitte bring eine Schürze und eine Transportbox mit.

Für Kinder von 4-7 Jahren mit einer Begleitperson.

136-A	Sa	10:30-13:30	16.11.2019	4 UE	10,00€
DRK-FBW Mitte, Lehrküche 432				Claudia Becker	

Weihnachtsbäckerei

Du kennst sicher das Lied von Rolf Zuckowski:“ In der Weihnachtsbäckerei gibt’s so manche Leckerei....!“ Genau so wollen wir es auch machen: Teig rühren, kneten, rollen, ausstechen und eine leckere Zutat nach der anderen zu köstlichen Keksen und Plätzchen verarbeiten. Natürlich darf genascht werden.

Bitte eine Schürze und eine Transportbox mitbringen

Für Kinder ab 3 Jahren mit einer Begleitperson

137-A	Sa	10:30-13:30	07.12.2019	4 UE	10,00€
DRK-FBW Mitte, Lehrküche 432				Figen Kabasakal	

Cafés

Still- und Bindungscafé



In dem offenen Elterncafé hast du Zeit, dich mit anderen Eltern auszutauschen und Kontakte zu knüpfen. Darüber hinaus erhältst du Anregungen und Beratung zu einer bindungsorientierten Erziehung. Mit Hilfe von Marte Meo-Elementen erfährst du, wie aus Alltagsmomenten schöne Kontaktmomente entstehen, wie du dich vom Leistungsdruck befreist und volles Vertrauen in dein Kind entwickelst. Alle 2 Wochen kommt unsere Stillberaterin Tina in das Café, um Euch in der Stillbeziehung zu Eurem Baby zu stärken, und bei bestehenden Problemen zu unterstützen.

139-A	Mi	11:30-13:00	04.09. - 11.12.19	26 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Elterncafé 004			Janine Gütig		

Tragecafe Bauchgefühl

Im offenen Tragecafé findet Ihr Austausch und Beratung für die neue Situation als Familie. Alle Themen, die Euch in der Schwangerschaft und den ersten Lebensmonaten Eures Babys beschäftigen, haben hier eine besondere Bedeutung.

Wir treffen uns in gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und Snacks. Hier habt Ihr Zeit zum Krafttanken und Durchatmen. In der Gemeinschaft findet Ihr Rückhalt und Sicherheit. Eure Intuition und das Vertrauen ins Bauchgefühl werden gestärkt, was sich positiv auf die Bindung zu Eurem Baby auswirkt. Darüber hinaus habt Ihr die Möglichkeit, Bindeweisen mit dem Tuch auszuprobieren und zu üben.

140-A	Di	11:30-13:30	03.09. - 10.12.19	26 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Raum 004			Lina Lafci		

Elterncafé

Das Café ist offen für Eltern und Kinder, die gerne mit anderen in Kontakt kommen wollen. Hier kann man sich Anregungen und Tipps von erfahrenen KursleiterInnen holen. Gemeinsam könnt Ihr Eure Erfahrungen rund um die aufregenden Lebensjahre Eures Kindes austauschen, um entspannt und gestärkt den Familienalltag zu leben.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

141-A	Do	10:30-13:30	05.09. - 12.12.19	48 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Elterncafé 004			Gülten Saracbasi		

Elterncafé West

142-A	Mi	10:00-12:15	04.09. - 11.12.19	39 UE	gratis
DRK-FBW West, SpieKo-Raum			Kerstin Schönleber		

Arabisches Elterncafé

für arabische Mütter und Väter mit ihren Kindern. Wir möchten uns in einer gemütlichen Runde zu allen Fragen der Erziehung austauschen und kennenlernen. Auch der arabische Hintergrund bietet viel interessanten Gesprächsstoff.

146-A	Sa	10:30-12:30	07.09. - 07.12.19	24 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Raum 328			Thuraya Al Hai Mustafa		

Café Regenbogen

Das etwas andere Café im Haus. Hier treffen sich regelmäßig Lesben, Schwule, Bi- und Transsexuelle mit ihren Kindern in gemütlicher Atmosphäre. Wir wollen miteinander reden, voneinander lernen, füreinander da sein!

Jeden 1. Freitag im Monat.

147-A	Fr	16:00-18:15	06.09. - 06.12.19	16 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Elterncafé 004			Petra Knop		

Sonntagsfrühstück für Alleinerziehende

Am ersten Sonntag im Monat laden wir zum gemeinsamen Frühstück ein. Dort treffen sich Kleinstfamilien und quatschen, lachen, essen und tun das, was einen Familienalltag auch ausmacht: Gemeinschaft und eine ausgedehnte Frühstückskultur. Inklusive Kinderbetreuung durch Fachkraft.

Eine Voranmeldung ist erforderlich!

148-A	So	10:00-13:00	01.09. - 01.12.19	16 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Elterncafé 004			Tonja Christ		

Männerthemen



MÄNNERTHEMEN

Raum für Männerthemen

Das DRK Familienbildungswerk bietet seit April an jedem ersten und dritten Montag ab 18:00 Uhr einen offenen Treff für Männer. Mehmet Parmak und Alaaeddin Aldandashli laden Männer jeden Alters und jeder Nationalität ein, über alles zu sprechen, was Männer bewegt: Ehe, Partnerschaft, Respekt, Kinder, Job, Glücksmomente, Geldsorgen, Wut, Freude, Depression, Sexualität, Sucht, Hoffnung, Männlichkeit. Jeder ist willkommen. Jeden 1. und 3. Montag im Monat

150-A	Mo	18:00-19:30	02.09. - 16.12.19	16 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Dialograum 110			Mehmet Parmak, Alaaeddin Aldandashli		

Beratung

„Machst du alles so wie immer,
kommt dasselbe dabei raus.“

Aus „Wenn der Himmel weint“ von Peter Maffay

Beratungsangebote

Familienhilfe sofort vor Ort



Das Beratungsangebot im Rahmen des Projektes „Familienhilfe sofort vor Ort“ ist ein offenes Angebot für alle Familien aus Duissern, Altstadt, Neudorf und Kaßlerfeld.

Die Beratung ist kostenlos und unterliegt der Schweigepflicht.

Geklärt werden Themen wie: Meine Schulden fressen mich auf. Was kann ich tun? Bei der Erziehung meiner Kinder bin ich oft ratlos. Meine Kinder hören überhaupt nicht mehr auf mich. Warum kritisieren mich die LehrerInnen so oft? Mein Partner/meine Partnerin und ich streiten ständig. Wie geht das anders? Ich fühle mich manchmal einsam und unverstanden. Alles wächst mir über den Kopf. Ich traue mich nicht alleine zum Amt. Ich bin manchmal total überfordert.

Unser Angebot:

Zuhören: Worum geht es?

Sortieren: Was sollte zuerst geklärt werden?

Informieren: Wie könnte eine Lösung aussehen? Was kann ich dafür tun? Wer könnte helfen?

Vermitteln: Kontakt zu Helfern herstellen / Begleitung zu Ämtern, Jobcenter, Schule, KiTa etc.

Ansprechpartnerinnen:

Tonja Christ: 0203 / 305 47 80 oder

tonja.christ@drk-duisburg.de

Liane Lauprecht: 015 25 / 303 36 72 oder

liane.lauprecht@drk-duisburg.de

Beratungsangebote

DRK Familien- und Erziehungsberatung

Die DRK Familien- und Erziehungsberatung bietet Hilfe, Unterstützung und Begleitung bei erziehungs- und lebenspraktischen Fragen.

Wir möchten Sie zum Beratungsgespräch einladen, auch wenn Sie glauben, Ihre Fragestellung sei doch nur ein „Problemchen“. Oft nehmen Familien Beratung erst in Anspruch, wenn die Situation schon in Schieflage geraten ist, aber die Spirale nach unten entzündet sich oft an sogenannten Kleinigkeiten. Im Klärungsgespräch mit erfahrenen Beraterinnen können hilfreiche Weichen gestellt werden, bevor das Kind „in den Brunnen gefallen“ ist. Jede Unzufriedenheit, Sorge oder Angst und jede Überforderung ist es wert, besprochen zu werden.

Die Familien- und Erziehungsberatung ist ein offenes Angebot für alle Eltern – von Geburt des Kindes an bis zum Erwachsenwerden der Kinder. In der Situation mit dem Neugeborenen, mit Kleinkindern, aber auch mit Grundschulkindern und Pubertierenden fühlen Eltern sich oft hilflos und ohnmächtig, bzw. schlichtweg überfordert. Dies kann sich dann belastend auf die gesamte Familiensituation sowie auf die Partnerschaft auswirken.

Die Beratung ist kostenlos und unterliegt der Schweigepflicht. Termine werden individuell vereinbart, für Berufstätige auch abends.

Ansprechpartnerin:

Tonja Christ: 0203 / 305 47 80 oder:
tonja.christ@drk-duisburg.de

Schreibaby?

**Habe ich ein Schreibaby? Rutsche ich in eine Depression?
Isst mein Kind genug? Ich fühle mich überfordert!**

Exzessives Schreien, Unruhe, Essstörungen, Schlafstörungen, Interaktionsstörungen, Koliken, aber auch ein Kaiserschnitt, der unvorhergesehen war, kann Frauen in eine Krise stürzen.

Sie sind gefangen in einem Überlastungskreislauf? Sie stecken in einer emotionalen Ausnahmesituation? Dieses Angebot richtet sich an junge Mütter mit Kindern bis zu 2,5 Lebensjahren. Die körperpsychotherapeutische Arbeit senkt das Erregungspotenzial bei Mutter, Kind und Vater, stärkt sie in ihrem Bindungsverhalten und hilft, die Situation zu entspannen. Auch „Problemchen“ sollen in dieser Beratung Beachtung finden. Termine auf Anfrage nach Bedarf.

Ansprechpartnerin:

Tonja Christ: 0203 / 305 47 80 oder:
tonja.christ@drk-duisburg.de

Elternpraktikum

Elternpraktikum mit Babysimulatoren

Das Elternpraktikum ist ein Projekt des DRK Familienbildungswerks und des Jugendamts der Stadt Duisburg und wird seit 6 Jahren regelmäßig und erfolgreich mit den Klassen der Jahrgangsstufe 9 an Duisburger Schulen durchgeführt. Das Elternpraktikum bietet den Jugendlichen die Möglichkeit, sich mit den Verantwortlichkeiten von Elternschaft auseinanderzusetzen, indem sie eine Woche lang für einen Babysimulator verantwortlich sind, der die Bedürfnisse eines echten Babys simuliert.

Sie erwerben Kenntnisse zu den Themen

- *Lebensplanung*
- *Sexualität und Verhütung*
- *Schwangerschaft und Geburt*
- *Leben mit einem Kind*
- *Entwicklung eines Kindes*
- *Babypflege*
- *Sicherheit und Gesundheit*

und erlernen Handlungsstrategien zum Thema Elternschaft. Auch Misshandlung und die Angebote des Duisburger Netzwerks der Frühen Hilfen werden umfassend thematisiert. Durch die Auseinandersetzung mit den Aufgaben von Eltern sammeln die Jugendlichen grundlegende Erfahrungen für Entscheidungen über ihre Zukunft.

Das Elternpraktikum ist für die Schulen kostenlos. Wir führen zur Vorbereitung des Kollegiums kostenlose Schulungen durch.

Ansprechpartnerin: Liane Lauprecht

(BA Soziale Arbeit)

Familienhilfe sofort vor Ort

Mobil dienstlich: 015 25 – 303 36 72

Mail: Liane.Lauprecht@drk-duisburg.de

Familienzentrum
Schwedenheim

Familienzentrum Schwedenheim

Das „Schwedenheim“ stellt sich vor!

Das Familienzentrum DRK Kindertagesstätte „Schwedenheim“ ist eine 4-gruppige Kindertageseinrichtung im Stadtteil Duisburg-Hochfeld. Wir nehmen Kinder im Alter von 2 Jahren bis zur Einschulung auf. Unsere Kindertageseinrichtung bietet den Kindern umfassende Möglichkeiten zur Persönlichkeitsentwicklung im weiteren Umfeld der Familie. Für viele Kinder sind es die ersten Erfahrungen von Betreuung außerhalb des Elternhauses. Unser pädagogisches Handeln ist mit dem Begriff „Situationsorientierter Ansatz“ verknüpft und geprägt durch die sieben Grundsätze des Roten Kreuzes. Im multi-kulturellen Miteinander lernen die Kinder unter anderem Toleranz und Freundschaft. Wir beschäftigen MitarbeiterInnen mit verschiedenen Qualifikationen. Im August 2018 wurden wir erfolgreich zum Familienzentrum zertifiziert. In unserem Angebot haben wir unterschiedliche Kurse für Eltern (mit kostenloser Kinderbetreuung) und für Eltern mit ihren Kindern (z.B. Rückenfit, Babymassage, Zumba oder Kosmetik-Kurse).



Familienzentrum Schwedenheim

Rückenfit

Dieser Kurs bietet eine kleine sportliche Auszeit auf der Basis von Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Wir beschäftigen uns besonders mit unserer Körpermitte – dem Rücken und der Bauchmuskulatur. Es stehen jene Muskeln im Vordergrund, die eine Stabilisationsfunktion haben. Denn wenn diese unzureichend ausgebildet sind, können sie Schmerzen verursachen und im Alltag einschränken. Wir arbeiten an der Kraftausdauer, gleichen muskuläre Ungleichgewichte aus und stärken unsere Tiefenmuskulatur. Das alles mit einem breiten Lächeln im Gesicht, denn Spaß steht an erster Stelle.

200-A	Mo	17:00-18:00	02.09. - 09.12.19	13 UE	52,00€
DRK-KiTa „Schwedenheim“			Agnes Masiarek-Sommer		
201-A	Do	17:00-18:00	05.09. - 12.12.19	13 UE	52,00€
DRK-KiTa „Schwedenheim“			Agnes Masiarek-Sommer		

ZUMBA® - Tanzfitness

Zumba kombiniert Latino-Rhythmen und internationale Musik mit einem effektiven Workoutprogramm. Es kommt hier nicht auf Perfektion an, sondern auf Spaß an der Musik und kreativen Bewegungen. Bitte bewegungsfreundliche Kleidung tragen, Hallenschuhe und etwas zu trinken mitbringen. Der Kurs ist mit Kinderbetreuung!

202-A	Mi	17:00-18:00	04.09. - 11.12.19	13 UE	65,00€
DRK-KiTa „Schwedenheim“			Aysun Riesebeck		

Zumba® für Eltern und Kinder

204-A	Mi	16:00-16:45	04.09. - 11.12.19	13 UE	65,00€
DRK-KiTa „Schwedenheim“			Aysun Riesebeck		

Elterncafé „Schwedenheim“

Offener Elterntreff für Väter und Mütter im **Elterncafé „Schwedenheim“** mit einem Kind von **2 bis 6 Jahren**. Hier finden Sie Kontakt zu anderen Müttern und Vätern der Einrichtung oder des Stadtteils, können miteinander reden, frühstücken und sich Anregungen bei der erfahrenen Kursleitung holen. Gemeinsam können Sie Ihre Erfahrungen des Alltags mit Ihrem Kind/ Ihren Kindern austauschen und entspannt und gestärkt in den Familienalltag zurückkehren. Bei Bedarf werden spezielle Themen intensiver beleuchtet.

205-A	Di	08:30-10:00	03.09. - 10.12.19	26 UE	gratis
DRK-KiTa „Schwedenheim“			Hatice Karakaya		

Familienzentrum Schwedenheim

Pralinen

Als Mitbringsel, als Geschenk oder einfach zum Naschen – die süßen Kunstwerke sind nicht nur sündhaft lecker, sondern auch echte Hingucker.

An diesem Nachmittag stellen Sie unter fachkundiger Anleitung selbst Pralinen her. Die Rezepte sind so gestaltet, dass sie zum Nachmachen zu Hause einladen.

Bitte eine Schürze und eine Transportbox mitbringen.

206-A	Fr	15:00-18:00	18.10.2019	4 UE	10,00€
DRK-KiTa „Schwedenheim“			Lucia Schmoor		

Hefegebäck

Der Duft von frischem Hefegebäck lässt einem das Wasser im Mund zusammenlaufen. Die Zubereitung ist nicht schwierig.

An diesem Nachmittag bereiten wir einen Hefeteig zu, aus dem wir leckere Weckmänner backen. Auch eigene Ideen sind willkommen! Bitte eine Schürze und eine Transportbox mitbringen.

207-A	Fr	15:00-18:00	15.11.2019	4 UE	10,00€
DRK-KiTa „Schwedenheim“			Lucia Schmoor		

„Mein Kind kommt in die Schule, was kann ich noch tun?“

Diese und andere Fragen beschäftigen viele Eltern, deren Kinder in die Schule kommen. Was braucht mein Kind? Ist es gut vorbereitet? Wo kann ich beruhigt sein? Über diese Fragen wollen wir uns austauschen und Antworten finden, um gestärkt in den Alltag zurück zukehren.

209-A	Mi	09:00-10:30	09.10.2019	2 UE	gratis
DRK-KiTa „Schwedenheim“			Ingeborg Stiller		

Eltern-Kind-Kurse
in Familienzentren &
KiTas

Elternstart NRW

Der offene „Elternstart-Treff“ ist ein kostenloses Familienbildungsangebot **für Mütter und Väter in NRW mit Kindern vom ersten Lebensjahr bis zu drei Jahren**. Themen beim offenen „Elternstart-Treff“ sind zum Beispiel die frühkindliche Entwicklung, die Eltern-Kind-Beziehung und der Umgang mit der neuen und auch anstrengenden Familiensituation. Mütter und Väter (auch beide Elternteile gemeinsam) tauschen sich untereinander aus und eine pädagogische Fachkraft moderiert Gespräche über den Alltag und den Umgang mit einem Säugling. Mütter und Väter bekommen Anregungen und Tipps für den Familienalltag mit einem Baby, mehr Sicherheit in ihrer Elternrolle, einen Zugang zu weiteren Angeboten der Familienbildung und Informationen über andere Unterstützungsleistungen für Kinder und Familien. Der offene „Elternstart-Treff“ wird das ganze Jahr über, außer in den Ferien, angeboten. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Die Eltern mit ihren Babys und Geschwisterkindern treffen sich einmal wöchentlich für ca. 2 Stunden. Die Treffen werden von einer erfahrenen Kursleitung begleitet. Die Kurse finden von September bis Dezember 2019 statt und werden unter den Kursnummern **192ES 1 bis 50** geführt.

Interessenten wenden sich bitte an unsere **Projektleiterin Barbara Lupino**, Telefon: **0203 / 30 547 - 40**.

Early-Moms

„Early-Moms“ ist ein Mutter-Kind-Café für U-20 Mütter mit Babys und Kleinkindern bis zu drei Jahren und für Schwangere kurz vor der Entbindung. Junge Mütter gehören nicht mehr in die Welt der Jugendlichen, fühlen sich aber oft bei den älteren Müttern auch nicht zugehörig. In diesem offenen Elterncafé treffen sich Gleichaltrige, die in einer ähnlichen Lebenssituation sind. Sie können sich austauschen, offene Fragen klären und sich gegenseitig unterstützen. Gleichzeitig bekommen sie Anregungen für den Alltag mit ihren Kindern - es wird gespielt, gesungen, gebastelt und Vieles mehr. Start ist jede Woche möglich, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an Barbara Lupino, Telefon 0203 / 30 547 - 40.

DuisburgerElternSchule

Die **DuisburgerElternSchule** ist ein Projekt in Zusammenarbeit mit dem Jugendamt der Stadt Duisburg.

In Kindertagesstätten, Familienzentren und Familienbildungsstätten bieten wir erwachsenenpädagogische Elternkompetenzangebote auf der Grundlage des „Dialogischen Ansatzes“ (Vgl. Johannes Schopp: „Eltern Stärken – Dialogische Elternseminare“) an. Verschiedene Erfahrungs- und Entwicklungshintergründe und kulturelle Verschiedenheiten können als Ressourcen genutzt werden. Die Eltern erleben den Gesprächskreis als einen geschützten Raum für angstfreies Lernen, Wertschätzung und Akzeptanz der eigenen Situation und Biographie. Sie erfahren Unterstützung und Stärkung der vorhandenen Erziehungsfähigkeiten und werden ermutigt, einen eigenen Erziehungsstil zu finden und zu reflektieren. Sie sollen sich auf ihre Stärken besinnen und im Gespräch selbst Perspektiven und Veränderungsmöglichkeiten entwickeln lernen. Die Kurse finden von September bis Dezember 2019 statt und werden unter den Kursnummern **192Bs/EK/GG/OT 1 bis 300** geführt.



Bärenstark und Bärenschlau

Bärenstark und Bärenschlau ist ein **Präventionsangebot** für Kinder im Vorschulalter und deren Eltern mit den Themen **Ernährung - Bewegung - Entspannung**.



Ernährungsgewohnheiten gehören zu den stabilsten Verhaltensweisen des Menschen. Je mehr Wahrnehmungs- und Bewegungsmuster einem Kind zur Verfügung stehen, desto umfassender ist seine Selbstwahrnehmung und Umweltbeherrschung. Zur Ruhe kommen, Stille erfahren, Geschichten hören, in bunte Träume versinken und auf den Flügeln der Fantasie fliegen sind heilsame Wege für die Seele. Zu jedem der oben genannten Themenblöcke werden zusätzliche Elternveranstaltungen durchgeführt. Diese haben das Ziel, die Erfahrungen der Kinder im Projekt in die Lebenswelt der Familien zu integrieren und insgesamt positive Veränderungen herbeizuführen. Das Angebot findet 8 Wochen lang mit jeweils 3 UE in Kindertageseinrichtungen und Familienzentren statt. Unsere **Projektleiterin Barbara Lupino** informiert Sie gerne über unsere Angebote, Telefon: **0203 / 30 547 - 40**.

Elternkompetenz

Die Inhalte der Elternkompetenz-Angebote orientieren sich an den Themen, die in der Erziehung von Kindern im Alter von 1 bis 6 Jahren von Bedeutung sind:

Der ganz normale Alltag - Wie geht's mit weniger Stress?

Erziehung ist (k)ein Kinderspiel - Eigene Erfahrungen und Unsicherheiten.

Was ist eigentlich normal? – Entwickelt sich mein Kind normal?

Mit dem Kopf durch die Wand – Vom Grenzen setzen und konsequent sein.

Alle unter einem Hut – geht das? – Wie kommt jedes Familienmitglied zu seinem Recht?

Warum schreist du denn so? – Wie geht es mir mit Strafe, Konsequenz und schlechtem Gewissen?

Wir wollen starke Kinder – Wie wichtig ist Selbstwertgefühl und wie entsteht es?

Smarte Kindheit – Wie gehen Familien mit der digitalisierten Lebenswelt ihrer Kinder um?

Die ElternbegleiterInnen werden darin geschult, Verbindungen zu schaffen zwischen aktuellen Befindlichkeiten und den oben genannten Themen.

Gut gestärkt in die Schule

Dieses Angebot begleitet Eltern an der Schnittstelle von der KiTa in die Grundschule

Der Übergang eines Kindes vom Kindergarten in die Grundschule ist ein einschneidendes Erlebnis, das Auswirkungen auf die weitere Schullaufbahn hat. Es ist eine Herausforderung für die gesamte Familie. Auch die Eltern müssen sich mit ihrer neuen Rolle auseinandersetzen, Kompetenzen erwerben und die neue Lebenssituation in ihren Alltag integrieren. In diesem Veränderungsprozess stehen wir Familien stärkend zur Seite.

Jedes Treffen hat ein Schwerpunktthema, die Begleitung der Familien während des letzten Kindergartenjahres und in die Schule hinein ist ein kontinuierliches Angebot für eine feste Gruppe. Möglich ist auch die Buchung einer Veranstaltungsreihe, in der die einzelnen Elternseminare unabhängig voneinander besucht werden.

Themen /Inhalte der Elterntreffen

Mein Kind kommt in die Schule

Was braucht mein Kind für einen guten Start?

Welche Schule soll es sein?

Welche Schule ist gut für mein Kind, welche Infos brauche ich?

Leben in der Schulklasse

Welche Regeln sind in der Schule wichtig? Welche Rolle haben Eltern bei Themen wie „Grenzen“ und „Streit“?

Wie viel Ordnung braucht ein Kind?

Gibt es einen Zusammenhang zwischen Selbstvertrauen, Selbständigkeit und Ordnung?

„Ein - Blick“ in die eigene Schulzeit

Wie war das damals bei mir? Was wünsche ich mir für mein Kind?

Jetzt geht es los...

Wie schwer fällt der Abschied? Vom Loslassen müssen und Lassen können.

Angekommen!?

Der Blick zurück: Wie war der Start in die Schule? Was hat sich im Familienalltag verändert?

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an unsere **Projektleiterin Barbara Lupino**, Telefon: **0203 / 30 547 - 40**.

Aktiv für die Gesundheit

Bewegung erzeugt Bewegung.
Wenn du dich bewegst, bewegt sich was.

Kurse Entspannung

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga ist ein jahrtausendealter Übungsweg mit vielfältigen Körperhaltungen, sanften Bewegungen und intensiven Atemübungen. Teilnehmende erfahren auf diesem Übungsweg eine immer besser werdende, ganzheitliche Selbstregulierung, u. a. durch Entspannungsübungen, Übungen der Stille und der Körperwahrnehmung. Sie lernen, Stressfaktoren zu erkennen, abzubauen und gelassener mit ihnen umzugehen. Sie erlangen innere Ruhe und erleben den Wandel ihrer Lebenseinstellung zum Positiven. Diese positive Kraft zeigt Wirkung in der Familie, der Freizeit und im Beruf.

Sommerkurse ☀

308-A	Mo	17:45-19:15	01.07. - 22.07.19	8 UE	26,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220				Anna Zalac	
309-A	Mo	19:30-21:00	01.07. - 22.07.19	8 UE	26,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220				Anna Zalac	

Stadtmitte

310-A	Mo	17:45-19:15	02.09. - 09.12.19	26 UE	83,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220				Anna Zalac	
311-A	Mo	19:30-21:00	02.09. - 09.12.19	26 UE	83,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220				Anna Zalac	
313-A	Do	17:50-19:20	05.09. - 12.12.19	20 UE	64,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220				Silke Oberwinster	

Buchholz

314-A	Di	17:30-19:00	03.09. - 10.12.19	24 UE	77,00€
DRK-KiTa, Swakopmunder Str. 28				Uta Stolze	
315-A	Di	19:15-20:45	03.09. - 10.12.19	22 UE	70,00€
DRK-KiTa, Swakopmunder Str. 28				Zübeyde Sürgit	
316-A	Mi	18:00-19:30	04.09. - 11.12.19	24 UE	77,00€
DRK-KiTa, Swakopmunder Str. 28				Uta Stolze	

Walsum

317-A	Mi	18:00-19:30	04.09. - 11.12.19	24 UE	77,00€
Ev. Fam. Zentrum Schulstr. 2				n.n.	

Entspannungskurse

Hatha-Yoga

West

318-A	Do	15:00-16:30	05.09. - 12.12.19	24 UE	77,00€
DRK-FBW West, Gymnastikraum			Maria Goj		
319-A	Di	18:30-20:00	03.09. - 10.12.19	24 UE	77,00€
DRK-FBW West, Gymnastikraum			Sabine Gwildies		
320-A	Do	19:15-20:45	05.09. - 12.12.19	24 UE	77,00€
DRK-FBW West, Gymnastikraum			Mareike Meister		
320-B	Fr	17:00-18:30	06.09. - 13.12.19	18 UE	58,00€
DRK-FBW West, Gymnastikraum			Almut Eickhaus		

Meditativer Yoga 60+ Achtsamkeit in Ruhe und Bewegung

Hier geht es nicht um die Ausführung sportlicher Übungen, sondern vielmehr um die Wahrnehmung dessen, wie sich der Körper im Moment der Ruhe und in der Bewegung anfühlt. Wir wollen jedem Moment mit neuer Aufmerksamkeit begegnen, den Körper auf sanfte Art bewegen, erleben und den Atem spüren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

321-A	Do	10:00-11:30	05.09. - 12.12.19	22 UE	70,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220			Gaby Fleigl		

Mach mal Yoga

Nimm dir eine Stunde Zeit für dich und erfahre, wie sich Yoga positiv auf körperliche Fitness, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden auswirkt. Im Mittelpunkt des Kurses stehen Übungen, die die Muskulatur, Haltung und Beweglichkeit verbessern. Bei regelmäßiger Ausübung werden Beschwerden wie Rückenschmerzen gelindert und die Fähigkeit zur Entspannung gesteigert.

Der Kurs am Mittwoch findet 14-tägig statt.

322-A	Mi	18:30-19:30	04.09. - 20.11.19	5 UE	19,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220			Frank Bäsner		
323-A	Do	19:45-20:45	05.09. - 21.11.19	5 UE	19,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220			Frank Bäsner		
323-B	Do	19:45-20:45	12.09. - 28.11.19	5 UE	19,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220			Frank Bäsner		

Kurse Entspannung

Qigong

Qigong ist ein Teilbereich der Traditionellen Chinesischen Medizin. Der Name bedeutet: Übung oder Methode zur Pflege der Lebenskraft /-energie. Gerade in unserer heutigen Zeit sind die Übungen des Qigong hervorragend dazu geeignet, auf sanfte Art inneres Gleichgewicht und Wohlbefinden zu erlangen. Sie beeinflussen den Bewegungsapparat und die Muskulatur, fördern Flexibilität und Gelenkigkeit, wirken positiv auf Herz, Kreislauf und Stoffwechsel. Der Geist beruhigt sich während der Übungen und wird innerlich zentriert, so dass eine effektive Wirkung für Prävention, Rehabilitation, Selbstheilung und Lebenspflege erzielt wird. Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Zu den Inhalten des Montagskurses gehören zusätzlich geführte Meditationen aus dem Stillen Qigong.

325-A	Mo	19:00-20:30	02.09. - 09.12.19	24 UE	77,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221			Silvia Lambertz		
326-A	Di	09:30-10:30	03.09. - 10.12.19	12 UE	48,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220			Silvia Lambertz		
327-A	Di	10:45-11:45	03.09. - 10.12.19	12 UE	48,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220			Silvia Lambertz		
328-A	Di	17:30-18:30	03.09. - 10.12.19	12 UE	48,00€
Viktoriastr. 7, 47166 Duisburg			Silvia Lambertz		

West

330-A	Di	17:15-18:15	17.09. - 03.12.19	10 UE	32,00€
DRK-FBW West, Gymnastikraum			D. Dickmann-Gambino		
331-A	Mi	10:00-11:00	18.09. - 04.12.19	10 UE	32,00€
DRK-FBW West, Gymnastikraum			D. Dickmann-Gambino		

Taiji/Qigong Frührschoppen

Ein offenes Training für KursteilnehmerInnen und alle Interessierten. Wir üben ca. 1,5 Stunden und sitzen anschließend zum gemütlichen Austausch zusammen.

329-A	So	11:00-13:15	25.08., 29.09. und 24.11.19	9 UE	Umlage
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221			Silvia Lambertz		

Entspannungskurse

Feldenkrais

Der Naturwissenschaftler und Judolehrer Dr. Moshé Feldenkrais entwickelte ein ganzheitliches Körpertraining, das dem Menschen auf sanfte und bewusste Weise mehr körperliche und geistige Beweglichkeit verleiht. Feldenkrais will die Menschen wieder an die Wurzeln ihrer Vitalität zurückführen.

Eine Vielfalt von langsamen und sanften, oft ungewohnten Bewegungsabläufen (im Liegen, Sitzen oder aufgerichtet) ermöglicht, das funktionale Zusammenspiel der Körperbewegungen neu zu organisieren. Sie lernen u.a. ein schädliches Zuviel an Kraft und Anspannung aufzulösen, um sich freier und leistungsfähiger zu fühlen.

332-A	Fr	10:45-11:45	06.09. - 13.12.19	10 UE	43,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220			Monika Brüggemann		
333-B	Fr	12:00-13:00	06.09. - 13.12.19	10 UE	43,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220			Monika Brüggemann		

Beckenbodentraining

Nach der Schwangerschaft und Geburt oder durch Übergewicht ist der Beckenboden oftmals geschwächt und es entstehen Beschwerden wie Inkontinenz, Rückenschmerzen, allgemeine Schwäche sowie sexuelle Probleme. In diesem Kurs werden Techniken vermittelt, die den Beckenboden und Ihre Körpermitte stärken. Lernen Sie Ihren Körper besser kennen und steigern Sie so Ihr Wohlbefinden.

334-A	Mi	10:45-11:30	18.09. - 20.11.19	8 UE	25,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221			Nina Böskes-Stahl		

Die Woche lachend beginnen – Lachyoga

Lachen verbindet, Lachen befreit, Lachen entspannt, Lachen schafft Nähe zu Menschen und Distanz zu Problemen. Lachyoga wurde bereits 1955 von dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria entwickelt. Er kombinierte Atemübungen aus dem Yoga mit pantomimischen und dynamischen Übungen. Dadurch gelingt es erstaunlich leicht, ein zunächst gespielter Lachen in ein echtes, herzliches Lachen zu wandeln. Bitte eine Decke, ein kleines Kissen, ein Getränk und eine Kleinigkeit zu essen mitbringen.

337-A	Mo	18:00-19:00	02.09. - 16.12.19	12 UE	48,00€
DRK-FBW West, Gymnastikraum			Almut Eickhaus		

Bewegungskurse

BOP - Gymnastik

Bauch, **O**berschenkel und **P**o sind die Körperpartien, die schwerpunktmäßig trainiert werden. Die Muskulatur wird gestärkt und das Gewebe wird gestrafft. So können diese großen Muskelpartien ihre Halte- und Stützfunktion wieder besser erfüllen und die Körpersilhouette verändert sich zusehends positiv.

350-A	Di	20:00-21:00	03.09. - 03.12.19	12 UE	46,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221			Hannelore Waniek		

Pilates

Pilates ist eine Kombination aus Dehn- und Kräftigungsübungen und Entspannungseinheiten. Durch sanfte, aber sehr effektive und nachhaltige Körperarbeit wird die Tiefenmuskulatur gestärkt und die Haltung, Flexibilität und der Gleichgewichtssinn werden verbessert. Ausgangspunkt aller Übungen ist eine bewusste Atmung und die Konzentration auf die Körpermitte. Von dieser Körpermitte aus, dem so genannten „Kraftzentrum“, stärken die Übungen vor allem die Tiefenmuskulatur des Beckenbodens und der Wirbelsäule und sorgen somit für eine aufrechte Haltung und eine gesunde Muskulatur.

351-A	Mo	17:30-18:30	02.09. - 09.12.19	12 UE	46,00€
DRK-KiTa Buchholz, Swakopmunder Str. 28			Sabrina Kiesler		

Bewegungskurse

Ausgleichsgymnastik

Bewegungsmangel und einseitige Belastungen sind vielfach Ursache für Schäden am Bewegungsapparat.

Die Ausgleichsgymnastik bietet durch eine ausgewogene Mischung von Muskelkräftigung, Dehnung, Körperwahrnehmung und Entspannung eine Möglichkeit, diesen Schäden vorzubeugen. Hier steht der Spaß an der Bewegung - ohne Leistungsdruck - im Vordergrund.

354-A	Mi	18:00-19:00	11.09. - 11.12.19	12 UE	46,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221				Erika Weißels	
355-A	Mo	18:15-19:00	02.09. - 09.12.19	12 UE	36,00€
Turnhalle Kammerstraße				Birgit Stürzebecher	
356-A	Mo	19:00-19:45	02.09. - 09.12.19	12 UE	36,00€
Turnhalle Kammerstraße				Birgit Stürzebecher	

West

357-A	Mo	15:00-16:00	02.09. - 09.12.19	13 UE	50,00€
Turnhalle Buchenallee				Annegret Wagner	
358-A	Fr	15:00-16:00	06.09. - 13.12.19	12 UE	46,00€
Turnhalle Buchenallee				Theresia Redding	
359-A	Mo	18:30-19:15	02.09. - 09.12.19	12 UE	36,00€
Turnhalle Kirchstr. 28g				Silke von Söhnen	
360-A	Mo	19:20-20:05	02.09. - 09.12.19	12 UE	36,00€
Turnhalle Kirchstr. 28g				Silke von Söhnen	
361-A	Di	10:00-10:45	03.09. - 10.12.19	13 UE	39,00€
Turnhalle Kirchstr. 28g				Karin Schoenholtz	
362-A	Do	19:00-19:45	05.09. - 12.12.19	12 UE	36,00€
Turnhalle Kirchstr. 28g				Karin Schoenholtz	

Kurse Bewegung

Rückenfit für Männer

Dieser Kurs ist für alle Männer, die z.B. in ihrem Beruf einer einseitigen Belastung ausgesetzt sind und unter Rückenschmerzen, Bandscheibenverschleiß, Gliederschmerzen und mangelnder Beweglichkeit leiden. Durch entsprechende Übungen werden diese Beschwerden gelindert bzw. behoben. Der gesamte Körper wird mobilisiert. Rückenfreundliche Bewegungsabläufe werden eingeübt und etablieren sich. Das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit werden erhöht.

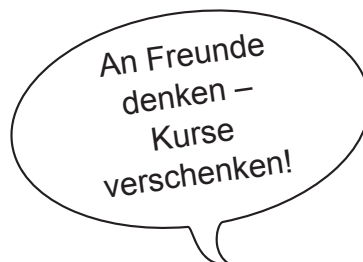
364-A	Do	17:00-17:45	05.09. - 12.12.19	12 UE	36,00€
DRK-FBW West, Gymnastikraum				Nina Böskes-Stahl	

„Rückenfit - mach mit!“

Rückenschmerzen, Verspannungen, Kopfschmerzen - dagegen hilft eine starke Muskulatur. Gezielte Kräftigungsübungen für Bauch-, Rücken-, Arm- und Beinmuskulatur sind Hauptbestandteil des Kurses. Neben der Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit soll auch die Fähigkeit abzuschalten und zu entspannen gesteigert werden. Der Kurs richtet sich an alle, die einmal in der Woche einen Ausgleich zu den Belastungen von Beruf und Alltag suchen.

365-A	Mi	19:45-20:45	04.09. - 27.11.19	10 UE	38,00€
DRK-KiTa Buchholz, Swakopmunder Str. 28				Frank Bäsner	

366-A	Mo	18:45-19:45	02.09. - 09.12.19	12 UE	46,00€
DRK-KiTa Buchholz, Swakopmunder Str. 28				Sabrina Kiesler	



Bewegungskurse

Bewegungstraining für Ältere

Der Kurs ist gut geeignet für Frauen verschiedenen Alters, die den „typisch weiblichen“ Beeinträchtigungen ihrer Gesundheit (z.B. Bauchdecken- und Beckenbodenschwäche, Kreuzschmerzen, postoperative und postnatale Schmerzen) mit einem effektiven, ganzheitlichen Training entgegenwirken wollen. Gezielte Bauch- und Beckenbodenübungen sowie eine vielseitige Kräftigung und Mobilisation des Rückens stehen im Mittelpunkt dieses gesundheitsfördernden Kurses **für Frauen**.

370-A	Do	08:45-09:30	05.09. - 12.12.19	12 UE	36,00€
DRK-FBW West, Gymnastikraum				Nina Böskén-Stahl	
371-A	Do	10:00-10:45	05.09. - 12.12.19	12 UE	36,00€
DRK-FBW West, Gymnastikraum				Nina Böskén-Stahl	
372-A	Do	18:00-18:45	05.09. - 12.12.19	12 UE	36,00€
DRK-FBW West, Gymnastikraum				Nina Böskén-Stahl	

Wirbelsäulengymnastik

Diese vorbeugende Gymnastik dient der Aufhebung von Fehlhaltungen durch Dehnung und Kräftigung der betreffenden Muskulatur. Zusätzliche Schwerpunkte liegen sowohl auf der Entspannung des gesamten Körpers als auch auf einer Veränderung des wirbelsäulenbelastenden Verhaltens im Alltag. Der Kurs ist keine medizinische Maßnahme und sollte nicht bei akuten Beschwerden besucht werden.

374-A	Do	09:00-09:45	05.09. - 12.12.19	12 UE	36,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221				Ruth Sommers	
375-A	Di	18:00-19:30	03.09. - 10.12.19	26 UE	78,00€
Turnhalle Pestalozzischule			Theresia Redding		

Herz ist Trumpf

Mit der **Sportgemeinschaft Duisburg-Neudorf e.V.** führen wir zwei ambulante Koronargruppen durch.

Diese richten sich an Menschen mit einer koronaren Herzkrankheit (Infarkt- und/oder Bypasspatienten) oder anderen für die Übungstherapie in Frage kommenden Herzkrankheiten. Durch das Kennenlernen anderer Menschen mit den gleichen Problemen und Zielen fällt es leichter, die eigene Krankheit zu akzeptieren, die Folgen zu kompensieren und mit ihr leben zu lernen. Die Herzgruppen bieten hier eine gute Hilfe. Durch gemeinsames Üben und Trainieren wird versucht, im Laufe der Zeit die Flexibilität, Koordination, Kraft, allgemeine Ausdauer und somit die Belastbarkeit zu verbessern. Dabei sollen weder Spaß noch die Zeit für gemeinsame Gespräche zu kurz kommen.

Bitte wenden Sie sich **vor einer Anmeldung** an Ihren behandelnden Arzt und sprechen Sie auch mit Ihrer Krankenkasse über eine Kostenerstattung/-beteiligung.

Aus versicherungstechnischen Gründen ist eine Mitgliedschaft bei der Sportgemeinschaft Duisburg-Neudorf e.V. erwünscht.

Zur Anmeldung wenden Sie sich bitte an unsere Fachbereichsleiterin **Silvia Lambertz**, Telefon 0203 / 30547-14 im DRK-Familienbildungswerk, Ertfstraße 15.

301-A	Mi	16:00-17:30	04.09. - 18.12.19	46 UE	
Turnhalle Gneisenastr.			Jolanda Henrich		
301-B	Mi	17:30-19:00	04.09. - 18.12.19	28 UE	
Turnhalle Gneisenastr.			Blanka Naralocnik		



Kochlust & Co

Eine gute Küche ist das Fundament
allen Glücks.

Auguste Escoffier

Workshops Kochlust

In allen Kochkursen ist die Umlage für Lebensmittel enthalten. Für Getränke sorgt jede teilnehmende Person bitte selbst. Bitte denken Sie auch an eine Vorratsdose für evtl. Essensüberschüsse.



Der Kochsamstag - Einfach Kochen lernen

Dieses Angebot richtet sich an alle Interessierten ab 18 Jahren, die erste Grundkenntnisse des Kochens erlernen möchten. Wir kochen frische, gesunde, schnelle Gerichte, die uns Energie und Vitalität verleihen. Dabei achten wir auch auf Qualität und Preise. Wer einmal den Spaß am selbst zubereiteten Essen entdeckt hat, kann mit Fantasie und Lebensmitteln der Saison das eigene Rezeptbuch erweitern.

653-A	Sa	10:00-14:00	12.10.2019	5 UE	22,00€
DRK-FBW Mitte, Lehrküche 432				Annette Foege	

Familienkochen

Hier haben Sie die Möglichkeit, entspannt mit Freunden oder Familie gemeinsam zu kochen. Die große Küche bietet ausreichend Platz für ca. 8 Erwachsene und 6 Kinder. Ein besonderes Ereignis und Erlebnis an einer langen Tafel!

654-A	Sa	Termine und Preise nach Absprache			
DRK-FBW Mitte, Lehrküche 432				Annette Foege/ Figen Kabasakal	

Kochclub - Kochen in geselliger Runde

Kochen Sie gemeinsam Rezepte, an die Sie sich alleine nicht herantrauen, die Sie schon immer mal probieren wollten oder die zu Hause niemand außer Ihnen essen möchte.

Termine: 31.08., 05.10., 09.11. und 14.12.2019

655-A	Sa	18:00-21:00	31.08. - 14.12.19	16 UE	45,00€
DRK-FBW Mitte, Lehrküche 432				Susanne Besel	

Workshops Kochlust

Aromatische Currygerichte - Gewürzmischungen selbstgemacht

Wir stellen duftende Gewürzmischungen für orientalische Currygerichte her und verleihen damit unserem vegetarischen Gericht den letzten Schliff. Dazu gibt es Gewürzreis und Naanbrot aus der Pfanne. Auch für einen besonderen Nachtschicht ist gesorgt.

656-A	Fr	18:00-21:00	11.10.2019	4 UE	19,00€
DRK-FBW Mitte, Lehrküche 432				Anja Ostermeier	

Heimathäppchen

Mit frischen, regionalen Zutaten zaubern wir leckere Gerichte, die typisch sind für das Ruhrgebiet.

657-A	Fr	18:00-21:00	15.11.2019	4 UE	20,00€
DRK-FBW Mitte, Lehrküche 432				Susanne Besel	

Kulinarische Europareise

Kommen Sie mit auf unsere kulinarische Reise und kochen Sie Länderspezialitäten aus Italien, Frankreich, Spanien und Österreich.

658-A	Fr	18:00-21:00	08.11.2019	4 UE	20,00€
DRK-FBW Mitte, Lehrküche 432				Susanne Besel	

„Wat für ‘ne Torte . . .!“

Für Teenies und Erwachsene

Eine Torte einsetzen, eindecken und schön verzieren – lernen Sie erste Grundlagen und Techniken von unserer Konditormeisterin kennen. Bitte einen fertigen Biskuitboden (20 cm Durchmesser), eine Transportbox und eine Schürze mitbringen. Materialkosten: 15€ pro TN

659-A	Sa	10:00-13:45	02.11.2019	5 UE	25,00€
DRK-FBW Mitte, Lehrküche 432				Claudia Becker	



Wir können helfen

**Jetzt mitmachen
und Mitglied
werden!**

HELFEN - RETTEN - PFLEGEN

Unterstützen Sie dauerhaft
die soziale Arbeit des
Deutschen Roten Kreuzes
Kreisverband Duisburg e.V.
und werden Sie
DRK-Fördermitglied.

Informationen und
Mitgliedsanträge finden Sie
auf unserer Homepage unter

www.drk-duisburg.de

in der Rubrik Spenden/Mitwirken.

Wir sagen DANKE!



Kreisverband Duisburg e.V.

Wir können helfen

DRK Kreisverband Duisburg e.V.

Am Burgacker 30

47051 Duisburg

Tel.: 0203 28 28 3 - 0

Info@DRK-Duisburg.de

Mit uns durch's Jahr

Das Leben ist wundervoll. Es gibt Augenblicke, da möchte man sterben. Aber dann geschieht etwas Neues und man glaubt, man sei im Himmel.

Edith Piaf

Mit uns durch den September

Drohnenfoto- und Videografie

Die Drohnenfoto- und Videografie ermöglicht spannende Perspektiven für Natur-, Landschafts- und Architekturaufnahmen. In diesem Kurs erwerben Sie Grundkenntnisse für gezielte Video- und Fotoaufnahmen mit Drohnen. Darüber hinaus erhalten Sie zahlreiche Tipps zum Erwerb von und Umgang mit Flugdrohnen, Vorschriften für die Verwendung von Drohnen (Versicherungspflicht, „Drohnenführerschein“ u.a.), sowie zur Foto- und Videobearbeitung und Gestaltung von Clips. Außerdem haben Sie Gelegenheit, Ihre eignen Fragen zur Diskussion zu stellen. Ein Handout kann gegen einen Kostenbeitrag erworben werden.

801	Fr	18:00-21:00	06.09.2019	4 UE	20,00€
DRK-FBW Mitte, Dialograum 111				David Hartfiel	
802	Sa	15:00-18:00	14.09.2019	4 UE	20,00€
DRK-FBW Mitte, Dialograum 111				David Hartfiel	

Yin-Yoga-Basics

„Lerne loszulassen, das ist der Schlüssel zum Glück“ - Buddha

Im Yin Yoga werden die Übungen 3-5 Minuten passiv gehalten und ganz ohne Kraftaufwand ausgeführt. Wir arbeiten größtenteils im Sitzen oder im Liegen. Yogavorerfahrung ist nicht erforderlich! Sie können erste Erfahrungen sammeln und feststellen, welchen Nutzen Yin Yoga für ihren Körper hat.

803	Sa	15:00-18:00	07.09.2019	4 UE	15,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220				Anja Ostermeier	

Faszien-Yoga

Faszien sind kollagene Bindegewebe, die Muskeln, Sehnen und Organe umschließen und dafür sorgen, dass bei jeder Bewegung alles an „seinem Platz“ bleibt.

Durch Medikamente, häufige Erkältungen oder ungünstige körperliche Belastungen können die Faszien sich verkleben oder verhärten und die unterschiedlichsten, manchmal undefinierbaren Schmerzen hervorrufen. Mit Faszien-Yoga werden „Ihre“ Faszien wieder elastisch, geschmeidig und belastbarer, wodurch Schmerzen sowie schmerzhaft Bewegungen reduziert werden.

Sie können gerne ihre eigene Black Roll / Faszienrolle mitbringen. Einzelne Übungen werden dann angepasst, d.h. mit oder ohne Rolle durchgeführt.

804	Sa	13:30-17:15	14.09.2019	5 UE	18,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220				Sabine Meister	

Mit uns durch den September

Selbstwert-Training und Entspannung

Dieser Workshop gibt Ihnen Impulse, Ihr Selbstvertrauen und Ihre Selbstsicherheit zu stärken, um mit den Herausforderungen des Lebens gelassener umzugehen. Erkennen Sie Ihre Begabungen und Talente an, stärken Sie Ihren Mut und Ihre Durchsetzungskraft. Das Konzept basiert auf verschiedenen Methoden der Entspannung und Stressbewältigung und kann Ihnen helfen, Ihr neues Bewusstsein im Alltag umzusetzen und erfolgreich weiterzuführen.

806	So	11:00-15:00	15.09.2019	5 UE	18,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220				Iris Riesener	

Herbstzauber

Mit schillernden Farben läutet der Herbst das Ende des Sommers ein. In diesem Kurs stellen wir die bunte Vielfalt des Herbstes bildhaft dar. Eigene Bildvorlagen und Naturmaterialien wie Laub und Kastanien können gerne mitgebracht werden, sind aber auch vorhanden. Zusätzliche Materialkosten: ca. 10€ pro TN

Ein integrativer Kurs für Menschen mit und ohne Behinderung in Kooperation mit dem Integrationsmodell Duisburg

807	Sa	10:00-14:00	28.09.2019	5 UE	15,00€
Grabenstr. 31				Wolfgang Henschel	

Lachyoga - Workshop

Lachen verbindet, Lachen befreit, lachen entspannt, Lachen schafft Nähe zu Menschen und Distanz zu Problemen. In diesem Workshop lernen Sie diese Entspannungsmethode kennen.

808	So	14:30-18:15	22.09.2019	5 UE	17,50€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220				Almut Eickhaus	

Der Yoga-Tanz der Wirbelsäule

Wir werden die natürlichen Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule wahrnehmen, die Wirbelsäule in alle möglichen Richtungen strecken, dehnen und somit die Beweglichkeit anregen und verbessern – ein Bewegungskurzprogramm für den Morgen, das schnell erlernt werden kann. Ein fließender Ablauf wird zu einem Tanz der Wirbelsäule. Auch für Teilnehmende ohne Yogaerfahrung geeignet.

809	Sa	15:00-18:00	28.09.2019	4 UE	15,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220				Astrid Trettin	

Mit uns durch den Oktober

Auf der Suche nach dem Stein der Weisen

Die Handschrift lag versteckt unter einem Bündel frühneuzeitlicher Gedichte und Briefe in einer der 50 gestapelten Kisten im privaten Archiv der Grafen v. Platen (Ostholstein). Die Heiligenbilder glänzten in Blattgold auf dem blaugrundigen Heftumschlag und zogen die Mitarbeitenden der Arbeitsstelle für Edition und Editionstechnik (AEET) der Universität Duisburg-Essen sofort in ihren Bann. Erst nach vielen Stunden intensiver Auseinandersetzung mit dem stark beschädigten Dokument wurde Gina Rohmann klar, dass hier ein ganz besonderer Schatz gehoben wurde. Bei der Handschrift, die aus dem 18. Jahrhundert stammt, handelt es sich um eine alchemistische Anleitung zur Herstellung des Steins der Weisen, der die Fähigkeit haben soll, unedle Metalle in das Edelmetall Gold umzuwandeln. Wir laden Sie ein zu einer spannenden Entdeckungsreise.

Die Edition der 38-seitigen Handschrift ist im Februar 2019 als Buch unter dem Titel „Alchemisten im Goldrausch“ im Wissenschaftlichen Verlag Berlin (wvb) erschienen.

813	Do	11:00-12:30	03.10.2019	2 UE	07,00€
DRK-FBW Mitte, Dialograum 111				Gina Rohmann	



Dyaden-Wochenende nach Robert Gonzales

Dyaden sind durch bestimmte Fragen geführte Meditationen zu zweit, in denen wir uns abwechselnd unsere volle Präsenz schenken mit allem, was sich dabei zeigen möchte. Gefühle, Bedürfnisse, Körperempfindungen und Gedanken zu unserer Lebenssituation können als Teil dieser Praxis Ausdruck erhalten oder auch still im Inneren wahrgenommen werden. Das Setting unterstützt uns dabei, behutsam mit unserem authentischen Erleben und unseren Bedürfnissen in tiefen Kontakt zu kommen. Dieses extrem kraftvolle Begegnungsformat führt zu einem Gefühl tiefer Verbundenheit mit dem Leben sowie zu innerer Ausgeglichenheit und Klarheit. Das Max-Planck-Institut hat in einer 2017 veröffentlichten Studie die positive Wirkung von Dyaden auf die soziale Verbundenheit und die Gesundheit neurowissenschaftlich nachgewiesen. Nach einer Einführung in den Dyadenprozess werden wir das Wochenende vornehmlich mit Dyaden-Meditationen verbringen. Dazwischen gibt es Zeit, das Erlebte mit anderen zu teilen. Als Voraussetzung braucht es lediglich Offenheit und Bereitschaft, in sich hineinzuhorchen, und anderen mit Präsenz und Aufmerksamkeit Raum zu geben.

814	Sa/So	10:00-16:00	05. - 06.10.2019	16 UE	120,00€
DRK-FBW Mitte, Dialograum 110				Tonja Christ und Liane Lauprecht	

Yin-Yoga-Meridiane

Erfahren Sie mehr über die Energiebahnen im Körper, die Meridiane.

Yin-Yoga-Positionen haben einen ausgleichenden Effekt. Sie stimulieren die Meridiane, die Energieleitbahnen, die den gesamten Körper durchziehen und die Organe, Faszien, Muskeln und Zellen mit Lebensenergie, dem Chi, versorgen. Für die Gesunderhaltung unseres Körpers ist es grundlegend, diese Energie in Balance und Harmonie zu halten.

Yogaerfahrung ist nicht erforderlich.

815	Sa	15:00-18:00	05.10.2019	4 UE	15,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220				Anja Ostermeier	

Mit uns durch den Oktober

Dem Rücken zuliebe

In diesem kleinen Workshop dreht sich alles um den Rücken. Es geht mit dem Erlernen von rückenfreundlichen Bewegungsabläufen im Alltag los – insbesondere das richtige Stehen, Heben und Tragen will gelernt sein. Auch Bewegung spielt bei der Behandlung und Vorbeugung von Rückenschmerzen eine zentrale Rolle. Es ist gut, wenn man hier einige Übungen für sich lernt und zu Hause anwenden kann. Ein integratives Angebot für Menschen mit und ohne Behinderung in Zusammenarbeit mit dem Integrationsmodell Duisburg e.V.

817	Sa	14:00-16:10	12.10.2019	3 UE	12,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221				Silvia Lambertz	

Achtsamkeit üben

Achtsamkeit bedeutet, der momentanen Situation ohne Bewertung volle Aufmerksamkeit zu schenken. Doch das ist leichter gesagt als getan. Zunächst spüren Sie Ihren Körper, Ihre Gefühle und Wünsche klarer und bewusster. Hierin liegt die Chance, ungünstige Verhaltensmuster und destruktive Glaubenssätze zu erkennen und nach und nach abzulegen. Mit der Zeit erreichen Sie mehr Gelassenheit, Gesundheit und Wohlbefinden und lernen auch, Stresssituationen entspannter zu begegnen.

818	So	11:00-15:00	13.10.2019	5 UE	18,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220				Iris Riesener	

Den Kurs dazu
finden Sie auf S. 40

Lachyoga - Workshop

Lachen verbindet, Lachen befreit, lachen entspannt, Lachen schafft Nähe zu Menschen und Distanz zu Problemen. In diesem Workshop lernen Sie diese Entspannungsmethode kennen.

819	So	14:30-18:15	27.10.2019	5 UE	17,50€
DRK-FBW West, Gymnastikraum				Almut Eickhaus	

Mit uns durch den November

Yin-Yoga-Faszien

Im Yin-Yoga werden die einzelnen Positionen länger gehalten. Dadurch werden weniger die Muskeln, sondern vielmehr die faszialen Strukturen im Körper erreicht. Faszien befinden sich im gesamten Körper und umhüllen das Gewebe, die Organe, die Muskeln und die Knochen. Heute geht es um sanfte Dehnungen für unsere „schützende Hülle“, die Yin-Faszien, und eine tiefe Regeneration für den gesamten Körper. Eine entspannte Yogaerfahrung auch für Yoganeulinge.

825	Sa	15:00-18:00	09.11.2019	4 UE	15,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220			Anja Ostermeier		

Fit im Konflikt

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

In diesem Kurs geht es darum, Verhaltensmuster von Angreifenden zu erkennen und entsprechend zu handeln mit dem Ziel, nicht zum Opfer zu werden. Auch die Rechtsgrundlage von Selbstverteidigung (Notwehr) zählt zu den Themen des Seminars.

Hier haben Sie die Möglichkeit, bereits erlebte Konflikte und bedrohliche Situationen zu besprechen, und präventive Verhaltenstechniken zu erlernen.

Bitte erscheinen Sie zum Kurs in Alltagskleidung (mit Handtasche, Kette, Uhr...) und bringen zusätzlich Sportkleidung mit (Umkleideräume sind vorhanden).

826	Sa	10:00-16:00	09.11.2019	8 UE	32,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221			David Hartfiel		

Spüre die Kraft der Stille

Erlauben Sie sich, in die Stille einzutauchen. Alle Reize, die sonst im Alltag auf Sie einwirken, dürfen draußen bleiben. Kommen Sie von außen nach innen und spüren Sie sich selbst (wieder) mit Hilfe von Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen. Diese Übungen werden wir schweigend miteinander erleben: ein Ausstieg vom lauten Alltag, eine Kraftquelle für Körper, Geist und Seele.

827	So	11:00-15:00	10.11.2019	5 UE	18,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220			Iris Riesener		

Mit uns durch den November

Gesundheit und innere Harmonie durch Klangmassage

sagen die Nepali. Seit tausenden von Jahren werden dort Klangschalenmassagen eingesetzt, um Stress, Disharmonien im Körper, Verspannungen und Blockaden entgegen zu wirken. Durch das sanfte Anschlagen der Klangschalen wird eine Tiefenentspannung erreicht, die die Selbstheilungskräfte des Körpers anregt. Wir erleben durch das gemeinsame Experimentieren, wie die heilsamen Klänge auf uns wirken. Eigene Klangschalen können gerne mitgebracht werden.

828	Sa	13:00-18:15	16.11.2019	7 UE	25,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220				Gabriele Neumann	

Moderner Adventskranz

Sie sind modern eingerichtet und suchen nach einem passenden Adventskranz? Dann sind Sie hier genau richtig! Wir gestalten einen Adventskranz in den aktuellen Pastelltönen Rosé oder Grün oder auch in schlichtem Anthrazit und Weiß. Wir gestalten unseren Kranz mit Filz, etwas Tannengrün und silberner Deko im klaren, modernen Stil – ohne Schnörkel, aber weihnachtlich. Wir freuen uns auf einen kreativen Nachmittag! Bitte eine Schere und (falls vorhanden) eine Heißklebepistole mitbringen. Wer möchte, kann auch individuelle Kleinstdeko in Pastell oder Silber (z. B. kleine Kugeln, Sterne oder eine kleine Lichterkette) mitbringen. Die restlichen Materialien sind vorhanden. Neben den Kursgebühren fallen Materialkosten von ca. 25€ an. Bitte bei der Anmeldung die Wunschfarbe angeben, da das Material nach Bedarf eingekauft wird.

829	Sa	15:00-18:00	23.11.2019	4 UE	12,50€
DRK-FBW Mitte, Elterncafé 004				Nadine Frieler	

Klassischer Adventskranz aufgepeppt

Lieben Sie die klassischen Adventsfarben Rot, Grün und Gold? Gestalten Sie hier Ihren Adventskranz in klassischen Farben mit einem besonderen Deko-Element. Sie binden einen traditionellen Tannenkranz, der auf einen Holzkranz gesetzt wird. Dann kommen rote Schleifen, rote Kerzen und gold-rote Deko hinzu. Wir freuen uns auf einen kreativen Abend mit Ihnen! Bitte eine Schere und (falls vorhanden) eine Heißklebepistole mitbringen. Wer möchte, kann auch individuelle Kleinstdeko (z. B. kleine Kugeln, Sterne, Engel oder Äpfelchen) mitbringen. Die restlichen Materialien sind vorhanden. Neben den Kursgebühren fallen Materialkosten von ca. 25€ an.

830	Do	18:00-21:00	28.11.2019	4 UE	12,50€
DRK-FBW Mitte, Elterncafé 004				Nadine Frieler	

Mit uns durch den November

Der traditionelle Märchenabend

„Der Winter ist ein rechter Mann - kernfest und auf die Dauer!“ – Mathias Claudius

Was könnte sich als Einstimmung für die kältere Jahreszeit besser eignen, als in gemütlicher Runde Märchen von Völkern zu lauschen, die jährlich dem Winter trotzen, aber auch die Freuden, die er bringt, genießen? Wir laden Sie ein zu einer Winterreise der Fantasie. Hören Sie Märchen, die sich die Menschen rund um die Nordhalbkugel unserer Erde in langen, kalten Winternächten erzählen.

831	Fr	19:00-21:15	29.11.2019	3 UE	8,00€
DRK-FBW Mitte, Dialograum 111			Annegret Hachenberg		

Mein Engel

Ob als Geschenk für einen lieben Menschen oder als vorweihnachtliche Dekoration für das eigene Zuhause. In diesem Kurs basteln wir gemeinsam einen Engel aus verschiedenen Materialien wie Holz, Draht und Papier. Jede teilnehmende Person nimmt am Ende des Tages ihren Engel mit nach Hause, der sicher einen besonderen Platz finden wird. Es entstehen ca. 7,50 € Materialkosten.

Ein integrativer Kurs für Menschen mit und ohne Behinderung in Kooperation mit dem Integrationsmodell Duisburg e.V.

832	Sa	14:00-17:00	02.11.2019	4 UE	12,00€
Grabenstr. 31			Max Juretzko		

Den Kurs dazu
finden Sie auf S. 40

Lachyoga - Workshop

Lachen verbindet, Lachen befreit, lachen entspannt, Lachen schafft Nähe zu Menschen und Distanz zu Problemen. In diesem Workshop lernen Sie diese Entspannungsmethode kennen.

833	Sa	14:30-18:15	30.11.2019	5 UE	17,50€
DRK-FBW West, Gymnastikraum			Almut Eickhaus		

Mit uns durch den Dezember

Genuss Yoga im Advent

Hier finden Sie in der vorweihnachtlichen Zeit Ruhe und Entspannung mit sanften, beruhigenden, ausgleichenden Übungen aus dem Yoga. Beim Genuss-Yoga stehen die Körperfreude und die Körperwahrnehmung im Mittelpunkt. Eine Mischung aus gelenkschonenden, sanften Übungen aus dem Hatha Yoga wirkt ausgleichend auf den gesamten Körper. Atemübungen und Fantasiereisen beruhigen und beflügeln den Geist, so dass Sie sich insgesamt entspannen und stärken können.

835	Sa	15:00-18:00	07.12.2019	4 UE	15,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220				Astrid Trettin	

Achtsam durch die Weihnachtszeit

Weihnachtliche Meditationen und wertvolle Tipps für mehr Gelassenheit in der schönsten Zeit des Jahres. Lernen Sie, mit Achtsamkeit schöne Weihnachtsmomente intensiver zu erleben und zu genießen und stressige Situationen mit Gelassenheit zu meistern. Freuen Sie sich auf diese kleine Auszeit und lassen Sie sich überraschen.

836	So	11:00-15:00	08.12.2019	5 UE	18,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220				Iris Riesener	

Reif für die Insel

Möchten Sie manchmal auf einer Insel leben, mitten im Meer, fernab von dem Lärm und der Hektik des Alltags? Sie sehnen sich nach Ruhe, Entspannung und Regeneration? Dann ist dieser integrative Kurs genau richtig. In diesem Jahr lernen wir das Autogene Training und die Progressive Muskelentspannung näher kennen. Eine Wohlfühlmassage und natürlich ein Märchen bei Kerzenschein, Tee und Gebäck dürfen nicht fehlen.

Ein integrativer Kurs für Menschen mit und ohne Behinderung in Kooperation mit dem Integrationsmodell Duisburg

837	Sa	14:00-17:00	14.12.2019	4 UE	15,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221				Silvia Lambertz	

Migration & Integration

Sei du selbst die Veränderung,
die du dir wünschst.

Mahatma Gandhi

Wir im Fachbereich Migration & Integration



Außenstelle Hochfeld

Das DRK-Familienbildungswerk führt seit September 2017 in Kooperation mit dem Jugendamt der Stadt Duisburg die beiden Bundesprojekte „KiTa-Einstieg: Brücken bauen in frühe Bildung“ und „Starke Netzwerke – Elternbegleitung für geflüchtete und zugewanderte Familien“ in Duisburg-Hochfeld durch. Der Stadtteil Hochfeld ist in seiner Geschichte schon Jahrzehnte lang durch Zuwanderung und Integration geprägt. Familien mit Migrationshintergrund stehen dabei vor ganz besonderen Herausforderungen, denn es hat sich gezeigt, dass insbesondere neu zugewanderte Familien erst spät in Bildungseinrichtungen ankommen. Mit den Begleitungsangeboten des DRK-Familienbildungswerkes sollen genau diese Familien erreicht und unterstützt werden, indem Brücken zwischen Familien und Bildungseinrichtungen gebaut werden. Darüber hinaus können klassische Familienbildungsangebote aus den Bereichen Bewegung, Entspannung, Ernährung und dem Eltern-Kind-Bereich durchgeführt werden.

Die Begleitung der Bildungsübergänge von Familie in die KiTa oder der KiTa in die Schule ist eine zentrale und wichtige Aufgabe der Zweigstelle des DRK-Familienbildungswerkes. Vielseitige Vernetzungen und Kooperationen zeichnen diese Arbeit im Sozialraum aus.

DRK Familienbildung *Hochfeld*

Telefon: 0203 / 94 16 96 99

Tersteegenstraße 16, 47053 Duisburg

Mo	08:30-12:00 Uhr
Di-Do	08:30-14:30 Uhr
Fr	08:30-12:00 Uhr

Persönliche Beratung:

Mittwochs 12:30-14:30 Uhr

In den Ferien bleibt die Außenstelle geschlossen.

Wir im Fachbereich Migration & Integration

Leitung
Migration & Integration
Ehrenamt Migration

Judith Crichton
Telefon: 0203/94 169 070
judith.crichton@drk-duisburg.de

Päd. Mitarbeiterin
„FlüKids“

Sedef Dumoulin
Telefon: 0172/674 256 5
sedef.dumoulin@drk-duisburg.de

Päd. Mitarbeiterin
„FlüKids“

Janine Gütig
Telefon: 0162/261 713 5
janine.guetig@drk-duisburg.de

Päd. Mitarbeiterin

Verena Obel
Telefon: 0203/30 547 - 50
verena.obel@drk-duisburg.de

Päd. Mitarbeiterin

Helen Zimmer
Telefon: 0203/90 547 - 0
helen.zimmer@drk-duisburg.de

Projektkoordinatorin
Bildungsübergänge

Sylvia Schroeter
Telefon: 0203/94 169 071
sylvia.schroeter@drk-duisburg.de

Päd. Mitarbeiterin
„Elternbegleiter“

Funda Cinar
Telefon: 0203/94 169 070
funda.cinar@drk-duisburg.de

Päd. Mitarbeiterin
„KiTa-Einstieg“

Gülbahar Özdoğan
Telefon: 0203/94 169 071
guelbahar.oezdogan@drk-duisburg.de

Päd. Mitarbeiterin
„KiTa-Einstieg“

Fanche Radeva
Telefon: 0172/893 106 1
fanche.radeva@drk-duisburg.de

Päd. Mitarbeiterin
„KiTa-Einstieg“

Nesrin Utal
Telefon: 0203/94 169 071
nesrin.atal@drk-duisburg.de

Päd. Mitarbeiterin
Willkommensangebote
ESM

Christina Tacken
Telefon: 0203/94 169 071
christina.tacken@drk-duisburg.de

Päd. Mitarbeiterin

Natascha Vogt
Telefon: 0172/893 105 2
natascha.vogt@drk-duisburg.de

und ca. 200 qualifizierte Kursleiterinnen und Kursleiter. Ständig erweitern wir unser Programm und dafür suchen wir kompetente Persönlichkeiten. Melden Sie sich gerne bei uns!

Griffbereit & Rucksack

Sprachförderung und Elternkompetenz

Wir bieten in Kindertagesstätten und Familienzentren Duisburgs in Zusammenarbeit mit dem Kommunalen Integrationszentrum und dem Jugendamt der Stadt Duisburg die erwachsenenpädagogischen Sprachförder- und Elternkompetenzangebote **Griffbereit** und **Rucksack** an.

Das Projekt **Griffbereit** richtet sich an Eltern mit und ohne Zuwanderungsgeschichte mit ihren Kindern im Alter zwischen 1 und 3 Jahren. Eltern, Kinder und Kursleitung treffen sich einmal in der Woche für 2 Stunden in der Kindertageseinrichtung; dadurch werden die Familien früh an das Bildungssystem herangeführt. Ziel des **Griffbereit**-Projektes ist die Förderung der allgemeinen kindlichen Entwicklung und der Muttersprachenkompetenz; Mehrsprachigkeit wird als Entwicklungspotenzial aufgegriffen. Die Unterstützung, Stärkung und Förderung der Eltern stehen dabei im Vordergrund: In der Gruppe erleben und erfahren sie, wie sie ihre Kinder ungezwungen, regelmäßig und mit Freude zu entwicklungsfördernden Kommunikations- und Sprachspielen motivieren können. Die Eltern sind Sprachvorbilder und haben in dieser Entwicklungsphase meist den engsten Bezug zu ihren Kindern.

Das Projekt **Rucksack** ist ein Sprach- und Bildungsprogramm für Eltern von Kindern im Alter von 4 bis 6 Jahren, mit und ohne Zuwanderungsgeschichte. Eltern und Kursleitung treffen sich einmal in der Woche für 2 Stunden in der Kindertageseinrichtung. Die Kinder werden währenddessen von ErzieherInnen und/oder speziell für das Projekt eingesetzten Kinderbetreuungskräften betreut. Das Programm zielt auf die inhaltliche und organisatorische Vernetzung von professioneller und familiärer Sprachförderung. Eltern erarbeiten die Rucksack-Themen unter Anleitung der Kursleitung sehr kleinschrittig und gut strukturiert; sie erhalten dabei zahlreiche Anregungen für Aktivitäten, die sie zu Hause mit ihren Kindern umsetzen können. Die mit den Erwachsenen bearbeiteten Hauptthemen werden durch die Sprachförderung der Kinder in der Kindertageseinrichtung parallelisiert. Auf diese Weise werden Kinder in der Kindertageseinrichtung und im Elternhaus einander ergänzend gefördert. Im **Rucksack**-Programm wird auch dem Austausch und der Reflexion zu Fragen der Elternkompetenz Raum gegeben. Die Kurse finden von September bis Dezember 2019 statt und werden unter den Kursnummern **192RU/GB1 bis 300** geführt.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unserer **Fachbereichsleiterin Judith Crichton**, Telefon: **0203/94169070**.

Angebote für Asylbewerber und zugewanderte Familien

Elternstart

Wir stehen Ihnen einmal in der Woche ganz in der Nähe Ihrer Unterkunft oder Ihres Wohnortes mit Rat und Tat zur Seite. Bei den offenen Treffs können Sie Fragen stellen und Informationen zu Behörden, Ärzten usw. einholen. Im Austausch mit anderen (werdenden) Müttern können Sie voneinander lernen. Im Mittelpunkt stehen Ihre Schwangerschaft und das 1. Lebensjahr Ihres Kindes. In jeder Woche werden die Themen der Mütter aufgegriffen und/oder für den nächsten Termin vorbereitet. Zusätzlich zu einer erfahrenen Kursleitung wird eine Hebamme anwesend sein. Sie kann aus fachlicher Sicht beraten, helfen und bei Bedarf kleine Vor- und Nachsorgeuntersuchungen durchführen. Geschwisterkinder sind herzlich mit eingeladen. In weiteren Angeboten finden Sie Kurse zur Sprachförderung und Vorbereitung auf die Schule. Alle Angebote sind kostenfrei. Die Kurse werden unter den Kursnummern **192EF 1 bis 250** geführt.

Unsere Fachbereichsleiterin **Judith Crichton** informiert Sie gerne unter **0203/94169070** über unsere Angebote.

Eltern-Kind-Gruppen für Familien mit Fluchterfahrung

„FlüKids“ ist ein Eltern-Kind-Bildungsangebot für Flüchtlingsfamilien mit Kindern ohne KiTa-Platz. Auf Grund der derzeitigen Situation der geflüchteten Familien wird dieses Projekt seit Januar 2016 flächendeckend in 12 Stadtteilen in Duisburg durchgeführt. Das Angebot findet in Form von Eltern-Kind-Gruppen, Spielgruppen und Eltern-Bildungsprogrammen statt. Ziele der Eltern-Kind-Gruppen sind neben der Förderung der Integration der Familien und der Heranführung an das deutsche Bildungssystem die Stärkung der Elternkompetenz und die Förderung der frühkindlichen Entwicklung und der Mehrsprachigkeit. Die thematischen Schwerpunkte orientieren sich am Lebensalltag der Familien und greifen deren Bedürfnisse und Wünsche auf. Durch gemeinsame, angeleitete Aktivitäten wie Spielen, Singen, Basteln, Malen, Tanzen oder das Betrachten von Bilderbüchern erwerben Kinder und Eltern erste Deutschkenntnisse und werden ferner in ihrer Muttersprache gestärkt.

FlüKids

Die Eltern erfahren, wie sie ihre Kinder sowohl in der allgemeinen als auch in der sprachlichen Entwicklung fördern können. Diese Angebote finden vor Ort in Flüchtlingsunterkünften, in Räumlichkeiten im nahen Wohnumfeld oder benachbarten KiTas statt und dauern jeweils zwei Stunden im Vor- und Nachmittagsbereich. Die Kurse werden unter den Kursnummern **192FK 1 bis 250** geführt.

Unsere Fachbereichsleiterin **Judith Crichton** informiert Sie gerne unter **0203/94169070** über unsere Angebote.

Eltern-Kind-Gruppen für Zuwandererfamilien aus Südosteuropa

Das Angebot richtet sich an Eltern aus Südosteuropa und deren Kinder im Alter von 1-3 Jahren und von 4-6 Jahren im Rahmen von wöchentlich stattfindenden Eltern-Kind-Gruppen in Marxloh und Hochfeld. Im Fokus stehen die Integration der Familien, die Stärkung der Elternkompetenz und die Förderung von Mehrsprachigkeit. Besonders wichtig für die Vorschulkinder ist die Vermittlung von Grundlagen der deutschen Sprache im spielerischen Kontext, um den Wechsel in die Schule gut vorzubereiten und zu erleichtern. Weitere Themen in den Gruppen sind Ernährung, Entspannung und Bewegung. Die Inhalte eignen sich besonders für eine spielerische Entdeckungsreise zur gesunden Ernährung (es wird in jeder Stunde gemeinsam gegessen), zur motorischen Entwicklungsförderung und im Bereich Entspannung zur Anregung der Fantasie, zum zur Ruhe kommen und zum Geschichten hören und erzählen. Alle Angebote (Spielen, Singen, Lesen, Malen und Basteln in Deutsch und in der Muttersprache) wirken sich positiv auf die Sprachentwicklung aus und das Erlernte wird mit in die Familie und das Umfeld getragen. So spricht das Projekt auch Familien an, die noch keine Kinder in einer Einrichtung haben. Die Möglichkeit, sich schon mit der Kindertagesstätte vertraut zu machen, Mitarbeitende, Strukturen und das Haus kennenzulernen, ist dabei ein schöner Nebeneffekt. Durch Ausflüge, z.B. zum Spielplatz, auf den Markt oder in den Zoo, lernen die Familien die Stadt und ihre Angebote besser kennen und machen sich mit ihr bekannt. Die Kurse finden 24 Wochen inkl. 2 Eltern-Kind-Veranstaltungen in KiTas und Familienzentren statt und werden unter den Kursnummern **192SE 1 bis 250** geführt.

Unsere Fachbereichsleiterin **Judith Crichton** informiert Sie gerne unter **0203/94169070** über unsere Angebote.

Bundesprojekte

Bundesprojekt „KiTa-Einstieg: Brücken bauen in frühe Bildung“

In unserer Außenstelle in Duisburg Hochfeld führt das DRK-Familienbildungswerk in Kooperation mit der Stadt Duisburg ein Projekt durch, in dem zugewanderte Familien im Prozess des Übergangs der Kinder von Familie in das Regelsystem durch individuelle Beratung, Hilfestellungen bei der KiTa-Platz-Suche oder durch Vermittlung in alternative Angebote begleitet werden. Die Angebote richten sich gezielt an Familien, die bisher nur unzureichend von der Kindertagesbetreuung erreicht werden. Durch „KiTa Einstieg Mini + Maxi“-Gruppen werden Kinder ohne KiTa-Platz auf den KiTa-Alltag vorbereitet. Die Gruppen treffen sich wöchentlich in der Anker-KiTa, im Familienzentrum DRK Schwedenheim und in weiteren Familienzentren im Sozialraum. Insbesondere die Vernetzung im Stadtteil mit Bildungseinrichtungen, Verbänden, Vereinen und Trägern sowie die Qualifizierungen von BegleiterInnen, die die Familien unterstützen, sind Bestandteile des vom Bundesministerium für Familie, Senioren Frauen und Jugend geförderten Programms.



Starke Netzwerke

Elternbegleitung für geflüchtete und zugewanderte Familien

Zugänge zum deutschen Bildungssystem zu finden, stellt insbesondere neu zugewanderte Familien vor ganz bestimmte Herausforderungen. Die Angebote der Elternbegleitung dienen als Brücke und Mittler zwischen Familien und Bildungseinrichtungen wie Schule oder KiTa. Die gesellschaftliche Teilhabe der Familien soll in diesem Prozess ermöglicht werden. Dazu entstehen Netzwerkstrukturen zwischen verschiedenen Akteuren (DRK, KiTas, Grund- und weiterführende Schulen), um die Sozialraumorientierung für Familien zu erleichtern. Außerdem werden konkrete Hilfestellungen gegeben (z. B. beim Eintritt in die Schule). Das Netzwerk Elternbegleitung unterstützt neu zugewanderte Familien bedarfsorientiert beim Ankommen mit folgenden Angeboten: Co-Moderation/Übersetzung und Nachbereitung der Elternarbeit der Lehrkräfte, Unterstützung beim Ausfüllen von Formularen und Anträgen, Bereitstellen und Sichern von Informationen.

Die Projekte KiTa-Einstieg und Elternbegleiter werden im Rahmen der Bundesprogramme „Starke Netzwerke Elternbegleitung für geflüchtete Familien“ und „KiTa-Einstieg: Brücken bauen in frühe Bildung“ durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert.

Die Kurse werden unter den Kursnummern **192KE/EB 1 bis 250** geführt. Unsere **Projektkoordinatorin Sylvia Schroeter** informiert Sie gerne unter **0203 / 94169071** über unsere Angebote.

Begleiteter Schulanfang

Begleiteter Schulanfang

Zielgruppe im Projekt „**Begleiteter Schulanfang**“ (ESM) sind Kinder zugewanderter oder geflüchteter Familien, bei denen bei der Schuleingangsuntersuchung ein erhöhter Sprachförderbedarf festgestellt wurde, und die sich im Übergang in die Grundschule befinden (sog. „Maxikinder“), aber in Deutschland bisher noch keine KiTa besucht haben.

An bereits sieben Grundschulen in den Stadtteilen Hochfeld, Marxloh und Rheinhausen (Regenbogenschule, Sandstr., Hochfelder Markt, Krefelder Str., Beethovenstr., Brückenstr. und Friedenstr.) arbeiten geschulte MitarbeiterInnen des DRK (in Kooperation mit dem Amt für schulische Bildung, der Schulaufsicht und dem Jugendamt der Stadt Duisburg) zusammen mit einer Kraft aus dem Bereich der OGS in kleinen Gruppen mit den Kindern, die für diesen Sommer an der Schule angemeldet sind.

Die Kinder werden an zwei Vormittagen in der Woche spielerisch auf das Leben und Lernen in der Schule vorbereitet. Sie lernen die Lehrkräfte, die OGS und die Schule kennen, in die sie eingeschult werden. Auf diese Weise werden die Eltern und Kinder mit den Strukturen und Regeln der Schule schon vor der Einschulung vertraut gemacht, sodass Unsicherheiten abgebaut werden. Die Begleitung der Familie wird sichergestellt und es besteht die Möglichkeit, sie ggf. an weitere Hilfesysteme heranzuführen.

Sozialraumorientierte Elternarbeit

Das Projekt richtet sich an Eltern von GrundschülerInnen, insbesondere neu zugewanderte und/oder bildungsferne Familien. Sie werden in ihren individuellen Stärken angesprochen, bestätigt und ihre Elternkompetenz wird gestärkt, um die Kinder auf dem Bildungsweg zu unterstützen. Derzeit führen wir individuelle Angebote an der GGS Brückenstraße und GGS Bruckhausen durch.

Die Kurse finden von September bis Dezember 2019 statt und werden unter den Kursnummern **192BE 1 bis 250** geführt.

Bitte sprechen Sie unsere **Fachbereichsleiterin Judith Crichton** unter **0203 / 94169070** bei Interesse an.

Ehrenamtskoordination

Willkommensangebote für zugewanderte Kinder und Jugendliche ohne Schulplatz

Viele Kinder in Duisburg warten schon lange auf einen Schulplatz. Besonders betroffen sind Kinder im Alter von zehn bis 14 Jahren. Daher führt das DRK in Kooperation mit der Stadt Duisburg, dem Kommunalen Integrationszentrum und mehreren Bildungsträgern seit September 2018 ein Kursangebot für Jugendliche ohne Schulplatz durch.

Die Gruppen treffen sich im gesamten Stadtgebiet drei Mal wöchentlich für drei Stunden.

Ziel dieser Kurse ist, wohnortnah außerschulische Bildungsangebote zu schaffen, um die Integration und die Sprachförderung voranzutreiben und die Wartezeit auf die Schule zu verkürzen. Die Kurse werden unter den Kursnummern **192WA 1 bis 250** geführt. Unsere **Projektkoordinatorin Christina Tacke**n informiert Sie gerne unter **0203 / 94169071** über unsere Angebote.

Ehrenamtskoordination

Wir wollen die Arbeit des Familienbildungswerkes, der Flüchtlingsbetreuung und der ehrenamtlichen Helfer zusammenführen. So kann ein Netzwerk geschaffen werden, in dem bedarfsorientiert und übergreifend auch mit anderen Organisationen zusammengearbeitet werden kann. Es sollen weitere Angebote für Familien und Alleinstehende in den Unterkünften und in der Nähe des Wohnraumes entwickelt werden. Wir möchten ehrenamtliche Beteiligung unterstützen, Brücken bauen und Kooperationen eingehen, damit vorhandene Ressourcen sinnvoll genutzt werden können.

Bitte sprechen Sie unsere **Fachbereichsleiterin Judith Crichton** unter **0203 / 94169070** bei Interesse an.



DRK Kreisverband Duisburg e.V.

**Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Duisburg e.V.
Am Burgacker 30
47051 Duisburg**

Tel.: 0203/28 28 3 - 0 Fax: 0203/28 28 3 - 398
info@drk-duisburg.de www.drk-duisburg.de

Kreisgeschäftsführer	Ingo Schunke Ingo.Schunke@drk-duisburg.de	Telefon: 28283-328
Assistentin Vorstand und Geschäftsführung	Angelika Nienkämper angelika.nienkaemper@drk-duisburg.de	Telefon: 28283-335
Verwaltungsassistent Kreisgeschäftsführung	Bastian Berger bastian.berger@drk-duisburg.de	Telefon: 28283-386
Soziale Arbeit und Bildung Abteilungsleiter Stellv. Kreisgeschäftsführer	Volker Klaus Volker.Klaus@drk-duisburg.de	Telefon: 28283-313
Verwaltungsassistentin	Naime Bilmen naime.bilmen@drk-duisburg.de	Telefon: 28283-340
Fachberatung KiTa	Barbara Seidel barbara.seidel@drk-duisburg.de	Telefon: 28283-341
Familienbildungswerk Erfststr. 15, 47051 Duisburg	Anna Žalac familienbildung@drk-duisburg.de	Telefon: 30547-0
Bildungswerk Erfststr. 15, 47051 Duisburg	Dagmar Schmickler ausbildung@drk-duisburg.de	Telefon: 30547-90
Kindertagesstätte Familienzentrum „Schwedenheim“ Heerstraße 181 47053 Duisburg	Ilona Mlynski Schwedenheim@drk-duisburg.de	Telefon: 63132
Heilpädagogisch-integrative Kindertagesstätte Heisterbacher Str. 7 a 47139 Duisburg	Susanne Lietz Kita-Be@drk-duisburg.de	Telefon: 80879-0
Heilpädagogische Kindertagesstätte Swakopmunder Str. 28 47249 Duisburg	Manfred Berk Kita-Bu@drk-duisburg.de	Telefon: 703636
Familienhilfezentrum Bayreuther Str. 40 47166 Duisburg	Beate Meuthen FHZ@drk-duisburg.de	Telefon: 410693-0
Beratungsstelle für ausländische Flüchtlinge Von-der-Mark-Str. 36 47137 Duisburg	Cornelia Spitzlei cornelia.spitzlei@drk-duisburg.de	Telefon: 411580
DRK Arbeitsmedizin und Gesundheitsschutz GmbH Ltd. Betriebsärztin Dr. Ingeborg Erichsen	Dr. Ingeborg Erichsen Ingeborg.Erichsen@drk-duisburg.de	Telefon: 0173- 2484254

DRK Kreisverband Duisburg e.V.

Blutspendetermine	Sascha.Bartetzko @drk-duisburg.de	Telefon: 28283-312
DRK-Pflege und Betreuung Duisburg gGmbH Geschäftsführer	Martin Szemkus Martin.Szemkus @drk-duisburg.de	Telefon: 28283-342
Demenz-WG	Petra.Welzel @drk-duisburg.de	Telefon: 418213718
Haus-Notruf-Dienst	Virginia.Beil @drk-duisburg.de	Telefon: 28283-333
Menüservice	Apetito	Telefon: 0203- 2809420
Ambulante Pflege Mitte/Süd	Elke.Serin @drk-duisburg.de	Telefon: 751637
Ambulante Pflege West	Claudia.Ferriere @drk-duisburg.de	Telefon: 02065- 3048010
Ambulante Pflege Nord	Barbara.Lasogga-Wagner @drk-duisburg.de	Telefon: 93060-0
Tagespflege Rheinhausen	Claudia.Ferriere @drk-duisburg.de	Telefon: 02065- 9885610
Nachbarschaftstreff Kaßlerfeld	Antonietta.Alviola-Hoffmeister @drk-duisburg.de	Telefon: 310628
Nachbarschaftstreff Wedau	Elisabeth.Gillner @drk-duisburg.de	Telefon: 60019994
Nachbarschaftstreff Rheinhausen	Hannelore.Andres @drk-duisburg.de	Telefon: 02065- 9889994
Begegnungs- und Beratungszentrum	Petra.Jeske @drk-duisburg.de	Telefon: 02065- 9889991
DRK Krankentransport Rhein-Ruhr gGmbH Mobile Dienste Dialysefahrten, Krankenfahrten, Sonderfahrten		Telefon: 28283-388
Jugendrotkreuz Kinder- und Jugendzentrum Sterntalerhaus Westender Str. 36 b 47138 Duisburg	Sven.Marin @drk-duisburg.de	Telefon: 4196-300
Rotkreuzgemeinschaften Ehrenamt / Einsatzdienste	Katja.Steigenhoefer @drk-duisburg.de	Telefon: 28283-324
Stiftung Deutsches Rotes Kreuz Duisburg	Stiftung@drk-duisburg.de	

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Verbindliche Anmeldung

Jeder Kurs kann nur als Gesamtkurs belegt werden. Wir bitten zu berücksichtigen, dass die Kursgebühr spätestens 10 Tage vor Kursbeginn bezahlt sein muss.

Abmeldung/Rücktritt

Bei Kursen können Sie sich 14 Tage vor Beginn abmelden. Danach müssen wir Ihnen eine Bearbeitungsgebühr von 10,00 € berechnen. Bei Absagen, die weniger als 8 Tage vor Kursbeginn erfolgen, ist die volle Kursgebühr zu zahlen.

Rückerstattung der Teilnehmergebühren

ist nur bei Absage des Kurses durch das Familienbildungswerk möglich. Bei Nichtteilnahme aus Gründen, die die Teilnehmenden selbst zu vertreten haben, z.B. Krankheit, kann eine Rückerstattung nicht erfolgen.

Datenschutz

Es erfolgt keine Weitergabe der Daten an Dritte. Kontrollbehörden des Landes erhalten zum Zwecke der Kontrolle der Mittelverwendung Einblick in die Kursverwaltung. Unsere Informationen zum Datenschutz liegen in unseren Anmeldebüros und Kursräumen aus.

Haftung

Eine Haftung bei Unfall sowie für Diebstahl, Verlust und Beschädigung wird nicht übernommen.

Aufsichtspflicht

Bei Eltern-Kind-Kursen und Kinderkursen liegt die Aufsicht der Kinder ausschließlich bei den Eltern oder den von den Eltern beauftragten Erwachsenen.

Schließzeiten

In den Schulferien finden in der Regel keine Kurse statt. Sonderschließzeiten entnehmen Sie bitte den Aushängen.

Ihre Meinung ist uns wichtig

Wir freuen uns über Ihre Anregungen, Hinweise und Wünsche zu unserem Haus und unseren Veranstaltungen, gerne via Feedbackkasten im Erdgeschoss unseres Haupthauses Erftstraße 15.

Sprechttag

Der Sprechtag zur Wahrnehmung der Mitwirkungsrechte findet statt am 12.09.2019 von 10:00 bis 12:30 Uhr.

Teilnahmebescheinigung

Regelmäßigen Kursbesuch bescheinigen wir auf Wunsch kostenlos nach Abschluss des Kursangebotes.

Änderungen/Druckfehler

behalten wir uns vor und können nachträglich berichtigt werden.

Leitbild der DRK-Familienbildung

Menschen im Beziehungsnetz Familie

Im Mittelpunkt unserer Arbeit stehen Menschen, die Erziehungsverantwortung übernehmen. Wir berücksichtigen unterschiedliche Lebensphasen und Lebenslagen und stärken und unterstützen durch Einbeziehung der Familienwirklichkeiten individuelle Kompetenzen und die Entwicklung und Entfaltung von neuen Fähigkeiten.

Im Zeichen der Menschlichkeit

Unsere Angebote sind stets ausgerichtet an den Grundsätzen des Roten Kreuzes. Dieses beinhaltet den Schutz der Schwachen und das Einschreiten gegen Intoleranz. Unterschiedliche Wertvorstellungen beziehen wir aktiv in Form von Begleitung, Unterstützung und Motivierung zur Selbständigkeit in die Bildungsarbeit ein.

Unsere Leistungen

Wir sind soziale Dienstleister für bedarfs- und nachfragegerechte Angebote. Wir fördern die Gesundheit und verbessern die Lebensqualität der Menschen aller Altersgruppen, die sich uns anvertrauen. In Form von effizienten, wirtschaftlichen und familiengerechten Bildungsangeboten unterstützen wir Familien nach dem Kinder- und Jugendhilfegesetz. Dabei haben Hilfe zur Selbsthilfe und Prävention Vorrang. Wir bieten Kindern und Erwachsenen ein vielfältiges Angebot zu Erziehungsfragen und zur Fort- und Weiterbildung.

Das bedarfsorientierte Angebot

Unsere Grundhaltung basiert auf Akzeptanz, Toleranz und Wertschätzung. Unabhängig von Nationalität, Religion, Geschlecht und gesellschaftlichen Strukturen bieten wir Hilfe zur positiven sozialen Entwicklung, Hilfe zur Selbständigkeit und nach dem Maß der Not.

Die Mitarbeitenden der Familienbildung

Die DRK-Familienbildung arbeitet mit engagierten und qualifizierten MitarbeiterInnen. Dies wird durch Mitgestaltung von Entscheidungen und kontinuierliche Fort- und Weiterbildung unterstützt.

Unsere Stärken

Unsere Arbeit basiert auf traditionellen Werten und gewachsenen Strukturen. Wir bieten qualitativ hochwertige Weiterbildung an, die am Bedarf der jeweiligen Zielgruppe orientiert ist. Im Rahmen unseres Leistungsangebotes entwickeln und erproben wir neue Konzepte und Modelle mit fortgeschriebenen Qualitätsstandards. Wir sind intern und extern mit einer Vielzahl von Arbeitsfeldern vernetzt, die für Familien in ihrem Erziehungsalltag relevant sind.

Das Netzwerk - Unser Verhältnis zu anderen

Zur Durchführung unseres bedarfsgerechten Angebotes nutzen wir interne, kommunale und regionale Strukturen. Wir arbeiten mit anderen Bildungsträgern und Institutionen konstruktiv zusammen und integrieren uns in bestehende Netzwerke und Gemeinwesen. Es ist uns wichtig, neue Netze zu knüpfen, zu gestalten und zu stabilisieren und wir sind offen für Kooperationen. Dabei bewahren wir uns unsere Unabhängigkeit. Wir kennen unsere Stärken und wissen, wo unsere Grenzen sind. Falls unsere Angebote die Nachfragewünsche nicht voll erfüllen, leiten wir an andere Institutionen weiter. Transparenz ist die Grundlage unseres Netzwerkes.

Abteilung „Soziale Arbeit und Bildung“

Das **Familienzentrum Schwedenheim** ist eine 4-gruppige Kindertageseinrichtung im Stadtteil Duisburg-Hochfeld. Wir nehmen Kinder im Alter von 2 Jahren bis zur Einschulung auf. Unser pädagogisches Handeln ist mit dem Begriff „Situationsorientierter Ansatz“ verknüpft. Das Familienzentrum ist zertifiziert als „Haus der kleinen Forscher®“ und „SchlauMäuse®-Kindergarten“. Außerdem bieten wir: Erziehungs- und Familienberatung, Elterncafé (1x im Monat gemeinsames Frühstück), Musikalische Früherziehung für die Kitakinder, Eltern-Kind-Treff (immer freitags von 10-12 Uhr).

Ansprechpartnerin: **Iлона Mlynski**, Telefon: **0203 / 63 132**

Die **KiTa Buchholz** ist eine 4-gruppige heilpädagogische Kindertagesstätte mit insgesamt 38 Plätzen und befindet sich im Stadtteil Duisburg-Buchholz. Die Aufnahme der Kinder erfolgt ab dem 3. Lebensjahr bis zur Einschulung. Mithilfe der heilpädagogischen Einzel- und Kleingruppenförderung und anderen Therapie- und Förderformen wird Kindern mit und ohne Behinderung ein Rahmen geboten, in dem sie miteinander und voneinander lernen können. Auch außerhalb des Hauses finden gruppenübergreifende Angebote (wie z.B. „Therapeutisches Reiten“, „Kletterprojekt“ oder „Judo“) statt. Zudem findet jährlich eine 8-tägige Kinderfreizeit in „Schloß Dankern“ im Emsland statt, wo Kinder mit körperlicher und geistiger Behinderung betreut und begleitet werden.

Ansprechpartner: **Manfred Berk**, Telefon: **0203 / 70 363 6**

Die **KiTa Beeckerwerth** ist eine heilpädagogisch integrative Kindertagesstätte, die Kindern mit und ohne Behinderung einen Raum für gemeinsames Leben und Lernen bietet. Ihr pädagogisches und therapeutisches Handeln stützt sich auf den Grundsätzen der Reggio-Pädagogik, der Bobath-Therapie, der Sensorische Integration und der unterstützte Kommunikation. In Zusammenarbeit mit den Eltern wird gemeinsam ein individueller Förderplan für das Kind entwickelt. Um dem Kind eine optimale Grundlage für seine Entwicklung zu ermöglichen, stellt die KiTa einen Treffpunkt und Lebensraum dar, in dem die Kinder Geborgenheit erfahren, sich in ihrer Einmaligkeit angenommen wissen, eigenständiges Handeln erleben, individuelle und an ihrer Entwicklung orientierte Förderung und Bildung erhalten und eine intensive pädagogische und therapeutische Betreuung erfahren.

Ansprechpartnerin: **Susanne Lietz**, Telefon: **0203 / 80 879 - 0**

Abteilung „Soziale Arbeit und Bildung“

Familienhilfezentrum

Bayreuther Straße 40, 47166 Duisburg
fhz@drk-duisburg.de

Das Familienhilfezentrum bietet Kindern, Jugendlichen und deren Familien vielfältige Unterstützung nach dem Kinder- und Jugendhilfegesetz an, sei es durch ambulante erzieherische Hilfen im eigenen Zuhause oder den Besuch in unseren Tagesgruppen. Die Integrationsagentur entwickelt gemeinsam mit anderen Institutionen neue Angebote in Bruckhausen und Beeck. Unsere Schulsozialarbeiterinnen sind an fünf Duisburger Schulen im Einsatz.

Leiterin FHZ /Stellv. Abteilungsleitung Soziale Arbeit

Beate Meuthen Tel.: 410693-0

Stellv. Leiterin FHZ

Domenica Grabosch Tel.410693-13

Sozialpädagogische Tagesgruppe

Tanja Möller Tel.: 410693-20

Heilpädagogisch-Integrative Tagesgruppe

Christa Klöppels Tel.: 410693-21

Integrationsagentur

Semra Parmak Tel.: 410693-14

Beratungsstelle für Flucht, Migration und Integration

Sachgebietsleitung: **Cornelia Spitzlei**

Tel.: 0203/41 158 0

- Aufklärung über Voraussetzungen für die Aufenthaltsrechte
- Begleitung des Asylverfahrens
- Rückkehrberatung einschließlich Perspektivberatung
- Aufklärung und Hilfestellung bei Anträgen bzgl. Familiennachzug
- Zuweisung und Umverteilung
- Behandlungsvermittlung bei psychischen Auffälligkeiten und Erkrankungen
- Verfahrensberatung für unbegleitete minderjährige Flüchtlinge
- Projekt „Aufsuchende Hilfe für neu zugewiesene Flüchtlinge“

Meine Notizen

Meine Notizen