



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Kreisverband Duisburg e.V.

Wir können helfen

Familienbildung Programm 1. Halbjahr 2020

Unsere Titelgeschichte

Alles neu macht der Mai!

Passend zum Frühjahrsprogramm präsentieren wir Ihnen unser frisch renoviertes Elterncafé. Nach und nach lassen wir unsere Räume in neuem Glanz erstrahlen, wovon unsere kleinen Gäste als erstes profitieren – das Elterncafé und der PEKiP-Raum haben den Anfang gemacht.

Wir hoffen, dass Sie sich auf Anhieb wohlfühlen, und freuen uns auf Ihren Besuch!





Nichts ist so beständig wie der Wandel. Damit begrüße ich Sie im neuen Programmheft der DRK-Bildungswerke. Das wechselnde Titelbild, weitere Kursangebote, viele neue Gesichter unter den Mitarbeitenden und auch neu gestaltete Räumlichkeiten.

Auch unsere Arbeit unterliegt ständigen Veränderungen. Vorausschauend und am Puls der Zeit reagieren wir auf Trends und Entwicklungen. Andererseits bauen wir weiterhin auf Altbewährtes, sodass wir möglichst viele Menschen, die in Duisburg leben, erreichen und von uns überzeugen können.

Neu ist unser aktiver Auftritt bei Facebook. Hier stellen wir Ihnen neuste Ideen und Angebote vor, posten Kurse mit freien Plätzen und teilen Beiträge, die für Sie relevant sein könnten. Auch unsere eigene Homepage ist bald fertig – lassen Sie sich überraschen!

Wie auch immer wir Sie erreichen – Ihr Interesse freut uns sehr und persönlich sehen wir spätestens im Kurs!

Viel Spaß mit dem neuen Programm der DRK-Bildungswerke in Duisburg wünscht Ihnen

Ihre
Anna Žalac
Leiterin DRK-FBW



Wir im Familienbildungswerk



Leitung
Familienbildungswerk

Anna Žalac

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

Stellv. Leitung
Familienbildungswerk

Verena Obel

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

Bärenstark Bärenschlau
Elternstart NRW
Elternkompetenz
Kursanmeldung

Barbara Lupino

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

Aktiv für die
Gesundheit

Gina Rohmann

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

Eltern-Kind-Kurse

Silvia Lambertz

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

U1-Kurse
Trageberatung

Andrea Moldering

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

Verwaltung

Lina Heiming

Telefon: 0172/893 1034
lina.heiming@drk-duisburg.de

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

Sabine Steinhaus

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

Außenstelle West

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 Böskén-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 09.30-12:30 Uhr
Di + Mi 15:00-17:30 Uhr

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

Mo-Fr 09:30-12:30 Uhr
Di+Mi 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 **05.12.2019 ab 10:00 Uhr**

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

Semesterbeginn: 13.01.2020

Semesterende: 21.06.2020

Kursfreie Einzeltage:

24.02., 01.05., 21.05., 22.05., 01.06., 02.06., 11.06., 12.06.2020

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 69.

Was finde ich wo?

Eltern & Kind-Kurse	Mom Fitness	9
	Elternstart NRW	10
	Kurse	12
	Cafés	20
Beratung	Beratungsangebote	25
	Elternpraktikum	27
Familienzentrum Schwedenheim	Kurse	29
Eltern-Kind-Kurse in Familienzentren & KiTas	Elternstart NRW	32
	DuisburgerElternSchule	33
Aktiv für die Gesundheit	Kurse Entspannung	37
Kochlust & Co	Workshops	50
Mit uns durch's Jahr	Januar	52
	Februar	53
	März	55
	April	57
	Mai	58
	Juni	59
Migration & Integration	Rucksack / Griffbereit	63
	FlüKids	64
	SüdOstEuropa	65
	Bundesprojekte	66
	Erweitertes Schulmodell	67
	Willkommensangebote/ Offene Tür Biegerhof	68
Allgemeine Geschäftsbedingungen		69
DRK-Kreisverband Duisburg e.V.		70
Leitbild der DRK-Familienbildung		72
Abteilung „Soziale Arbeit und Bildung“		73

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

Rückbildung 2.0 mit Baby

Deine Rückbildung ist zwar abgeschlossen, doch du möchtest deinen Beckenboden nachhaltig stärken? Außerdem ist dir nach Ausdauer, Fitness und Bodyforming? Dann bist du hier genau richtig! Wir kräftigen alle Bereiche des weiblichen Körpers, die durch die 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 Blasenlenkung vor. Bereits 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.

Informationen erhalten Sie von Iris Rohe unter 0151-28764219, iris.rohe@buggyfit.de

026-A	Fr	11:00-12:00	10.01. - 28.02.20	8 UE	99,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221				Iris Rohe	
026-B	Fr	11:00-12:00	06.03. - 24.04.20	8 UE	99,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221				Iris Rohe	
026-C	Fr	11:00-12:00	08.05. - 26.06.20	8 UE	99,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221				Iris Rohe	



Weitere Angebote, die dich fit halten, findest du ab Seite 37



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.

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.

Elternstart Babymassage

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. Der Kurs stärkt dich in deiner Intuition. Es gibt genügend Raum für Austausch und Beratung und den Kontakt zu anderen Eltern. Neben nützlichen Tipps zu Massageölen erhältst du auch eine umfassende Beratung zu den Themen Babyschlaf, Ernährung und Entwicklung. Bitte eine Wickelunterlage und ein Handtuch mitbringen.

ES1-A	Mo	10:30-12:00	13.01. - 10.02.20	10 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220				Janine Gütig	
ES1-B	Mo	10:30-12:00	17.02. - 23.03.20	10 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220				Janine Gütig	
ES1-C	Mo	10:30-12:00	30.03. - 11.05.20	10 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220				Janine Gütig	

Elternstart Krabbelgruppe 6 bis 12 Monate

Ihr wünscht Euch Austausch mit anderen Eltern und legt Wert darauf, dass Euer Baby in Kontakt mit anderen Babys kommt? In der Krabbelgruppe warten altersgerechte Spiel- und Bewegungsangebote auf Euch. In schöner Atmosphäre lernt Ihr Lieder und Fingerspiele kennen, die Babys begeistern, und die in Stresssituationen zu Hause Rettungsanker sein können. Unsere Angebote zielen darauf ab, Euch als Familie in den Mittelpunkt zu stellen, und Euch bei einer starken Eltern-Kind Bindung zu unterstützen.

ES2-A	Di	11:15-12:45	14.01. - 11.02.20	10 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, PEKIP-Raum 003				Nina Rossenrath	

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

PEKiP (Prager-Eltern-Kind-Programm) Bewegungsspiele und Sinnesanregungen für Babys ab der 6. Lebenswoche

Im PEKiP-Kurs lernst du, dein Baby durch Bewegungs-, Sinnes- und Spielanregungen in seiner Entwicklung zu begleiten und zu unterstützen. Gleichzeitig helfen die Anregungen dabei, Eure Bindung zu stärken. In der Gruppe kann dein Kind Kontakt zu gleichaltrigen Babys und anderen Erwachsenen aufnehmen. Auch du lernst andere Eltern kennen und kannst dich im geschützten Rahmen mit ihnen austauschen. Bitte eine Wickelunterlage und ein Handtuch mitbringen.

PEKiP April bis Juni '19 Babys

030-X	Mo	09:15-10:45	13.01. - 15.06.20	38 UE	114,00€
DRK-FBW Mitte, PEKiP-Raum 003				Lina Heiming	

PEKiP Juli bis August '19 Babys

031-X	Mo	11:00-12:30	13.01. - 15.06.20	38 UE	114,00€
DRK-FBW Mitte, PEKiP-Raum 003				Lina Heiming	

PEKiP Januar bis März '19 Babys

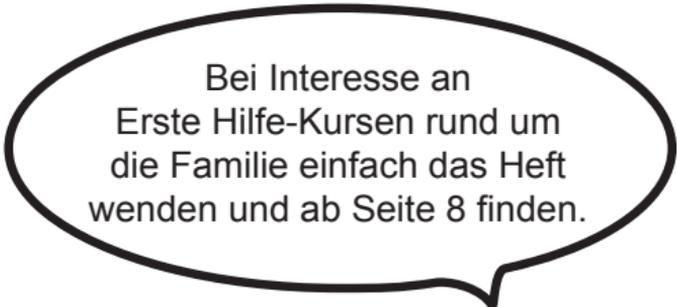
033-X	Do	09:00-10:30	16.01. - 26.03.20	22 UE	66,00€
DRK-FBW Mitte, PEKiP-Raum 003				Lina Heiming	

PEKiP Januar bis März '20 Babys

034-X	Do	09:00-10:30	23.04. - 18.06.20	14 UE	42,00€
DRK-FBW Mitte, PEKiP-Raum 003				Lina Heiming	

PEKiP Oktober bis Dezember '19 Babys

035-X	Do	14:45-12:15	16.01. - 18.06.20	38 UE	114,00€
DRK-FBW Mitte, PEKiP-Raum 003				Lina Heiming	



Bei Interesse an
Erste Hilfe-Kursen rund um
die Familie einfach das Heft
wenden und ab Seite 8 finden.

Babytreff

Spüren, Bewegen und Lernen sind die wesentlichen Grundbausteine der frühkindlichen Entwicklung. Im Kurs werden sie als Basis für Spielanregungen und erste Sozialerfahrungen genutzt. Dadurch lernst du, dein Baby ganzheitlich und altersgerecht zu begleiten und zu unterstützen. Außerdem hast du Gelegenheit, dich mit anderen frischgebackenen Eltern auszutauschen. Ein gruppeninternes Elterntreffen ist Bestandteil der Kurse.

036-X	Mo	09:30-11:00	13.01. - 15.06.20	38 UE	114,00€
DRK-FBW West, SpieKo-Raum				Waltraud Guido	

Krabbelgruppe 6 bis 12 Monate

Ihr wünscht Euch Austausch mit anderen Eltern und legt Wert darauf, dass Euer Baby in Kontakt mit anderen Babys kommt? In der Krabbelgruppe warten altersgerechte Spiel- und Bewegungsangebote auf Euch. In schöner Atmosphäre lernt Ihr Lieder und Fingerspiele kennen, die Babys begeistern, und die in Stresssituationen zu Hause Rettungsanker sein können. Unsere Angebote zielen darauf ab, Euch als Familie in den Mittelpunkt zu stellen, und Euch bei einer starken Eltern-Kind Bindung zu unterstützen.

038-X	Di	11:15-12:45	18.02. - 16.06.20	30 UE	90,00€
DRK-FBW West, PEKiP-Raum 003				Nina Rossenrath	

Babyschwimmen

Beim Babyschwimmen lernst du, dein Kind spielerisch an das Medium Wasser zu gewöhnen. Die intensive körperliche Beschäftigung mit deinem Baby wirkt sich positiv auf die Bindung aus. Die Bewegungsanreize im Wasser fördern nachhaltig die motorische und geistige Entwicklung deines Kindes.

Kursort: Bethesda Krankenhaus, Bäderabteilung

Für Babys von 2 bis 8 Monaten

042-X	Sa	09:00-09:45	18.01. - 20.06.20	17 UE	136,00€
				Kathi Merks, Marie-Cristin Balters	

Für Babys von 9 bis 16 Monaten

043-X	Sa	09:45-10:30	18.01. - 20.06.20	17 UE	136,00€
				Kathi Merks, Marie-Cristin Balters	

Krabbelgruppe 12 bis 18 Monate

Ihr wünscht Euch Austausch mit anderen Eltern und legt Wert darauf, dass Euer Baby in Kontakt mit anderen Babys kommt? In der Krabbelgruppe warten altersgerechte Spiel- und Bewegungsangebote auf Euch. In schöner Atmosphäre lernt Ihr Lieder und Fingerspiele kennen, die Babys begeistern, und die in Stresssituationen zu Hause Rettungsanker sein können. Unsere Angebote zielen darauf ab, Euch als Familie in den Mittelpunkt zu stellen, und Euch bei einer starken Eltern-Kind Bindung zu unterstützen.

100-A	Di	09:30-11:00	14.01. - 16.06.20	40 UE	120,00€
DRK-FBW Mitte, PEKiP-Raum 003				Nina Rossenrath	

Spiel- und Kontaktgruppen

In der Spiel- und Kontaktgruppe hat dein Kind Gelegenheit, Erfahrungen in einer Gruppe zu sammeln, ohne deine schützende Nähe entbehren zu müssen. Aufbauend auf den Inhalten der PEKiP- und Babygruppen werden deinem Kind altersgerechte Entwicklungsmöglichkeiten geboten. Bewegung, Fantasie und Kreativität stehen dabei im Vordergrund. Auch du hast die Möglichkeit, dich mit anderen Eltern auszutauschen, und die für dich wichtigen Fragen mit der Gruppenleitung zu besprechen. Ein gruppeninternes Elterntreffen ist Bestandteil der Kurse.

Für Kleinkinder ab 1 Jahr.

102-A	Mi	15:00-16:30	15.01. - 17.06.20	42 UE	105,00€
DRK-FBW Mitte, PEKiP-Raum 003				Waltraud Guido	
103-A	Di	10:00-11:30	14.01. - 16.06.20	40 UE	100,00€
DRK-FBW West, SpieKo-Raum				Waltraud Guido	
104-A	Do	09:30-11:00	16.01. - 18.06.20	38 UE	95,00€
DRK-FBW West, SpieKo-Raum				Waltraud Guido	

Kleinkindschwimmen

Die ersten Erfahrungen im Wasser sind gemacht! Nun geht es darum, die Kinder umfassend mit dem ‚Bewegungsraum Wasser‘ vertraut zu machen. Durch abwechslungsreiche Wasserspiele kann sich dein Kind nach Herzenslust austoben. Gleichzeitig werden die Koordination, das Gleichgewichtssystem und die Orientierungsfähigkeit geschult.

Kursort: Bethesda Krankenhaus, Bäderabteilung

Für Kleinkinder von 1 1/2 - 2 Jahren.

110-A	Sa	10:30-11:15	18.01. - 20.06.20	17 UE	136,00€
			Kathi Merks, Marie-Cristin Balters		

Für Kleinkinder ab 2 Jahren

111-A	Sa	11:15-12:00	18.01. - 20.06.20	17 UE	136,00€
			Kathi Merks, Marie-Cristin Balters		

Fit wie`n Turnschuh

Bewegung macht Spaß, ganz besonders in der Gruppe! Robben, rollen, kriechen, hüpfen, rennen - hier können sich Eure Kinder nach Herzenslust austoben und dabei unterschiedliche Materialien kennenlernen.

Für Kinder von 1-2 Jahren mit Begleitperson.

116-A	Mi	09:45-10:30	15.01. - 17.06.20	21 UE	52,50€
DRK-FBW Mitte, PEKiP-Raum 003			Nina Böskén-Stahl		

Für Kinder von 2-4 Jahren mit Begleitperson

116-B	Do	15:00-15:45	16.01. - 02.04.20	12 UE	30,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221			Andrea Moldering		

Kurse Kleinkind

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. Jedes Kind erhält zu Beginn des Kurses eine Mappe, in der alle Lieder und Spielideen für zu Hause gesammelt werden.

Für Kinder von 2-4 Jahren mit einer Begleitperson.

117-A	Mi	16:30-17:15	15.01. - 17.06.20	21 UE	55,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220				Catja Adams	

Musikeulen

Der Kurs richtet sich an alle, die gemeinsam mit ihren Kindern die Freude an Musik entdecken oder auch das eigene musikalische 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 18 Monate - 3 Jahren mit Begleitperson.

118-A	Fr	09:30-10:15	17.01. - 19.06.20	18 UE	47,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220				Helen Zimmer	

Für Kinder von 3-4 Jahren mit Begleitperson.

118-B	Di	15:00-15:45	14.01. - 16.06.20	20 UE	52,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220				Helen Zimmer	

Spiele-Nachmittag für hochbegabte Kinder und ihre Familien

Die Spiele-Nachmittage bieten hochbegabten Kindern und ihren Familien die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen, andere Familien kennenzulernen und sich auszutauschen. Auch das liebste Gesellschafts- oder Kartenspiel trägt zu einem schönen und entspannten Nachmittag bei. Ergänzend findet eine Beratung über die Deutsche Gesellschaft für hochbegabte Kinder statt. Bitte wendet Euch vor einem ersten Besuch an die Kursleitung Frau Möller (Telefonnummer über das Anmeldebüro der Familienbildung). Ausführliche Infos zum Thema Hochbegabung findet Ihr auf der Homepage der DGHK.

121-A	So	15:00-18:00	09.02. - 07.06.20	16 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Raum 328				Kerstin Möller	

Chill dein Leben - mit Yoga



Girls only – für alle Teens von 12 – 16 Jahren

Stress in der Schule? Alles geht dir auf die Nerven? Keiner versteht Dich?? Tu dir selbst etwas Gutes – mit Yoga, viel Spaß und Entspannung. In diesem Kurs für Mädchen lernen wir einfache Yogastellungen, die uns helfen, unseren Körper und unsere Seele ins Gleichgewicht zu bringen, und mit mehr Energie und guter Laune unser Leben zu genießen. Außerdem erwarten dich Tanzübungen, Lachyoga und Tiefenentspannung.

122-A	Mi	17:30-19:00	15.01. - 19.02.20	12 UE	30,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 327				Almut Eickhaus	



Haus der kleinen Forscher

Erwecken Sie den Forscher in Ihrem Kind und in Ihnen. Das DRK-Familienbildungswerk Duisburg bietet in Kooperation mit der Stiftung „Haus der kleinen Forscher“ naturwissenschaftliche Workshops an. Gehen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern auf Entdeckungsreise und forschen Sie zu den Themen Wasser, Luft, Licht oder Klänge. Das gemeinsame Forschen weckt Begeisterung für naturwissenschaftliche Phänomene bei Groß und Klein. Für Eltern, Großeltern und andere Erziehende mit Kindern ab 3 Jahren. Bei Fragen sprechen Sie gerne unsere Fachbereichsleitung Andrea Moldering an. Telefon 0203 / 30547-20

127-A	Sa	11:00-12:30	15.02.2020	2 UE	5,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 326				Andrea Moldering	
127-B	Fr	15:00-16:30	27.03.2020	2 UE	5,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 326				Andrea Moldering	



Batman auf der Spur - Fledermäuse an der Sechs-Seen-Platte

Fledermäuse werden häufig mit einsamen Burgen und Höhlen in Verbindung gebracht. Aber auch mitten in Duisburg finden die nächtlichen Insektenjäger Lebensräume. Da sich Insekten an Gewässern konzentrieren, finden sich auch hier die meisten Fledermäuse zur Jagd ein. An den Seen können wir sie gut dabei beobachten. Mit Hilfe von Bat-Detektoren könnt Ihr ihre Ultraschallrufe sogar hören. Bitte festes Schuhwerk und eine Taschenlampe mitbringen. Für Eltern, Großeltern und andere Erziehende mit Kindern ab 6 Jahren.

In Kooperation mit NABU-Duisburg.

Treffpunkt: 20:30 Uhr am Seniorenheim, Saarer Str., DU- Großenbaum

128-A	Fr	20:30-22:45	15.05.2020	3 UE	8,00€
Sechs-Seen-Platte		Herr Hinke, NABU Duisburg			

Kre-Aktives Malen und Gestalten

Hier hat dein Kind Gelegenheit, sich kreativ auszuprobieren und mit abwechslungsreichen Materialien, Strukturen und Formen zu arbeiten. Beim freien Gestalten nutzen wir echte Künstlermaterialien wie Ölpastellkreide, Acrylfarbe und Ton. Im Preis sind 4,00 € Materialkosten enthalten.

Für Kinder von 4 - 6 Jahren mit Begleitperson.

129-A	Do	15:30-17:00	19.03.2020	3 UE	12,00€
DRK-FBW Mitte, Elterncafé 004				Catja Adams	

Entspannung für (Groß-)Eltern und Kind

In unserem schnellen Alltag ist es wichtig, gut für sich zu sorgen und zur Ruhe zu kommen. Hier kannst du dir mit deinem Kind eine Auszeit nehmen und unterschiedliche Entspannungsmethoden ausprobieren. Wir üben meditatives Malen, autogenes Training und arbeiten mit Klangschalen. Bitte ein Kissen und eine Decke mitbringen.

Für Kinder ab 6 Jahren mit Begleitperson.

130-A	Fr	16:00-17:30	07.02. + 14.02.20	4 UE	15,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220				Catja Adams	

Kindergeburtstag im FBW

In unseren Räumen und unserer Lehrküche habt Ihr die Möglichkeit, Kindergeburtstag zu feiern. Zum Beispiel kocht oder backt das Geburtstagskind mit seinen Gästen das selbst gewählte „Wunschmenü“. Im Anschluss kann 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	
------------------------------	--



Alles gut mit Fingerfood!

Fingerfood ist einfach lecker und auf Kinderpartys heißbegehrt. An verschiedenen Stationen bereiten wir viele kleine Snacks zu, die wir anschließend gemeinsam vernaschen. Herzhaft oder süß – für jeden Geschmack ist etwas dabei! Bitte eine Schürze und eine Transportbox mitbringen.

Für Kinder ab 6 Jahren mit Begleitperson.

135-A	Sa	10:30-13:30	15.02.2020	4 UE	10,00€
-------	----	-------------	------------	------	--------

DRK-FBW Mitte, Lehrküche 432	Claudia Becker
------------------------------	----------------

Osterhasen und Co.

Der Duft von frischem Hefengebäck lässt einem das Wasser im Mund zusammenlaufen. Die Zubereitung ist nicht schwer. Gemeinsam bereiten wir einen Hefeteig zu, aus dem wir leckere Osterhasen backen. Auch eigene Ideen sind willkommen! Bitte eine Schürze und eine Transportbox mitbringen.

Für Kinder ab 3 Jahren mit Begleitperson.

136-A	Sa	10:30-13:30	04.04.2020	4 UE	10,00€
-------	----	-------------	------------	------	--------

DRK-FBW Mitte, Lehrküche 432	Claudia Becker
------------------------------	----------------

Ein herzlicher Kuchen zum Muttertag



Wir backen ein leckeres Kuchenherz, das wir mit Zuckerblüten und -rosen verzieren. Bitte eine Schürze und eine Transportbox mitbringen.

Für Kinder ab 4 Jahren mit Begleitperson.

137-A	Sa	10:30-13:30	09.05.2020	4 UE	10,00€
-------	----	-------------	------------	------	--------

DRK-FBW Mitte, Lehrküche 432	Claudia Becker
------------------------------	----------------

Generationencafé



Im Generationencafé treffen sich junge Familien und Menschen der Großelterngeneration um Kontakte zu knüpfen, voneinander zu lernen und eine schöne Zeit miteinander zu verbringen. Nicht nur junge Menschen können vom Erfahrungsschatz der Älteren profitieren, sondern auch umgekehrt – das Angebot lebt durch den generationsübergreifenden Austausch.

138-A	Mo	11:00-13:30	13.01. - 15.06.20	76 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Elterncafé 004			Nina Rossenrath		

Still- und Bindungscafé

Im 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 Stillberaterin Tina in das Café, um Euch in der Stillbeziehung zu Euren Babys zu stärken, und bei bestehenden Problemen zu unterstützen.

139-A	Mi	10:30-13:30	08.01. - 10.06.20	84 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Elterncafé 004			Janine Gütig		

Tragecafé Bauchgefühl

Im offenen Tragecafé habt Ihr die Möglichkeit, Bindeweisen mit dem Tragetuch kennenzulernen und auszuprobieren. Gleichzeitig erhaltet Ihr Beratung und Unterstützung in der neuen Situation als Familie. Alle Themen, die Euch in der Schwangerschaft und in den ersten Lebensmonaten Eures Babys beschäftigen, haben hier eine besondere Bedeutung. Nehmt Euch Zeit zum Krafttanken und Durchatmen! Hier findet Ihr Rückhalt und Sicherheit. Eure Intuition und das Vertrauen ins Bauchgefühl werden gestärkt, was sich positiv auf die Bindung zu Eurem Baby auswirkt.

140-A	Di	10:30-13:30	14.01. - 16.06.20	80 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Elterncafé 004			Lina Heiming		

Elterncafé

Das Elterncafé ist Treffpunkt für Eltern mit ihren Kindern, die gerne mit anderen in Kontakt kommen wollen und Austausch suchen. Hier bekommt Ihr wertvolle Anregungen und Tipps, um entspannt und gestärkt in den Familienalltag zurückzukehren.

141-A	Do	10:30-13:30	16.01. - 18.06.20	76 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Elterncafé 004			Gülten Saracbasi		

Elterncafé West

Das Elterncafé ist Treffpunkt für Eltern mit ihren Kindern, die gerne mit anderen in Kontakt kommen wollen und Austausch suchen. Hier bekommt Ihr wertvolle Anregungen und Tipps, um entspannt und gestärkt in den Familienalltag zurückzukehren.

142-A	Mi	10:00-12:15	15.01. - 17.06.20	63 UE	gratis
DRK-FBW West, SpieKo-Raum			Kerstin Schönleber		

Mutter-Kind-Café Early Moms

Der Treff für U20 Mütter mit Kindern bis zu einem Jahr und Schwangere kurz vor der Entbindung. Sich mit anderen „Early Moms“ austauschen, gemeinsam mit den Kids spielen und Spaß haben – all das steht bei unseren Treffen im Mittelpunkt. Hier kannst du über alles reden, was dich während der Schwangerschaft oder im ersten Lebensjahr deines Babys bewegt. Wir freuen uns auf dich!

143-A	Di	14:30-16:00	14.01. - 16.06.20	40 UE	gratis
KiTa Halskestr. 9, Raum 029			Sylvia Brennemann, Susanne Kirchner		
143-B	Mi	09:30-11:00	15.01. - 17.06.20	40 UE	gratis
KiTa 126, Immendal 32			Waltraud Guido, Isabella Henning		

Inklusive Eltern-Kind-Gruppe

„Es ist normal, verschieden zu sein.“

Ein offenes Angebot für Eltern mit Kindern von 0-3 Jahren mit und ohne Beeinträchtigungen. Hier habt Ihr die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen und gemeinsam mit den Kindern Bewegungs- und Sinnesanregungen zu erleben. Gleichzeitig bietet die Gruppe Raum für Begegnung und Austausch.

144-A	Fr	09:00-10:30	17.01. - 19.06.20	36 UE	gratis
DRK-KiTa Beeckerwerth			Melek Ertugrul		

Afrikanisches Elterncafé

Im Elterncafé treffen sich afrikanische Mütter und Väter mit ihren Kindern zum Kennenlernen, Austauschen und Spielen. Alltagsfragen, Probleme und Sorgen können in gemütlicher Runde besprochen werden.

145-A	Mo	10:00-11:30	13.01. - 15.06.20	40 UE	gratis
DRK-Begegnungsstätte, Gablenzstr. 22a			Alvine Yolande Meli Mondia		

Arabisches Elterncafé

Das arabische Elterncafé ist ein offenes Angebot für arabische Mütter und Väter mit ihren Kindern. Wir treffen uns in gemütlicher Atmosphäre und tauschen uns zu allen Fragen rund um das Thema Erziehung aus. Auch der arabische Hintergrund bietet gemeinsamen Gesprächsstoff.

146-A	Sa	10:30-12:30	18.01. - 20.06.20	40 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Raum 328			Thuraya Al Hai Mustafa		



Café Regenbogen

Das etwas andere Café im Haus. Hier treffen sich 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	03.01. - 05.06.20	18 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Elterncafé 004				Petra Knop	

Sonntagsfrühstück für Alleinerziehende

Wir laden herzlich zum gemeinsamen Sonntagsfrühstück ein. Hier treffen sich Kleinstfamilien und quatschen, lachen, essen und leben das, was einen Familienalltag auch ausmacht: Gemeinschaft und eine ausgedehnte Frühstückskultur. Inklusive Kinderbetreuung durch Fachkraft.

Jeden 1. Sonntag im Monat. Eine Voranmeldung ist erforderlich.

148-A	So	10:00-13:00	05.01. - 07.06.20	24 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Elterncafé 004				Tonja Christ	



MÄNNERTHEMEN

Raum für Männerthemen

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	06.01. - 22.06.20	24 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

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

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

Babystress – Hilfe aus der Elternkrise

War der Start ins „Elternglück“ anders als erwartet? Hat Sie die Geburt überfordert? Fragen Sie sich, warum Ihr Baby unruhig ist, schlecht schläft oder viel schreit? Fühlen Sie sich unsicher mit der neuen Verantwortung?

Wir bieten Eltern mit Kindern bis 30 Monate eine körperpsychotherapeutische Beratung an. Gemeinsam senken wir die Anspannung innerhalb Ihrer Familie, stärken Ihre Bindung und begleiten Sie rund um Ihre Elterngefühle.

Termine auf Anfrage.

Ansprechpartnerin:

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

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

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 multikulturellen 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).

Rückenfit

Dieser Kurs bietet Ihnen eine 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. Wir arbeiten an der Kraftausdauer, gleichen muskuläre Ungleichgewichte aus und stärken unsere Tiefenmuskulatur.

200-A	Mo	17:00-18:00	13.01. - 30.03.20	10 UE	40,00€
DRK-KiTa „Schwedenheim“			Agnes Masiarek-Sommer		
200-B	Mo	17:00-18:00	20.04. - 15.06.20	8 UE	32,00€
DRK-KiTa „Schwedenheim“			Agnes Masiarek-Sommer		
201-A	Do	17:00-18:00	16.01. - 26.03.20	10 UE	40,00€
DRK-KiTa „Schwedenheim“			Agnes Masiarek-Sommer		
201-B	Do	17:00-18:00	23.04. - 18.06.20	7 UE	28,00€
DRK-KiTa „Schwedenheim“			Agnes Masiarek-Sommer		

ZUMBA® Tanzfitness

ZUMBA® ist ein Mix aus klassischer Fitness und lateinamerikanischen Moves. Effektives Training und jede Menge Spaß stehen bei diesem Tanz-Workout im Vordergrund. Bitte bequeme Sportkleidung, Hallen-Sportschuhe und etwas zu trinken mitbringen. Der Kurs ist mit Kinderbetreuung.

202-A	Mi	17:00-18:00	15.01. - 25.03.20	11 UE	55,00€
DRK-KiTa „Schwedenheim“			Fulda Hasates		

Elterncafé Schwedenheim

Im offenen Elterncafé hast du Zeit, dich mit anderen Eltern auszutauschen und Kontakte zu knüpfen. Darüber hinaus erhältst du wertvolle Tipps und Anregungen von der erfahrenen Kursleitung, um entspannt und gestärkt in den Familienalltag zurückzukehren. Bei Bedarf werden spezielle Themen intensiver besprochen.

Für Eltern mit Kindern im Alter von 4 - 6 Jahren.

205-A	Di	08:30-10:00	14.01. - 16.06.20	40 UE	gratis
DRK-KiTa „Schwedenheim“			Hatice Karakaya		

Musikgarten für Babys

Ziel von Musikgarten ist, Babys spielerisch an Musik heranzuführen und gemeinsames Musizieren ins Familienleben zu integrieren. Im Kurs hat dein Baby Gelegenheit, Musik hörend zu erleben und mit Glöckchen, Rasseln und Klanghölzern aktiv zu gestalten.

210-A	Mo	09:30-10:15	20.01. - 27.04.20	12 UE	32,00€
DRK-KiTa „Schwedenheim“			Lisa Geisler		

Musikalische Früherziehung

Wach, fröhlich, laut und leise – so entdecken wir die Welt der Musik! Kinder ab 4 Jahren haben Gelegenheit, erste Erfahrungen mit verschiedenen Instrumenten zu sammeln. Kinder ab 5 Jahren entdecken Melodien und lernen erste Begriffe der Musiklehre kennen. Wer Lust hat, kann der Blockflöte erste Töne entlocken. Anfangs schiefe Töne sind willkommen – durch gemeinsames Üben fallen kleine Meisterinnen und Meister vom Himmel!

211-A	Do	08:30-09:15	16.01. - 18.06.20	19 UE	48,00€
DRK-KiTa „Schwedenheim“			Christina Becks		

211-B	Do	09:15-10:00	16.01. - 18.06.20	19 UE	48,00€
DRK-KiTa „Schwedenheim“			Christina Becks		

211-C	Do	10:00-10:45	16.01. - 18.06.20	19 UE	48,00€
DRK-KiTa „Schwedenheim“			Christina Becks		

211-D	Do	10:45-11:30	16.01. - 18.06.20	19 UE	48,00€
DRK-KiTa „Schwedenheim“			Christina Becks		

Eltern-Kind-Kurse in Familienzentren & KiTas

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 Januar bis Juni 2020 statt und werden unter den Kursnummern **201ES 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.

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 Erfahrungshintergründe 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 Januar bis Juni 2020 statt und werden unter den Kursnummern **201Bs/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.

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, in der Freizeit und im Beruf.

310-A	Mo	17:45-19:15	13.01. - 15.06.20	38 UE	122,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221			Anna Žalac		

311-A	Mo	19:30-21:00	13.01. - 15.06.20	38 UE	122,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221			Anna Žalac		

313-A	Do	17:50-19:20	16.01. - 18.06.20	34 UE	109,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220			n.n.		

314-A	Di	17:30-19:00	14.01. - 16.06.20	36 UE	115,00€
DRK-KiTa, Swakopmunder Str. 28			Uta Stolze		

315-A	Di	19:15-20:45	14.01. - 16.06.20	38 UE	122,00€
DRK-KiTa, Swakopmunder Str. 28			Zübeyde Sürgit		

316-A	Mi	18:00-19:30	15.01. - 17.06.20	38 UE	122,00€
DRK-KiTa, Swakopmunder Str. 28			Uta Stolze		

318-A	Mo	15:00-16:30	13.01. - 15.06.20	36 UE	115,00€
DRK-FBW West, Gymnastikraum			Maria Goj		

319-A	Di	18:30-20:00	14.01. - 16.06.20	38 UE	122,00€
DRK-FBW West, Gymnastikraum			Sabine Gwildies		

320-A	Do	19:15-20:045	16.01. - 18.06.20	38 UE	122,00€
DRK-FBW West, Gymnastikraum			Mareike Meister		

Hatha Yoga für den Rücken (50+)

Für Teilnehmende mit Yoga-Erfahrung

Regenerative und heilsame Impulse geben für einen wohl balancierten Rücken: das ist die Grundidee des gemeinsamen Übens. Die klassischen Körperhaltungen (Asanas) aus dem Hatha Yoga gehen einher mit stiller Konzentration, mit vermehrter Achtsamkeit und einer Vertiefung des Atems. Das Vegetativum beruhigt sich; Entspannung geschieht ganzheitlich.

Die Erfahrungen aus den Übungsstunden fließen im besten Falle ein in den täglichen Umgang mit sich selbst, in eine rückenfreundliche Gestaltung des Alltags.

317-A	Di	10:30-12:00	14.01. - 16.06.20	36 UE	115,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221				Ulla Böltz	

Yin Yoga – sanfter Weg zu mehr Gesundheit (50+)

Für Teilnehmende mit und ohne Yoga-Erfahrung

Yin Yoga ist eine ruhige Yoga-Praxis, in der die Körperhaltungen (Asanas) länger gehalten werden als in anderen Yoga-stilen. Sanftes Üben, Zeit haben, achtsam sein: Sie lernen zunehmend, „sich in die Asanas hinein zu entspannen“ und tiefer loszulassen. Der Spürsinn für sich selbst wird enorm verfeinert, Blockaden können sich lösen. Die Asanas werden gelegentlich ergänzt durch Elemente aus anderen Disziplinen wie Feldenkrais, Eutonie oder den klassischen Entspannungsverfahren AT und PMR.

Teilnehmende mit kleinen Einschränkungen sind willkommen; ggfs. bitte Rücksprache mit der Kursleitung nehmen.

317-B	Mi	10:30-12:00	15.01. - 17.06.20	38 UE	122,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220				Ulla Böltz	

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	16.01. - 18.06.20	34 UE	109,00€
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. Gezielte Übungen kräftigen deine Muskulatur und verbessern deine Körperhaltung und Beweglichkeit. Regelmäßiges Yoga-Training lindert bestehende Beschwerden wie Rückenschmerzen und es steigert deine Fähigkeit zur Entspannung.

323-A	Do	19:45-20:45	16.01. - 28.05.20	9 UE	38,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220			Frank Bäsner		
323-B	Do	19:45-20:45	23.01. - 04.06.20	9 UE	38,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220			Frank Bäsner		

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. Die Vielfalt von langsamen und sanften, oft ungewohnten Bewegungsabläufen (liegend, sitzend 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	17.01. - 19.06.20	16 UE	69,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220			Monika Brüggemann		
333-B	Fr	12:00-13:00	17.01. - 19.06.20	16 UE	69,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220			Monika Brüggemann		

Entspannungskurse

Qigong

Qigong ist ein Teilbereich der traditionellen chinesischen Medizin. Der Name bedeutet „Übung oder Methode zur Pflege der Lebenskraft/-energie“. Die Übungen eignen sich hervorragend, auf sanfte Art inneres Gleichgewicht und Wohlbefinden zu erlangen. Sie stärken den Bewegungsapparat und die Muskulatur, fördern Flexibilität und Gelenkigkeit und wirken positiv auf Herz, Kreislauf und Stoffwechsel. Der Geist beruhigt sich während der Übungen und wird innerlich zentriert, sodass eine effektive Wirkung für Prävention, Rehabilitation und Selbstheilung erreicht wird. Zu den Inhalten des Montagkurses gehören zusätzlich geführte Meditationen aus dem Stillen Qigong.

325-A	Mo	19:00-20:30	13.01. - 15.06.20	34 UE	109,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221			Silvia Lambertz		
326-A	Di	09:30-10:30	14.01. - 16.06.20	18 UE	72,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220			Silvia Lambertz		
327-A	Di	10:45-11:45	14.01. - 16.06.20	18 UE	72,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220			Silvia Lambertz		
330-A	Di	17:15-18:15	28.01. - 16.06.20	16 UE	51,20€
DRK-FBW West, Gymnastikraum			Dagmar Dickmann-Gambino		
331-A	Mi	10:00-11:00	29.01. - 03.06.20	16 UE	51,20€
DRK-FBW West, Gymnastikraum			Dagmar Dickmann-Gambino		

Tai Chi/Qigong Frühschoppen

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

Termine: 19.01., 22.03. und 07.06.2020

329-A	So	11:00-13:15	19.01. - 07.06.20	9 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221			Silvia Lambertz		
329-A	So	11:00-13:15	22.03.2020	9 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221			Silvia Lambertz		

Zilgrei Respiro-Dynamik

Zilgrei kombiniert bestimmte Körperhaltungen bzw. -bewegungen des Kopfes, des Rumpfes und der Extremitäten mit einer speziellen Atemtechnik. Es ist eine Form der Selbstbehandlung und fördert die Entspannung des gesamten Körpers: Blockaden und Verspannungen werden gelöst und die Gelenke wieder geöffnet. Das hilft, Schmerzzustände zu beseitigen oder zumindest zu lindern. Die Wirkungsweise von Zilgrei erstreckt sich auf den ganzen Organismus und eignet sich sowohl für körperlich stark eingeschränkte Personen als auch für SportlerInnen.

300-A	Sa	14:00-17:00	25.01.2020	4 UE	16,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221				Norma Saadi	
300-B	Do	18:00-19:30	06.02. - 26.03.20	16 UE	50,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221				Norma Saadi	
300-C	Do	18:00-19:30	23.04. - 25.06.20	16 UE	50,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221				Norma Saadi	

Einfach Entspannen – Kurztechniken zur Stressreduktion

In Zeiten von ständig steigenden beruflichen und privaten Anforderungen ist es wichtig, für sich zu sorgen, um gut zentriert und in Balance zu bleiben. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, sich eine bewusste Auszeit zu nehmen, und verschiedene Techniken zur Kurzregeneration kennenzulernen. Aus diesen Bausteinen können Sie Ihr persönliches „Anti-Stress-Ventil“ selbst zusammensetzen.

334-A	Mi	10:45-11:30	12.02. - 01.04.20	8 UE	25,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221				Nina Böskes-Stahl	

Lachyoga - Lachen, Tanzen, Entspannen

Lachyoga kombiniert 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	13.01. - 08.06.20	17 UE	68,00€
DRK-FBW West, Gymnastikraum				Almut Eickhaus	

Entspannungskurse

Thaiboxen – der Schnupperkurs für Frauen jeden Alters

Du möchtest mal was Neues ausprobieren und wieder spüren, wie stark du eigentlich bist? Dann ist Thaiboxen genau das Richtige! Wir üben verschiedene Schlag- und Tritttechniken, machen Fitnessübungen und gehen sogar in ein lockeres Sparring – ein klassisches Training für Boxerinnen. Du brauchst weder besondere Fitness noch Vorerfahrung oder Equipment. Komm einfach in angenehmer Kleidung für viel Bewegungsfreiheit.

340-A	Di	17:00-18:30	25.02. - 31.03.20	12 UE	36,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221			Christina Tacken		

Zumba®-Tanzfitness

Zumba ist ein Mix aus klassischer Fitness und lateinamerikanischen Moves. Effektives Training und jede Menge Spaß stehen bei diesem Tanz-Workout im Vordergrund. Bitte bequeme Sportkleidung, Hallen-Sportschuhe und etwas zu trinken mitbringen. Der Kurs ist mit Kinderbetreuung.

345-A	Di	15:45-16:45	14.01. - 31.03.20	10 UE	50,00€
DRK-FBW Mitte, KiTa Beeckerwerth			Fulda Hasates		

345-B	Di	15:45-16:45	21.04. - 23.06.20	10 UE	50,00€
DRK-FBW Mitte, KiTa Beeckerwerth			Fulda Hasates		

346-A	Di	17:00-18:00	14.01. - 31.03.20	10 UE	50,00€
DRK-FBW Mitte, KiTa Beeckerwerth			Fulda Hasates		

346-B	Di	17:00-18:00	21.04. - 23.06.20	10 UE	50,00€
DRK-FBW Mitte, KiTa Beeckerwerth			Fulda Hasates		

Faszientraining

Faszien sind kollagene Bindegewebe, die unsere Muskeln, Sehnen und Organe umschließen. Da sie mit Nervenzellen durchsetzt sind, beeinflussen sie nicht nur die Beweglichkeit, sondern auch das vegetative Nervensystem. Verletzungen und Verspannungen, aber auch psychische Faktoren wie Stress können dazu führen, dass die Faszien verkleben oder verhärten.

Das Faszientraining eignet sich zur Behebung unterschiedlicher Dysfunktionen. Schon einfache Übungen, welche die Faszien gezielt in den Fokus nehmen, reduzieren Schmerzen, fördern die Beweglichkeit und das Wohlbefinden. Bitte eine Faszienrolle mitbringen.

348-A	Do	16:00-17:00	30.01. - 02.04.20	10 UE	40,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221			Franziska Warg		

BOP - Gymnastik

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

350-A	Di	19:45-20:45	14.01. - 16.06.20	19 UE	76,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221			Hannelore Waniek		

Pilates

Pilates kombiniert Dehn- und Kräftigungsübungen mit Entspannungseinheiten. Durch sanfte, aber sehr effektive Körperarbeit stärken wir unsere Tiefenmuskulatur, insbesondere des Beckenbodens und der Wirbelsäule, und verbessern gleichsam unsere Körperhaltung, Flexibilität und den Gleichgewichtssinn.

351-A	Mi	19:15-20:15	15.01. - 17.06.20	21 UE	84,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 220			Ouahiba Hammouti		
352-A	Mo	17:30-18:30	13.01. - 15.06.20	18 UE	72,00€
DRK-KiTa Buchholz			Sabrina Kiesler		

Ausgleichsgymnastik

Bewegungsmangel und einseitige Belastungen sind vielfach Ursache für Schäden am Bewegungsapparat. Durch die Kombination von Muskelkräftigung, Dehnung, Körperwahrnehmung und Entspannung ist Ausgleichsgymnastik eine hervorragende Möglichkeit, diesen Schäden vorzubeugen. Hier steht der Spaß an der Bewegung - ohne Leistungsdruck - im Vordergrund.

354-A	Mi	18:00-19:00	15.01. - 17.06.20	21 UE	84,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221			Ouahiba Hammouti		
355-A	Mo	18:15-19:00	13.01. - 15.06.20	19 UE	57,00€
Turnhalle Kammerstraße			Ouahiba Hammouti		
356-A	Mo	19:00-19:45	13.01. - 15.06.20	19 UE	57,00€
Turnhalle Kammerstraße			Ouahiba Hammouti		

Bewegungskurse

Ausgleichsgymnastik

357-A	Mo	15:00-16:00	13.01. - 25.05.20	17 UE	64,00€
Turnhalle Buchenallee			Annegret Wagner		
358-A	Fr	15:00-16:00	17.01. - 19.06.20	18 UE	63,00€
Turnhalle Buchenallee			Theresia Redding		
359-A	Mo	18:30-19:15	13.01. - 15.06.20	17 UE	51,00€
Turnhalle Kirchstr. 28g			Silke von Söhnen		
360-A	Mo	19:20-20:05	13.01. - 15.06.20	17 UE	51,00€
Turnhalle Kirchstr. 28g			Silke von Söhnen		
361-A	Di	10:00-10:45	14.01. - 16.06.20	20 UE	60,00€
Turnhalle Kirchstr. 28g			Karin Schoenholtz		
362-A	Do	19:00-19:45	16.01. - 18.06.20	19 UE	57,00€
Turnhalle Kirchstr. 28g			Karin Schoenholtz		

Rückenfit für Männer

Ein für Männer konzipiertes Muskelaufbautraining zur Stärkung und Stabilisierung der Rückenmuskulatur. Beim gemeinsamen Training lernen Sie außerdem, rüchenschonende Bewegungsabläufe in Ihren Alltag zu integrieren.

364-A	Do	17:00-17:45	16.01. - 18.06.20	17 UE	51,00€
DRK-FBW West, Gymnastikraum			Nina Bösken-Stahl		

„Rückenfit - mach mit!“

Rückenschmerzen, Verspannungen, Kopfschmerzen - dagegen hilft eine starke Muskulatur. Beim Rückenfit trainieren wir nicht nur unsere Bauch-, Rücken-, Arm- und Beinmuskulatur, sondern auch die Fähigkeit, bewusst abzuschalten und zu entspannen. Das gemeinsame Training löst Verspannungen, steigert die Beweglichkeit und beugt zukünftigen Beschwerden vor.

365-A	Mi	19:45-20:45	15.01. - 17.06.20	20 UE	76,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221			Frank Bäsner		
366-A	Mo	18:45-19:45	13.01. - 15.06.20	18 UE	72,00€
DRK-KiTa Buchholz			Sabrina Kiesler		

Bewegungstraining für Frauen

Ein Kursangebot für Frauen verschiedenen Alters, die den ‚typisch weiblichen‘ Beeinträchtigungen ihrer Gesundheit (z. B. Bauchdecken- und Beckenbodenschwäche, Rückenschmerzen, postoperative und postnatale Schmerzen) mit einem effektiven, ganzheitlichen Bewegungstraining entgegenwirken wollen. Beim gemeinsamen Training kräftigen und mobilisieren wir unseren Rücken und lernen unterschiedliche Bauch- und Beckenbodenübungen kennen.

370-A	Do	08:45-09:30	16.01. - 18.06.20	17 UE	51,00€
DRK-FBW West, Gymnastikraum			Nina Böskes-Stahl		
371-A	Do	10:00-10:45	16.01. - 18.06.20	17 UE	51,00€
DRK-FBW West, Gymnastikraum			Nina Böskes-Stahl		
372-A	Do	18:00-18:45	16.01. - 18.06.20	17 UE	51,00€
DRK-FBW West, Gymnastikraum			Nina Böskes-Stahl		

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik ist das optimale Training für den Rücken mit hohem Gesundheitswert. Durch gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen wirken wir Fehlhaltungen entgegen und lernen, uns in Alltagssituationen rückenfreundlich zu verhalten. Der Kurs ist keine medizinische Maßnahme und sollte nicht bei akuten Beschwerden besucht werden.

374-A	Do	09:00-10:00	16.01. - 04.06.20	18 UE	68,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221			Hassana Hammouti		
375-A	Di	18:00-19:30	14.01. - 16.06.20	40 UE	120,00€
DRK-FBW West, 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 Bypass-Patienten) 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. Das gemeinsame Training hilft, die Flexibilität, Koordination, Kraft und Ausdauer wiederherzustellen. 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, Ertstraße15.

301-A	Mi	16:00-17:30	15.01. - 24.06.20	44 UE	
Turnhalle Gneisenaustr.			Jolanda Henrich, Andreas Schulz		
301-B	Mi	17:30-19:00	15.01. - 24.06.20	44 UE	
Turnhalle Gneisenaustr.			Blanka Naralocnik		





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!



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

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**

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.



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 ca. 6 Kinder. Ein besonderes Erlebnis an einer langen Tafel! Termine und Preise nach Absprache.

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

Kochclub - Kochen in geselliger Runde

Gemeinsames Kochen macht Spaß - das entspannte Plaudern nebenbei und die Vorfreude auf das Ergebnis!

Termine: 18.01., 15.02., 21.03., 25.04., 16.05. und 20.06.2020

655-A	Sa	18:00-21:00	18.01. - 20.06.20	24 UE	67,00€
DRK-FBW Mitte, Lehrküche 432	Susanne Besel				

Mediterrane Küche

Frisch zubereitet, leicht und bekömmlich – das ist die mediterrane Küche. Mit Zutaten wie frischem Gemüse, Kräutern, Olivenöl, Fisch und Fleisch kochen wir traditionelle Gerichte aus der Mittelmeerregion. Auch Knoblauch und Mozzarella dürfen hier nicht fehlen.

656-A	Mi	18:00-21:00	13.05.2020	4 UE	19,00€
DRK-FBW Mitte, Lehrküche 432	Figen Kabasakal				

Salate, die satt machen

Von wegen nur Grünzeug! Diese Salate wirken wie ein Hauptgang, haben aber nur halb so viele Kalorien! Probieren Sie unsere neuen Sommersalatrezepte mit Garnelen, Lammfilet, Forelle, Ziegenkäse und frischem Obst.

657-A	Sa	18:00-21:00	09.05.2020	4 UE	20,00€
DRK-FBW Mitte, Lehrküche 432	Susanne Besel				

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

Alle Jahre wieder...

Das Jahr ist wenige Tage alt. An Silvester hatten Sie sich – wie viele andere Menschen – Dinge vorgenommen, die Sie im nächsten Jahr – also jetzt – ganz bestimmt ändern wollen: mehr Sport, gesünder leben, mehr Zeit für die Kinder/den Partner... Haben Sie Ihre Pläne realisiert? Wahrscheinlich leider nicht.

Sie sind in guter Gesellschaft. Nur zu oft verpuffen gute Vorsätze binnen kürzester Zeit: Der gewohnte Alltag kehrt zurück und holt Sie ein, bisherige Gewohnheiten gewinnen Oberhand. Schiet! Wieder nicht geschafft!

Lernen Sie in dieser Veranstaltung, warum trotz besten Willens Ihrerseits sich Veränderungen nur bedingt einstellen. Mit dieser Hintergrundinformation können Sie zukünftige Veränderungsabsichten in Ihrem Leben wirkungsvoller aufstellen. Lernen Sie, wie Sie Ihre Ziele nachhaltig entwickeln und verfolgen können.

801	Mi	18:30-21:30	15.01.2020	4 UE	20,00€
DRK-FBW Mitte, Dialograum 111			Dr. Cornelia Weigelt		

Lachyoga-Workshop

Lachen verbindet, entspannt und befreit. Der Workshop gibt Ihnen die Möglichkeit, die Entspannungsmethoden aus dem Lachyoga kennenzulernen.

802	So	14:30-18:15	19.01.2020	5 UE	18,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220			Almut Eickhaus		

Meditation – Geborgen im Sein

Ein wunderbarer Weg zu innerer Harmonie, Gelassenheit und seelischem Gleichgewicht liegt in der Meditation. Durch die Kommunikation mit uns selbst beleben wir verloren geglaubte Qualitäten und schöpfen neuen Mut und neue Kraft. Neben der theoretischen Einführung sind geführte Meditationen, Atem- und Energieübungen aus dem Stillen Qigong und meditative Tänze vorgesehen.

810	So	11:00-14:00	02.02.2020	4 UE	14,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221				Silvia Lambertz	

Ruhestand – wie ein Traum ein Traum bleibt

Ein arbeitsfreies Leben ist oft ein heiß ersehnter Wunsch Berufstätiger: „Mehr Zeit für mich und Dinge, die mir wichtig sind!“ Doch wenn es so weit ist, kann sich nach anfänglicher Euphorie auch Ernüchterung einstellen: „Jeden Tag Wochenende zu haben, ist auch nicht so toll.“

Was kann ich als noch-berufstätige Person, was als sich-schon-im-Ruhestand-befindender Mensch tun, damit sich ein solches unschönes Erwachen nicht ereignet?

In Form eines Vortrags werden Strategien und Möglichkeiten für einen konstruktiven Umgang mit der ungewohnt vielen freien Zeit aufgezeigt, welche zu einem gelingenden Älterwerden beitragen können. Es besteht anschließend die Möglichkeit, gemeinsam in gedanklichen Austausch zu gehen.

811	Mi	18:30-20:45	05.02.2020	3 UE	15,00€
DRK-FBW Mitte, Dialograum 111				Dr. Cornelia Weigelt	

Selbstwerttraining und Entspannung

Dieser Workshop gibt Ihnen wichtige Impulse zur Stärkung des Selbstvertrauens, um mit den Herausforderungen des Lebens gelassener und selbstsicher umgehen zu können. Erkennen Sie Ihre Begabungen und Talente an und steigern Sie Ihre Durchsetzungskraft! Das Trainingskonzept basiert auf verschiedenen Methoden der Entspannung und Stressbewältigung und unterstützt Sie dabei, Ihr neues Bewusstsein im Alltag umzusetzen.

812	So	11:00-15:00	09.02.2020	5 UE	18,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220				Iris Riesener	

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 verkleben oder verhärten, was unterschiedliche, manchmal undefinierbare Schmerzzustände hervorruft. Übungen aus dem Faszien-Yoga machen die Faszien wieder elastisch, geschmeidig und belastbar.

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

813	Sa	13:30-17:15	15.02.2020	5 UE	18,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220				Sabine Meister	

„Relativ arm – Mein Weg aus Hartz IV“ Lesung mit musikalischer Begleitung

Birgit Stieler, alleinerziehende Mutter von vier Kindern, berichtet von ihrem anstrengenden Weg raus aus Hartz IV zurück in die Gesellschaft. Ihr neues Buch erzählt die ganze Gefühlspalette aus Hoffnungen, Frust und Enttäuschungen, berichtet von ihren zahllosen Minijobs, zugesagten und widerrufenen Ganztagsstellen und einem Sich-immer-wieder-Auf-rappeln.

814	So	11:00-12:00	16.02.2020	1 UE	3,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 110			Kristina Weiss, Birgit Stieler		

Gesundheit und innere Harmonie durch Klangschalenmassage

Die Klangschalenmassage hat eine Jahrtausende alte Tradition und wird eingesetzt, um Stress, Disharmonien im Körper, Verspannungen und Blockaden zu lösen. 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.

815	Sa	13:00-18:15	29.02.2020	7 UE	25,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220				Gabriele Neumann	

Die Schüßler-Salze

In diesem Einführungsseminar werden die 12 Mineralstoffsalze und ihre Ergänzungsmittel vorgestellt. Wann hat der Mensch einen Mineralstoffmangel und wie kann dieser mit der eigenen Gesichtsanalyse erkannt werden? Welche Möglichkeiten bestehen, die Schüßler-Salze im Einzelnen zu verwenden? Wo sind Grenzen?

820	Mi	18:30-21:30	04.03.2020	4 UE	15,00€
DRK-FBW Mitte, Dialograum 111				Manuela Zilgen	

Wie funktioniert mein Gedächtnis?

Sie haben das Gefühl, Ihr Gedächtnis spielt Ihnen zunehmend öfter einen Streich? Ist da was dran? Lernen Sie in dieser interaktiven Veranstaltung, wie Ihr Gedächtnis prinzipiell funktioniert. Woran können Sie sich gut erinnern? Welche Informationen sind Ihnen im gewünschten Moment nicht zugänglich und woran liegt das? Ließen sich Ihre Gedächtnisleistungen verbessern? Was machen GedächtniskünstlerInnen anders als Sie?

Bitte bringen Sie einen Stift und einen Zettel mit, um in diesem „Selbsterfahrungs-“ Seminar konstruktiv mitmachen zu können.

821	Mo	09:30-12:30	09.03.2020	4 UE	20,00€
DRK-FBW Mitte, Dialograum 111				Dr. Cornelia Weigelt	

Kreatives zur Osterzeit

Osterdeko von der Stange? Nicht mit uns! Wir gestalten einen individuellen Osterkranz aus Eierschalen, die wir mit Acrylfarben und Kleinstdeko verzieren. Bitte 60 halbe Eierschalen – gesäubert und getrocknet – und eine Heißklebepistole mitbringen. Neben den Kursgebühren fallen Materialkosten von ca. 8,00 € an.

822	Sa	15:00-18:00	14.03.2020	4 UE	12,00€
DRK-FBW Mitte, Elterncafé 004				Nadine Frieler	

Mit uns durch den März

Lachyoga-Workshop

Lachen verbindet, entspannt und befreit. Der Workshop gibt Ihnen die Möglichkeit, die Entspannungsmethoden aus dem Lachyoga kennenzulernen.

823	Sa	14:30-18:15	14.03.2020	5 UE	18,00€
DRK-FBW West, Gymnastikraum				Almut Eickhaus	

Achtsamkeit üben

Achtsamkeit bedeutet, der momentanen Situation ohne Bewertung volle Aufmerksamkeit zu schenken. 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, Stresssituationen entspannter zu begegnen.

824	So	11:00-15:00	15.03.2020	5 UE	18,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220				Iris Riesener	

Fit for Frühling

Was kann ich selbst tun, um mich gesund, beweglich und fit zu halten? Mit etwas Theorie und vielen praktischen Übungen zeigen wir Ihnen, welche positiven Effekte regelmäßiges Ausdauertraining auf Ihre Gesundheit hat. Außerdem lernen Sie wirkungsvolle Atem- und Entspannungstechniken kennen, und erhalten zahlreiche Tipps für eine gesunde Ernährung. Ein integrativer Kurs für Menschen mit und ohne Behinderung in Kooperation mit dem Integrationsmodell Duisburg.

825	Sa	14:00-17:00	21.03.2020	4 UE	15,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221				Silvia Lambertz	

Yoga auf der Bettkante

Für Teilnehmende mit und ohne Yoga-Erfahrung

Yoga im Bett und auf der Bettkante bietet eine Möglichkeit, um gut in den Tag zu starten und hellwach zu werden. Bewusstes Dehnen und Gähnen, tiefe Atemzüge in den Bauch und leichte Drehungen der Wirbelsäule bringen den Kreislauf sanft in Schwung. Wir üben liegend auf der Yogamatte und sitzend auf dem Stuhl. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

826	Sa	15:00-17:15	21.03.2020	3 UE	12,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220				Astrid Trettin	

Heilenergie: Healing-Code, Reiki und mehr

Seit Jahrtausenden arbeiten wir Menschen bewusst oder unbewusst mit Heilenergie. Oft aus Intuition, z. B. wenn eine Mutter die Hand auf den Bauch ihres Babys legt, um seine Bauchschmerzen zu lindern. In diesem Workshop lernen Sie unterschiedliche Methoden kennen, andere Menschen und sich selbst mit Heilenergie zu behandeln.

830	Di	17:30-21:15	07.04.2020	5 UE	15,00€
DRK-FBW Mitte, Dialograum 111				Heidi Boesner	

Lust auf Frühling, Lust auf Farben?

Mit frühlingsfrischen Farben und Naturmaterialien können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen und ein Acrylbild auf Leinwand malen. Vorlagen sind vorhanden, können aber auch gerne mitgebracht werden. Ein integrativer Kurs für Menschen mit und ohne Behinderung in Kooperation mit dem Integrationsmodell Duisburg.

831	Sa	10:00-14:00	25.04.2020	5 UE	15,00€
Grabenstraße 31				Wolfgang Henschel	

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 verkleben oder verhärten, was unterschiedliche, manchmal undefinierbare Schmerzzustände hervorruft. Übungen aus dem Faszien-Yoga machen die Faszien wieder elastisch, geschmeidig und belastbar. Sie können gern Ihre eigene Black Roll/ Faszienrolle mitbringen. Einzelne Übungen werden dann angepasst, d. h. mit oder ohne Rolle durchgeführt.

832	Sa	13:30-17:15	25.04.2020	5 UE	18,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220				Sabine Meister	

Spüre die Kraft der Stille

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

833	So	11:00-15:00	26.04.2020	5 UE	18,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220				Iris Riesener	

Den Venen Beine machen – Übungen und Tipps für glückliche Beine

Schwere, müde und geschwollene Beine am Abend – kennen Sie das auch? Wer viel sitzt, sollte den Beinen einen Ausgleich bieten. Regelmäßige Venengymnastik hilft, bestehende Beschwerden zu lindern und zukünftigen Problemen vorzubeugen. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

840	Sa	15:00-17:15	16.05.2020	3 UE	12,00€
DRK-FBW Mitte, Dialograum 110				Astrid Trettin	

Gesundheit und innere Harmonie durch Klangschalenmassage

Die Klangschalenmassage hat eine Jahrtausende alte Tradition und wird eingesetzt, um Stress, Disharmonien im Körper, Verspannungen und Blockaden zu lösen. 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. Ein integrativer Kurs für Menschen mit und ohne Behinderung in Kooperation mit dem Integrationsmodell Duisburg.

841	Sa	13:00-16:45	16.05.2020	5 UE	15,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220				Gabriele Neumann	

Lebensfreude

Wir können nicht nur unsere Muskeln trainieren und stärken, sondern auch unsere Lebensfreude. Ob, wie und wann wir uns freuen, hängt von uns selbst ab. Natürlich fällt es uns leichter, Freude zu empfinden, wenn wir uns akzeptiert fühlen und in unserem Umfeld alles stimmig ist. Doch auch, wenn mal nicht alles rund läuft im Leben, müssen wir nicht unglücklich sein und Trübsal blasen. Lernen Sie wirksame Strategien und mentale Übungen kennen, die Ihnen helfen, Ihre Lebensfreude zu bewahren oder zurückzugewinnen.

842	So	11:00-15:00	17.05.2020	5 UE	18,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220				Iris Riesener	

Der alchemistische Traum vom Stein der Weisen

Die Handschrift lag versteckt unter einem Bündel frühneuzeitlicher Gedichte und Briefe, in einer von vielen gestapelten Kisten im privaten Archiv der Grafen v. Platen (Ostholstein). Die Bilder von Heiligen schimmerten in Blattgold auf dem 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 Beschäftigung 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 Handschrift ist im Februar 2019 als Buch unter dem Titel „Alchemisten im Goldrausch“ im Wissenschaftlichen Verlag Berlin (wvb) erschienen.

850	Do	18:00-20:15	18.06.2020	3 UE	8,00€
DRK-FBW Mitte, Dialograum 111				Gina Rohmann	



Migration & Integration

Sei du selbst die Veränderung,
die du dir wünschst.

Mahatma Gandhi



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

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

Päd. Mitarbeiterin
„FlüKids“
Koordination Offene Tür
Biegerhof

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

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“

Esra Yücel
Telefon: 0203/94 169 070
esra.yuecel@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
„KiTa-Einstieg“
Projektkoordinatorin

Marilena Buzoianu
Telefon: 0203/94 160 71
marilena.buzoianu@drk-duisburg.de

Projektkoordinatorin
Willkommensangebote
ESM

Christina Tacke
Telefon: 0203/94 169 071
christina.tacke@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!

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 Januar bis Juni 2020 statt und werden unter den Kursnummern **201RU/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 **201EF 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.

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 **201FK 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 **201SE 1 bis 250** geführt.

Unsere Projektkoordinatorin **Christina Tacken** informiert Sie gerne unter **0203/94169070** über unsere Angebote.

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 Familien, Senioren, Frauen und Jugend gefördert.

Die Kurse werden unter den Kursnummern **201KE/EB 1 bis 250** geführt. Unsere Projektkoordinatorin **Sylvia Schroeter** informiert Sie gerne unter **0203 / 94169071** über unsere Angebote.

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.

Unsere Projektkoordinatorin **Sylvia Schroeter** informiert Sie gerne unter **0203/94169071** (ESM).

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 Januar bis Juni 2020 statt und werden unter den Kursnummern **201BE 1 bis 250** geführt.

Bitte sprechen Sie unsere Projektkoordinatorin **Christina Tacke** unter **0203 / 94169071** bei Interesse an.

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 **201WA 1 bis 250** geführt. Unsere Projektkoordinatorin **Christina Tacken** informiert Sie gerne unter **0203 / 94169071** über unsere Angebote.

Offene Tür Biegerhof

Das DRK-Familienbildungswerk führt in Kooperation mit der GEBAG das Projekt „Offene Tür Biegerhof“ in Wanheim-Angerhausen durch. Der Biegerhof (Wohnanlage Am Knevelshof) und seine Umgebung sind geprägt von sozialer Heterogenität, wodurch das Zusammenleben der dort wohnenden Familien vor besonderen Herausforderungen steht. Mit den Angeboten des DRK-Familienbildungswerks sollen genau diese Familien erreicht werden mit dem Ziel, nachbarschaftliche Beziehungen aufzubauen und zu stärken. Neben klassischen Bewegungs- und Entspannungskursen wie ZUMBA® und Yoga werden auch spezielle Begleitangebote für Kinder und Jugendliche (Jungen- und Mädchen-Gruppen, Hausaufgabenhilfe) durchgeführt. Alle Angebote finden täglich statt und sind kostenlos. Für Rückfragen wenden Sie sich bitte an unsere Projektkoordinatorin **Sedef Dumoulin** unter **0172 / 674 256 5**.



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.

Sprechtage

Der Sprechtag zur Wahrnehmung der Mitwirkungsrechte findet statt am 06.02.2020 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.

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	Telefon: 28283-328 Ingo.Schunke@drk-duisburg.de
Assistentin Vorstand und Geschäftsführung	Angelika Nienkämper	Telefon: 28283-335 angelika.nienkaemper@drk-duisburg.de
Verwaltungsassistent Kreisgeschäftsführung	Bastian Berger	Telefon: 28283-386 bastian.berger@drk-duisburg.de
Soziale Arbeit und Bildung Abteilungsleiter Stellv. Kreisgeschäftsführer	Volker Klaus	Telefon: 28283-313 Volker.Klaus@drk-duisburg.de
Verwaltungsassistentin	Naime Bilmen	Telefon: 28283-340 naime.bilmen@drk-duisburg.de
Fachberatung KiTa	Barbara Seidel	Telefon: 28283-341 barbara.seidel@drk-duisburg.de
Familienbildungswerk Ertfstr. 15, 47051 Duisburg	Anna Žalac	Telefon: 30547-0 familienbildung@drk-duisburg.de
Erste-Hilfe-Ausbildung Ertfstr. 15, 47051 Duisburg	Dagmar Schmickler	Telefon: 30547-90 ausbildung@drk-duisburg.de
Kindertagesstätte Familienzentrum „Schwedenheim“ Heerstraße 181 47053 Duisburg	Ilona Mlynski	Telefon: 63132 Schwedenheim@drk-duisburg.de
Heilpädagogisch-integrative Kindertagesstätte Heisterbacher Str. 7 a 47139 Duisburg	Susanne Gierszal	Telefon: 80879-0 Kita-Be@drk-duisburg.de
Heilpädagogische Kindertagesstätte Swakopmunder Str. 28 47249 Duisburg	Manfred Berk	Telefon: 703636 Kita-Bu@drk-duisburg.de
Familienhilfezentrum Bayreuther Str. 40 47166 Duisburg	Beate Meuthen	Telefon: 410693-0 FHZ@drk-duisburg.de
Integrationsagentur	Semra Parmak	Telefon: 410693-14 semra.parmak@drk-duisburg.de
Beratungsstelle für Flucht, Migration und Integration Leiterin:	Cornelia Spitzlei	Telefon: 411580 cornelia.spitzlei@drk-duisburg.de
Büro Meiderich:	Von-der-Mark-Str. 36, 47137 Duisburg	Telefon: 411580
Büro Bruckhausen:	Bayreuther Str. 40, 47166 Duisburg	Telefon: 410693-40
Büro Neudorf: Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer	Liliencronstr. 1, 47057 Duisburg	Telefon: 94057952

DRK Kreisverband Duisburg e.V.

DRK-Pflege und Betreuung Duisburg gGmbH		
Geschäftsführer	Martin Szemkus Martin.Szemkus @drk-duisburg.de	Telefon: 28283-327
Demenz-WG	Petra.Welzel @drk-duisburg.de	Telefon: 418213718
Haus-Notruf-Dienst	Virginia.Beil @drk-duisburg.de	Telefon: 28283-333
Ambulante Pflege Mitte/Süd	Elke.Serin @drk-duisburg.de	Telefon: 751637
Ambulante Pflege West	Jennifer.Gendreizig @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	Antonieta.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
BBZ Friemersheim	Petra.Jeske @drk-duisburg.de	Telefon: 02065- 9889991
Blutspendebeauftragter	Sascha.Bartetzko @drk-duisburg.de	Telefon: 28283-312
Menüservice	Apetito Barbara.Linn @drk-duisburg.de	Telefon: 2809420
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	
DRK Arbeitsmedizin und Gesundheitsschutz GmbH	Ltd. Betriebsärztin Dr. med. Ingeborg Erichsen ingeborg.erichsen@drk-duisburg.de	Telefon: 34868600

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.

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 SchlaufMäuse®-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: **Ilona 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**

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.: 0203/411580

- 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“