



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Kreisverband Duisburg e.V.

Wir können helfen

DRK-Bildungswerke

• ANGEBOTE IM-HAUS •

2. Halbjahr 2020

Unsere Titelgeschichte

Die Geschichte zu den Titelbildern ist schnell erzählt. Aktuell können wir uns leider nicht persönlich begegnen.

Was uns bleibt, ist, Ihnen ein klares, freundliches und hoffnungsvolles Signal zu senden.

Wir zeigen gemeinsam: Wir sind für Euch da!



Wir arbeiten kontinuierlich an neuen Angeboten.

Aktuelle Informationen finden Sie im Web auf folgenden Kanälen:

Homepage: www.bildungswerke-drk.de

Instagram: [bildungswerke.drk](https://www.instagram.com/bildungswerke.drk)

Facebook: DRK Familienbildungswerk Duisburg

In Zeiten der Covid-19-Pandemie scheint alles unruhig und ungewiss. Gerade in dieser besonderen Zeit können Sie sicher sein, dass sich eines nicht ändert: Wir möchten mit Ihnen in Verbindung sein!



Wir alle können aufgrund der täglich hereinprasselnden Veränderungen und neuen Regeln kaum planen, was morgen sein wird. Deshalb haben wir uns als Team neu aufgestellt und waren kreativ, um uns bestmöglich auf die Situation einzustellen.

Unser Wendeprogramm nutzen wir anders als sonst. In unserem Programmteil IM HAUS finden Sie wunderbare neue und altbewährte Angebote. Wir wünschen uns alle, dass wir Sie zu Semesterbeginn am 31.08.2020 wie gewohnt in unserem Haus begrüßen können.

Ihre und die Gesundheit aller Kursleitungen und Mitarbeitenden sowie die Einhaltung politischer Entscheidungen haben jedoch höchste Priorität. Die Hygienevorgaben sind aufwendig, in unserem Hause kaum umsetzbar und für unsere Angebote unkomfortabel.

Für den Fall, dass die Kurse im Haus nicht stattfinden können, finden Sie im Programmteil IM WEB eine große Anzahl an Webinaren. Hier finden Sie nicht nur unsere „Bestseller“ als Webinar, sondern auch brandneue Webinare aus unterschiedlichen Fachbereichen. An dieser Stelle ist uns eine gute Verbindung zueinander besonders wichtig: Wir helfen Ihnen gerne bei technischen Fragen und bieten persönliche Begleitung für Ihren Weg in unsere Webinare. Die Gebühren unserer Webinare haben wir zum Kennenlernen reduziert!

Wir sind für Sie da – IM HAUS oder IM WEB.

Dies möchten wir mit unseren Programmheft-Titelbildern zum Ausdruck bringen.

Bleiben Sie gesund!

Ihre Anna Žalac



Wir in den Bildungswerken

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
Gesundheit & Selbsthilfe
KulTour & Kreatives
Webinare
Durchführung
Gesundheitskurse

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

Kooperation FZ

Gina Rohmann
Telefon: 0203/30 547 - 20
gina.rohmann@drk-duisburg.de

Eltern-Kind

Nina Böskén-Stahl
Telefon: 0203/30 547 - 60
nina.boesken-stahl@drk-duisburg.de

Verwaltung

Andrea Moldering
Telefon: 0203/30 547 - 14
andrea.moldering@drk-duisburg.de

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

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

Außenstelle West

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

Erste Hilfe
Aus- und Fortbildung

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

Erste Hilfe-Ausbilder

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

Technischer Support
Webinare

Janine Gütig
Telefon: 02065/49636
janine.guetig@drk-duisburg.de

Dual Studierende

Dagmar Schmickler
Telefon: 0203/30 547 - 90
bildungswerk@drk-duisburg.de

Aaron Kleine

Sina Paulsen
Telefon: 0203/30 547 - 15
sina.paulsen@drk-duisburg.de

Kira Liebich
Telefon: 0203/30 547 - 85
kira.liebich@drk-duisburg.de

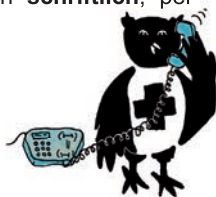
und ca. 150 qualifizierte Kursleiterinnen und Kursleiter. Ständig erweitern wir unser Programm und dafür suchen wir kompetente Persönlichkeiten. Melden Sie sich gerne bei uns!

Wo kann ich mich anmelden?

Schauen Sie sich gern auf unserer Homepage www.bildungswerke-drk.de um und nutzen Sie unsere Online-Anmeldung. Sie können sich auch **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
Ertfstr. 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 10:00-12:00 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 **24.06.2020 ab 10:00 Uhr**

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

Semesterbeginn: 31.08.2020

Semesterende: 13.12.2020

Kursfreie Einzeltage:

3.10. / 30.10. / 1.11.

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 107.

Was finde ich wo?

Eltern & Kind-Kurse	Elternstart NRW Kurse	10 12
Cafés		20
Beratung	Beratungsangebote Elternpraktikum	27 29
Familienzentrum Schwedenheim	Kurse	31
Eltern-Kind-Kurse in Familienzentren & KiTas	Elternstart NRW DuisburgerElternSchule	34 35
Aktiv für die Gesundheit	Kurse	39
Mit uns durch's Jahr	September Oktober November Dezember	52 53 54 57
Migration & Integration	Rucksack / Griffbereit FlüKids SüdOstEuropa Bundesprojekte Erweitertes Schulmodell Willkommensangebote/ Offene Tür Biegerhof	61 62 63 64 65 66
Rot-Kreuz-Kurse	Erste Hilfe Kurse INHOUSE-Schulungen Erste Hilfe am Kind Erste Hilfe am Baby Erste Hilfe für Seniorinnen und Senioren Erste Hilfe für pflegende Angehörige Individuelle Erste-Hilfe-Module	68 68 69 70 71 71 72
Tanz & Musik	Kurse	74
KulTour	Entdecke deine Stadt Waldwelten Fahrten	77 78 80

Was finde ich wo?

Kreatives	Kurse	84
Selbsthilfegruppen	Selbsthilfegruppen	88
Work-Life-Balance	Gesundheitsschicht	92
	Bildungsurlaub	93
	Gesundheitsförderung	94
Aus- und Fortbildungen	Aus- und Fortbildungen	95
	Reflexionen	105
Allgemeine Geschäftsbedingungen		107
Leitbild der DRK-Familienbildung		108
DRK-Kreisverband Duisburg e.V.		109
Abteilung „Soziale Arbeit und Bildung“		111



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



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	31.08.-28.09.20	10 UE	gratis
DRK-FBW West, Gymnastikraum				Janine Gütig	
ES1-B	Mo	10:30-12:00	05.10.-16.11.20	10 UE	gratis
DRK-FBW West, Gymnastikraum				Janine Gütig	
ES1-C	Fr	11:00-12:30	04.09.-02.10.20	10 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, PEKIP-Raum 003				Chantal Jobs	
ES1-D	Fr	11:00-12:30	09.10.-20.11.20	10 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, PEKIP-Raum 003				Chantal Jobs	

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	01.09.-29.09.20	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 '20 Babys

030-X	Mo	09:00-10:30	31.08.-07.12.20	26 UE	78,00€
DRK-FBW Mitte, PEKiP-Raum 003				Lina Heiming	

PEKiP Juli bis September '20 Babys

031-X	Mo	10:45-12:15	31.08.-07.12.20	26 UE	78,00€
DRK-FBW Mitte, PEKiP-Raum 003				Lina Heiming	

PEKiP Januar bis März '20 Babys

034-X	Do	09:00-10:30	03.09.-10.12.20	26 UE	78,00€
DRK-FBW Mitte, PEKiP-Raum 003				Lina Heiming	

PEKiP Oktober bis Dezember '19 Babys

035-X	Do	10:45-12:15	03.09.-10.12.20	26 UE	78,00€
DRK-FBW Mitte, PEKiP-Raum 003				Lina Heiming	



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-A	Do	09:30-11:00	03.09.-10.12.20	26 UE	78,00€
DRK-FBW West, SpieKo-Raum				Waltraud Guido	

Miniclub

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.

037-A	Fr	09:15-10:45	04.09.-11.12.20	26 UE	78,00€
DRK-FBW Mitte, PEKiP-Raum 003				Chantal Jobs	

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-A	Di	11:15-12:45	06.10.-08.12.20	16 UE	48,00€
DRK-FBW Mitte, PEKiP-Raum 003				Nina Rossenrath	

Eltern-Workshop 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. Im Workshop hast du Gelegenheit, die Babymassage auszuprobieren. Der Workshop darf gern von beiden Elternteilen besucht werden.

098-A	Sa	10:00-12:15	07.11.2020	3 UE	10,00€
DRK-FBW Mitte, Eltern-Café 004				Nina Rossenrath	

Gewaltfreie Kommunikation – Schnupperworkshop

Ohne dass wir es beabsichtigen, haben Gedanken, Worte und unsere Art zu sprechen oft Verletzungen und Leid zur Folge – bei unseren Kindern und genauso bei uns selbst. In diesem Schnupperworkshop üben wir gemeinsam, unsere negativen Gefühle als Hinweisschilder unerfüllter Bedürfnisse wahrzunehmen, uns und den anderen Familienmitgliedern bewusster zuzuhören, respektvolle Aufmerksamkeit zu schenken und in liebevoller Verbindung zu bleiben. Anhand von Beispielen aus dem realen Familienleben erfahren wir, wie sich durchaus komplexe Kommunikationsprobleme mit Kindern lösen lassen.

099-A	So	10:00-13:00	29.11.2020	4 UE	30,00€
DRK-FBW Mitte, Elterncafé 004				Tonja Christ, Andrea Völkl	

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	01.09. - 08.12.20	26 UE	78,00€
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	02.09.-09.12.20	26 UE	65,00€
DRK-FBW Mitte, PEKiP-Raum 003				Waltraud Guido	
103-A	Di	10:00-11:30	01.09.-08.12.20	26 UE	65,00€
DRK-FBW West, SpieKo-Raum				Waltraud Guido	

Zumbini®



Zumbini® ist ein einzigartiges Musik- und Bewegungserlebnis für 0-4 jährige Kinder in Begleitung einer Bezugsperson. Hier kommt die Kraft der Musik zum Ausdruck, unser Leben zu bereichern, Lernen zu stimulieren und zu Tanz und Bewegung zu inspirieren. Vor allem aber wird die Bindung zwischen dir und deinem Kind durch das gemeinsame Tanzen, Singen und Musizieren gestärkt. „Albernheit und verrückte Tanzbewegungen sind nicht erforderlich, aber sehr sehr erwünscht!“ ist die Devise des Kurses. Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Socken und etwas zum Trinken mitbringen.

Die Anmeldung und Bezahlung der Kursgebühr erfolgt über die Homepage von Zumbini®:

<https://www.zumbini.com/de/classes/10798>

117-A	Sa	10:00-10:45	15.08.-10.10.20	8 UE	85,00€
DRK-FBW Mitte, PEKiP-Raum 003				Jessica Micari	
117-B	Sa	10:00-10:45	24.10.-12.12.20	8 UE	85,00€
DRK-FBW West, PEKiP-Raum 003				Jessica Micari	

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 1,5 - 3 Jahre mit Begleitperson.

118-A	Fr	09:30-10:15	04.09.-11.12.20	13 UE	33,80€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220				Helen Zimmer	

Für Kinder ab 3 Jahre mit Begleitperson.

118-B	Di	15:00-15:45	01.09.-04.12.20	13 UE	33,80€
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	06.09.-13.12.20	16 UE	gratis
DRK-FBW Mitte				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	02.09.-16.12.20	14 UE	30,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 327				Almut Eickhaus	



Haus der kleinen Forscher

In Kooperation mit der Stiftung „Haus der kleinen Forscher“ bieten wir spannende naturwissenschaftliche Workshops an. Geht gemeinsam mit Euren Kindern auf Entdeckungsreise und erforscht unterschiedliche Phänomene der Natur.

Für Kinder ab 6 Jahren mit Begleitperson. Für Rückfragen steht Ihnen unsere Fachbereichsleiterin Lina Heiming unter 0172-8931034 zur Verfügung

127-A	Sa	11:00-12:30	14.11.2020	2 UE	5,00€
DRK-FBW Mitte, Nähraum 326			Andrea Moldering		

Nähkurs mit Kind

Du nähst gerne, kommst aber seit der Geburt deines Kindes nicht mehr dazu? Wir treffen uns in gemütlicher Runde im Elterncafé. Während die Kinder spielen, nähen wir süße, individuelle Kinderkleidung. Der Kurs eignet sich hervorragend, eigene Ideen in die Tat umzusetzen. Bitte Stoffe und ggf. Schnittmuster mitbringen. Die Kursleitung berät auch gerne vor Kursstart und stellt eine Materialliste zur Verfügung.

Termine: 12.9., 26.9., 09.10., 30.10., 13.11., 20.11. und 11.12.2020

128-A		15:30-17:45	12.09.-11.12.20	21 UE	63,00€
DRK-FBW Mitte, Elterncafé 004			Nina Rossenrath		

Selbstverteidigungskurs für Kinder gemeinsam mit ihren Eltern

Die Kinder lernen spielerisch, nach definierten Regeln mit anderen Kindern und Erwachsenen respektvoll zu rangeln und zu kämpfen. Gekämpft wird um Gegenstände, zu zweit und in der Gruppe. Durch das Bedürfnis nach Unversehrtheit entsteht bei den Kindern die Akzeptanz des Gegenübers als PartnerIn und nicht als GegnerIn. Vorhandene Energie und Kraft werden dabei verantwortungsvoll und regelbewusst eingesetzt, sodass die Kinder ihre Möglichkeiten, aber auch die damit verbundene Verantwortung erlernen.

129-A	Sa	10:00-12:15	07.11.-14.11.20	6 UE	18,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221				Martina Reckmann	

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.

Termine und Preise auf Anfrage

134-A				4 UE	
DRK-FBW Mitte, Lehrküche 432					





„Wat für 'ne Torte . . .!“ Trendige Motivtorte Fuchs oder Lama

Für Teenies und Erwachsene

Eine Torte einsetzen, eindecken und verzieren – Konditormeisterin Claudia Becker hat jede Menge Anregungen und Tipps! Bitte einen Biskuitboden (20 cm Durchmesser), eine Transportbox und eine Schürze mitbringen. Materialkosten: 15,00 € pro TN

135-A	Sa	10:00-13:45	19.09.2020	5 UE	25,00€
DRK-FBW Mitte, Lehrküche 432				Claudia Becker	

Knusper, Knusper, Knäuschen

...wer macht das schönste Knusperhäuschen?

Zur Weihnachtszeit ist ein buntes Knusperhäuschen ein echter Blickfang! Hier kannst du dein eigenes Lebkuchenhaus gestalten und mit Süßigkeiten dekorieren. Bitte eine Schürze und eine Transportbox mitbringen. Für Kinder von 4-7 Jahren mit einer Begleitperson.

136-A	Sa	10:30-13:30	21.11.2020	4 UE	10,00€
DRK-FBW Mitte, Lehrküche 432				Claudia Becker	

Herbstliches Hefengebäck

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 Füchse, Igel und Mäuse backen. Auch eigene Ideen sind willkommen! Bitte eine Schürze und eine Transportbox mitbringen.

137-A	Sa	15:00-18:00	31.10.2020	4 UE	10,00€
DRK-FBW Mitte, Lehrküche 432				Claudia Becker	

Cafés

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	10:30-13:30	31.08.-07.12.20	52 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Elterncafé 004			Nina Rossenrath		

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.

139-A	Di	10:30-13:30	01.09.-08.12.20	52 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Elterncafé 004			Chantal Jobs		

Tragecafé West

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.

139-B	Mo	11:00-13:15	31.08.-07.12.20	39 UE	gratis
DRK-FBW West, SpieKo-Raum			Chantal Jobs, Elke Volk		

Stillcafé

Im offenen Elterncafé hast du Zeit, dich mit anderen Eltern auszutauschen und Kontakte zu knüpfen. Unsere Stillberaterin Tina berät Euch in der Stillbeziehung zu Euren Baby, um euch zu stärken und bei bestehenden Problemen zu unterstützen.

140-A	Mi	10:30-13:30	02.09.-09.12.20	52 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Elterncafé 004			Tina Kolonko		

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	03.09.-10.12.20	52 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Elterncafé 004			Gülten Saracbasi		

14-tägig

141-C	Fr	10:30-13:30	11.09.-04.12.20	24 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Elterncafé 004			Natalie Kocabaslar		

World Café

Kreatives Miteinander für Eltern und Kinder

In unserem Elterncafé könnt Ihr nun auch freitags mit anderen Eltern und Kindern jeden Alters zusammenkommen, und eine gute Zeit im Familienbildungswerk verbringen.

An jedem 1. und 3. Freitag im Monat gestalten wir ein kreatives Miteinander und kommen ins Gespräch. Wir fragen uns: Wie wollen wir miteinander leben und kommunizieren?

Dieser und vielen anderen Fragen gehen wir nach, indem wir

- malen,ritzeln und mit Ton experimentieren,
- gemeinsam bewusst entspannen,
- Empathie und Verbindung erfahren durch Übungen der Gewaltfreien Kommunikation.

Kommt vorbei und lasst Euch inspirieren. Es wird bunt, lebendig und frei.

141-B	Fr	10:30-13:30	04.09.-11.12.20	28 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Elterncafé 004			Liane Lauprecht		

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	02.09.-09.12.20	39 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	01.09.-08.12.20	26 UE	gratis
KiTa Halskestr. 9			Sylvia Brennemann, Susanne Kirchner		

143-B	Mi	09:30-11:00	02.09.-09.12.20	26 UE	gratis
KiTa, 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	04.09.-11.12.20	52 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	31.08.-07.12.20	26 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	05.09.-05.12.20	32 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	04.09.-04.12.20	12 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	06.09.-06.12.20	16 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Elterncafé 004			Tonja Christ		

Bewegungs-Safari für Kleinkinder

Bewegung macht Spaß! Klettern, kriechen, hüpfen, rennen – hier können sich Eure Kinder so richtig austoben und dabei unterschiedliche Materialien kennenlernen. Mit vielen Spiel- und Sinnesanregungen erlebt Ihr mit Euren Kindern eine abwechslungsreiche Bewegungs-Safari. Der Zeitraum ist nicht verpflichtend. Kommt und geht einfach, wann es Euch und Euren Kindern am besten passt. Für kleine Snacks und Pausen ist das Elterncafé geöffnet.

Für Kinder von 1-3 Jahren mit Begleitperson.

149-A	Mi	10:00-13:00	02.09.-09.12.20	52 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, PEKiP-Raum 003					n.n.



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	31.08.-07.12.20	26 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	31.08. - 07.12.20	13 UE	52,00€
DRK-KiTa „Schwedenheim“			Agnes Masiarek-Sommer		
201-A	Do	17:00-18:00	03.09. - 10.12.20	13 UE	52,00€
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	02.09. - 09.12.20	13 UE	65,00€
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	01.09. - 8.12.20	26 UE	gratis
DRK-KiTa „Schwedenheim“			Hatice Karakaya		

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 August bis Dezember 2020 statt und werden unter den Kursnummern **202ES 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 August bis Dezember 2020 statt und werden unter den Kursnummern **202Bs/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	31.08. - 07.12.20	26 UE	83,20€
DRK-FBW Mitte			Anna Žalac		
311-A	Mo	19:30-21:00	31.08. - 07.12.20	26 UE	83,20€
DRK-FBW Mitte			Anna Žalac		
314-A	Di	17:30-19:00	01.09. - 08.12.20	26 UE	83,20€
DRK KiTa Buchholz			Uta Stolze		
315-A	Di	19:15-20:45	01.09. - 08.12.20	24 UE	76,80€
DRK KiTa Buchholz			Sürgit Zübeyde		
316-A	Mi	18:00-19:30	02.09. - 09.12.20	26 UE	83,20€
DRK KiTa Buchholz			Uta Stolze		
319-A	Di	18:30-20:00	01.09. - 08.12.20	22 UE	70,40€
DRK-FBW West, Gymnastikraum				Sabine Gwildies	
320-A	Do	19:15-20:45	03.09. - 10.12.20	24 UE	76,80€
DRK-FBW West			Mareike Meister		



Hatha Yoga für den Rücken

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	01.09. - 08.12.20	22 UE	70,40€
DRK-FBW Mitte			Ulla Böltz		

Yin Yoga – sanfter Weg zu mehr Gesundheit

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	02.09. - 09.12.20	22 UE	70,40€
DRK-FBW Mitte			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	03.09. - 10.12.20	26 UE	83,20€
DRK-FBW Mitte			Gaby Fleigl		

Yoga am Morgen - Dein guter Start in den Tag

Für Teilnehmende mit und ohne Yoga-Erfahrung

Entspannt und sorglos in den Tag starten – das ist in der heutigen schnelllebigen Zeit mitunter nicht einfach. In der Yoga-Praxis geht es unter anderem darum, seine äußere und innere Achtsamkeit zu schulen und wahrzunehmen, was in uns aus dem Gleichgewicht geraten ist. Mit gezielten Übungen aus dem Yoga stärken wir Körper und Geist, um möglichen Ungleichgewichten entgegenzuwirken. Auf diese Weise starten wir gemeinsam entspannt und sorglos in den Tag. Für Menschen mit körperlichen Einschränkungen ist dieser Kurs nur bedingt geeignet.

322-A	Mi	08:15-09:00	02.09. - 09.12.20	12 UE	38,40€
DRK-FBW Mitte			Sina Paulsen		

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	03.09. - 10.12.20	13 UE	49,40€
DRK-FBW Mitte		Frank Bäsner			

Yoga für Anfänger*innen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich mit den Grundlagen des Yoga vertraut machen wollen. Das Ziel der Yoga-Praxis besteht darin, Körper, Atem, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Im Kurs geht es nicht darum, auf körperlicher Ebene schnellstmöglich Fortschritte zu machen, sondern einen bewussten Umgang mit sich und seinem Körper zu erlernen. Die richtige Ausführung der Körperübungen steht dabei im Vordergrund. Auch gemeinsames Meditieren ist Bestandteil des Kurses. Für Menschen mit körperlichen Einschränkungen ist dieser Kurs nur bedingt geeignet.

324-A	Mi	16:15-17:45	02.09. - 09.12.20	24 UE	76,80€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum			Sina Paulsen		

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	31.08. - 07.12.20	22 UE	70,40€
DRK-FBW Mitte			Silvia Lambertz		
326-A	Di	09:30-10:30	01.09. - 08.12.20	11 UE	44,00€
DRK-FBW Mitte			Silvia Lambertz		
327-A	Di	10:45-11:45	01.09. - 08.12.20	11 UE	44,00€
DRK-FBW Mitte			Silvia Lambertz		
330-A	Di	17:15-18:15	15.09. - 01.12.20	10 UE	32,00€
DRK-FBW West			Dagmar Dickmann-Gambino		
331-A	Mi	10:00-11:00	16.09. - 02.12.20	10 UE	32,00€
DRK-FBW West			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.

329-A	So	11:00-13:15	20.09.2020	3 UE	Umlage
DRK-FBW Mitte			Silvia Lambertz		
329-B	So	11:00-13:15	22.11.2020	3 UE	Umlage
DRK-FBW Mitte			Silvia Lambertz		

Entspannungs- und Meditationstechniken

Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

Stress ist heutzutage ein ständiger Begleiter. Ob Termindruck auf der Arbeit, privater Stress oder die Reizüberflutung durch den permanenten (medialen) Informationsfluss. All das sind Faktoren, die mitunter starke psychische und physische Beschwerden auslösen können. Dieser Kurs bietet dir die Möglichkeit, sich eine bewusste Auszeit zu nehmen, und verschiedene Entspannungs- und Meditationstechniken auszuprobieren. Die unterschiedlichen Übungen reduzieren nicht nur Stress und seine negativen Begleiterscheinungen, sondern stärken auch das Immunsystem.

334-A	Mi	09:15-10:00	02.09. - 09.12.20	12 UE	38,40€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220			Sina Paulsen		

Lachyoga - Lachen, Tanzen, Entspannen

Lachyoga kombiniert Atemübungen aus dem Yoga mit pantomimischen und dynamischen Übungen. Dadurch gelingt es erstaunlich leicht, ein zunächst gespielteres 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	31.08. - 07.12.20	12 UE	48,00€
DRK-FBW West			Almut Eickhaus		

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	03.09.2020	26 UE	78,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221			Norma Saadi		

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	01.09. - 08.12.20	26 UE	78,00€
DRK-FBW Mitte			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	01.09. - 08.12.20	13 UE	65,00€
DRK-KiTa „Beeckerwerth“			Fulda Hasates		

346-A	Di	17:00-18:00	01.09. - 08.12.20	13 UE	65,00€
DRK-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	03.09. - 10.12.20	13 UE	40,00€
DRK-FBW Mitte			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	01.09. - 08.12.20	13 UE	49,40€
DRK-FBW Mitte			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.

352-A	Mo	17:30-18:30	31.08. - 07.12.20	12 UE	48,00€
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	02.09. - 09.12.20	13 UE	49,40€
DRK-FBW Mitte			Sina Paulsen		

355-A	Mo	18:15-19:00	31.08. - 07.12.20	13 UE	39,00€
Turnhalle Kammerstraße			Erika Weißels		

356-A	Mo	19:00-19:45	31.08. - 07.12.20	13 UE	39,00€
Turnhalle Kammerstraße			Erika Weißels		

357-A	Mo	15:00-16:00	31.08. - 07.12.20	13 UE	49,40€
Turnhalle Buchenallee			Annegret Wagner		

358-A	Fr	15:00-16:00	04.09. - 11.12.20	13 UE	49,40€
Turnhalle Buchenallee			Theresia Redding		

359-A	Mo	18:30-19:15	07.09. - 07.12.20	11 UE	33,00€
Turnhalle Kirchstr. 28g			Silke von Söhnen		

Kurse

360-A	Mo	19:20-20:15	07.09. - 07.12.20	11 UE	33,00€
Turnhalle Kirchstr. 28g			Silke von Söhnen		
361-A	Di	10:00-10:45	01.09. - 08.12.20	13 UE	39,00€
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, rückschonende Bewegungsabläufe in Ihren Alltag zu integrieren.

364-A	Do	17:00-17:45	03.09. - 10.12.20	13 UE	39,00€
DRK-FBW West			Nina Böskén-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	10:45-11:45	02.09. - 09.12.20	13 UE	49,40€
DRK-FBW Mitte			Frank Bäsner		
366-A	Mo	18:45-19:45	31.08. - 07.12.20	12 UE	48,00€
DRK-FBW Mitte			Sabrina Kiesler		

Bewegungstraining für Frauen

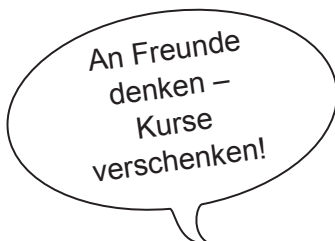
Ein Kursangebot für Frauen verschiedenen Alters, die den ‚typisch weiblichen‘ Beeinträchtigungen ihrer Gesundheit (z. B. Bauchdecken- und Beckenbodenschwäche, Rückenschmerzen, postoperative und postnatale Schmerzen) mit einem effektiven, ganzheitlichen Bewegungstraining entgegenwirken wollen. Beim gemeinsamen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

370-A	Do	08:45-09:30	03.09. - 10.12.20	13 UE	39,00€
DRK-FBW West			Nina Stahl-Bösken		
371-A	Do	10:00-10:45	03.09. - 10.12.20	13 UE	39,00€
DRK-FBW West			Nina Stahl-Bösken		
372-A	Do	18:00-18:45	03.09. - 10.12.20	13 UE	39,00€
DRK-FBW West			Sina Paulsen		

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	03.09. - 10.12.20	13 UE	49,40€
DRK-FBW Mitte			Hassana Hammouti		
375-A	Do	18:00-19:00	01.09. - 08.12.20	13 UE	39,00€
Turnhalle Pestalozzi-Schule			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.

Zu Fragen wenden Sie sich bitte an unsere Anmeldung, Telefon 0203 / 30547-0 im DRK-Familienbildungswerk, Erfstraße 15.

301-A	Mi	16:00-17:30	02.09. - 09.12.20	26 UE	
Turnhalle Gneisenaustr.		Jolanda Henrich, Andreas Schulz			
301-B	Mi	17:30-19:00	02.09. - 09.12.20	26 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**

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

Raus aus dem Hamsterrad – Kompaktkurs am Wochenende

Du hast das Gefühl, die Bedürfnisse anderer Menschen haben in deinem Job mehr Gewicht als deine eigenen? Wenn du diese Situation kennst und du endlich etwas für dich tun möchtest, lade ich dich herzlich zu diesem Workshop ein. Mittels einfacher Simulationen fällt es erstaunlich leicht, spielerisch den Effekt von „Ja“ und „Nein“ im Körper zu spüren und zu ergründen. Das dahinter liegende Prinzip der Improvisation hilft dir, deinen beruflichen Anforderungen gerecht werden zu können, ohne deine persönlichen Bedürfnisse zu vernachlässigen.

802-A	Sa	11:00-14:00	05.09.2020	4 UE	15,00€
DRK-FBW Mitte, Dialograum 110			Katja Stief		

Dialogisches Themencafé

„Alles war so anders...“ Was bleibt uns von diesem Jahr mit der Corona-Pandemie? Wie habe ich diese Zeit im Ausnahmezustand erlebt? Was hat mich besonders bewegt? Was habe ich vielleicht auch als positiv erlebt, welche Potentiale bei mir oder anderen entdeckt? Was möchte oder werde ich tun, damit davon etwas bleibt? Wir laden interessierte Menschen ein, in unserem Dialogischen Café miteinander ins Gespräch zu kommen, gemeinsam nachzudenken oder auch einfach nur zuzuhören.

„Ein Beispiel für gemeinsames Denken wäre, wenn jemand eine Idee hat, die ein anderer aufgreift, während ein Dritter noch etwas hinzufügt. Das Denken würde fließen, anstatt dass da eine Menge verschiedener Leute sitzt und versucht, sich gegenseitig zu überreden und zu überzeugen.“ (David Bohm). Eine Anmeldung ist erforderlich.

806-A	Sa	15:00-17:15	12.09.2020	3 UE	5,00€
DRK-FBW Mitte, Dialograum 110			Barbara Lupino, Heike Bader		

Selbstwertraining 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.

810-A	So	11:00-15:00	20.09.2020	5 UE	18,00€
DRK-FBW Mitte, Dialograum 220			Iris Riesener		

Achtsamkeit üben und entspannen

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-A	So	11:00-15:00	11.10.2020	5 UE	18,00€
DRK-FBW Mitte, Dialograum 220			Iris Riesener		

rauchFREI

Streife die Fesseln deiner Nikotinsucht für immer ab! Suchtverhalten verstehen und überwinden, Selbstbewusstsein stärken, mentales Training, geführte Meditationen, Atemübungen sowie praktische Tipps zum Durchhalten sind die Inhalte dieses Workshops. Bitte bequeme Kleidung tragen, dicke Socken, eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

828-A	So	11:00-15:00	18.10.2020	5 UE	18,00€
DRK-FBW Mitte, Dialograum 220			Iris Riesener		

„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.

832-A	So	11:00-12:00	25.10.2020	1 UE	3,00€
DRK-FBW Mitte, Dialograum 110			Kristina Weiss, Birgit Stieler		

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.

836-A	Di	17:30-21:15	27.10.2020	5 UE	15,00€
DRK-FBW Mitte, Dialograum 111			Heidi Boesner		

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-seit-Kurzem-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. Ein Ausblick auf wahrscheinliche Veränderungen in den potenziell kommenden 3 Jahrzehnten wird gegeben. Es besteht anschließend die Möglichkeit, gemeinsam in den gedanklichen Austausch zu gehen.

840-A	Mi	18:30-21:45	04.11.2020	3 UE	15,00€
DRK-FBW Mitte, Dialograum 111			Dr. Cornelia Weigelt		

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.

842-A	So	11:00-15:00	08.11.2020	5 UE	18,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220			Iris Riesener		

Gesundheit und innere Harmonie durch Klangschaalenmassage

Die Klangschaalenmassage hat eine Jahrtausende alte Tradition und wird eingesetzt, um Stress, Disharmonien im Körper, Verspannungen und Blockaden zu lösen. Durch das sanfte Anschlagen der Klangschaalen wird eine Tiefenentspannung erreicht, die die Selbstheilungskräfte des Körpers anregt. Wir erleben durch das gemeinsame Experimentieren, wie die heilsamen Klänge auf uns wirken. Eigene Klangschaalen können gerne mitgebracht werden.

846-A	Sa	13:00-16:45	14.11.2020	5 UE	15,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220			Gabriele Neumann		

Lachyoga-Workshop

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

847-A	Sa	14:30-18:15	14.11.2020	5 UE	18,00€
DRK-FBW West, Gymnastikraum			Almut Eickhaus		
847-B	Sa	14:30-18:15	21.11.2020	5 UE	18,00€
DRK-FBW West, Gymnastikraum			Almut Eickhaus		

Yoga auf der Bettkante

Für Teilnehmende mit und ohne Yoga-Erfahrung

Yoga im Bett und auf der Bettkante bietet eine Möglichkeit, 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.

848-A	Sa	15:00-17:15	21.11.2020	3 UE	12,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220			Astrid Trettin		

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?

849-A	Do	18:30-21:30	26.11.2020	4 UE	15,00€
DRK-FBW Mitte, Dialograum 111			Manuela Zilgen		

Weihnachtszeit – Märchenzeit

Die Weihnachtszeit ist eine Zeit des Wartens, der Spannung, der Geheimnisse, der Träume und Wunder, des Wünschens und der Wunscherfüllung. Wir sprechen über das Weihnachtsfest mit seinen zahlreichen Bräuchen und hören Märchen und Geschichten, die uns erzählen von unerschütterlichem Glauben, von Hoffnung und Rettung. Denn genauso wie die Weihnachtszeit stecken auch die Märchen voller kleiner und großer Wunder. Es gibt eine kleine Pause mit Tee und Gebäck.

850-A	So	15:00-17:15	29.11.2020	3 UE	8,00€
DRK-FBW Mitte, Dialograum 110			Silvia Lambertz		

Genuss-Yoga im Advent

Oft lässt sich die Vorweihnachtszeit nicht mit den Worten Besinnlichkeit, Gemütlichkeit und Ruhe beschreiben. Für viele von uns kann der Dezember auch einfach nur Stress bedeuten. Genießen Sie eine bewusste Auszeit begleitet durch sanfte Übungen aus dem Hatha Yoga, beruhigende Atemtechniken und Fantasiereisen.

862-A	Sa	15:00-18:00	05.12.2020	4 UE	15,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220			Astrid Trettin		

Achtsam durch die Weihnachtszeit

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

864-A	So	11:00-15:00	06.12.2020	5 UE	18,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220			Iris Riesener		



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

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
„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.utral@drk-duisburg.de

Päd. Mitarbeiterin
„KiTa-Einstieg“
Projektkoordinatorin

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

Projektkoordinatorin
Willkommensangebote
ESM

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

Verwaltung

Bettina Speh
Telefon: 0203/94 169 071
bettina.speh@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 Kinderbetreuungs Kräften 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 August bis Dezember 2020 statt und werden unter den Kursnummern **202RU/GB1 bis 300** geführt.

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

Angebote für Asylsuchende 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 **202EF 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 **202FK 1 bis 250** geführt.

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

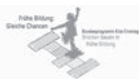
Eltern-Kind-Gruppen für Zuwandererfamilien aus Südosteuropa

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 **202SE 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 **202KE/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 August bis Dezember 2020 statt und werden unter den Kursnummern **202BE 1 bis 250** geführt. Bitte sprechen Sie unsere Projektkoordinatorin **Christina Tacken** 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 **202WA 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**.



Rot-Kreuz-Kurse

Wir können helfen!

Erste Hilfe Kurs

Unser erfahrenes Ausbilderteam macht Sie fit für den Ernstfall und vermittelt Ihnen grundlegende Kenntnisse über lebensrettende Sofortmaßnahmen. Ob im Straßenverkehr, im beruflichen oder privaten Umfeld: Sie werden in der Lage sein, bis zum Eintreffen der Rettungskräfte in nahezu jedem Notfall richtig zu helfen und gut zu versorgen. Geeignet für alle Führerscheinklassen, Ersthelfende in Betrieben, TrainerInnen in Vereinen und medizinisches Fachpersonal. Die Bescheinigung ist 2 Jahre gültig.

Unsere Termine für die Rot Kreuz Kurse „Erste Hilfe“ finden sie auf <https://www.drk-duisburg.de/nc/angebote/erste-hilfe/erste-hilfe.html>



INHOUSE-Schulungen

Alle Kursformen sind auf Wunsch auch in Ihren Räumlichkeiten durchführbar. Die Kurse finden in der Regel von 08:00 Uhr bis 16:15 Uhr statt und können montags bis sonntags gebucht werden. Auch haben Sie die Möglichkeit, einen Lehrgang auf zwei Tage innerhalb von vier Wochen zu splitten.

Voraussetzung für die Buchung einer INHOUSE-Schulung: Mindestteilnehmerzahl von 12 Personen, maximale Teilnehmerzahl von 20 Personen.

Für TN mit gültigem Gutschein der Berufsgenossenschaft (BG) entfällt die Kursgebühr. Wir rechnen eigenständig mit Ihrer BG ab.

Termine auf Anfrage ca. 4 Wochen im Voraus.

Bei Fragen zu unseren Erste-Hilfe-Angeboten oder zur Anmeldung nutzen Sie bitte die E-Mail-Adresse bildungswerk@drk-duisburg.de



Erste Hilfe am Kind Erste Hilfe in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen

Dieser Lehrgang wendet sich an Eltern, Großeltern, Mitarbeitende in der Tagespflege, ErzieherInnen, LehrerInnen und an alle, die mit Kindern zu tun haben. Unser erfahrenes Ausbilder-Team schult Sie in der Durchführung lebensrettender Sofortmaßnahmen bei Kindernotfällen wie Atemstörungen, Vergiftungen, Krankheiten oder Unfälle.

Diese Erste-Hilfe-Schulung erfüllt die Voraussetzung für ErzieherInnen auf Grundlage der DGUV 304-001. Die Bescheinigung ist 2 Jahre gültig. Innerhalb dieser Zeit kann sie durch eine Erste-Hilfe-Fortbildung erneuert werden. Gerne führen wir auch INHOUSE Schulungen in Ihren Schulen, Ogas, KiTas und Familienzentren durch.

Mindestteilnehmerzahl: 12 Personen

Weitere Termine auf Anfrage

August

B03	Sa	08:00-16:15	29.08.2020	9 UE	45,00€
Erftstr. 15, Raum 327			Aaron Kleine		

September

B04	Mi	08:00-16:15	02.09.2020	9 UE	45,00€
Erftstr. 15, Raum 327			Aaron Kleine		

B05	Sa	08:00-16:15	12.09.2020	9 UE	45,00€
Erftstr. 15, Raum 327			Aaron Kleine		

B06	Mo	08:00-16:15	14.09.2020	9 UE	45,00€
Erftstr. 15, Raum 327			Aaron Kleine		

B07	Sa	08:00-16:15	26.09.2020	9 UE	45,00€
Erftstr. 15, Raum 327			Aaron Kleine		

Oktober

B08	Fr	08:00-16:15	02.10.2020	9 UE	45,00€
Erftstr. 15, Raum 327			Aaron Kleine		

B09	Mi	08:00-16:15	07.10.2020	9 UE	45,00€
Erftstr. 15, Raum 327			Aaron Kleine		

B10	Sa	08:00-16:15	31.10.2020	9 UE	45,00€
Erftstr. 15, Raum 327			Aaron Kleine		

Rot-Kreuz-Kurse

November

B11	Mi	08:00-16:15	04.11.2020	9 UE	45,00€
Erftstr. 15, Raum 327		Aaron Kleine			
B12	Sa	08:00-16:15	07.11.2020	9 UE	45,00€
Erftstr. 15, Raum 327		Aaron Kleine			
B13	Do	08:00-16:15	12.11.2020	9 UE	45,00€
Erftstr. 15, Raum 327		Aaron Kleine			
B14	Sa	08:00-16:15	21.11.2020	9 UE	45,00€
Erftstr. 15, Raum 327		Aaron Kleine			
B15	Do	08:00-16:15	26.11.2020	9 UE	45,00€
Erftstr. 15, Raum 327		Aaron Kleine			

Dezember

B16	Sa	08:00-16:15	05.12.2020	9 UE	45,00€
Erftstr. 15, Raum 327		Aaron Kleine			
B17	Sa	08:00-16:15	12.12.2020	9 UE	45,00€
Erftstr. 15, Raum 327		Aaron Kleine			

Intensivkurs Erste Hilfe am Baby

Dieser Kurs richtet sich speziell an Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr. Sie erlernen und trainieren die richtigen Maßnahmen bei Kindernotfällen wie Atemstörungen, Vergiftungen, Krankheiten oder Unfälle. Neben theoretischem Hintergrundwissen und vielen praktischen Übungen bietet dieser Kurs in babygerechter Umgebung auch Zeit für individuelle Fragen. Für angemessene Pausen zum Füttern und Wickeln wird gesorgt

A01-A	Do	14:00-17:00	03.09.2020	3 UE	15,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 003			Aaron Kleine		

Erste Hilfe für Seniorinnen und Senioren

Wir zeigen Ihnen, dass Erste Hilfe auch im reiferen Alter leicht erlernbar und unverzichtbar ist. Unser praxisorientierter Lehrgang ist der erste Schritt zu mehr Sicherheit und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Da nur selten medizinisches Fachpersonal sofort vor Ort ist, können Sie die ersten, mitunter lebensnotwendigen Handgriffe selbst vornehmen.

S01-A	Mo	14:00-17:30	02.11.2020	4 UE	20,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 327			Aaron Kleine		

Erste Hilfe für pflegende Angehörige

Pflegende Angehörige unterstützen häufig Familienmitglieder bei Aktivitäten des täglichen Lebens, die nicht mehr selbständig durchgeführt werden können. Sie beraten, unterstützen und übernehmen – vollständig oder teilweise – anfallende Tätigkeiten. Doch was ist zu tun, wenn sich die gesundheitliche Situation der zu pflegenden Person verschlechtert oder plötzlich eine Notfallsituation eintritt? Oder wenn sich die zu pflegende Person beim Essen verschluckt, Atemnot eintritt und Erstickung droht? Was ist zu beachten, wenn die Person aus dem Rollstuhl stürzt? Wie werden z. B. Kopfplatzwunden am besten versorgt? Diese und auch Ihre persönlichen Fragen werden in diesem Kurs beantwortet.

P01-A	Sa	14:00-18:00	17.10.2020	4 UE	20,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 327			Aaron Kleine		

„Fit in Erste Hilfe“ - Individuelle Erste-Hilfe-Module

Gerne stellen wir Ihnen auch individuelle Lehrgänge zusammen, die genau auf Ihre beruflichen, schulischen oder persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten sind.

Angebotene Module, Dauer jeweils 2 UE:

- Modul 1: Akute Erkrankungen
- Modul 2: Kinder/ Babys
- Modul 3: Persönliche Notfallvorsorge
- Modul 4: Seniorinnen und Senioren
- Modul 5: Sport
- Modul 6: Verkehr
- Modul 7: Verletzungen
- Modul 8: Wiederbelebung

Die Lehrgänge können einen Zeitraum von 2-16 Unterrichtseinheiten umfassen. Die Mindestteilnehmendenzahl liegt bei 7 Personen. Für Rückfragen stehen wir gerne unter bildungswerk@drk-duisburg.de oder unter 0203-3054790 zur Verfügung.

Es werden die Kursnummern 202EBM01-A bis 250-A vergeben.



Tanz & Musik

Tanz ist ein Telegramm an die Erde
mit der Bitte um
Aufhebung der Schwerkraft.

Fred Astaire

Clipdance 40+

Selbstbewusst, ungewöhnlich, auch mal dramatisch oder witzig: das ist Clipdance! Hier ist der Kurs für alle ab 40, die Lust haben, ihre Fitness mit Spaß und aktueller Musik zu fördern, die Rhythmus im Körper statt Alltag im Kopf spüren möchten, und die erleben wollen, wie nach und nach eine ganze Choreographie entsteht.

403-A	Fr	18:00-19:30	04.09. - 11.12.20	26 UE	78,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221				Marion Bachmann	

Standard- und Latein-Tanzkurs

Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

Sie haben das Tanzen neu für sich entdeckt oder haben schon länger nicht mehr getanzt? Dieser Kurs richtet sich an alle, die Rumba, Cha-Cha, Jive, Samba, Tango, Langsamer Walzer und Foxtrott lernen möchten oder bereits vorhandene Grundkenntnisse auffrischen wollen.

404-A	Mi	20:00-21:30	02.09. - 02.12.20	25 UE	75,00€
DRK-FBW West, Gymnastikraum				Iris Tauber	

404-B	Mi	18:30-20:00	02.09. - 02.12.20	25 UE	75,00€
DRK-FBW West, Gymnastikraum				Iris Tauber	

406-A	So	18:00-19:30	06.09. - 08.11.20	17 UE	51,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221				Iris Tauber	

Line Dance

Sie wollen gerne tanzen, haben aber keine Begleitung? Dann sind Sie hier genau richtig! Line Dance wird in Reihen und Linien getanzt, d. h. jeder tanzt für sich, aber synchron mit der Gruppe. Für jeden Musikgeschmack ist etwas dabei: von Country, Rock und Pop bis hin zum Hip-Hop.

407-A	Mi	16:00-17:00	02.09. - 25.11.20	11 UE	41,80€
DRK-FBW,West, Gymnastikraum				Iris Tauber	

408-A	Mi	17:15-18:15	02.09. - 25.11.20	11 UE	41,80€
DRK-FBW,West, Gymnastikraum				Iris Tauber	

Disco-Fox

Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

Der Discofox ist einer der beliebtesten Partytänze und auf jeder Veranstaltung zu finden - ob Tanzparty, Hochzeit oder Geburtstag. Er passt zu fast jeder Musik und ist schnell zu lernen. Sie werden staunen, wie schnell sich Ihre Discofox-Kenntnisse erweitern werden!

409-A	So	16:15-17:45	27.09. - 11.10.20	4 UE	15,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221			Iris Tauber		

Queeres Tanzen unter dem Regenbogen

Standard-, Latein- und Discofox-Tanzkurs

Sie haben das Tanzen neu für sich entdeckt oder haben schon länger nicht mehr getanzt? Dieser Kurs richtet sich an alle, die Rumba, Cha-Cha, Jive, Samba, Tango, Langsamer Walzer und Foxtrott lernen möchten oder bereits vorhandene Grundkenntnisse auffrischen wollen.

Termine: 06.09., 20.09., 04.10., 25.10., 08.11.2020

410-A	So	16:15-17:45	06.09. - 08.11.20	10 UE	30,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221			Iris Tauber		

Einfach tanzen!!!

Einmal im Monat abseits alltäglicher Pflichten tanzen, Freude fühlen und neuen Atem schöpfen! Die Tänze mit einfachen Schrittfolgen kommen teils aus dem Bereich „Tänze der Völker“, sind aber ebenso neu choreografiert. Dabei geht es in erster Linie um die Begegnung in der Gruppe und die Freude an Musik und Bewegung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Einzeltermine buchbar.

412-A	Sa	15:00-17:15	26.09.2020	3 UE	10,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221			Martina Pesch		

412-B	Sa	15:00-17:15	24.10.2020	3 UE	10,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221			Martina Pesch		

412-C	Sa	15:00-17:15	05.12.2020	3 UE	10,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221			Martina Pesch		

KulTour

In der Fremde erfährt man mehr
als zu Hause.

Duisburg damals und heute – Geführter Stadtspaziergang

Täglich kommen wir an den gleichen Plätzen und Gebäuden unserer Stadt vorbei, ohne ihre eindrucksvolle Geschichte zu kennen. Wussten Sie, dass Duisburg schon im Mittelalter eine bedeutende Handelsstadt war? Wollen Sie wissen, wo Gerhard Mercator wohnte oder wie sich die Königsstraße im Laufe der Jahrhunderte verändert hat? Begleiten Sie uns auf eine lebendige Zeitreise per Spaziergang durch die Duisburger Altstadt. Treffpunkt: Mercator-Brunnen vor dem Rathaus

710-A	Fr	16:30-18:30	28.08.2020	2 UE	8,00€
					Heidi Boesner

Urban Game – ConnAct Hochfeld

„Den Blick auf die versteckten Ecken einer Stadt zu richten, seine vertraute Umgebung mit anderen Augen zu sehen und Wege zu finden, die man bisher niemals gegangen ist – darum geht es beim Urban Gaming.“

Ein ganz besonderes Spiel in einem besonderen Stadtteil ist ConnAct Hochfeld. Das Ziel von ConnAct besteht darin, als Team innerhalb einer bestimmten Zeit möglichst viele Punkte zu sammeln. Dafür müssen verschiedene Objekte im öffentlichen Raum mit Menschenketten umschlossen oder verbunden werden, was mit einem Foto zu belegen ist. Diese Objekte und Strecken sind unterschiedlich groß und geben – je nach Größe – unterschiedlich viele Punkte. Bei den meisten Aufgaben sind die Teams darauf angewiesen, sich Passanten oder Anwohnende zu Hilfe zu holen und somit Nicht-Spielende in das Spiel hineinzuziehen. Ein integratives, verbindendes Spiel, das für alle Menschen geeignet ist, unabhängig von Fitness, Alter oder Muttersprache.

Benötigtes Material: Je Team mind. ein Smartphone inkl. Telegram-Messenger

712-A	Sa	12:00-15:00	19.09.2020	3 UE	5,00€
Platanenhof in Hochfeld			Lea Anderlik, Gina Rohmann		

Was war im 16. Jahrhundert eigentlich so los in Duisburg?

Eine große Stadt war Duisburg nicht – rund 2500 Menschen lebten hier. Die 33ha waren innerhalb einer halben Stunde zu durchqueren. Nicht nur Gerhard Mercator war ein berühmter Einwohner unserer Stadt. Zahlreiche humanistische Gelehrte ließen sich hier nieder, angezogen durch die offene Religionspolitik am herzoglichen Hof im Düsseldorfer Residenzschloss. Anhand des „Corputius-Plans von 1566“ werden spannende Geschichten und Ereignisse aus dieser Zeit erzählt und geben einen lebhaften Eindruck vom geistigen Leben Duisburgs und über die Stadtmauern hinaus.

714-A	Do	18:00-19:00	29.10.2020	1 UE	5,00€
DRK-FBW Mitte, Dialograum 110				Margret Stohldreier	

Waldbaden – Shinrin Yoku

Waldbaden hat seinen Ursprung in Japan und ist dort unter dem Namen Shinrin Yoku bekannt. Shinrin Yoku ist eine wunderbare Methode, um Körper und Geist zu entspannen, und ganzheitliches Wohlbefinden zu erlangen. Besonders stressgeplagte Menschen erleben die heilsame Wirkung des Waldes auf Körper und Geist. Der 3-stündige Aufenthalt im Wald, begleitet von Meditationen, Atem- und Wahrnehmungsübungen, lässt uns Abstand vom stressigen Alltag nehmen. Beim Waldbaden laufen wir achtsam und langsam. Wir setzen all unsere Sinne ein. Wir sehen, hören, schmecken, riechen und fühlen den Wald. Unterwegs gibt es immer wieder die Möglichkeit zur Reflexion und zum Austausch.

718-A	Sa	11:00-14:00	05.09.2020	4 UE	10,00€
Baerler Busch				Sabine Schmidt	

Waldgang zur alten Erdgöttin Frau Holle und ihren Kräutern

Wir besuchen die magischen Holunderbüsche und die „Holle“-Kräuter Beifuß und Engelwurz, deren Geschichte wir uns widmen. Dabei lernen wir alles über die Heilkraft der „Holle“ in Blüten, Blättern, Rinde und Wurzel. Wir singen alte Holunder-Lieder und erfahren, wie die Holle-Mythologie entstanden ist.

720-A	Sa	14:00-17:00	12.09.2020	4 UE	10,00€
DU-Großenbaumer Wald				Petra Reif	

Waldgang zu den essbaren und heilenden Früchten des Waldes

Wir sammeln Ahorn-Flügel-Früchte, Eicheln, Bucheckern, Eschenfrüchte und Erlen-Zapfen und erfahren, welche Heilwirkung sie haben, und welche Verarbeitungsmöglichkeiten es gibt, z. B. den Ahorn-Jahreslikör, den Eichelkaffee, den Eschenwein und den grünen Parmesan aus Erlenzapfen. Wir lernen die Rezepte kennen und dabei auch alte magische Bräuche.

722-A	So	14:00-17:00	04.10.2020	4 UE	10,00€
DU-Großenbaumer Wald				Petra Reif	

Waldgang zur keltischen Göttin Ceridween und ihren Kräutern

Wir besuchen die Pflanzen der Göttin Ceridween, der keltischen Göttin des Todes und der Wiedergeburt. Mit ihr gehen wir in die Stille und nehmen meditativ Kontakt auf mit ihren magischen Pflanzen, der großen Klette und dem Farn. Wir probieren die Samen der Klette und erfahren, welche Heilkraft eine natürliche Farn-Bettdecke hat.

724-A	Sa	14:00-17:00	07.11.2020	4 UE	10,00€
DU-Großenbaumer Wald				Petra Reif	

Waldgang zur Wilden Jagd der Perchta und ihren Pflanzen

Wir widmen uns der Mythologie der „Wilden Jagd“ und lassen uns auf die Dunkelheit im Wald mit einer „Perchta-Meditation“ ein. Bevor es dunkel wird, besuchen wir die Pflanzen der Perchta, das Immergrün und den Efeu. Beide Pflanzen symbolisierten für unsere Vorfahren die Ewigkeit, weil sie das ganze Jahr über grün sind. Die Heilkräfte dieser Pflanzen helfen uns, auch im hohen Alter jung zu bleiben.

726-A	Sa	15:00-18:00	12.12.2020	4 UE	10,00€
DU-Großenbaumer Wald				Petra Reif	



Köln – Innenstadt und Melatenfriedhof

Köln, die pulsierende Großstadt am Rhein, hat viel zu bieten und ist immer ein lohnenswertes Ziel. Wir bieten Ihnen diese besondere Kombination:

Der Bus setzt Sie mitten im Zentrum ab. Dann haben Sie 4 Stunden Zeit zur freien Verfügung, die Sie nach den eigenen Vorlieben gestalten können. Ein Besuch im Dom, Museum Ludwig oder Römisch Germanischen Museum, ein Bummel über die Hohe Straße, durch die Altstadt und über die schöne Rheinpromenade oder ein deftiges Mittagessen im Brauhaus sind nur einige der vielen Möglichkeiten.

Um 14:30 Uhr bringt Sie der Bus zum Melatenfriedhof, dem Zentralfriedhof von Köln. Der Name „Melaten“ rührt von dem bereits im 12. Jahrhundert an dieser Stelle ausgewiesenen Heim für Kranke und Aussätzig, dem Hof Melaten. Diese Ruhestätte hat ca. 55.000 Grabstätten, in denen auch prominente Kölner wie die Familie Millowitsch, Willi Ostermann, Dirk Bach oder die Familie Farina (Schöpfer des „Eau de Cologne“) ruhen. Während der 2-stündigen Führung tauchen Sie ein in die Geschichte des Friedhofs und erfahren Wissenswertes und Kurioses über historische Persönlichkeiten und bewundern imposante Grab- und Denkmäler. Der über 200 Jahre alte Friedhof ist ein wahres Schmuckstück unter den Friedhöfen und nicht nur eine Grabstätte und ein Ort zum Trauern, sondern durch sein parkähnliches Erscheinungsbild ein äußerst beliebtes Ziel für SpaziergängerInnen. Genießen Sie Momente der Ruhe und Besinnung und erfahren, wie nah Liebe, Tod und Leid sowie Kunstkultur beieinander liegen.

08:30 Uhr	Abfahrt DU-West, Rheinhausenhalle
09:00 Uhr	Abfahrt DU-Mitte, Landfermannstr. 6
14:30 Uhr	Abfahrt zum Melatenfriedhof
17:00 Uhr	Ende der Führung und Abreise
18:00 Uhr	ca. Rückkehr in Duisburg

740-A	Mi	08:30-18:00	09.09.2020	4 UE	35,00€
					Silvia Lambertz

Ein Besuch im Trainingsbergwerk Recklinghausen

Das Ruhrgebiet hat ein neues Besucherbergwerk. Kein Anschauungsmuseum, sondern eines mit Staub, Gerödel und arbeitenden Maschinen. In Recklinghausen, im Schatten der Halde Hoheward, haben bis Juni 2019 echte Bergleute geübt, wie man Hobel und Walze repariert – und alles, was ein funktionierendes Bergwerk eben braucht.

Das ehemalige Trainingsbergwerk der RAG liegt nur 17 Meter unter Tage. Der Zugang ist ein Tor in einem Hang; genauer: in einer Abraumhalde. Es gibt zwar ein echtes Bergwerk in der Teufe, doch Clerget (bekannt als Klärchen, später in Recklinghausen II umbenannt) hat nur bis 1974 gefördert und ist längst verfüllt. Was Besucher heute sehen, ist im Zweiten Weltkrieg entstanden, als Bergleute einen U-förmigen Bunker in der Halde anlegten. Diesen haben die Auszubildenden der RAG ab 1972 zum Trainingsbergwerk ausgebaut.

Ehemalige und aktive Bergleute, Freunde und andere bergbauverrückte Mitmenschen haben es sich zur Aufgabe gemacht, dieses Trainingsbergwerk auch nach Beendigung des Deutschen Steinkohlenbergbaus zu erhalten, und für Interessierte zu öffnen. In dieser einmaligen Erlebniswelt kann man hautnah erleben, wie Steinkohlenbergbau bis zum 31.12.2018 in Deutschland betrieben wurde. Das Gefühl, 1000m unter der Oberfläche zu sein, befällt selbst alt gediente Hauer. Der typische Geruch der Grube und die Streckenquerschnitte sind in dieser Form wohl einmalig in Deutschland.

TN-Gebühr inklusive 2-stündiger Führung und typisch bergmännischem Mittagessen (Eintopf). Es muss festes Schuhwerk getragen werden. Schutzausrüstung (Kittel, Brille) wird gestellt.

10:30 Uhr Abfahrt DU-West, Rheinhausenhalle
 11:00 Uhr Abfahrt DU-Mitte, Landfermannstr. 6
 15:00 Uhr Rückfahrt
 16:00 Uhr ca. Ankunft Duisburg

750-A	Fr	10:30-16:00	09.10.2020	3 UE	29,00€
				Gina Rohmann	

Mittelalterlicher Lichter-Weihnachtsmarkt im Fredenbaumpark zu Dortmund

Dieser ganz besondere Weihnachtsmarkt wurde im letzten Jahr von unseren Teilnehmenden zum Schönsten im ganzen Pott gewählt. Überzeugen Sie sich selbst!

Erleben Sie einen mittelalterlichen Händlermarkt mit mehr als 120 Ständen. Tausende Feuertöpfe, Flammschalen und Fackeln sorgen für das richtige Ambiente; der ganze Park erstrahlt in einem nicht enden wollenden Lichtermeer. Hier treffen Sie auf Gaukler, Büttel und Jongleure. Zum weiteren Rahmenprogramm gehören Feuershows und Livemusik auf der Seebühne. Das Speisen- und Getränkeangebot ist sehr vielfältig und hält für jeden Geschmack etwas bereit.

Verbringen Sie einen zauberhaften Abend und stimmen Sie sich ganz entspannt auf die beginnende Adventszeit ein. TN-Gebühr inkl. Eintritt Weihnachtsmarkt.

14:30 Uhr Abfahrt DU-West, Rheinhausenhalle

15:00 Uhr Abfahrt DU-Mitte, Landfermannstr. 6

21:00 Uhr Abfahrt Dortmund

22:00 Uhr ca. Rückkehr Duisburg

760-A	Fr	14:30-22:00	27.11.2020	1 UE	25,00€
					Gina Rohmann



Kreatives

Kreativität ist die Quelle der Persönlichkeit.
Aus ihr dringt die Ader des Glücks ans Licht.

Wilma Eudenbach

Gold- und Silberarbeiten

Wollten Sie schon immer mal ein eigenes Schmuckstück anfertigen? Oder sind Sie auf der Suche nach einem außergewöhnlichen Geschenk für Ihre Liebsten? Dann sind sie hier genau richtig! Unter professioneller Anleitung stellen Sie in entspannter Atmosphäre Ihre ganz persönlichen Schmuckstücke her. Das nötige Material kann über die Kursleiterin erworben werden.

601-A	Di	18:00-20:15	01.09.-08.12.20	39 UE	86,00€
DRK-FBW Mitte, Werkstatt 433			Margot Schenk-Wrobel		

Aquarellieren

Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

Der Kurs richtet sich an alle, die unter fachkundiger Anleitung aquarellieren möchten. Anhand von Stillleben, Portraits und Landschaftsbildern lernen Sie unterschiedliche Maltechniken kennen. Wer sich für dieses Angebot interessiert, hat am 1. oder 2. Kursabend die Gelegenheit, unverbindlich teilzunehmen. Bitte eigenes Material mitbringen.

602-A	Di	16:30-18:45	01.09.-08.12.20	39 UE	86,00€
DRK-FBW Mitte, Jugendrotkreuzraum 328			Wolfgang Henschel		

Airbrush

Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

Wer airbrushen kann, macht aus jeder Oberfläche ein Kunstwerk! Von Schwarz-Weiß-Motiven bis hin zu farbenfrohen Fantasybildern ist alles möglich. Hier haben Sie die Möglichkeit, die Airbrush-Technik von Grund auf zu lernen oder bereits vorhandene Fertigkeiten zu vertiefen. Es entstehen Materialkosten. Einmal im Monat, Termine auf Anfrage.

603-A	Sa	10:00-13:45	Auf Anfrage!	30 UE	
DRK-FBW Mitte, Nähraum 326			Wolfgang Henschel		

Weihnachtskarten selbst gestalten



Wollen Sie Ihre Verwandten und Freunde mit selbstgestalteten Weihnachtskarten überraschen? Kreieren Sie individuelle Weihnachtskarten nach vorliegenden Mustern oder eigenen Ideen. Blanko-Karten in verschiedenen Farben und Deko-Artikel sind vorhanden. Materialkosten 5€ pro TN.

610-A	Di	17:00-19.15	03.11.2020	3 UE	8,00€
DRK-FBW Mitte, Elterncafé 004			Sylvia Schroeter		

Ran an die Maschine – Nähkurse sind im Trend

Selbstgenähte Kleidung ist wie ein Schmuckstück. Der neue Stoff inspiriert; Stück für Stück fügt man ihn zusammen, gibt verschiedene Details hinzu und wird immer kreativer. Man kann immer dazulernen: Hosen, Kleider, Röcke, Decken – die Idee kommt mit dem Stoff in der Hand.

604-A	Di	18:00-21:00	01.09.-08.12.20	52 UE	104,00€
DRK-FBW Mitte, Nähraum 326			Erika Mende		

KINDERleicht – dein Nähkurs für Babykleidung und -accessoires



Dieser Kurs ist ideal für (werdende) Mütter, Tanten oder Omas, die Lust haben, Babykleidung und -accessoires wie Mützen, Pumphosen und Wimpelketten zu nähen. Wir nähen in gemütlicher Atmosphäre. Bei Kaffee und Keksen bleibt auch Zeit, sich kennenzulernen und sich auszutauschen. Du hast noch nie genäht? Kein Problem! Step by Step lernst du alle Basics.

606-A	Mi	09:30-12:30	02.09.-30.09.20	20 UE	60,00€
DRK-FBW Mitte, Nähraum 326			Channel Gerards		

606-B	Mi	09:30-12:30	28.10.-25.11.20	20 UE	60,00€
DRK-FBW Mitte, Nähraum 326			Channel Gerards		

Der Nähmaschinen-Führerschein

Anschnallen und los geht's! Nach der Theorie steigen wir ein und machen erste Fahrversuche. Es geht geradeaus und im Zickzack über Papier und Stoff. In drei Blöcken von je 4 UE erkunden Sie Ihre Nähmaschine. Ganz nebenbei entstehen kleine nützliche Dinge aus Stoff. Zum Abschluss gibt's den Führerschein, Durchfallen ist ausgeschlossen! Bitte Nähgarn, Stecknadeln und eine Schere mitbringen. Eine Materialliste erhalten Sie nach der Anmeldung.

608-A	Sa	11:00-14:00	26.09., 31.10. + 21.11.2020	12 UE	36,00€
DRK-FBW Mitte, Nähraum 326			Stephanie Königs		



Meet & Speak – Das Englischcafé in DU



Du lernst gerade Englisch und suchst Gelegenheiten, in authentischen Alltagssituationen zu sprechen? Oder ist Englisch deine Muttersprache, und du möchtest sie weitergeben und dabei neue Leute kennenlernen? Jeden 1. Mittwoch im Monat laden wir dich zum Meet & Speak ein. Die perfekte Chance, nette Leute jeden Alters zu treffen, und angenehme Gespräche auf Englisch zu führen. Einzige Bedingung: Im Englischcafé wird ausschließlich Englisch gesprochen. Eine Voranmeldung ist erforderlich.

612-A	Mi	17:00-19:15	02.09.-02.12.20	12 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Elterncafe 004				Gina Rohmann	

English 50+

Wenn Sie schon eine einfache Unterhaltung in Englisch führen können und sich verbessern wollen, sind Sie bei uns richtig. Mit Übungen, leichter Konversation und Lektüre lernen Sie, sich besser zu verständigen. Englischkenntnisse vertiefen in einer kleinen Gruppe mit viel Spaß ist die Devise dieses Kurses.

614-A	Di	11:00-12:30	01.09.-24.11.20	22 UE	66,00€
DRK-FBW Mitte, Dialograum 111				Susanne Besel	





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	DRK-FBW Mitte, Lehrküche 432	n.n.
-------	------------------------------	------

Kochclub – Kochen in geselliger Runde

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

Termine: 19.09., 31.10., 28.11. und 12.12.2020

655-A	Sa	18:00-21:00	19.09.-12.12.20	16 UE	45,00€
DRK-FBW Mitte, Lehrküche 432				Susanne Besel	

Selbsthilfegruppen

Du musst dir selbst so wichtig sein,
dass du dir selbst Gutes tust.

Anonyme Alkoholiker

Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen, und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliedschaftsbeiträge oder Gebühren, sie erhält sich durch eigene Spenden. Die Gemeinschaft AA ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen. Unser Hauptzweck ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholkranken zur Nüchternheit zu verhelfen.

An jedem 1. Donnerstag, Freitag, Samstag und Montag im Monat findet ein offenes Literatur-Meeting statt. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Wer sich vorab informieren möchte, kann die nachfolgend aufgeführten Telefonnummern anrufen:

Michael: 0176-30479047, Karl-Heinrich: 0151-18422199, Karin: 0170-5237573

949-A	Mo	19:30-21:30	29.06.-21.12.20	52 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Dialograum 111			Karl-Heinrich		
950-A	Do	19:30-21:45	02.07.-24.12.20	78 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Dialograum 111			Karl-Heinrich		
951-A	Fr	20:00-22:15	03.07.-25.12.20	78 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Dialograum 111			Karl-Heinrich		
952-A	Sa	17:00-19:15	04.07.-26.12.20	78 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Dialograum 111			Karl-Heinrich		

Das Bündnis „Duisburg gegen Depression“ stellt sich vor

... und möchte über das Krankheitsbild „Depression“ und die Einschränkungen, die hierbei erfahren werden, informieren. Die Hauptbotschaft sind, dass jeder Mensch eine Depression entwickeln kann, dass diese Krankheit nicht schamhaft verschwiegen werden muss, und dass gute Möglichkeiten zur Behandlung bestehen. An wen kann ich mich wenden, wenn es mir schlecht geht? Habe ich überhaupt eine Depression? Wie sind die Heilungschancen?

Kostenlose Selbsthilfegruppe: dienstags 19:00-21:00 Uhr, Claubergstr. 20-22, 47051 Duisburg

Weitere Informationen unter:

Selbsthilfegruppen

www.duisburg-gegen-depression.de

954-A	Do	19:00-20:30	12.11.2020	2 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Dialograum 110			Ingrid Hoffmann		

Selbsthilfegruppe für Angst- und Panikattacken

Für Betroffene bis 35 Jahre

Angst vor dem Bus- und Bahnfahren, Angst vor Übergriffen, Angst vor neuen Situationen und dann irgendwann die Angst vor der Angst. Ängste und Panikattacken sind vielfältig und schränken das Leben enorm ein. Häufig bleiben die Betroffenen isoliert und einsam. Der erste Schritt in eine Selbsthilfegruppe ist gerade für Menschen mit Ängsten und Panikattacken nicht leicht. Aber ist er erst einmal getan, merken sie schnell, dass sie mit ihren Ängsten nicht alleine sind. Das entlastet, stärkt und tut gut. Unsere Treffen finden 14-tägig statt. Beim erstmaligen Besuch ist eine vorherige Anmeldung notwendig.

Der Paritätische, Selbsthilfe-Kontaktstelle Duisburg

Anja Hopermann / Kendra Zwickler

Musfeldstraße 161-163, 47053 Duisburg

0203-60 99 041, selbsthilfe-duisburg@paritaet-nrw.org

956-A	Mi	17:20-18:50	08.07.-09.12.20	24 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Raum 327			Benjamin Kalkmann		

CoDA – Raus aus der Abhängigkeit in Beziehungen

Die „Co-Dependents Anonymous“ (CoDA) bilden eine Gemeinschaft, deren Ziel es ist, selbstschädigende Verhaltensmuster abzulegen, und gesunde Beziehungen zu entwickeln. Das Programm der Anonymen Co-Abhängigen und Beziehungssüchtigen orientiert sich an dem Genesungsprogramm der Anonymen Alkoholiker.

Co-Abhängigkeit ist eine Beziehungsstörung, in der sich Menschen von anderen abhängig machen, und sich selbst vernachlässigen. Co-Abhängige neigen dazu, die Bedürfnisse anderer über die eigenen zu stellen, in Helferrollen zu geraten, und sich als Opfer zu fühlen. Oft gehen sie Beziehungen mit süchtigen Menschen ein. Durch das Selbsthilfeprogramm können sie lernen, sich aus ihren Verstrickungen zu lösen. Kontakt: 0176-84702789

958-A	Mi	17:30-19:00	01.07.-30.12.20	54 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Dialograum 111			Kristina Weiss		

Work-Life-Balance

Lebe, als würdest du morgen
sterben können.
Lerne, als würdest du ewig leben.

Mahatma Gandhi

Eine Kooperation in der Betrieblichen Gesundheitsförderung von ThyssenKrupp Steel Europe AG und dem DRK-Duisburg

Mitarbeitende der Firma TKSE im Standort Duisburg durchlaufen eine achtstündige „Ausbildungsschicht in Gesundheit“. Diese umfasst ein Gesundheitsquiz, einen persönlichen Check-Up, ein individuelles Beratungsgespräch und zwei 90-minütige Wahlmodule.

Die Wahlmodule werden durchgeführt von qualifizierten Kursleitungen unseres DRK-Gesundheitsteams.

Sie umfassen folgende Themen:

- Leben mit der Wechselschicht / Schichtarbeit als Lebensstil
- Gelassen bleiben – Kurztechniken gegen Stress
- Mit Köpfchen essen – besser leben
- Das gute Maß – Genuss ohne Abhängigkeit
- Gehirn-Jogging, Koordination und Bewegung
- Rückengesundheit
- Gesunder und entspannter Schlaf

Die Gesundheitsschicht vermittelt Basiswissen über Gesundheit sowie zahlreiche praktische Fertigkeiten; sie zeigt Wege auf zur eigenverantwortlichen gesunden Lebensführung.

Es werden die Kursnummern 202EBF 1 bis 150 vergeben.

Bitte wenden Sie sich bei Fragen an unsere Projektleiterin:
Anna Žalac, Telefon: **0203 / 30 547 - 13**.

Bildungsurlaub Gewaltfreie Kommunikation – Mit der Kraft der Verbundenheit die Zukunft gestalten

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg verändert schon heute unsere Art des Miteinanders auf allen Ebenen des Lebens:

Liebe, Erziehung, Schule, Arbeit, unsere globalisierte Welt – überall da, wo alte Muster nicht (mehr) funktionieren, braucht es einen neuen Ansatz, wie wir mit uns selbst und anderen umgehen, um mit der Kraft der Empathie neue Gestaltungsmöglichkeiten zu entdecken.

In dieser Einführungswoche lernen wir die Basics der Gewaltfreien Kommunikation kennen und I(i)eben:

- Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation
- Vom Urteil zur gelassenen Beobachtung
- Gefühle als Navigator zum Erspüren von Bedürfnissen
- Bedürfnisse als Schlüssel zu Verbindung und Verständnis
- Achtsame Reaktionen versus unbewusste Reaktionen
- Empathisches Zuhören – Sympathisches Zuhören
- Selbstempathie
- Mit authentischer Selbstmitteilung zu mehr Selbstwirksamkeit

Mit maximal 12 Teilnehmer*innen wollen wir in vertraulicher Atmosphäre mit vielen praktischen Übungen intensiv arbeiten.

Zielgruppe: Menschen aller Berufsgruppen, die die gewaltfreie Kommunikation noch nicht, oder nur ansatzweise kennengelernt haben, und die das Potential dieser Methode und Haltung erfahren und erleben möchten. Ob Erzieher*in, Salesmanager*in, Programmierer*in, Produktentwickler*in, Sozialarbeiter*in, CEO – alle Teilnehmenden können hier gemeinsam für sich neue Wege finden, mit Kreativität und Power ihre Denk- und Handlungsspielräume zu erweitern.

Mitten im Naturschutzgebiet der wundervollen Eifel liegt unser geräumiges Gruppenhaus mit einem wundervollen Garten, herrlichem Ausblick, Pool und Sauna.

Wir verfügen über 2- und 3-Bett-Zimmer sowie über einen gemütlichen 6-Bett-Schlafsaal.

Bildungsurlaub/Gesundheitsförderung

Wir akzeptieren Bildungsgutscheine: <https://www.mags.nrw/bildungsscheck>

Montag, 14.09.2020 (Seminarbeginn: 11:00 Uhr) – 18.09.2020 (Seminarende: 16:00 Uhr)

Anreise am Sonntag, 13.09.2020, abends zwischen 17:00 Uhr – 19:00 Uhr möglich, ansonsten einchecken zwischen 9:00 Uhr – 10:30 Uhr am Montag, 14.09.2020.

Kosten inklusive Bio-Vollwert - Frühstück - Mittag - und Abendessen, Übernachtung, Benutzung von Sauna und Pool:

6-Bettzimmer: 700,00 €

3-Bettzimmer: 750,00 €

2-Bettzimmer: 800,00 €

Nähere Infos zur Anreise und genauer Ablaufplan folgen nach Anmeldung.

Für weitere Fragen stehen wir gerne zur Verfügung unter: tonja.christ@drk-duisburg.de oder 0203 / 305 47 80

Gesundheitsförderung

Im Rahmen von längerfristigen Gesundheitsförderungsprojekten und von Einzelveranstaltungen bieten wir folgende Themen an:

Rückenschule und Rücken-Fit, Gesunder und entspannter Schlaf, Mit Köpfchen essen, Naturheilverfahren, Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation, Hatha-Yoga und TaiChi/Qigong, Leben mit der Wechselschicht, Grundlagen eines guten Zeit- und Stress-Managements, Genuss ohne Abhängigkeit, Achtsamkeit und Meditation sowie Work-Life-Balance.

Abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse, Wünsche und Notwendigkeiten können wir individuelle Angebote entwickeln in Form von Einzelveranstaltungen, Bildungsurlauben (3 Tage minimal) und im Kurssystem.

Bitte kontaktieren Sie bei Interesse unsere Projektleiterin **Anna Žalac**, Telefon: **0203-30 547-13**

Aus- und Fortbildungen

Wenn du es dir vorstellen kannst,
dann kannst du es auch schaffen.



marte-meo®

Marte Meo Basiskurs

In diesem Basiskurs werden die Marte-Meo-Elemente mit Hilfe von Videoclips verdeutlicht. Es geht u.a. um die sozial-emotionale Entwicklung und die Entstehung von Bindung. Darüber hinaus wird erarbeitet, wie man selber mit anderen gut in Kontakt kommt, und wie man andere miteinander in Kontakt bringen kann. Für Mitarbeitende des DRK ist diese Fortbildung kostenlos.

Q01-A	Di	10:00-14:00	08.09.2020	4 UE	35,00€
DRK-FBW West, Kaiserstr. 51a				Janine Gütig	

Marte Meo Praktiker

Marte Meo ist eine videobasierende Beratungsmethode, bei der es u.a. um die sozial-emotionale Entwicklung und die Entstehung von Bindung geht. Bei der zertifizierten Praktiker-Ausbildung werden die Marte-Meo-Elemente anhand von Videoclips vermittelt und erfahrbar gemacht. Um diese Qualifizierung zu besuchen, ist die Mindestvoraussetzung eine abgeschlossene pädagogische Ausbildung oder die Teilnahme an einer SpieKo-Ausbildung.

Für den erfolgreichen Abschluss der Ausbildung muss an allen sechs Terminen teilgenommen werden. Mitarbeitende des DRK zahlen für die Ausbildung 90 €.

Termine: 01.09.2020, 15.09.2020, 29.09.2020, 06.10.2020, 03.11.2020, 24.11.2020

Q02-A	Di	10:00-16:00	01.09.-24.11.20	36 UE	180,00€
DRK-FBW West, Kaiserstr. 51a				Janine Gütig	

Marte Meo Therapeut

Marte Meo ist eine videobasierende Beratungsmethode, bei der es u.a. um die sozial- emotionale Entwicklung und die Entstehung von Bindung geht. Als Grundlage dienen kleine Videosequenzen mit alltäglichen Situationen des sozialen Miteinanders im privaten oder professionellen Bereich. Voraussetzung: Besuch des Marte Meo Praktiker.

Termine auf Anfrage

Q03-A	Do	10:00-16:00	20.08.-10.12.20	54 UE	1750,00€
DRK-FBW West, Kaiserstr. 51a				Janine Gütig	

Ausbildung zur SpieKo Plus-Kursleitung

Die Grundausbildung zur SpieKo®-Kursleitung erfolgt in mehreren Abschnitten, die auf die Zielgruppe „Migrantenfamilien“ ausgerichtet sind. Die Ausbildung umfasst folgende Schwerpunkte:

- Eltern-Kind-Gruppen als Form der Elternbildung/Familienarbeit
- Chancen, Ziele und Grenzen der Spiel- und Kontaktgruppe
- Entwicklungspsychologische Grundlagen
- Kennenlernen und Umgang mit praktischen Arbeitshilfen
- Erarbeiten von Spiel- und Bewegungsangeboten
- Planung, Vorbereitung und Durchführung von Gruppenstunden
- Rolle und Funktion der Kursleitung
- Zuhören, Wahrnehmen und Gespräche führen
- Umgang mit Konfliktsituationen
- Erfahrungsaustausch und Reflexion der eigenen Gruppenarbeit

Termine:

29.09., 30.09., 06.10., 08.10., 03.11., 05.11., 18.11., 19.11.

Zum Erlangen des SpieKo®-Plus Zertifikats müssen außerdem

- 24 UE unserer Fortbildungen belegt werden (mit * gekennzeichnet)
- ein „Erste Hilfe am Kind“-Kurs besucht werden
- eine Hospitation durchgeführt werden.

Die Mindestvoraussetzung für die SpieKo®-Ausbildung ist eine pädagogische Basisqualifikation. Weitere Informationen erhalten Sie unter 0203-3054790.

Q04-A		09:00-16:00	29.09.-19.11.20	64 UE	600,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 327				Dagmar Schmickler, Liane Lauprecht	

Fortbildungen/SpieKo Plus-Zusatzmodule

Alle Fortbildungsangebote, die mit einem Stern * gekennzeichnet sind, werden auch als SpieKo-Plus Zusatzmodule anerkannt.

Weitere Informationen oder Beratung unter 0203-3054790

Anmeldungen unter dagmar.schmickler@drk-duisburg.de

Für Mitarbeitende und Mitglieder des DRK sind die Fortbildungsangebote kostenfrei, ausgenommen Q02-A, Q03-A, Q08-A.

Förderung der Zweitsprache Deutsch durch Rhythmik und Musik *

Musik ist prägender Bestandteil aller Kulturkreise und eignet sich hervorragend für die Sprachförderung im Kindesalter. Rhythmik und Musik bilden das ideale Medium, um die Bedeutung unbekannter Wörter leichter zu erfassen und den Sprachrhythmus zu erlernen.

Neben theoretischen Grundlagen des Zweitspracherwerbs erarbeiten wir praktische Methoden zur musikalischen Sprachförderung und erfahren, wie emotionale Bindungen durch gemeinsames Musizieren gestärkt werden können.

Für Mitarbeitende des DRK ist die Fortbildung kostenlos.

Q05-A	Do	09:00-13:00	24.09.2020	4 UE	35,00€
DRK-FBW Mitte, JRK Raum				Robin Lee Simon	

Ganzheitliche (Sprach)Förderung von 3+4-Jährigen *

Die Vielfältigkeit von spielerischen Angeboten optimiert nicht nur den Spaß, sondern auch die Lernerfolge der teilnehmenden Kinder in den Spielgruppen. Anhand von alltagsorientierten Themen erarbeiten wir gemeinsam Spiel- und Beschäftigungsideen, die gut in die Praxis umgesetzt werden können. Diese Fortbildung wendet sich an AssistentInnen und Kinderbetreuende aus unseren Projekten.

Q06-A	Do	09:00-13:00	01.10.2020	4 UE	35,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 110				Angelika Driesen-Grabe	

Ganzheitliche (Sprach)Förderung von 5+6-Jährigen *

Die Vielfältigkeit von spielerischen Angeboten optimiert nicht nur den Spaß, sondern auch die Lernerfolge der teilnehmenden Kinder in den Spielgruppen. Anhand von alltagsorientierten Themen erarbeiten wir gemeinsam Spiel- und Beschäftigungsideen, die gut in die Praxis umgesetzt werden können. Diese Fortbildung wendet sich an AssistentInnen und Kinderbetreuende aus unseren Projekten.

Q07-A	Mo	09:00-13:00	05.10.2020	4 UE	35,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 110			Angelika Driesen-Grabe		

Medikamentenabgabe in KiTas und Tagespflege

Chronische Erkrankungen wie Diabetes und Epilepsie nehmen drastisch zu. Deshalb sind immer mehr chronisch kranke Kinder darauf angewiesen, bestimmte Medikamente regelmäßig einzunehmen. Wenn diese Kinder eine KiTa oder Tageseinrichtung besuchen, stellt sich für Betreuungspersonen oft die Frage, ob sie den ihnen anvertrauten Kindern Medikamente verabreichen dürfen oder sogar müssen, und wie sie bei eventuell eintretenden Notfällen richtig reagieren können. Unser neues Fortbildungsangebot setzt sich genau mit dieser Fragestellung auseinander.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Rechtliche Grundlagen
- Erste-Hilfe-Maßnahmen in Verbindung mit verschiedenen Erkrankungen
- Umgang mit und Lagerung von Medikamenten
- Korrekte Dokumentation der Vergabe von Medikamenten

Q08-A	Sa	10:00-13:30	10.10.2020	4 UE	25,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 327			Aaron Kleine		

Zoom Meetings und Online Seminare kompetent gestalten



Nicht nur in Lockdown-Zeiten bringen Online-Meetings Menschen zusammen. Zoom-Meetings und Zoom-Seminare schaffen Begegnung und ermöglichen gemeinsames Lernen über große Entfernungen hinweg. In diesem Workshop üben Sie den sicheren Umgang mit der Zoom-App, vom Einloggen und Erstellen eines Meetings bis zum Einladen und Verwalten der Teilnehmenden. Außerdem lernen Sie, wie man Online-Seminare attraktiv gestaltet, Materialien präsentiert und guten Kontakt zu den Teilnehmenden aufbaut.

Q16-W	Do	18:00-21:00	03.09.2020	3 UE	31,50€
Webinar			Liane Lauprecht		

Spracherwerb beim Kind *

Kinder kommen in der Regel mit allen Voraussetzungen zum Erlernen einer Sprache und dem dringenden Wunsch nach Kommunikation und Verbindung auf die Welt. Jedes Kind, ob es ein- oder mehrsprachig aufwächst, benötigt jedoch sprachliche Vorbilder, die ihm Wortschatz, Grammatik und Aussprache durch das eigene Sprechverhalten im Alltag vermitteln. Kinder brauchen im besten Fall Vorbilder, die die kindlichen Äußerungen sensibel aufgreifen, mit ihnen in den Dialog treten und immer wieder neue sprachliche Anreize bieten, um auf diese Weise das Kommunikationsverhalten und die Sprechfreude der Kinder zu stärken.

In der Fortbildung lernen Sie, Eltern zu ermutigen, mit ihren Kindern zu sprechen, geeignete Sprechanlässe zu kreieren und zu Geschichten und der Auseinandersetzung mit Sprache anzuregen.

Anhand der eigenen Biographie des Spracherwerbs der Teilnehmenden finden wir geeignete Methoden, um Eltern zu vermitteln, wie sprachliche Förderung ganz lebendig und voller Freude gelingen kann, z. B. durch handlungsbegleitendes Sprechen, Bilderbuchbetrachtungen und kreative Erzähltechniken. Die Fortbildung richtet sich an Kursleitungen und AssistentInnen ohne pädagogische Vorkenntnisse in Projekten mit Geflüchteten.

Q09-A	Di	10:00-14:00	27.10.2020	4 UE	35,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 110				Tonja Christ	

Möglichkeiten der Inklusion in (Spiel-) Gruppen*

In vielen (Spiel-) Gruppen finden sich auch Kinder mit körperlichen und/ oder geistigen Beeinträchtigungen. Gruppenleitende stehen dann oft vor der Überlegung, wie sie mit diesen Kindern umgehen sollen.

Auf was muss ich achten?

Welche besonderen Bedürfnisse haben diese Kinder?

Kann ich etwas falsch machen?

Mittels Übungen und Diskussionen gehen wir diesen Fragen nach und klären auch, was man unter Inklusion versteht, und wie diese gelingen kann.

Q10-A	Fr	09:00-13:00	30.10.2020	4 UE	35,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 327				Aaron Kleine	

Mobbing als Gruppenphänomen*

In diesem Workshop werden die unterschiedlichen Erscheinungsformen von Mobbing in Gruppen thematisiert. Sie lernen, Gruppenprozesse für die Vermeidung von Mobbing zu nutzen und erfahren, welche Bedürfnisse bei den einzelnen Akteuren und Akteurinnen innerhalb von gruppensdynamischen Mobbingprozessen bestehen. Sie werden darin gestärkt, als Kursleitung Mobbing gezielt anzusprechen und lernen, die Konfliktlösungsressourcen Ihrer Kursteilnehmenden zu erkennen und adäquat zu nutzen.

Q11-A	Di	09:00-13:00	24.11.2020	4 UE	35,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 327				Liane Lauprecht	

Alltagsintegrierter Zweitspracherwerb im Erwachsenenalter*

Was bedeutet „alltagsintegrierter Zweitspracherwerb“ und wie setze ich ihn um? Wird es mit zunehmendem Alter schwieriger, eine Zweitsprache zu lernen? Mit welchen Methoden lernen Erwachsene die Zweitsprache (Deutsch) am besten? Mit etwas Theorie und vielen praktischen Beispielen werden wir Antworten auf diese Fragen finden und Praxisideen für die gruppenpädagogische Arbeit im Migrationskontext entwickeln. Für Mitarbeitende des DRK ist die Fortbildung kostenlos.

Q12-A	Mi	09:00-13:00	25.11.2020	4 UE	35,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 327				Gina Rohmann	

Gewaltfreie Kommunikation und Erziehung im internationalen Kontext *

Situationen, die alle Eltern kennen, entweder von den eigenen Kindern oder durch Gespräche mit anderen Eltern: Mein Kind möchte die Jacke nicht anziehen. Mein Kind räumt nicht auf. Mein Kind kommt nicht, wenn ich es rufe. Mein Kind macht die Hausaufgaben nicht ordentlich. Mein Kind ist schüchtern. Mein Kind ist laut. Mein Kind ist nicht freundlich zur Oma. Mein Kind lügt. Mein Kind haut andere Kinder. Mein Kind ist langsam. Mein Kind hört nicht auf mich. Dies ließe sich endlos fortführen. Erziehung im internationalen Kontext macht die Sache nicht unbedingt leichter, wenn das Wertesystem der Herkunftsgesellschaft mit dem der Gesellschaft in welcher wir gerade leben nicht übereinstimmen und vielleicht sogar konträr zueinander stehen.

Je mehr Druck von Seiten der Eltern aufgebaut wird, desto

Aus- und Fortbildungen

mehr Widerstand entwickelt sich. Diese Fortbildung soll vermitteln wie ich mit Hilfe Gewaltfreier Kommunikation nach Marshall Rosenberg zu einem liebevollen und partnerschaftlichen Umgang miteinander gelange. Diese Haltung basiert zum einen auf dem Verstehen des Gegenübers und zum anderen auf dem Verstanden werden. Gemeinsam sollen Wege gefunden werden, Konflikte zu lösen - ohne Machtausübung, ohne Vorwürfe und ohne moralische Urteile. Grundlage der gewaltfreien Kommunikation ist Empathie - also die Fähigkeit die Gedanken, Gefühle und Beweggründe des Kindes und meine eigenen zu verstehen.

Die Fortbildung richtet sich an Kursleitungen und AssistentInnen in Projekten mit Geflüchteten.

Q13-A	Di	10:00-14:00	08.12.2020	4 UE	35,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 110				Tonja Christ	

Kollegiale Fallbesprechung zum Thema Elterngespräche *

Im Rahmen dieser Fortbildung möchten wir gemeinsam mit Teilnehmenden an realen Fallbeispielen aus der Praxis erarbeiten wie gelungene Elterngespräche und auch Krisengespräche mit Eltern geführt werden können, so dass alle Beteiligten gelöst, möglichst gestärkt und ohne Unmut oder Bedauern aus der Situation gehen können. Wie sieht mein Gesprächsziel aus? Wie kann ich den Eltern die Situation verdeutlichen? Wie kann ich mich in die Situation der Eltern hineinversetzen? Welche Lösungswege können dem Kind nützen? Eltern bleiben die Fachleute für ihre Kinder auch wenn uns manches Handeln als nicht hilfreich für das Kind erscheint. Die Fortbildung soll dazu beitragen wertschätzende Elterngespräche auf Augenhöhe zu führen, um Eltern in ihrer Erziehungsfunktion zu stärken. Mit Hilfe von aktivem Zuhören und strukturierten Gesprächsvorbereitungen soll die Fortbildung Teilnehmende unterstützen Elterngespräche empathisch zu begleiten. Gleichzeitig soll erarbeitet werden, zu welchem Zeitpunkt ich als Kursleitung (Was kann ich und was kann ich nicht?) das Elterngespräch an andere Institutionen weiterleite und wie ich meine Rolle als Kursleitung definiere. Die Fortbildung richtet sich an Kursleitungen und AssistentInnen in Projekten mit Geflüchteten.

Q14-A	Di	10:00-14:00	15.12.2020	4 UE	35,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 110				Tonja Christ	

Der Dialogische Ansatz in der Arbeit mit Eltern – für eine Pädagogik des Respekts – (vgl. Johannes Schopp „Eltern stärken“)*

Dialog meint eine Form des Gesprächs, in der auf Basis der Achtung und des Respekts die Gleichwürdigkeit und Gleichwertigkeit aller Teilnehmenden, das Zuhören, gemeinsames Denken und Suchen nach möglichen Antworten die wesentlichen Grundlagen sind.

Im Kontext der Familien- und speziell der Elternbildung bedeutet das, dass die Teilnehmenden bei dialogischen Angeboten keine „Wissensvermittlung“ im klassischen Sinne erwartet, sondern eine Form des Austausches, bei dem sie auf der Suche nach ihren eigenen Wegen und Lösungen begleitet werden. Die Leitung der Gruppe ist dabei als Begleitperson Teil der Lerngruppe und bringt sich als Persönlichkeit offen und authentisch ein. Sie ist verantwortlich für die Schaffung und Gestaltung eines geschützten und geeigneten Lernraumes, in dem verschiedene Wirklichkeiten gleichberechtigt nebeneinander stehen, und die Teilnehmenden ihre eigenen Stärken entdecken und weiterentwickeln.

In diesem Seminar setzen wir uns intensiv mit den Grundlagen des Dialogischen Arbeitens auseinander, probieren uns aus, reflektieren und überlegen gemeinsam, was die Dialogische Haltung in der Eltern- und Familienbildung im praktischen Alltag bedeuten kann.

30. Oktober 2020, 16.30 – 19.30 Uhr,

31. Oktober 2020, 10.00 – 17.00 Uhr

Q17-A	Fr/Sa	16:30-19:30/10-17	30./31.10.20	11 UE	90,00€
DRK-FBW Mitte, Dialograum 110			Heike Bader, Barbara Lupino		

Übungsgruppe Gewaltfreie Kommunikation

Wir üben uns in der Haltung und Umsetzung der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg. Wir möchten

- insbesondere in Konfliktsituationen Empathie geben und bekommen,
- mit uns und anderen in Verbindung kommen,
- lebendige Präsenz im schnelllebigen Alltag erleben,
- in Kontakt kommen mit den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen.

Die Gruppe kann, abgestimmt auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden, von unseren qualifizierten Kursleiterinnen moderiert werden oder eigene Wege der Dynamik finden.

Die Teilnahme kann auf Wunsch zertifiziert werden. Die Kursgebühr wird vor Ort entrichtet. Einzeltermine buchbar.

Termine: 27.08., 22.09., 13.10., 24.11., 10.12.

Q15-A	Do	18:00-21:00	27.08.-10.12.20	20 UE	5,00€
DRK-FBW Mitte, Dialograum 110				Tonja Christ, Liane Lauprecht	



Haben Sie Interesse an der Qualifizierung zur Elternbegleitung? Sprechen Sie uns gerne an unter 0203-3054790.

Reflexionstreffen

Für alle Mitarbeitenden in unseren Programmen und Projekten, wie Gesundheitsschicht, Griffbereit, Rucksack, Duisburger Elternschule, Elternkompetenz, Bärenstark und Bärenschlau, Gut gestärkt in die Schule, FlüKids, Südosteuropa, Elternpraktikum etc., bieten wir regelmäßige Reflexionstreffen in den Räumen des Familienbildungswerkes an. Diese Treffen können sowohl standort- als auch programm- und projektbezogen sein. Sie sollen sowohl eine fachliche als auch persönliche Begleitung der Mitarbeitenden sicherstellen.

Inhalte der Reflexionstreffen sind unter Anderem:

- Kollegialer Austausch und Fallberatung
- Pädagogischer Input
- Entwicklungspsychologische Grundlagen
- Praxisorientierte Anregungen
- Zielgruppenorientiertes Arbeiten
- Arbeiten im interkulturellen Kontext
- Hilfen zur Selbstfürsorge
- Organisatorisches

Sollten Sie Interesse an einer Teilnahme haben, weil Sie in gleichen Kontexten, Sozialräumen oder mit gleichen Zielgruppen arbeiten und sich gerne an Netzwerken beteiligen, wenden Sie sich bitte für detaillierte Informationen an unsere Fachbereichsleitung Dagmar Schmickler:
dagmar.schmickler@drk-duisburg.de

Es werden die Kursnummern 202EBR1 bis 250 vergeben.

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 04.09.2020 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.

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.

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 Kreisgeschäftsführung	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 Soziale Arbeit und Bildung	Naime Bilmen Telefon: 28283-340 naime.bilmen@drk-duisburg.de
Fachberatung KiTa	Barbara Seidel Telefon: 28283-341 barbara.seidel@drk-duisburg.de
Familienbildungswerk Erftr. 15, 47051 Duisburg	Anna Žalac Telefon: 30547-0 familienbildung@drk-duisburg.de
Erste-Hilfe-Ausbildung Erftr. 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
Familienhilfzentrum 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	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.Bartzko @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

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

Ansprechpartnerin: **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.: 0203/41 158 0

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

