

Herzliche Einladung der pro multis Familienzentren

# programm

# 1. Halbjahr 2021



## In dieser Ausgabe:

- Erste Hilfe am Kind
- Warum ist mein Kind nicht alles?
- Grenzen geben Sicherheit
- Klogeschichten – Vom Trockenwerden
- Waldführung für Eltern und Kinder
- Trotzkopf und Eigensinn
- Papa lass uns einen Film drehen
- Fit für die Schule
- Das erste Taschengeld
- Selbstbehauptungskurs
- Kochen mit Papa
- Deutsch lernen
- Entspannt ins Bett
- Kratzen-beißen-hauen-schubsen
- ...

pro  
multis

Willkommen in unseren Familienzentren

## Das bringt Sie weiter!

Hunger auf Input? Wir haben wieder viele interessante Angebote in unserem Programm. Da sind knifflige Erziehungssituationen ebenso dabei wie Sprache, Bewegung und Gesundheitstipps.

Immer orientieren wir uns an aktuellen Themen.

Taschengeld, Trotzphase, Essensvorlieben oder Umgang mit neuen Medien und vieles andere mehr. Hier finden Sie Spannendes und Informatives für den Alltag in den Familien.

Gemeinsam lernen wir Neues kennen und können uns mit Erfahrung austauschen. Das macht Spaß und gibt Sicherheit.

Nun hoffen wir alle, dass die Corona-Pandemie uns bald nicht mehr so fest im Griff haben wird und wir bessere Aussichten erwarten dürfen.

Dies würde Kinder, Eltern, aber auch Erzieher\*innen entlasten.

Ob alle Veranstaltungen wie gewünscht und geplant stattfinden können, entnehmen Sie bitte unserer Homepage: [pro-multis.de/programm](http://pro-multis.de/programm)

Für das noch junge Jahr wünschen wir Ihnen alles Gute.

Simone Gürtzgen

Koordinatorin der Familienzentren



Programm im Web  
[pro-multis.de/programm](http://pro-multis.de/programm)

Unsere Familienzentren:

- |    |   |
|----|---|
| 4  | <b>Alexianerstraße</b><br>Alexianerstr. 2, 41061 Mönchengladbach-Westend          |
| 6  | <b>Pustebume</b><br>Liebfrauenstr. 34, 41066 Mönchengladbach-Neuwerk              |
| 8  | <b>St. Vinzenz</b><br>Bergerstr. 13b, 41068 Mönchengladbach-Waldhausen            |
| 10 | <b>St. Michael</b><br>Josef-Drauschke-Str. 15, 41069 Mönchengladbach-Holt         |
| 12 | <b>Genesis</b><br>Matthiasstr. 32, 41063 Mönchengladbach-Eicken                   |
| 14 | <b>St. Albertus</b><br>Kaiserstr. 54, 41061 Mönchengladbach-Stadtmitte            |
| 16 | <b>St. Marien</b><br>Odenkirchener Str. 3, 41236 Mönchengladbach-Rheydt           |
| 18 | <b>St. Mariä Himmelfahrt</b><br>Nesselrodestr. 83, 41238 Mönchengladbach-Meerkamp |
| 20 | <b>Martinshof</b><br>Am Martinshof 2, 41239 Mönchengladbach-Pongs                 |
| 22 | <b>St. Antonius</b><br>Obertor 9, 41189 Mönchengladbach-Wickrath                  |
| 24 | <b>St. Josef Rheydt</b><br>Von-Galen-Str. 157, 41236 Mönchengladbach-Heyden       |
| 26 | <b>Papst Johannes</b><br>Pauenstr. 20, 41179 Mönchengladbach-Rheindahlen          |
| 28 | <b>St. Nikolaus</b><br>Dr.-von-den-Driesch-Str. 1, 52538 Gangelt                  |
| 30 | <b>Arche Noah</b><br>Adolfstraße 18, 52531 Übach-Palenberg                        |
| 32 | Willkommen-Tag  |
| 33 | Deutschkurs   |
| 34 | Informationen und Anmeldeformular   |



## KiTa und Familienzentrum Alexianerstraße

Alexianerstraße 2 · 41061 Mönchengladbach-Westend · Telefon 02161-3080699  
E-Mail: tfk.alexianerstrasse@pro-multis.de



Dieses Programm  
im Web

**Alle Familien** sind herzlich ins Familienzentrum Alexianerstraße eingeladen, an unseren Veranstaltungen teilzunehmen. Wir bieten in den Bereichen Bildung, Betreuung, Beratung und Begegnung für jeden etwas an.

**Alle Angebote sind, falls nicht anders angegeben, kostenlos.**

### Offene Sprechstunde Erziehungs- und Familienberatung

Kommen Sie vorbei, wenn Sie einfach mal ein offenes Ohr brauchen, Fragen rund um die Themen Erziehung und Schule haben, nach neuen Wegen in der Erziehung Ihrer Kinder suchen oder kleine und große Sorgen Ihnen das Leben schwer machen. Die Gespräche finden in einem geschützten Raum statt und werden vertraulich behandelt.

**Katholisches Beratungszentrum für Ehe-, Lebens-, Familien- und Glaubensfragen des Bistums Aachen.**

Die Sprechstunde findet an folgenden Tagen im Familienzentrum statt:

**Donnerstag** 04.02. 04.03. 08.04. 06.05. 10.06. 14:30 – 15:30 Uhr.

Bei Bedarf können Sie auch unter 02161-898788 im Beratungszentrum anrufen und einen Termin vereinbaren.

**Stups – Erziehungsberatungsstelle der Stadt Mönchengladbach**

Die Sprechstunde findet an folgenden Tagen im Familienzentrum statt:

**Donnerstag** 18.02. 25.03. 22.04. 20.05. 24.06. 9:00 – 10:00 Uhr.

Bei Bedarf können Sie auch unter 02161-2554331 in der Beratungsstelle anrufen und einen Termin vereinbaren.

### Elterncafé Alexianerstraße

In gemütlicher Atmosphäre können Eltern und Großeltern bei einer Tasse Kaffee oder Tee mit anderen Eltern oder Besuchern ins Gespräch kommen, Erfahrungen austauschen und Kontakte knüpfen. Sie finden immer einen Ansprechpartner und ein offenes Ohr.

Das Elterncafé steht Ihnen an folgenden Tagen zur Verfügung:

**Montag** 26.04. 28.06. 9:30 – 11:00 Uhr | 22.02. 31.05. 14:30 – 16:00 Uhr

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

### Veranstaltungen in Ihrem Familienzentrum

#### 424110 Erste Hilfe am Kind



Wie kann ich ruhig und sicher im Notfall reagieren? Ein Kurs für Eltern: Vorsorge zur Unfallverhütung, Notfallmaßnahmen bei Unfällen und Verletzungen von Kindern. Sie bekommen Informationen und lernen, ruhig und sicher auf einen Notfall zu reagieren. Wichtig ist die praktische Erfahrung, die Sie im Kurs vertiefen können.

**Kooperation** Familienbildungsstätte MG

**Mi., 03.03. und 10.03.2021, 14:00 – 16:15 Uhr | Anmeldeschluss 25.02.2021**

#### 424111 Strukturen im Familienalltag



Eltern stehen vor der Aufgabe, den Alltag mit Kindern, Partnerschaft, Beruf und Haushalt gut unter einen Hut zu bringen. Wir beschäftigen uns mit der Organisation des Familienalltags und den Herausforderungen in den verschiedenen Rollen von Eltern.

Wie findet eine Familie eine hilfreiche Struktur im Alltag?

Wie können Ruhepausen in den Tag eingebaut und genutzt werden?

Welche Rituale helfen und bieten Sicherheit im Tagesablauf?

Was ist für Eltern eine gute Work-Life-Balance?

Was ist gut für mich selbst, meinen Partner und meine Kinder?

**Kooperation** Familienbildungsstätte MG

**Montag, 26.04.2021, 14:30 – 16:15 Uhr | Anmeldeschluss 19.04.2021**

#### 424112 Warum isst mein Kind nicht alles?



Diese Frage treibt Eltern immer wieder um – warum isst mein Kind viele Speisen nicht? Wie kann ich es an verschiedene Lebensmittel heranführen? Gemeinsam sprechen wir über Familienmahlzeiten montags bis sonntags, Essen mit Freude, Ideen für entspannte Mahlzeiten und Tischmanieren, Regeln und Rituale. Es geht darum, wie Kinder mit einbezogen werden und wie Kämpfe und Probleme beim Essen vermieden werden können. Bringen Sie gern Ihre Fragen mit.

**Kooperation** Familienbildungsstätte MG

**Montag, 17.05.2021, 14:00 – 16:15 Uhr | Anmeldeschluss 10.05.2021**

#### 424113 Starke Mütter sorgen vor! Starke Väter auch!



Eine Initiative der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt des Jobcenters und der Agentur für Arbeit. Dieses Angebot richtet sich an (alleinerziehende) Mütter und Väter, die nach der Elternzeit (wieder) ins Erwerbsleben einsteigen möchten.

**Kooperation** Agentur für Arbeit, Jobcenter, städtische Familienzentren, Mumm Familienservice gGmbH, Fachstelle Frühe Hilfen der Stadt Mönchengladbach, HOME-Projekt der Stadt Mönchengladbach

**Mittwoch, 14.04.2021, 9:30 – 11:00 Uhr | Anmeldeschluss 07.04.2021**



## KiTa und Familienzentrum Pusteblume

Liebfrauenstraße 34 · 41066 Mönchengladbach · Telefon 02161-3086239  
E-Mail: tfk.pusteblume@pro-multis.de



Dieses Programm  
im Web

**Alle Familien** sind herzlich ins Familienzentrum Pusteblume eingeladen, an unseren Veranstaltungen teilzunehmen. Wir bieten in den Bereichen Bildung, Betreuung, Beratung und Begegnung für jeden etwas an.

**Alle Angebote sind, falls nicht anders angegeben, kostenlos.**

### Offene Sprechstunde Erziehungs- und Familienberatung

Kommen Sie vorbei, wenn Sie einfach mal ein offenes Ohr brauchen, Fragen rund um die Themen Erziehung und Schule haben, nach neuen Wegen in der Erziehung Ihrer Kinder suchen oder kleine und große Sorgen Ihnen das Leben schwer machen. Die Gespräche finden in einem geschützten Raum statt und werden vertraulich behandelt.

**Katholisches Beratungszentrum für Ehe-, Lebens-, Familien- und Glaubensfragen des Bistums Aachen.**

Die Sprechstunde findet an folgenden Tagen im Familienzentrum statt:

**Donnerstag** **25.02.** **20.05.** **26.08.** **14:00 – 15:30 Uhr.**

Bei Bedarf können Sie auch unter 02161-898788 im Beratungszentrum anrufen und einen Termin vereinbaren.

**Stups – Erziehungsberatungsstelle der Stadt Mönchengladbach**

Die Sprechstunde findet an folgenden Tagen im Familienzentrum statt:

**Donnerstag** **25.03.** **29.04.** **24.06** **14:00 – 15:30 Uhr.**

Bei Bedarf können Sie auch unter 02161-2554331 in der Beratungsstelle anrufen und einen Termin vereinbaren.

### Elterncafé Pusteblume

In gemütlicher Atmosphäre können Eltern und Großeltern bei einer Tasse Kaffee oder Tee mit anderen Eltern oder Besuchern ins Gespräch kommen, Erfahrungen austauschen und Kontakte knüpfen. Sie finden immer einen Ansprechpartner und ein offenes Ohr.

Das Elterncafé steht Ihnen an folgenden Tagen zur Verfügung:

**Montag** **22.02.** **15.03.** **19.04.** **17.05.** **21.06.** **14:30 – 16:00 Uhr**

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

### Veranstaltungen in Ihrem Familienzentrum

#### 440110 Grenzen geben Sicherheit



Die tägliche Diskussion um das Trödeln beim Anziehen, die Unordnung im Kinderzimmer zermüht. Warum ist das Einhalten von Grenzen so schwierig? Grenzen geben den Eltern und den Kindern Sicherheit, aber warum fordern die Kinder uns immer wieder heraus? Im Austausch können Eltern von ihren Alltagsproblemen erzählen und gemeinsam überlegen, wie sie konsequenter und trotzdem liebevoll mit ihren Kindern den schwierigen Spagat schaffen.

**Kooperation** Kath. Beratungszentrum

**Donnerstag, 11.03.2021, 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldeschluss 04.03.2021**

#### 440111 Klogeschichten – Vom Trockenwerden



Für Kleinkinder ein spannendes Thema: die Klospülung betätigen, den Eltern zusehen, wie sie auf die Toilette gehen, sich selbst zurückziehen, wenn man muss... Als Erwachsene beschäftigt uns eher: Lieber ein Töpfchen oder doch ein Toiletten-trainer... und wann ist der richtige Zeitpunkt? Wir sprechen über die Sicht des Kindes und die individuelle Entwicklung. Klogeschichten sind Geschichten, die Eltern in bestimmten Phasen beschäftigen.

**Kooperation** Familienbildungsstätte MG

**Mittwoch, 19.05.2021, 15:00 – 17:15 Uhr | Anmeldeschluss 12.05.2021**

#### 440112 Waldführung für Eltern und Kinder



Bäume fühlen, ein Baum Sofa bauen, balancieren, Totholz untersuchen, Vögeln lauschen oder Wald schmecken... Willkommen im Wald! Während der Führung gibt es jede Menge Antworten auf spannende Fragen wie z.B. ob Bäume Angst haben und ob Baumkinder auch zur Schule gehen. Oder wie funktioniert eigentlich ein Baum und wie kommt das Wasser bis nach oben? Es darf ausprobiert und erkundet werden mit allen Sinnen. Bei den Führungen kommen aber auch Spiele, Lieder und Geschichten nicht zu kurz!

**Kooperation** Nadine Eiben, Familienbildungsstätte MG

**Samstag, 08.05.2021, 10:00 – 13:00 Uhr | Anmeldeschluss 30.04.2021**

#### 440113 Trotzopf und Eigensinn



Wer kennt das nicht: die typische Trotzphase, die Eltern an den Rand der Erschöpfung bringt. Wie schaffen es Eltern, dass sie „Trotz-dem“, mit ihren Kindern gelassen umgehen? Wie gehen Sie mit Wut und Aggression um? Es ist wichtig, die Trotzanfalle als natürliche Entwicklungsphase anzuerkennen. Die Eltern erleben in diesem Kurs, dass sie mit ihren Sorgen und Ängsten nicht allein sind und wie sie den Kindern und sich selbst mit Geduld und liebevoller Konsequenz durch diese schwierige Phase helfen.

**Kooperation** Familienbildungsstätte MG

**Mittwoch, 10.02.2021, 15:00 – 17:15 Uhr | Anmeldeschluss 03.02.2021**

#### 440114 Papa lass uns einen Film drehen



Gemeinsamkeiten stärken Beziehungen – in Form eines Filmprojektes: Väter und Kinder entwickeln beim gemeinsamen Bauen und Gestalten einen kleinen Trickfilm. Schritt für Schritt bauen die Kinder spielerisch die Szenen, unter Anleitung ihrer Väter. Computer, Trickboxen, Webcams, Fotoapparate und vieles mehr stehen zur Verfügung.

**Kooperation** Familienbildungsstätte MG

**Freitag, 16.04.2021, 14:00 – 18:00 Uhr | Anmeldeschluss 09.04.2021**



## KiTa und Familienzentrum St. Vinzenz

Bergerstraße 13b · 41068 Mönchengladbach · Telefon 02161-87054  
E-Mail: tfk.st.vinzenz.montessori@pro-multis.de



Dieses Programm  
im Web

**Alle Familien** sind herzlich ins Familienzentrum St. Vinzenz eingeladen, an unseren Veranstaltungen teilzunehmen. Wir bieten in den Bereichen Bildung, Betreuung, Beratung und Begegnung für jeden etwas an.

**Alle Angebote sind, falls nicht anders angegeben, kostenlos.**

### Offene Sprechstunde Erziehungs- und Familienberatung

Kommen Sie vorbei, wenn Sie einfach mal ein offenes Ohr brauchen, Fragen rund um die Themen Erziehung und Schule haben, nach neuen Wegen in der Erziehung Ihrer Kinder suchen oder kleine und große Sorgen Ihnen das Leben schwer machen. Die Gespräche finden in einem geschützten Raum statt und werden vertraulich behandelt.

**Katholisches Beratungszentrum für Ehe-, Lebens-, Familien- und Glaubensfragen des Bistums Aachen.**

Die Sprechstunde findet an folgenden Tagen im Familienzentrum statt:

**Montag** 22.02. 15.03. 19.04. 17.05. 14.06. 14:00 – 15:00 Uhr.

Bei Bedarf können Sie auch unter 02161-898788 im Beratungszentrum anrufen und einen Termin vereinbaren.

**Stups – Erziehungsberatungsstelle der Stadt Mönchengladbach**

Die Sprechstunde findet an folgenden Tagen im Familienzentrum statt:

**Dienstag** 02.02. 02.03. 13.04. 04.05. 01.06. 9:00 – 10:00 Uhr.

Bei Bedarf können Sie auch unter 02161-2554331 in der Beratungsstelle anrufen und einen Termin vereinbaren.

### Elterncafé St. Vinzenz

In gemütlicher Atmosphäre können Eltern und Großeltern bei einer Tasse Kaffee oder Tee mit anderen Eltern oder Besuchern ins Gespräch kommen, Erfahrungen austauschen und Kontakte knüpfen. Sie finden immer einen Ansprechpartner und ein offenes Ohr.

Das Elterncafé steht Ihnen an folgenden Tagen zur Verfügung:

**Dienstag** 02.02. 02.03. 13.04. 04.05. 01.06. 8:00 – 9:00 Uhr

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

### Veranstaltungen in Ihrem Familienzentrum

#### 450110 **Fit für die Schule**

Eine aufregende Zeit für Eltern und Kinder. Was kommt auf mein Kind zu? Was kann ich tun, um meinem Kind den Übergang von Kindergarten zur Schule zu erleichtern? Oder wieviel Halt und Grenzen brauchen Kinder?

**Kooperation** Kath. Beratungszentrum

**Mittwoch, 24.02.2021, 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldeschluss 17.02.2021**

#### 450111 **Das erste Taschengeld**

Irgendwann kommt in jeder Familie das Thema Taschengeld auf. Oft stellen Eltern sich die Frage, wieviel Taschengeld in welchem Alter angemessen ist. Kinder müssen erst ein Verständnis dafür entwickeln, dass Anschaffungen bezahlt werden müssen und den Umgang mit Geld lernen. Um frühzeitig in einem geschützten Raum den sinnvollen Umgang zu lernen, ist es sinnvoll, bereits im KiTa-Alter mit einem kleinen Taschengeld zu beginnen.

**Kooperation** Claudia Bredt, AG Schuldnerberatung

**Mittwoch, 28.04.2021, 9:00 – 10:30 Uhr | Anmeldeschluss 21.04.2021**

#### 450112 **Kleine Möwe – löwenstark!**

**Selbstbehauptungskurs für Eltern und Kinder**

In diesem Kurs gehen wir darauf ein, wie wir durch die richtige Kommunikation Konflikte und Streit vermeiden und aus eigener Kraft bewältigen können. Wie kann ich Herausforderungen als Chance sehen und mich trauen, sie anzugehen und daran zu wachsen? Wie kann ich mich in kritischen Situationen besser schützen und wie hole ich richtig Hilfe? Wie kann ich meine Bedürfnisse erkennen, anderen mitteilen und meine Grenzen erkennen und setzen?

**Kooperation** Barbara Goller, Kleine Möwe – löwenstark

**Do., 11.03. bis 25.03.2021, 14:30 – 15:30 Uhr | Anmeldeschluss 04.03.2021**

#### 450113 **Klogeschichten – Vom Trockenwerden**

Was geschieht nicht alles auf dem Klo? Für Kleinkinder ein spannendes Thema: die Klospülung betätigen, den Eltern zusehen, wie sie auf die Toilette gehen, sich selbst zurückziehen, wenn man muss... Als Erwachsene beschäftigt uns eher: Lieber ein Töpfchen oder doch ein Toilettentrainer... und wann ist der richtige Zeitpunkt? Unter dem Begriff „Sauberkeitserziehung“ sprechen wir über die Sicht des Kindes und die individuelle Entwicklung. Klogeschichten sind Geschichten, die Eltern in bestimmten Phasen beschäftigen.

**Kooperation** Familienbildungsstätte MG

**Mittwoch, 12.05.2021, 14:30 – 16:45 Uhr | Anmeldeschluss 05.05.2021**

#### 450114 **Kochen mit Papa**

Nach einer kurzen theoretischen Einführung schwingen wir gemeinsam in entspannter Atmosphäre den Kochlöffel. In Teams werden unterschiedliche Gerichte zubereitet, die wir am Ende gemeinsam genießen. Gerne werden Tipps & Tricks verraten – die Rezepte für zu Hause dürfen dabei natürlich nicht fehlen.

**Kooperation** Familienbildungsstätte MG

**Samstag, 08.05.2021, 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldeschluss 02.05.2021**



## KiTa und Familienzentrum St. Michael

Josef-Drauschke-Straße 15 · 41069 Mönchengladbach · Telefon 02161-540611  
E-Mail: tfk.st.michael@pro-multis.de



Dieses Programm  
im Web

**Alle Familien** sind herzlich ins Familienzentrum St. Michael eingeladen, an unseren Veranstaltungen teilzunehmen. Wir bieten in den Bereichen Bildung, Betreuung, Beratung und Begegnung für jeden etwas an.

**Alle Angebote sind, falls nicht anders angegeben, kostenlos.**

### Offene Sprechstunde Erziehungs- und Familienberatung

Kommen Sie vorbei, wenn Sie einfach mal ein offenes Ohr brauchen, Fragen rund um die Themen Erziehung und Schule haben, nach neuen Wegen in der Erziehung Ihrer Kinder suchen oder kleine und große Sorgen Ihnen das Leben schwer machen. Die Gespräche finden in einem geschützten Raum statt und werden vertraulich behandelt.

#### Stups – Erziehungsberatungsstelle der Stadt Mönchengladbach

Die Sprechstunde findet an folgenden Tagen im Familienzentrum statt:

Mittwoch **10.03.** **05.05.** **07.07.** 8:30 – 10:30 Uhr

Mittwoch **10.02.** **14.04.** **16.06.** 14:00 – 16:00 Uhr

Bei Bedarf können Sie auch unter 02161-2554331 in der Beratungsstelle anrufen und einen Termin vereinbaren.

### Elterncafé St. Michael

In gemütlicher Atmosphäre können Eltern und Großeltern bei einer Tasse Kaffee oder Tee mit anderen Eltern oder Besuchern ins Gespräch kommen, Erfahrungen austauschen und Kontakte knüpfen. Sie finden immer einen Ansprechpartner und ein offenes Ohr.

Das Elterncafé steht Ihnen an folgenden Tagen zur Verfügung:

Mittwoch **10.02.** **11.03.** **08.04.** **12.05.** **09.06.** **21.07.** 9:00 – 10:30 Uhr

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



### Veranstaltungen in Ihrem Familienzentrum

#### 411010 Deutsch lernen



In einem geschützten und bekannten Umfeld finden Sie die Möglichkeit, in netter Gesellschaft Ihre Sprachkenntnisse zu erweitern.

**Kooperation** Familienbildungsstätte MG

**Do., 07.01. bis 01.07.2021**, 9:00 – 10:30 Uhr | **Anmeldeschluss** offen

#### 411011 Kinder in Bewegung und Entspannung



Kinder in Bewegung und Entspannung zu bringen ist die Grundlage einer gesunden Entwicklung. Bewegung und Entspannung sind bereits ab dem Kleinkindalter wichtig, um ein gesundes Gewicht, die Motorik und die Wahrnehmung ihres Kindes bestmöglich zu unterstützen und aktiv Stress abzubauen. Doch wie gelingt es Ihnen als Eltern entweder das Kind zur Aktivität zu motivieren oder in Ruhephasen zu bringen? Im Austausch mit der Familientherapeutin und anderen Eltern werden unterschiedliche Erfahrungen ausgetauscht und Lösungsmöglichkeiten entwickelt

**Kooperation** Kath. Beratungszentrum

**Donnerstag, 17.06.2021**, 14:00 – 15:30 Uhr | **Anmeldeschluss** 10.06.2021

#### 411012 Schlaf Kindchen schlaf – Entspannt ins Bett



Ja, aber leider klappt es nicht immer so entspannt! Während Eltern sich auf einen ruhigen Abend freuen oder endlich mal wieder eine Nacht allein in ihrem Bett durchschlafen wollen, haben Kinder ganz andere Bedürfnisse – dadurch entsteht schnell ein Konflikt. Einschlafen und Durchschlafen wird für manche Familien zum Machtkampf. Dieser Kurs gibt Hilfestellungen, durch klare Strukturen und liebevolle Rituale stressfrei den Tag ausklingen zu lassen. Es geht um die ganz normalen Herausforderungen im Erziehungsalltag und wie Eltern das richtige Gespür entwickeln, ihren Kindern beim Einschlafen zu helfen.

**Kooperation** Familienbildungsstätte MG

**Montag, 22.02.2021**, 14:00 – 16:15 Uhr | **Anmeldeschluss** 15.02.2021

#### 411013 Fit für die Schule



Der Übergang vom Kindergarten in die Grundschule bringt viel Neues für Kinder und Eltern. Dieser wichtige Schritt ist sowohl von Vorfreude als auch von Ängsten begleitet. Was hilft zur Vorbereitung auf diesen neuen Lebensabschnitt? Was sollten Vorschulkinder können? Welche Aufgaben haben Eltern und Kinder in dieser Zeit? Wir geben Anregungen für die anstehenden Veränderungen und tauschen uns über Ihre Fragen aus.

**Kooperation** Familienbildungsstätte MG

**Mittwoch, 24.03.2021**, 14:30 – 16:45 Uhr | **Anmeldeschluss** 17.03.2021

#### 411014 Kratzen-beißen-hauen-schubsen



**Warum machen Kinder das?** – Kein Kind sollte vorschnell als „aggressiv“ abgestempelt werden, wenn es beißt oder haut; manchmal ist es auch eine Form der Kontaktaufnahme. Viele Eltern sind verunsichert, weil ihr Kind sich nicht wehren kann oder schämen sich sogar, weil es andere kratzt oder beißt. In diesem Kurs suchen Sie nach Antworten, warum sich Kinder so verhalten. Sie entwickeln ein neues Verständnis und leiten daraus Ihre eigenen Konsequenzen für den Erziehungsalltag ab.

**Kooperation** Familienbildungsstätte MG

**Mittwoch, 26.05.2021**, 14:30 – 16:45 Uhr | **Anmeldeschluss** 19.05.2021



## KiTa und Familienzentrum Genesis

Matthiasstraße 32 · 41063 Mönchengladbach · Telefon 02161-17349  
E-Mail: tfk.genesis@pro-multis.de



Dieses Programm  
im Web

**Alle Familien** sind herzlich ins Familienzentrum Genesis eingeladen, an unseren Veranstaltungen teilzunehmen. Wir bieten in den Bereichen Bildung, Betreuung, Beratung und Begegnung für jeden etwas an.

**Alle Angebote sind, falls nicht anders angegeben, kostenlos.**

### Offene Sprechstunde Erziehungs- und Familienberatung

Kommen Sie vorbei, wenn Sie einfach mal ein offenes Ohr brauchen, Fragen rund um die Themen Erziehung und Schule haben, nach neuen Wegen in der Erziehung Ihrer Kinder suchen oder kleine und große Sorgen Ihnen das Leben schwer machen. Die Gespräche finden in einem geschützten Raum statt und werden vertraulich behandelt.

**Stups – Erziehungsberatungsstelle der Stadt Mönchengladbach**

Die Sprechstunde findet an folgenden Tagen im Familienzentrum statt:

**Mittwoch 14:00 – 16:00 Uhr** **10.02.** **14.04.** **09.06.**

**Mittwoch 9:00 – 11:00 Uhr** **10.03.** **12.05.** **14.07.**

Bei Bedarf können Sie auch unter 02161-2554331 in der Beratungsstelle anrufen und einen Termin vereinbaren.

### Elterncafé Genesis

In gemütlicher Atmosphäre können Eltern und Großeltern bei einer Tasse Kaffee oder Tee mit anderen Eltern oder Besuchern ins Gespräch kommen, Erfahrungen austauschen und Kontakte knüpfen. Sie finden immer einen Ansprechpartner und ein offenes Ohr.

Das Elterncafé steht Ihnen an folgenden Tagen zur Verfügung:

**Mittwoch** **17.02.** **17.03.** **21.04.** **19.05.** **16.06.** **8:30 – 10:30 Uhr**

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

### Veranstaltungen in Ihrem Familienzentrum



#### 454110 Deutsch lernen

In einem geschützten und bekannten Umfeld finden Sie die Möglichkeit, in netter Gesellschaft Ihre Sprachkenntnisse zu erweitern.

**Kooperation** Familienbildungsstätte MG

**Do., 07.01. bis 01.07.2021**, 9:00 – 10:30 Uhr für Anfänger und 10:30 bis 12:00 Uhr für Fortgeschrittene | **Anmeldeschluss** offen



#### 454111 Einkaufen mit Kindern

Kinder reagieren beim Einkaufen auf viele Reize und fordern manchmal lautstark ein, was sie sich wünschen. Hier können Eltern Antworten auf Ihre Fragen finden und das eine oder andere für den nächsten Einkauf mit Kind an Tipps mitnehmen.

**Kooperation** Claudia Bredt, AG Schuldnerberatung

**Mittwoch, 24.02.2021**, 9:00 – 10:30 Uhr | **Anmeldeschluss** 17.02.2021



#### 454112 Grenzen geben Sicherheit

Die tägliche Diskussion um das Trödeln beim Anziehen oder die Unordnung im Kinderzimmer zermüht. Warum ist das Einhalten von Grenzen so schwierig? Grenzen geben den Eltern und den Kindern Sicherheit, aber warum fordern die Kinder uns immer wieder heraus? Im Austausch können Eltern gemeinsam überlegen, wie sie konsequenter und trotzdem liebevoll mit ihren Kindern den schwierigen Spagat schaffen.

**Kooperation** Kath. Beratungszentrum

**Mittwoch, 08.03.2021**, 14:30 – 16:00 Uhr | **Anmeldeschluss** 01.03.2021



#### 454113 Entspannungsworkshop für Eltern und Kinder

Wir laden Sie ein zu einer entspannten Stunde für Eltern mit Ihren Kindern. Sie erproben, wie Sie gemeinsam zur Ruhe kommen und neue Ideen ausprobieren. Gehen Sie mit Ihrem Kind auf eine spannende Entdeckungsreise.

**Kooperation** Familienbildungsstätte MG

**Mo., 15.03. und Mi. 17.03.2021**, 14:30 – 16:00 Uhr | **Anmeldeschluss** 08.03.2021



#### 454114 Erste Hilfe am Kind

Wie kann ich ruhig und sicher im Notfall reagieren? Ein Kurs für Eltern: Vorsorge zur Unfallverhütung, Notfallmaßnahmen bei Unfällen und Verletzungen von Kindern. Sie bekommen Informationen und lernen, ruhig und sicher auf einen Notfall zu reagieren. Wichtig ist die praktische Erfahrung, die Sie im Kurs vertiefen können.

**Kooperation** Familienbildungsstätte MG

**Mittwoch, 21.04. und 28.04.2021**, 14:00 – 16:15 Uhr | **Anmeldeschluss** 14.04.2021



## KiTa und Familienzentrum St. Albertus

Kaiserstraße 54 · 41061 Mönchengladbach · Telefon 02161-182584  
E-Mail: tfk.st.albertus@pro-multis.de



Dieses Programm  
im Web

**Alle Familien** sind herzlich ins Familienzentrum St. Albertus eingeladen, an unseren Veranstaltungen teilzunehmen. Wir bieten in den Bereichen Bildung, Betreuung, Beratung und Begegnung für jeden etwas an.

**Alle Angebote sind, falls nicht anders angegeben, kostenlos.**

### Offene Sprechstunde Erziehungs- und Familienberatung

Kommen Sie vorbei, wenn Sie einfach mal ein offenes Ohr brauchen, Fragen rund um die Themen Erziehung und Schule haben, nach neuen Wegen in der Erziehung Ihrer Kinder suchen oder kleine und große Sorgen Ihnen das Leben schwer machen. Die Gespräche finden in einem geschützten Raum statt und werden vertraulich behandelt.

#### StupS – Erziehungsberatungsstelle der Stadt Mönchengladbach

Die Sprechstunde findet an folgenden Tagen im Familienzentrum statt:

**Mittwoch** **10.02.** **14.04.** **09.06.** **14:00 – 16:00 Uhr**

**Mittwoch** **10.03.** **12.05.** **14.07.** **8:30 – 10:30 Uhr**

Bei Bedarf können Sie auch unter 02161-2554331 in der Beratungsstelle anrufen und einen Termin vereinbaren.

### Elterncafé St. Albertus

In gemütlicher Atmosphäre können Eltern und Großeltern bei einer Tasse Kaffee oder Tee mit anderen Eltern oder Besuchern ins Gespräch kommen, Erfahrungen austauschen und Kontakte knüpfen. Sie finden immer einen Ansprechpartner und ein offenes Ohr.

Das Elterncafé steht Ihnen an folgenden Tagen zur Verfügung:

**Dienstag** **02.02.** **02.03.** **06.04.** **04.05.** **01.06.** **06.07.** **9:00 – 11:00 Uhr**

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



### Veranstaltungen in Ihrem Familienzentrum



#### 414110 Deutsch lernen

In einem geschützten und bekannten Umfeld finden Sie die Möglichkeit, in netter Gesellschaft Ihre Sprachkenntnisse zu erweitern.

**Kooperation** Familienbildungsstätte MG  
**Fr., 08.01. bis 02.07.2021, 9:30 – 11:00 Uhr | Anmeldeschluss** offen



#### 414111 Gemeinsam sind wir stark · Handy aus und ab in den Wald

Bei dieser Vater-Kind-Aktion ohne Handy und Ablenkung durch Medien gehen wir gemeinsam im Wald auf Abenteuerreise. Väter und Kinder werden miteinander Aufgaben meistern, Spiele ausprobieren, Hindernisse überwinden, singen, klettern und wie ein Bär in den Wald hinein schreien. Bei „Gemeinsam sind wir stark“ ist der Weg das eigentliche Ziel.

**Kooperation** Familienbildungsstätte MG  
**Freitag, 21.05.2021, 15:00 – 19:00 Uhr | Anmeldeschluss** 14.05.2021



#### 414112 Waldführung für Eltern und Kinder

Bäume fühlen, ein Baum Sofa bauen, balancieren, Totholz untersuchen, Vögeln lauschen oder Wald schmecken... Willkommen auf dem größten Abenteuerspielplatz – unser Wald! Während der Führung gibt es jede Menge Antworten auf spannende Fragen wie z.B. ob Bäume Angst haben und ob Baumkinder auch zur Schule gehen. Oder wie funktioniert eigentlich ein Baum und wie kommt das Wasser bis nach oben? Es darf ausprobiert und erkundet werden mit allen Sinnen. Bei den Führungen kommen aber auch Spiele, Lieder und Geschichten nicht zu kurz!

**Kooperation** Nadine Eiben, Familienbildungsstätte MG  
**Samstag, 20.03.2021, 10:00 – 13:00 Uhr | Anmeldeschluss** 13.03.2021



#### 414113 Rückenfit für Eltern

Probieren Sie Neues, variieren Sie Vertrautes und hinterfragen Sie Gewohntes. In diesem Kurs erhalten Sie eine solide Anleitung um Ihre Rückengesundheit zu verbessern und Beschwerden vorzubeugen. Mit einfachen, intensiven Übungen können Sie Ihre Muskulatur trainieren und gleichzeitig Ihre Körperhaltung optimieren. Werden Sie aktiv und tun Sie etwas gegen Verspannungen, stärken Sie Ihre Wirbelsäule. Der Kurs beinhaltet ausgiebige Dehneinheiten. Bewegung mit Spaß und Freude. Sich einfach mal Zeit für sich nehmen. Bitte mitbringen: Sportsachen, Trinkflasche, Matte.

**Kooperation** Familienbildungsstätte MG  
**Montag, 22.03. bis 03.05.2021, 16:30 – 17:30 Uhr | Anmeldeschluss** 15.03.2021



#### 414114 Fit für die Schule

Der Übergang vom Kindergarten in die Grundschule bringt viel Neues für Kinder und Eltern. Dieser wichtige Schritt ist sowohl von Vorfreude als auch von Ängsten begleitet. Was hilft zur Vorbereitung auf diesen neuen Lebensabschnitt? Was sollten Vorschulkinder können? Welche Aufgaben haben Eltern und Kinder in dieser Zeit? Wir geben Anregungen für die anstehenden Veränderungen und tauschen uns über Ihre Fragen aus.

**Kooperation** Familienbildungsstätte MG  
**Mittwoch, 03.03.2021, 14:30 – 16:45 Uhr | Anmeldeschluss** 25.02.2021



## KiTa und Familienzentrum St. Marien

Odenkirchener Straße 3 · 41236 Mönchengladbach · Telefon 02166-1446093  
E-Mail: tfk.st.marien@pro-multis.de



Dieses Programm  
im Web

**Alle Familien** sind herzlich ins Familienzentrum St. Marien eingeladen, an unseren Veranstaltungen teilzunehmen. Wir bieten in den Bereichen Bildung, Betreuung, Beratung und Begegnung für jeden etwas an.

**Alle Angebote sind, falls nicht anders angegeben, kostenlos.**

### Offene Sprechstunde Erziehungs- und Familienberatung

Kommen Sie vorbei, wenn Sie einfach mal ein offenes Ohr brauchen, Fragen rund um die Themen Erziehung und Schule haben, nach neuen Wegen in der Erziehung Ihrer Kinder suchen oder kleine und große Sorgen Ihnen das Leben schwer machen. Die Gespräche finden in einem geschützten Raum statt und werden vertraulich behandelt.

#### Stups – Erziehungsberatungsstelle der Stadt Mönchengladbach

Die Sprechstunde findet an folgenden Tagen im Familienzentrum statt:

**Mittwoch** **24.02.** **24.03.** **21.04.** **26.05.** **16.06.** **9:00 – 10:30 Uhr.**

Bei Bedarf können Sie auch unter 02161-2554331 in der Beratungsstelle anrufen und einen Termin vereinbaren.

### Elterncafé St. Marien

In gemütlicher Atmosphäre können Eltern und Großeltern bei einer Tasse Kaffee oder Tee mit anderen Eltern oder Besuchern ins Gespräch kommen, Erfahrungen austauschen und Kontakte knüpfen. Sie finden immer einen Ansprechpartner und ein offenes Ohr.

Das Elterncafé steht Ihnen an folgenden Tagen zur Verfügung:

**Montag** **01.02.** **22.02.** **15.03.** **05.04.** **26.04.** **17.05.** **07.06.** **28.06.**  
**8:30 – 9:30 Uhr**

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

### Veranstaltungen in Ihrem Familienzentrum



#### 418110 Deutsch lernen

In einem geschützten und bekannten Umfeld finden Sie die Möglichkeit, in netter Gesellschaft Ihre Sprachkenntnisse zu erweitern.

**Kooperation** Familienbildungsstätte MG  
**Di., 19.01. bis 23.03.2021**, 9:00 – 10:30 Uhr | **Anmeldeschluss** offen



#### 418111 Fit für die Schule

Eine aufregende Zeit für Eltern und Kinder. Was kommt auf mein Kind zu? Was kann ich tun, um meinem Kind den Übergang von Kindergarten zur Schule zu erleichtern? Oder wieviel Halt und Grenzen brauchen Kinder?

**Kooperation** Familienbildungsstätte MG  
**Montag, 01.02.2021**, 14:00 – 16:15 Uhr | **Anmeldeschluss** 27.01.2021



#### 418112 Klogeschichten – Vom Trockenwerden

Was geschieht nicht alles auf dem Klo? Für Kleinkinder ein spannendes Thema: die Klospülung betätigen, den Eltern zusehen, wie sie auf die Toilette gehen, sich selbst zurückziehen, wenn man muss... Als Erwachsene beschäftigt uns eher: Lieber ein Töpfchen oder doch ein Toilettentrainer... und wann ist der richtige Zeitpunkt? Unter dem Begriff „Sauberkeitserziehung“ sprechen wir über die Sicht des Kindes und die individuelle Entwicklung. Klogeschichten sind Geschichten, die Eltern in bestimmten Phasen beschäftigen.

**Kooperation** Familienbildungsstätte MG  
**Montag, 17.05.2021**, 14:00 – 16:15 Uhr | **Anmeldeschluss** 11.05.2021



#### 418113 Das erste Taschengeld

Irgendwann kommt in jeder Familie das Thema Taschengeld auf. Oft stellen Eltern sich die Frage, wieviel Taschengeld in welchem Alter angemessen ist. Kinder müssen erst ein Verständnis dafür entwickeln, dass Anschaffungen bezahlt werden müssen und den Umgang mit Geld lernen. Um frühzeitig in einem geschützten Raum den sinnvollen Umgang zu lernen, ist es sinnvoll, bereits im KiTa-Alter mit einem kleinen Taschengeld zu beginnen.

**Kooperation** Claudia Bredt, AG Schuldnerberatung  
**Montag, 03.05.2021**, 8:30 – 09:30 Uhr | **Anmeldeschluss** 27.04.2021



#### 418114 Frühlingsbäckerei

Wir laden Sie und Ihr Kind zum Kochen und Backen ein. Mit Freunden kochen und backen macht sehr viel Spaß. Es wird gekocht, gelacht und geschlemmt!

**Kooperation** Familienbildungsstätte MG  
**Dienstag, 02.03.2021**, 9:15 – 10:45 Uhr | **Anmeldeschluss** 24.02.2021



## KiTa und Familienzentrum St. Mariä Himmelfahrt

Nesselrodestraße 83 · 41238 Mönchengladbach · Telefon 02166-87813  
E-Mail: tfk.st.mariae.himmelfahrt@pro-multis.de



Dieses Programm  
im Web

**Alle Familien** sind herzlich ins Familienzentrum St. Mariä Himmelfahrt eingeladen, an unseren Veranstaltungen teilzunehmen. Wir bieten in den Bereichen Bildung, Betreuung, Beratung und Begegnung für jeden etwas an.

**Alle Angebote sind, falls nicht anders angegeben, kostenlos.**

### Offene Sprechstunde Erziehungs- und Familienberatung

Kommen Sie vorbei, wenn Sie einfach mal ein offenes Ohr brauchen, Fragen rund um die Themen Erziehung und Schule haben, nach neuen Wegen in der Erziehung Ihrer Kinder suchen oder kleine und große Sorgen Ihnen das Leben schwer machen. Die Gespräche finden in einem geschützten Raum statt und werden vertraulich behandelt.

#### StuPS – Erziehungsberatungsstelle der Stadt Mönchengladbach

Die Sprechstunde findet an folgenden Tagen im Familienzentrum statt:

**Montag** 08.02. 08.03. 12.04. 10.05. 14.06. 05.07. 8:30 – 10:30 Uhr.

Bei Bedarf können Sie auch unter 02161-2554331 in der Beratungsstelle anrufen und einen Termin vereinbaren.

### Elterncafé St. Mariä Himmelfahrt

In gemütlicher Atmosphäre können Eltern und Großeltern bei einer Tasse Kaffee oder Tee mit anderen Eltern oder Besuchern ins Gespräch kommen, Erfahrungen austauschen und Kontakte knüpfen. Sie finden immer einen Ansprechpartner und ein offenes Ohr.

Das Elterncafé steht Ihnen an folgenden Tagen zur Verfügung:

**Donnerstag** 04.02. 04.03. 01.04. 06.05. 10.06. 01.07. 8:00 – 9:00 Uhr

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



### Veranstaltungen in Ihrem Familienzentrum

#### 474110 Fit für die Kita



Ein Angebot für kommende Kita-Eltern. Wenn Ihr Kind in die Kita kommt, ergeben sich neue Fragen. An diesem Elternnachmittag geht es darum, was sich für Ihre Familie alles verändert und was Sie als Eltern beachten müssen. Wie können Sie Ihrem Kind helfen, ein Kita-Kind zu werden und welche Hilfe brauchen Sie?

**Kooperation** Familienbildungsstätte MG  
**Dienstag, 04.05.2021, 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldeschluss 27.04.2021**

#### 474111 Selbstbehauptung für Kinder ab 5 bis 7 J.



Kinder und Eltern lernen gemeinsam, was es heißt, sich zu behaupten und selbstsicher aufzutreten. Worauf muss ein Kind achten, wenn es alleine unterwegs ist? Was macht das Kind, wenn ein Fremder oder auch eine bekannte Person es anspricht? Wie sagt ein Kind deutlich NEIN? Wie wehrt es sich mit Worten und mit der eigenen Körpersprache? Wie kann ein Kind sich mit einfachen Selbstverteidigungstechniken zur Wehr setzen? Wo und wie holen Kinder sich Hilfe?

**Kooperation** Thomas Lührke, www.thomasloehrke.de  
**Do., 18.02. und Fr., 19.02.2021, 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldeschluss 11.02.2021**

#### 474112 Waldführung für Eltern und Kinder



Bäume fühlen, ein Baum Sofa bauen, balancieren, Totholz untersuchen, Vögeln lauschen oder Wald schmecken... Willkommen auf dem größten Abenteuerspielplatz – unser Wald! Während der Führung gibt es jede Menge Antworten auf spannende Fragen wie z.B. ob Bäume Angst haben und ob Baumkinder auch zur Schule gehen. Oder wie funktioniert eigentlich ein Baum und wie kommt das Wasser bis nach oben? Es darf ausprobiert und erkundet werden mit allen Sinnen. Bei den Führungen kommen aber auch Spiele, Lieder und Geschichten nicht zu kurz!

**Kooperation** Nadine Eiben, Familienbildungsstätte MG  
**Samstag, 17.04.2021, 10:00 – 13:00 Uhr | Anmeldeschluss 10.04.2021**

#### 474113 Geschwisterkinder



Wenn ein Geschwisterkind geboren wird verändert sich vieles. An diesem Nachmittag geht es im Erfahrungsaustausch um den „richtigen“ Umgang mit den vielen Herausforderungen im Familienalltag und um die Chancen, die in der jeweiligen Geschwisterposition steckt.

**Kooperation** Kath. Beratungszentrum  
**Montag, 01.03.2021, 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldeschluss 21.02.2021**

#### 474114 Warum isst mein Kind nicht alles?



Diese Frage treibt Eltern immer wieder um – warum isst mein Kind viele Speisen nicht? Wie kann ich es an verschiedene Lebensmittel heranführen? Gemeinsam sprechen wir über Familienmahlzeiten montags bis sonntags, Essen mit Freude, Ideen für entspannte Mahlzeiten und Tischmanieren, Regeln und Rituale. Es geht darum, wie Kinder mit einbezogen werden und wie Kämpfe und Probleme beim Essen vermieden werden können. Bringen Sie gern Ihre Fragen mit.

**Kooperation** Familienbildungsstätte MG  
**Montag, 08.03.2021, 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldeschluss 01.03.2021**



## KiTa und Familienzentrum Martinhof

Am Martinshof 2 · 41239 Mönchengladbach · Telefon 02166-33628  
E-Mail: tfk.martinshof@pro-multis.de



Dieses Programm  
im Web

**Alle Familien** sind herzlich ins Familienzentrum Martinshof eingeladen, an unseren Veranstaltungen teilzunehmen. Wir bieten in den Bereichen Bildung, Betreuung, Beratung und Begegnung für jeden etwas an.

**Alle Angebote sind, falls nicht anders angegeben, kostenlos.**

### Offene Sprechstunde Erziehungs- und Familienberatung

Kommen Sie vorbei, wenn Sie einfach mal ein offenes Ohr brauchen, Fragen rund um die Themen Erziehung und Schule haben, nach neuen Wegen in der Erziehung Ihrer Kinder suchen oder kleine und große Sorgen Ihnen das Leben schwer machen. Die Gespräche finden in einem geschützten Raum statt und werden vertraulich behandelt.

#### Stups – Erziehungsberatungsstelle der Stadt Mönchengladbach

Die Sprechstunde findet an folgenden Tagen im Familienzentrum statt:

**Dienstag** **23.02.** **30.03.** **27.04.** **25.05.** **29.06.** **27.07.** **8:30 – 10:30 Uhr.**

Bei Bedarf können Sie auch unter 02161-2554331 in der Beratungsstelle anrufen und einen Termin vereinbaren.

#### Katholisches Beratungszentrum für Ehe-, Lebens-, Familien- und Glaubensfragen des Bistums Aachen.

Die Sprechstunde findet aktuell nur im Beratungszentrum statt:

**Montags, 9:00 – 10:00 Uhr.**

Bei Bedarf melden Sie bitte unter 02161-898788 im Beratungszentrum an, um einen Termin zu vereinbaren.

### Elterncafé Martinshof

In gemütlicher Atmosphäre können Eltern und Großeltern bei einer Tasse Kaffee oder Tee mit anderen Eltern oder Besuchern ins Gespräch kommen, Erfahrungen austauschen und Kontakte knüpfen. Sie finden immer einen Ansprechpartner und ein offenes Ohr.

Das Elterncafé steht Ihnen an folgenden Tagen zur Verfügung:

**Montags und mittwochs, 8:00 – 9:30 Uhr**

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

### Veranstaltungen in Ihrem Familienzentrum

#### 419110 Erste Hilfe am Kind



Wie kann ich ruhig und sicher im Notfall reagieren? Ein Kurs für Eltern: Vorsorge zur Unfallverhütung, Notfallmaßnahmen bei Unfällen und Verletzungen von Kindern. Sie bekommen Informationen und lernen, ruhig und sicher auf einen Notfall zu reagieren. Wichtig ist die praktische Erfahrung, die Sie im Kurs vertiefen können.

**Kooperation** Familienbildungsstätte MG

**Mi., 17.02. und 24.02.2021, 14:30 – 16:45 Uhr | Anmeldeschluss 11.02.2021**

#### 419111 Papa lass uns einen Film drehen



Gemeinsamkeiten stärken Beziehungen – in Form eines Filmprojektes: Väter und Kinder entwickeln beim gemeinsamen Bauen und Gestalten einen kleinen Trickfilm. Schritt für Schritt bauen die Kinder spielerisch die Szenen, unter Anleitung ihrer Väter. Computer, Trickboxen, Webcams, Fotoapparate und vieles mehr stehen zur Verfügung.

**Kooperation** Familienbildungsstätte MG

**Freitag, 05.03.2021, 15:00 – 19:00 Uhr | Anmeldeschluss 27.02.2021**

#### 419112 Rückenfit



In diesem Kurs erhalten Sie eine solide Anleitung um Ihre Rückengesundheit zu verbessern und Beschwerden vorzubeugen. Mit einfachen, intensiven Übungen können Sie Ihre Muskulatur trainieren und gleichzeitig Ihre Körperhaltung optimieren. Werden Sie aktiv und tun Sie etwas gegen Verspannungen, stärken Sie Ihre Wirbelsäule. Der Kurs beinhaltet ausgiebige Dehneinheiten. Bewegung mit Spaß und Freude. Sich einfach mal Zeit für sich nehmen. Bitte mitbringen: Sportsachen, Trinkflasche, Matte

**Kooperation** Familienbildungsstätte MG

**Mittwoch., 03.03. bis 07.04.2021, 16:30 – 17:30 Uhr | Anmeldeschluss 25.02.2021**

#### 419113 Neue Medien



Eine gute Bildung ist entscheidend für die Zukunft unserer Kinder und Jugendlichen. Das ist klar. Aber was genau ist gute Bildung, vor allem im digitalen Zeitalter? Was brauchen unsere Jüngsten von uns Erwachsenen, damit sie sich Wissen und Können aneignen und gleichzeitig Orientierung im Leben finden können. Wir gehen mit den Eltern der Frage nach: Wie können die 'neuen Medien' sie dabei gut und sinnvoll unterstützen?

**Kooperation** Kath. Beratungszentrum

**Dienstag, 20.04.2021, 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldeschluss 13.04.2021**

#### 419114 Waldführung für Väter mit ihren Kindern



Bäume fühlen, ein Baum Sofa bauen, balancieren, Totholz untersuchen, Vögel lauschen oder Wald schmecken... Willkommen auf dem größten Abenteuerspielplatz – unser Wald! Während der Führung gibt es jede Menge Antworten auf spannende Fragen wie z.B. ob Bäume Angst haben und ob Baumkinder auch zur Schule gehen. Oder wie funktioniert eigentlich ein Baum und wie kommt das Wasser bis nach oben? Es darf ausprobieren und erkundet werden mit allen Sinnen. Bei den Führungen kommen aber auch Spiele, Lieder und Geschichten nicht zu kurz!

**Kooperation** Nadine Eiben, Familienbildungsstätte MG

**Samstag, 24.04.2021, 10:00 – 13:00 Uhr | Anmeldeschluss 16.04.2021**



## KiTa und Familienzentrum St. Antonius

Obertor 9 · 41189 Mönchengladbach · Telefon 02166-58695  
E-Mail: tfk.st.antonius@pro-multis.de



Dieses Programm  
im Web

**Alle Familien** sind herzlich ins Familienzentrum St. Antonius eingeladen, an unseren Veranstaltungen teilzunehmen. Wir bieten in den Bereichen Bildung, Betreuung, Beratung und Begegnung für jeden etwas an.

**Alle Angebote sind, falls nicht anders angegeben, kostenlos.**

### Offene Sprechstunde Erziehungs- und Familienberatung

Kommen Sie vorbei, wenn Sie einfach mal ein offenes Ohr brauchen, Fragen rund um die Themen Erziehung und Schule haben, nach neuen Wegen in der Erziehung Ihrer Kinder suchen oder kleine und große Sorgen Ihnen das Leben schwer machen. Die Gespräche finden in einem geschützten Raum statt und werden vertraulich behandelt.

**Stups – Erziehungsberatungsstelle der Stadt Mönchengladbach**

Die Sprechstunde findet an folgenden Tagen im Familienzentrum statt:

**Dienstag** 16.02. 16.03. 20.04. 18.05. 15.06. 20.07. 8:30 – 10:00 Uhr.

Bei Bedarf können Sie auch unter 02161-2554331 in der Beratungsstelle anrufen und einen Termin vereinbaren.

### Elterncafé St. Antonius

In gemütlicher Atmosphäre können Eltern und Großeltern bei einer Tasse Kaffee oder Tee mit anderen Eltern oder Besuchern ins Gespräch kommen, Erfahrungen austauschen und Kontakte knüpfen. Sie finden immer einen Ansprechpartner und ein offenes Ohr.

Das Elterncafé steht Ihnen an folgenden Tagen zur Verfügung:

**Donnerstag** 04.02. 04.03. 01.04. 06.05. 10.06. 01.07. 14:00 – 15:30 Uhr

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



### Veranstaltungen in Ihrem Familienzentrum

#### 434110 Ängste nehmen – Sicherheit geben.



**Kinder sicher durch Krisen begleiten** – Vor allem in der Corona Zeit aber auch in anderen Krisen leiden Kinder unter der Situation. Welche Auswirkung krisenhafte Zeiten auf die Kinder haben und wie ein für die Kinder sicherer Umgang damit sein kann, ist Inhalt unseres Gesprächsnachmittags. Nicht nur für die Kinder, sondern auch für die Erwachsenen ist eine krisenhafte Zeit angstbesetzt und die Fragen: Was darf ich? Was kann ich? Was muss ich? bestimmen den Umgang damit. Wir suchen gemeinsam mit Ihnen danach, wie Sie selbstsicher und kritisch Krisen für sich und mit Ihren Kindern meistern.

**Kooperation** Kath. Beratungszentrum

**Mittwoch, 10.03.2021, 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldeschluss 03.03.2021**

#### 434111 Warum isst mein Kind nicht alles?



Diese Frage treibt Eltern immer wieder um – warum isst mein Kind viele Speisen nicht? Wie kann ich es an verschiedene Lebensmittel heranführen? Gemeinsam sprechen wir über Familienmahlzeiten montags bis sonntags, Essen mit Freude, Ideen für entspannte Mahlzeiten und Tischmanieren, Regeln und Rituale. Es geht darum, wie Kinder mit einbezogen werden und wie Kämpfe und Probleme beim Essen vermieden werden können. Bringen Sie gern Ihre Fragen mit.

**Kooperation** Familienbildungsstätte MG

**Mittwoch, 10.02.2021, 14:00 – 16:15 Uhr | Anmeldeschluss 03.02.2021**

#### 434112 Grenzen geben Sicherheit



Die tägliche Diskussion um das Trödeln beim Anziehen oder die Unordnung im Kinderzimmer zermüht. Warum ist das Einhalten von Grenzen so schwierig? Grenzen geben den Eltern und den Kindern Sicherheit, aber warum fordern die Kinder uns immer wieder heraus? Im Austausch können Eltern gemeinsam überlegen, wie sie konsequenter und trotzdem liebevoll mit ihren Kindern den schwierigen Spagat schaffen.

**Kooperation** Familienbildungsstätte MG

**Montag, 12.04.2021, 14:00 – 16:15 Uhr | Anmeldeschluss 05.04.2021**

#### 434113 Klogeschichten – Vom Trockenwerden



Was geschieht nicht alles auf dem Klo? Für Kleinkinder ein spannendes Thema: die Klospülung betätigen, den Eltern zusehen, wie sie auf die Toilette gehen, sich selbst zurückziehen, wenn man muss... Als Erwachsene beschäftigt uns eher: Lieber ein Töpfchen oder doch ein Toilettentrainer... und wann ist der richtige Zeitpunkt? Unter dem Begriff „Saubereitserziehung“ sprechen wir über die Sicht des Kindes und die individuelle Entwicklung. Klogeschichten sind Geschichten, die Eltern in bestimmten Phasen beschäftigen.

**Kooperation** Familienbildungsstätte MG

**Montag, 21.06.2021, 14:00 – 16:15 Uhr | Anmeldeschluss 14.06.2021**

#### 434114 Kochen im Frühling



Wir schwingen gemeinsam in entspannter Atmosphäre den Kochlöffel. In Teams werden unterschiedliche Gerichte zubereitet, die wir am Ende gemeinsam genießen. Gerne werden Tipps & Tricks verraten – die Rezepte für zu Hause dürfen dabei natürlich nicht fehlen.

**Kooperation** Familienbildungsstätte MG

**Mittwoch, 21.04.2021, 14:30 – 16:45 Uhr | Anmeldeschluss 14.04.2021**



## KiTa und Familienzentrum St. Josef Rheydt

Von-Galen-Str. 157 · 41236 Mönchengladbach-Heyden · Telefon 02166-49113  
E-Mail: tfk.st.josef.ry@pro-multis.de



Dieses Programm  
im Web

**Alle Familien** sind herzlich ins Familienzentrum St. Josef Rheydt eingeladen, an unseren Veranstaltungen teilzunehmen. Wir bieten in den Bereichen Bildung, Betreuung, Beratung und Begegnung für jeden etwas an.

**Alle Angebote sind, falls nicht anders angegeben, kostenlos.**

### Offene Sprechstunde Erziehungs- und Familienberatung

Kommen Sie vorbei, wenn Sie einfach mal ein offenes Ohr brauchen, Fragen rund um die Themen Erziehung und Schule haben, nach neuen Wegen in der Erziehung Ihrer Kinder suchen oder kleine und große Sorgen Ihnen das Leben schwer machen. Die Gespräche finden in einem geschützten Raum statt und werden vertraulich behandelt.

#### Stups – Erziehungsberatungsstelle der Stadt Mönchengladbach

Die Sprechstunde findet an folgenden Tagen im Familienzentrum statt:

**Montag** **22.02.** **22.03.** **19.04.** **17.05.** **14.06.** **01.07.** **9:00 – 11:00 Uhr.**

Bei Bedarf können Sie auch unter 02161-2554331 in der Beratungsstelle anrufen und einen Termin vereinbaren.

### Elterncafé St. Josef

In gemütlicher Atmosphäre können Eltern und Großeltern bei einer Tasse Kaffee oder Tee mit anderen Eltern oder Besuchern ins Gespräch kommen, Erfahrungen austauschen und Kontakte knüpfen. Sie finden immer einen Ansprechpartner und ein offenes Ohr.

Das Elterncafé steht Ihnen an folgenden Tagen zur Verfügung:

**Mittwoch** **10.02.** **26.04.** **12.07.** **14:00 – 15:00 Uhr**

**Mittwoch** **15.03.** **07.06.** **8:00 – 09:00 Uhr**

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



### Veranstaltungen in Ihrem Familienzentrum



#### 464110 Deutsch lernen

In einem geschützten und bekannten Umfeld finden Sie die Möglichkeit, in netter Gesellschaft Ihre Sprachkenntnisse zu erweitern.

**Kooperation** Familienbildungsstätte MG  
**Fr., 08.01. bis 02.07.2021, 9:30 – 11:00 Uhr | Anmeldeschluss** offen



#### 464111 Rucksack-Projekt

Rucksack ist ein Bildungs- und Lernprogramm mit einem umfangreichen Angebot an Spiel- und Übungsmaterialien zum Erwerb der deutschen Sprache. Es richtet sich an Familien mit internationaler Geschichte und ihre Kinder zwischen 4 und 6 Jahren.

**Kooperation** ABI – Arbeitsstelle für interkulturelle Bildung und Integration, Stadt Mönchengladbach

**Jeden Montag und Mittwoch (außer in den Ferien), 9:00 – 10:30 Uhr | Anmeldeschluss** offen



#### 464112 Ängste nehmen – Sicherheit geben.

**Kinder sicher durch Krisen begleiten** – Vor allem in der Corona Zeit aber auch in anderen Krisen leiden Kinder unter der Situation. Welche Auswirkung krisenhafte Zeiten auf die Kinder haben und wie ein für die Kinder sicherer Umgang damit sein kann ist Inhalt unseres Gesprächsnachmittags. Nicht nur für die Kinder, sondern auch für die Erwachsenen ist eine krisenhafte Zeit angstbesetzt und die Fragen: Was darf ich? Was kann ich? Was muss ich? bestimmen den Umgang damit. Wir suchen gemeinsam mit Ihnen danach, wie Sie selbstsicher und kritisch Krisen für sich und mit Ihren Kindern meistern.

**Kooperation** Kath. Beratungszentrum

**Montag, 22.03.2021, 14:15 – 15:45 Uhr | Anmeldeschluss** 15.03.2021



#### 464113 Werken mit Holz – ein Väter-Angebot

Gemeinsam ran ans Werkzeug. Ob Säge oder Hammer oder Bohrer – Kinder mit ihren Vätern können etwas ausprobieren und mit Holz gestalten.

**Kooperation** Familienbildungsstätte MG

**Freitag, 11.06.2021, 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldeschluss** 04.06.2021



#### 464114 Klogeschichten – Vom Trockenwerden

Was geschieht nicht alles auf dem Klo? Für Kleinkinder ein spannendes Thema: die Klospülung betätigen, den Eltern zusehen, wie sie auf die Toilette gehen, sich selbst zurückziehen, wenn man muss... Als Erwachsene beschäftigt uns eher: Lieber ein Töpfchen oder doch ein Toilettentrainer... und wann ist der richtige Zeitpunkt? Unter dem Begriff „Sauberkeitserziehung“ sprechen wir über die Sicht des Kindes und die individuelle Entwicklung. Klogeschichten sind Geschichten, die Eltern in bestimmten Phasen beschäftigen.

**Kooperation** Familienbildungsstätte MG

**Mittwoch, 14.04.2021, 14:15 – 16:00 Uhr | Anmeldeschluss** 07.04.2021



## KiTa und Familienzentrum Papst Johannes

Pauenstr. 20 · 41179 Mönchengladbach-Rheindalen · Telefon 02161-583413  
E-Mail: tfk.papst.johannes@pro-multis.de



Dieses Programm  
im Web

**Alle Familien** sind herzlich ins Familienzentrum Papst Johannes eingeladen, an unseren Veranstaltungen teilzunehmen. Wir bieten in den Bereichen Bildung, Betreuung, Beratung und Begegnung für jeden etwas an.

**Alle Angebote sind, falls nicht anders angegeben, kostenlos.**

### Offene Sprechstunde Erziehungs- und Familienberatung

Kommen Sie vorbei, wenn Sie einfach mal ein offenes Ohr brauchen, Fragen rund um die Themen Erziehung und Schule haben, nach neuen Wegen in der Erziehung Ihrer Kinder suchen oder kleine und große Sorgen Ihnen das Leben schwer machen. Die Gespräche finden in einem geschützten Raum statt und werden vertraulich behandelt.

#### Stups – Erziehungsberatungsstelle der Stadt Mönchengladbach

Die Sprechstunde findet an folgenden Tagen im Familienzentrum statt:

**Mittwoch** 17.02. 17.03. 21.04. 19.05. 16.06. 21.07. 14:00 – 16:00 Uhr.

Bei Bedarf können Sie auch unter 02161-2554331 in der Beratungsstelle anrufen und einen Termin vereinbaren.

### Elterncafé Papst Johannes

In gemütlicher Atmosphäre können Eltern und Großeltern bei einer Tasse Kaffee oder Tee mit anderen Eltern oder Besuchern ins Gespräch kommen, Erfahrungen austauschen und Kontakte knüpfen. Sie finden immer einen Ansprechpartner und ein offenes Ohr.

Das Elterncafé steht Ihnen an folgenden Tagen zur Verfügung:

**Freitag** 12.02. 12.03. 16.04. 14.05. 11.06. 09.07. 8:00 – 9:00 Uhr

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



### Veranstaltungen in Ihrem Familienzentrum

#### 413010 Ängste nehmen – Sicherheit geben.



**Kinder durch Krisen begleiten** – Vor allem in der Corona Zeit aber auch in anderen Krisen leiden Kinder unter der Situation. Welche Auswirkung krisenhafte Zeiten auf die Kinder haben und wie ein für die Kinder sicherer Umgang damit sein kann ist Inhalt unseres Gesprächsnachmittags. Nicht nur für die Kinder, sondern auch für die Erwachsenen ist eine krisenhafte Zeit angstbesetzt und die Fragen: Was darf ich? Was kann ich? Was muss ich? bestimmen den Umgang damit. Wir suchen gemeinsam mit Ihnen danach, wie Sie selbstsicher und kritisch Krisen für sich und mit Ihren Kindern meistern.

**Kooperation** Kath. Beratungszentrum

**Montag, 08.03.2021, 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldeschluss 01.03.2021**

#### 413011 Immer dieser Stress



Was ist Stress eigentlich und welche Auswirkungen hat er auf Körper und Geist? In diesem Kurs gibt es Tipps für einen gesunden Umgang mit Stress und mehr Gelassenheit im Alltag. Abgerundet wird der Tag mit praktischen Entspannungsübungen.

**Kooperation** Familienbildungsstätte MG

**Dienstag, 23.02.2021, 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldeschluss 16.02.2021**

#### 413012 Medien – Was brauchen Kinder?



Medien gehören heute zum Alltag – auch für kleine Kinder. Viele Kinder spielen gern und lange mit Handys, I-Pads und anderen technischen Geräten. Welche Medien helfen Kindern zur Entwicklung? Wie können Eltern Mediennutzung steuern? Was ist „Spiel“ und „Spielerisches Lernen“ und was brauchen Ihre Kinder? In diesem Kurs tauschen sich Eltern über die Bedeutung von Büchern, CDs und Fingerspielen im Gegensatz zu Computer-Spielen, Fernsehen und Handys aus und erfahren viel über das Lernen mit verschiedenen Medien.

**Kooperation** Familienbildungsstätte MG

**Freitag, 07.05.2021, 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldeschluss 30.04.2021**

#### 413013 Bodyfitness für Eltern



Bodyfitness ist ein Kombinationsprogramm aus Aerobic-Elementen, leichtem Muskelkraft- und Ausdauertraining, Stretching und Entspannung. Ein Kurs für alle, die mit Spaß etwas für ihre Gesundheit und Fitness tun wollen. Bitte mitbringen: Feste Sportschuhe, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk.

**Kooperation** Familienbildungsstätte MG

**Mittwoch, 21.04. bis 26.05.2021, 18:30 – 20:00 Uhr | Anmeldeschluss 14.04.2021**

#### 413014 Werken mit Holz – Ein Vater-Kind-Workshop



Gemeinsam ran ans Werkzeug. Ob Säge oder Hammer oder Bohrer – Kinder mit ihren Vätern können etwas ausprobieren und mit Holz gestalten.

**Kooperation** Familienbildungsstätte MG

**Freitag, 18.06.2021, 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldeschluss 11.06.2021**



## KiTa und Familienzentrum St. Nikolaus

Dr.-von-den-Driesch-Str. 1 · 52538 Gangelt · Telefon 02454-1366  
E-Mail: tfk.st.nikolaus@pro-multis.de



Dieses Programm  
im Web

**Alle Familien** sind herzlich ins Familienzentrum St. Nikolaus eingeladen, an unseren Veranstaltungen teilzunehmen. Wir bieten in den Bereichen Bildung, Betreuung, Beratung und Begegnung für jeden etwas an.

**Alle Angebote sind, falls nicht anders angegeben, kostenlos.**

### Offene Sprechstunde Erziehungs- und Familienberatung

Kommen Sie vorbei, wenn Sie einfach mal ein offenes Ohr brauchen, Fragen rund um die Themen Erziehung und Schule haben, nach neuen Wegen in der Erziehung Ihrer Kinder suchen oder kleine und große Sorgen Ihnen das Leben schwer machen. Die Gespräche finden in einem geschützten Raum statt und werden vertraulich behandelt.

**Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche (Geilenkirchen) Caritasverband für die Region Heinsberg**

Die Sprechstunde findet an folgenden Tagen im Familienzentrum statt:

**Mittwoch** 03.02. 03.03. 07.04. 05.05. 02.06. 07.07. 9:00 – 10:30 Uhr.

Bei Bedarf können Sie auch unter 02161-54331 in der Beratungsstelle anrufen und einen Termin vereinbaren.

### Elterncafé St. Nikolaus

In gemütlicher Atmosphäre können Eltern und Großeltern bei einer Tasse Kaffee oder Tee mit anderen Eltern oder Besuchern ins Gespräch kommen, Erfahrungen austauschen und Kontakte knüpfen. Sie finden immer einen Ansprechpartner und ein offenes Ohr.

Das Elterncafé steht Ihnen an folgenden Tagen zur Verfügung:

**Mittwoch** 03.02. 03.03. 07.04. 05.05. 02.06. 07.07. 9:00 – 10:30 Uhr.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



### Veranstaltungen in Ihrem Familienzentrum



#### 412010 Immer Ärger mit dem Anziehen

“Grenzen setzen” ist und bleibt ein wichtiges und oft schwieriges Thema in der Kindererziehung. Die dem Alter der Kinder angemessenen Grenzen bedeuten für Kinder Orientierung, Sicherheit und Schutz. In den unterschiedlichsten Situationen sind Eltern aufgefordert, zwischen kindlichem Willen – zu verstehen als gesundes kindliches Autonomiestreben – und eigenen Vorstellungen abzuwägen. Gerade dann, wenn die elterlichen Nerven angespannt sind, kann es schwierig sein, liebevoll zu bleiben und keinen Machtkampf auszulösen.

**Kooperation** forum Heinsberg

**Montag, 22.02.2021, 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldeschluss 15.02.2021**



#### 412011 Oster-Frühlings-Wortgottesdienst

Zusammen mit unserer Gemeindefereferentin Frau Jessen machen wir einen gemeinsamen Spaziergang durch den Wald mit einem anschließenden Wortgottesdienst zum Thema Frühling und Ostern.

**Kooperation** Eva Jessen, Gemeindefereferentin

**Freitag, 26.03.2021, 11:00 – 12:30 Uhr | Anmeldeschluss 19.03.2021**



#### 412012 Eltern- Eure Kinder brauchen Euch als Leitwölfe!

Kinder brauchen Orientierung in einer unübersichtlichen Welt. Aber wie werden Eltern zu Leitwölfen? Was hindert sie an der Übernahme von Führung und Verantwortung? Wir setzen uns mit den Bedürfnissen von Kindern und Eltern auseinander. Wir sprechen über eigene Erfahrungen und suchen gemeinsam nach Antworten für Familien von heute.

**Kooperation** forum Heinsberg

**Dienstag, 20.04.2021, 19:30 – 21:00 Uhr | Anmeldeschluss 13.04.2021**



#### 412013 Entspannungsangebot für Eltern und Kinder

In diesem Workshop erleben Sie verschiedene Möglichkeiten gemeinsamer Entspannung wie z.B. Phantasiereisen, gegenseitige Massagen u.ä. in Verbindung mit Musik und Klang. Unterbrechen Sie den Alltag und nehmen Sie sich etwas entspannte Zeit für sich selbst und ihr Kind.

**Kooperation** forum Heinsberg

**Donnerstag, 20.05.2021, 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldeschluss 13.05.2021**



#### 412014 Schlaf Kindchen schlaf – Entspannt ins Bett

Ja, aber leider klappt es nicht immer so entspannt! Während Eltern sich auf einen ruhigen Abend freuen oder endlich mal wieder eine Nacht allein in ihrem Bett durchschlafen wollen, haben Kinder ganz andere Bedürfnisse – dadurch entsteht schnell ein Konflikt. Einschlafen und Durchschlafen wird für manche Familien zum Machtkampf. Dieser Kurs gibt Hilfestellungen, durch klare Strukturen und liebevolle Rituale stressfrei den Tag ausklingen zu lassen. Es geht um die ganz normalen Herausforderungen im Erziehungsalltag und wie Eltern das richtige Gespür entwickeln, ihren Kindern beim Einschlafen zu helfen.

**Kooperation** forum Heinsberg

**Dienstag, 08.06.2021, 19:30 – 21:00 Uhr | Anmeldeschluss 01.06.2021**



## KiTa und Familienzentrum Arche Noah

Adolfstraße 18 · 52531 Übach-Palenberg · Telefon 02451-42964  
E-Mail: tfk.arche.noah@pro-multis.de



Dieses Programm  
im Web

**Alle Familien** sind herzlich ins Familienzentrum Arche Noah eingeladen, an unseren Veranstaltungen teilzunehmen. Wir bieten in den Bereichen Bildung, Betreuung, Beratung und Begegnung für jeden etwas an.

**Alle Angebote sind, falls nicht anders angegeben, kostenlos.**

### Offene Sprechstunde Erziehungs- und Familienberatung

Kommen Sie vorbei, wenn Sie einfach mal ein offenes Ohr brauchen, Fragen rund um die Themen Erziehung und Schule haben, nach neuen Wegen in der Erziehung Ihrer Kinder suchen oder kleine und große Sorgen Ihnen das Leben schwer machen. Die Gespräche finden in einem geschützten Raum statt und werden vertraulich behandelt.

**Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche (Geilenkirchen) Caritasverband für die Region Heinsberg**

Die Sprechstunde findet an folgenden Tagen im Familienzentrum statt:

**Donnerstag** **04.02.** **04.03.** **15.04.** **06.05.** **10.06.** **8:00 – 10:00 Uhr.**

Bei Bedarf können Sie auch unter 02161-54331 in der Beratungsstelle anrufen und einen Termin vereinbaren.

### Elterncafé Arche Noah

In gemütlicher Atmosphäre können Eltern und Großeltern bei einer Tasse Kaffee oder Tee mit anderen Eltern oder Besuchern ins Gespräch kommen, Erfahrungen austauschen und Kontakte knüpfen. Sie finden immer einen Ansprechpartner und ein offenes Ohr.

Das Elterncafé steht Ihnen an folgenden Tagen zur Verfügung:

**Mittwoch** **03.02.** **03.03.** **14.04.** **05.05.** **09.06.** **8:00 – 10:00 Uhr**

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



### Veranstaltungen in Ihrem Familienzentrum

#### 444110 Eltern – Seid die Leitwölfe für Eure Kinder!



Kinder wollen Erwachsene, die die Führung übernehmen. Kinder brauchen Orientierung in einer unübersichtlichen Welt. Aber wie werden Eltern zu Leitwölfen? Was hindert sie an der Übernahme von Führung und Verantwortung? Wir setzen uns mit den Bedürfnissen von Kindern und Eltern auseinander. Wir sprechen über eigene Erfahrungen und suchen gemeinsam nach Antworten für Familien von heute.

**Kooperation** forum Heinsberg

**Donnerstag, 25.02.2021, 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldeschluss 18.02.2021**

#### 444111 Warum isst mein Kind nicht alles?



Diese Frage treibt Eltern immer wieder um – warum isst mein Kind viele Speisen nicht? Wie kann ich es an verschiedene Lebensmittel heranführen? Gemeinsam sprechen wir über Familienmahlzeiten montags bis sonntags, Essen mit Freude, Ideen für entspannte Mahlzeiten und Tischmanieren, Regeln und Rituale. Es geht darum, wie Kinder mit einbezogen werden und wie Kämpfe und Probleme beim Essen vermieden werden können. Bringen Sie gern Ihre Fragen mit.

**Kooperation** forum Heinsberg

**Dienstag, 16.03.2021, 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldeschluss 09.03.2021**

#### 444112 Mein Kind kommt in die Schule



Eine aufregende Zeit für Eltern und Kinder. Was kommt auf mein Kind zu? Was kann ich tun, um meinem Kind den Übergang von Kindergarten zur Schule zu erleichtern? Oder wieviel Halt und Grenzen brauchen Kinder?

**Kooperation** Sylke Kreyes, Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche (Geilenkirchen),

**Donnerstag, 29.04.2021, 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldeschluss 22.04.2021**

#### 444113 Sprache fördern? Gewusst wie!



Wir unterhalten uns darüber, wie Sie als Eltern Ihrem Kind beim Sprechen lernen helfen können. Je früher Sie Ihr Kind in der Sprachentwicklung unterstützen, desto besser kann es sich nicht nur sprachlich, sondern auch sozial, emotional und kognitiv entwickeln.

**Kooperation** Praxis Nafzger-Maassen, Logopädie

**Mittwoch, 16.06.2021, 10:00 – 11:00 Uhr | Anmeldeschluss 09.06.2021**

#### 444114 Kleine Möwe – löwenstark!



**Selbstbehauptungskurs für Eltern und Kinder** – In diesem Kurs gehen wir darauf ein, wie wir durch die richtige Kommunikation Konflikte und Streit vermeiden und aus eigener Kraft bewältigen können. Wie kann ich Herausforderungen als Chance sehen und mich trauen, sie anzugehen und daran zu wachsen? Wie kann ich mich in kritischen Situationen besser schützen und wie hole ich richtig Hilfe? Wie kann ich meine Bedürfnisse erkennen, anderen mitteilen und meine Grenzen erkennen und setzen?

**Kooperation** Barbara Goller, Kleine Möwe – löwenstark

**Donnerstag, 06.05. bis 10.06.2021, 14:30 – 15:30 Uhr | Anmeldeschluss 30.04.2021**



# Willkommen

## Tag der offenen Tür

Ihr Kind kommt bald in die KiTa  
und Sie sind neugierig auf die pro multis-Einrichtungen?  
Dann kommen Sie uns besuchen!

**Am 25. September 2021 von 10-14 Uhr**  
**stehen Ihnen unserer KiTas und Familienzentren**  
**alle Türen offen.**

Wir möchten uns vorstellen und laden Sie ein,  
sich ein Bild von unseren Räumlichkeiten,  
MitarbeiterInnen und unserem Konzept zu machen.

Wir freuen uns auf bekannte und neue Gesichter,  
auf viele Fragen und neugierige Kinder.  
Sie sind herzlich willkommen!

## Deutsch lernen



Deutschkurs · German course · Curso de alemán  
Almanca Kursu · Cours d'allemand · Cursus Duits  
Corso di lingua tedesca · Kurs języka niemieckiego  
Курс немецкого языка · كورس ألماني لغة ألمانية



In kleinen Gruppen und ohne Stress lernen Sie die deutsche Sprache. Diese Angebote für Eltern sind kostenlos. In vielen KiTas und Familienzentren werden sie angeboten. Schauen Sie ins Programm oder sprechen Sie uns an.



You want to learn German?  
Please ask in your nursery school.



¿Quiere estudiar alemán?  
Por favor pregunte en su jardín de infancia.



Almanca öğrenmek istiyor musunuz?  
Ana okulunuza sorunuz.



Vous voulez apprendre l'allemand?  
Posez la question dans votre jardin d'enfants.



U wilt Duits leren?  
Vraag het op uw kleuterschool aan.



Vuole studiare il tedesco?  
Chieda alla sua scuola materna.



Chcecie uczyć się niemieckiego?  
Zapytajcie proszę w Państwa przedszkolu.



Вы хотите изучать немецкий язык?  
Пожалуйста, спросите об этом в Вашем детском саду.



آیا می‌خواهید آلمانی یاد بگیرید؟  
مطلب آلمانی را در مهدکودک خودتان بپرسید.



Sie sind herzlich willkommen

## Hier melden Sie sich an:

Wenn Sie an unseren Angeboten teilnehmen möchten, dann

- melden Sie sich online an: [www.pro-multis.de/programm](http://www.pro-multis.de/programm)
- oder tragen Sie sich in unsere Teilnehmerlisten in unseren Einrichtungen ein (die Anmelde Listen hängen in den Einrichtungen des jeweiligen Stadtteils aus),
- oder füllen Sie die rechts abgedruckte Anmeldung aus (tragen Sie Kursnummer und Kursnamen ein) und geben Sie die Anmeldung in einer unserer KiTas und Familienzentrum ab oder senden sie per Post dorthin. Die Adressen finden Sie im Programmteil auf der Seite des jeweiligen Familienzentrums.

### Ich melde mich an für

KURS NR.

KURSBEZEICHNUNG

<input type="text"/>	<input type="text"/>

NAME

STRASSE

ORT

TELEFON

E-MAIL

UNTERSCHRIFT

Bitte beachten Sie die jeweils aktuelle Corona-Situatiuon.  
Fragen Sie bitte in Ihrem Familienzentrum nach.



Willkommen in unseren Familienzentren

## Ein guter Ort für Familien

14 unserer 49 KiTas sind neben der Kindertagesstätte auch Familienzentrum. Hier erwarten Sie viele Angebote, zu denen wir Sie herzlich einladen:

- Wir vermitteln Kindertagespflege und betreuen unter Dreijährige. Wir fördern die Vereinbarkeit von Familie und Beruf, haben flexible Bring- und Abholzeiten und bieten bedarfsorientierte Betreuungszeiten.
- Treffen Sie andere Familien, stellen Sie Fragen, die für Sie interessant sind, nutzen Sie unsere Beratung, lernen Sie neue Dinge kennen oder machen Sie mit bei gemeinsamen Aktionen.
- Hier bekommen Sie viele Informationen und Tipps. Auf Papier und im Gespräch.
- Egal, ob Kurse, Vorträge oder Elterncafé: Das Thema ist immer Familie. Das entlastet die Eltern und stärkt die Kinder.
- Unsere Einrichtungen werden nach strengen Richtlinien geprüft: zertifiziert und rezertifiziert.

pro  
multis

pro multis gemeinnützige GmbH  
Trompeterallee 90 · 41189 Mönchengladbach

Redaktion: Simone Gürtzgen  
Telefon: 02161-3084893  
E-Mail: guertzgen@pro-multis.de

Gestaltung: Hüsch & Hüsch, [www.huesch.de](http://www.huesch.de)  
Fotos: pro multis