

KURSE FÜR ERWACHSENE

„Oasentag für junge Mütter“

Eine Auszeit für Mütter

„Die auf Gott hoffen, schöpfen neue Kraft“ (Jesaja, 40, 31)
Dieser Oasentag ist für Mütter, die in ihrem Alltag viel geben müssen, und sich auf die Suche nach inneren und äußeren Kraftquellen und Ressourcen in ihrem Leben begeben möchten. Und die bereit sind zu Selbstreflexion, Austausch sowie zu persönlicher und spiritueller Besinnung.

Termin: Samstag, 03.09.2022 von 10:00 bis 16:00 Uhr
Ort: Pfarrsaal St. Servatius Hoffnungsthal
(Gartenstraße 13, 51503 Rösrath)
Referentin: Monika Ueberberg (Pastoralreferentin u. Geistl. Begleiterin)
Veranstalter: Caritas Kinder- und Familienzentrum Rösrath
(die Teilnehmerinnenzahl ist auf 12 begrenzt)
Kosten: 5,00 € inkl. Mittagsimbiss

„Fit für die Schule“

Der Übergang von der Kita in die Grundschule ist für Kinder als auch für Eltern ein großer Schritt. Diese neue Herausforderung bringt viele Fragen und Unsicherheiten mit sich: Woran kann ich erkennen, dass mein Kind „schulreif“ ist? Was sollte mein Kind alles bis zum Schuleintritt können? Und wie kann ich es bestmöglich fördern? In diesem Seminar schauen wir uns gemeinsam an, was in der Entwicklung von Kindern in dieser sensiblen Altersphase passiert und was für den Übergang wichtig ist. Sie erfahren, wie Sie Ihr Kind auf dem Weg bis zum Schuleintritt und darüber hinaus, gut und angemessen unterstützen können. Erwartungen, die von der Schule an Kinder und Eltern gestellt werden, nehmen wir auch in den Blick.

Termin: Montag, 12.09.2022 von 19:30 bis 21:45 Uhr
Ort: Caritas Kita Rösrath
Referentin: Gerit Schrader (Kinder-, Jugend- und Familientrainerin)
Veranstalter: Katholisches Bildungswerk
Kosten: kostenfrei

„Elterncafé“

Austausch für Eltern zu verschiedenen Themen, die gerade wichtig sind

Termin: jeden 1. und 3. Dienstag im Monat
09:30 bis 10:30 Uhr
Ort: Caritas Familienzentrum Rösrath
Referentin: Susanna Geiss (Kordinatorin Familienzentrum)
Veranstalter: Caritas Kinder- und Familienzentrum Rösrath
Kosten: kostenfrei

KURSE FÜR ERWACHSENE

„Taiji Qigong – Kurzform Yangstil“

Taiji und Qigong beruhen auf der Philosophie des Dao und dem Zusammenspiel von Yin und Yang sowie der Ausbalancierung dieser Kräfte zur Beseitigung von Stagnationen und Blockaden. Es sind Bewegungsformen, die den gesamten Körper und dessen Strukturen stärken, beweglich und geschmeidig machen. Die Atmung wird reguliert, geistige Ruhe und Gelassenheit gefördert, die eigene Körperwahrnehmung geschult, sowie Selbstheilungskräfte angeregt.

Es ist ein innerer Übungsweg zur Entwicklung der eigenen Kräfte und der Verbindung von Körper-Energie-Geist. Wir nähern uns u. a. Begriffen wie Zentrierung, Ausrichtung, Elastizität, Wachheit, Verbundenheit des Körpers und erfahren, dass Entspannung ein Prozess ist, der sich nicht von allein einstellt. Durch Partnerübungen lernen wir mit Impulsen von außen umzugehen.

Termin: mittwochs, 14.09. bis 14.12.2022 (11 Termine)
von 20:00 bis 21:30 Uhr
Ort: Caritas KiTa Rösrath
Referentin: Monika Bothe
Veranstalter: Caritas Kinder- und Familienzentrum Rösrath
Kosten: 16,50 € pro Abend (Gesamtgebühr zu Beginn fällig)

„Interkultureller Nachmittag“ als Elterncafé

Dieser Nachmittag steht im Zeichen der kulturellen Zusammenkunft und soll Menschen verschiedener Herkunft noch ein wenig mehr zueinander führen.

Jede/r bringt bitte etwas zu Essen mit, was ihr/ihm schmeckt und aus der eigenen Kultur stammt oder was er/sie damit verbindet. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie uns beim gemeinsamen Essen mehr über Ihre Herkunft, Nationalität und Gebräuche erzählen würden und auch Sie, als Eltern, so weiter ins Gespräch kommen können.

Termin: Mittwoch, 23.11.2022, 14:00 bis 15:30 Uhr
Ort: Seminarraum 1. OG
Caritas Familienzentrum Rösrath
Referent/in: Susanna Geiss (Kordinatorin Familienzentrum)
Martina Niehöfer (Dipl. Soz.-Päd. / Einrichtungsleitung)
Veranstalter: Caritas Kinder- und Familienzentrum Rösrath
Kosten: kostenfrei

KURSE FÜR ERWACHSENE

Selbsthilfegruppe Adipositas

Wir laden ein zu einem Austausch unter Gleichgesinnten und geben wertvolle Informationen für eine bevorstehende operative Maßnahme gegen Adipositas. Die Teilnahme wird anerkannt als Nachweis bei der Krankenkasse.

Termin: montags, 18:00 bis 19:30 Uhr
Einstieg ist jederzeit möglich
Ort: Caritas Familienzentrum Rösrath
Referent/in: Hedwig de Simone
Veranstalter: Caritas Kinder- und Familienzentrum Rösrath
EVK Bergisch Gladbach
Kosten: kostenfrei

ANMELDUNG & KONTAKT

Alle Anmeldungen bitte persönlich, schriftlich oder telefonisch an:

Caritas RheinBerg
Kinder- und Familienzentrum Rösrath
Scharrenbroicher Straße 27, 51503 Rösrath
Telefon 02205 92015-20
Telefax 02205 92015-23
E-Mail kita-roesrath@caritas-rheinberg.de

Ansprechpartnerin: Martina Niehöfer

Beachten Sie bitte die unterschiedlichen Veranstaltungsorte!

Die Arbeit der Caritas wird zu einem großen Teil durch Spenden finanziert. Durch Ihre Spende unterstützen Sie die vielfältigen Angebote der Caritas RheinBerg.

Spendenkonto:
IBAN DE76 3705 0299 0311 5663 43
BIC COKSDE33XXX (Kreissparkasse Köln)
Online-Spende: spenden.caritas-rheinberg.de

Caritasverband für den Rheinisch-Bergischen Kreis e.V.
Laurentiusstraße 4-12 · 51465 Bergisch Gladbach
Telefon: 02202 1008-0 · Telefax: 02202 1008-588
Internet: www.caritas-rheinberg.de

Caritasverband für den Rheinisch-Bergischen Kreis e.V.

CARITAS KINDER- UND FAMILIENZENTRUM RÖSRATH



VERANSTALTUNGEN
AUGUST BIS
DEZEMBER 2022



Caritas RheinBerg
Der Mensch zählt



ERZIEHUNG IM KINDESALTER

„Eltern – Kind – Kurs 1 + 2, Spielkreis“

Termin: 17.08. bis 14.12.2022 (jeweils mittwochs)
15 mal + 1 Elternabend (Termin wird im Kurs vereinbart)
1. Kurs: 09:00 bis 10:30 Uhr
2. Kurs: 10:35 bis 12:05 Uhr

Ort: Caritas KiTa Rösrath
Referentin: Sabine Berghaus
Veranstalter: Katholisches Bildungsforum
Kosten: 30,00 € Kostenbeitrag für den Kurs

Sprachtherapeutische Beratung

Machen Sie sich Sorgen um die sprachliche Entwicklung Ihres Kindes oder möchten Sie erfahren, ob Ihr Kind sich sprachlich gut entwickelt? Eine erfahrene Sprachtherapeutin kann eine Kurzdiagnostik mit Ihrem Kind durchführen, sie kann Ihnen Empfehlungen und Tipps geben.

Termin: nach Vereinbarung per Telefon oder Mail
Ort: Praxis für Logopädie
Susanne Hesselberg & Melanie Arens
Hauptstr. 23, Rösrath
Kosten: kostenfrei

Eine Motopädin berät Sie

Haben Sie festgestellt, dass Ihr Kind „komisch“ läuft, möchten Sie klären, ob Ihr Kind sich motorisch gut entwickelt? Eine Motopädin, die über langjährige Erfahrung im Umgang mit Kindern verfügt, kann eine Kurzdiagnostik mit Ihrem Kind durchführen, sie kann Ihnen Tipps und Empfehlungen geben.

Termin: nach Vereinbarung per Telefon oder Mail
Ort: Caritas KiTa Rösrath
Referentin: Cornelia Spiegel (*Motopädin*)
Veranstalter: Caritas Kinder- und Familienzentrum Rösrath
Kosten: kostenfrei

KURSE FÜR KINDER

„Babysitter-Zertifikatskurs“

Für Jungen und Mädchen ab 14 Jahren

Kursinhalte sind unter anderem: Erstgespräche mit den Eltern, körperliche und seelische Entwicklung von Babys und Kleinkindern, Spiel und Beschäftigung, Verhalten in schwierigen Situationen, Krankheitsanzeichen und Unfallverhütung, Versicherung und Aufsichtspflicht.

Bei erfolgreichem Abschluss des dreitägigen Lehrganges erhält jede/r Teilnehmer/in ein Babysitter-Zertifikat und kann nach Vorlage eines polizeilichen Führungszeugnisses (Kosten hierfür werden vom FZ erstattet), eines Steckbriefes und einer Einverständniserklärung der Eltern in unsere Babysitter- Service- Kartei aufgenommen werden.

Termin: Samstag, 17.09. & 24.09 von 10:00 bis 17:30 Uhr
Erste-Hilfe-Kurs: 23.09. von 17:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Caritas KiTa Rösrath
Veranstalter: Deutsches Rotes Kreuz - Familienbildungswerk
Anmeldung: Frau Linden (Kita Die kleinen Eichen)
Tel. 02205 82701 / www.familienzentrum-roesrath.de
Kosten: 35,00 €



„Selbstschütztraining für Kinder“

für alle Vorschulkinder gedacht, aber jetzt auch für 3 bis 4-Jährige möglich!

In dem fortlaufenden Kurs wird an Problemlösungen und an einem selbstbewussteren Auftreten gearbeitet. Ziel ist eine größere Achtsamkeit zum Erkennen und Vermeiden von kritischen Situationen.

Termin: mittwochs, 15:30 bis 16:30 Uhr
fortlaufender Kurs / Einstieg jederzeit möglich
Ort: Caritas KiTa Rösrath
Referent und Veranstalter: André Walkowiak (*Trainer für Selbstschutz*)
Kosten: 20,00 € pro Kind / Monat

KURSE FÜR ERWACHSENE UND KINDER

„Der Wald im Herbst“

Exkursion für (Groß-) Eltern mit ihren Kindern (ab 3 Jahre)

Eine spielerische Reise in die herbstliche Natur: Bäume betrachten, wie die Eichhörnchen, Baumgesichter und Laubkinder zum Leben erwecken, die Vielfalt der herbstlichen Früchte und Pilze bestaunen und tastend und riechend einen Weg im Gehölz suchen.

Termin: Dienstag, 25.10.2022, von 15:30 bis 17:00 Uhr
Teilnehmerzahl min. 4, max. 8 Familien (24 Pers.)
wird noch bekannt gegeben
Ort: Ulrike Sandmann (*Naturpädagogin*)
Referentin: Ulrike Sandmann (*Naturpädagogin*)
Veranstalter: Caritas Kinder- und Familienzentrum Rösrath
Kosten: 5,00 € pro Kind + 1 Erw.
(jedes weitere Familienmitglied 2,50 €)

„Der Wald im Winter“

Exkursion für (Groß-) Eltern mit ihren Kindern (ab 3 Jahre)

Zapfen sammeln und miteinander vergleichen, Rinden ertasten, Nadeln spüren, Harz schnupfern, Farben entdecken - So lädt der Wald sogar im Winter zur lebendigen Erkundung der heimischen Natur ein. Was machen die Tiere des Waldes im Winter und was fressen sie? Das Eichhörnchenspiel und das Igelspiel helfen uns, diese Fragen zu beantworten.

Termin: Samstag, 10.12.2022, von 14:00 bis 15:30 Uhr
Teilnehmerzahl min. 4, max. 8 Familien (24 Pers.)
wird noch bekannt gegeben
Ort: Ulrike Sandmann (*Naturpädagogin*)
Referentin: Ulrike Sandmann (*Naturpädagogin*)
Veranstalter: Caritas Kinder- und Familienzentrum Rösrath
Kosten: 5,00 € pro Kind + 1 Erw.
(jedes weitere Familienmitglied 2,50 €)

„Kunst macht Spaß“

Kurs für Eltern mit ihren Kindern (ab 3 Jahre)

Kreatives Experimentieren mit Farben und Materialien macht viel Spaß und stärkt das Selbstbewusstsein, weil etwas Schönes bleibt. Die Beschäftigung mit künstlerischen Techniken, wie Malen und Drucken, entspannt und schult die Feinmotorik. Niemand braucht Vorerfahrung, denn kreativ sein, kann jeder!

Termin: donnerstags, 20.10., 27.10., 03.11. und 10.11.
jeweils von 15:30 bis 17:00 Uhr
Teilnehmerzahl min. 4 (Kinder), max. 7 (Kinder)
Ort: Caritas Kita Rösrath
Referentin: Susanna Geiss (*Koordinatorin Familienzentrum, Künstlerin*)
Veranstalter: Caritas Kinder- und Familienzentrum Rösrath
Kosten: 5,00 € pro Kind für Material

KURSE FÜR ERWACHSENE UND KINDER

„Babymassage“

Für Eltern mit ihrem Baby

„Wir müssen unsere Babys so nähren, dass sie wirklich satt werden, innen wie außen... Wir müssen sie mit Wärme und Zärtlichkeit genug und mehr als genug füttern.“ (Frédéric Leboyer)

In dem Babymassagekurs werden die Babys nach traditionell indischer Massagetechnik verwöhnt. In 5 Terminen wird gezeigt, mit welchen Griffen das Baby massiert werden kann. Bei jedem Termin steht ein anderes Körperteil im Fokus und am Ende des Kurses beherrschen die Teilnehmer die Ganzkörpermassage für das Baby.

Termin: freitags, 21.10., 28.10., 04.11., 11.11. und 18.11.
jeweils von 09:00 bis 10:00 Uhr
zwischen 3 und 7 Paare (mit Baby)
Ort: Caritas KiTa Rösrath
Referentin: Miriam von Witzleben (*Trageberaterin*)
Veranstalter: Caritas Kinder- und Familienzentrum Rösrath
Kosten: 30,00 € pro Paar (*inkl. Babyöl und Babyunterlage*)

„Trageworkshop“

Für Eltern mit ihrem Baby

Sie möchten Ihr Baby tragen, wissen aber nicht, ob im Tuch oder in der Tragehilfe? Und welche Tragehilfe ist die Richtige? Diese Fragen werden im Trageworkshop gelöst! Zunächst werden die wichtigsten Punkte für ein sicheres Tragen besprochen und die verschiedenen Tragesysteme gezeigt. Danach können alle in Ruhe angeschaut und ausprobiert werden. Bei einem kleinen Spaziergang wird die Bequemlichkeit getestet und zum Schluss gibt es noch Fragemöglichkeiten.

Termin: Freitag, 16.09. oder 02.12.2022
von 09:00 bis 10:00 Uhr inkl. Pause
zwischen 3 und 5 Paare (mit Baby)
Ort: Caritas KiTa Rösrath
Referentin: Miriam von Witzleben (*Trageberaterin*)
Veranstalter: Caritas Kinder- und Familienzentrum Rösrath
Kosten: 19,00 € pro Elternteil + Kind
25,00 € pro Paar + Kind