

Familienzentrum
Lackhausen



Bildungsangebote für Familien

Kursprogramm

Januar bis Juli 2018

- Schwangerschaft und Baby
- Spielgruppen – Kindergartenkinder
- Grundschul Kinder
- Jugendliche
- Erwachsene



*„Zeit die wir uns nehmen,
ist Zeit, die uns etwas gibt.“*

Ernst Ferstl

*Liebe Mütter und Väter,
liebe Kinder und Jugendliche,
liebe Bürgerinnen und Bürger,*

Zeit, das ist etwas, von dem viele immer zu wenig haben. In unserer heutigen Gesellschaft ist vieles schnelllebig geworden und viele Sachen verschaffen uns im Tagesablauf mehr Zeit. Zum Beispiel werden per WhatsApp schnell die wichtigsten Sachen übermittelt und trotzdem fehlt es uns immer mehr an Zeit. Es fehlt mehr Zeit für die Familie, für die Freunde, für die eigenen Interessen.

Wie wäre es denn ohne Uhr, dem Gegenstand, der uns ständig zeigt, dass wir eigentlich keine Zeit mehr haben und der uns ständig unter Druck setzt, pünktlich irgendwo zu sein oder der uns zeigt, dass das Zeitfenster aufgebraucht ist und der nächste Termin ansteht?

Leider lässt man sich im heutigen Zeitalter zu schnell mitreißen und vergisst dabei, sich Ruhe und Zeit für sich selber zu nehmen und für die Dinge, die uns selber wichtig sind. Vieles lässt sich genauso gut erledigen, wenn man sich nicht unter Zeitdruck setzt und Aufgaben gelassener entgegnet. Meint man es gut für sich, teilt man sich die Zeit so ein, dass am Tag auch noch etwas für einen selber übrig bleibt. Denn die Zeit, die wir uns bewusst für uns selber nehmen, ist auch die Zeit, die wir genießen können und die uns gut tut. Es ist oft auch die Zeit, von der wir sagen können, wie und womit wir sie genau verbracht haben. Wie oft sagt man sich: Ich weiß gar nicht, wo die Zeit geblieben ist und was ich gemacht habe...

In unserem Programmheft finden Sie wie immer eine Vielzahl von Angeboten, die hoffentlich Ihr Interesse wecken und somit ein Zeitfenster bei Ihnen füllen. Ein Zeitfenster, das sie bewusst genießen und/oder, das Ihrem Wohlbefinden gut tut. Es lohnt sich Zeit zu investieren, wenn ein Angebot Ihrem Interesse entspricht.

Wir wünschen Ihnen jetzt erst einmal eine schöne Advents- und Weihnachtszeit und freuen uns, Sie im nächsten Jahr wieder hier begrüßen zu dürfen.

Einen guten Rutsch ins neue Jahr!

S. Hopp

Sandra Hoppmann und das Team der Sonnenburg

Inhaltsverzeichnis



Schwangerschaft und Baby

Schwangerschaftsgymnastik	Seite 4
Rückbildungsgymnastik	Seite 4
„Das Baby verstehen...“ – Beratungsangebot	Seite 4
PEKiP	Seite 4
Babymassage	Seite 4

Spielgruppen – Kindergartenkinder

Spielgruppen	Seite 5
Kletter- und Schaukelzwerge unterwegs in der Natur	Seite 5
Kindergartenkinder – Allererstes Englisch	Seite 5

GrundschulKinder

Kinder-Kreativ-Werkstatt	Seite 6
Kinder-Koch-Kurs	Seite 6
Erste Hilfe	Seite 6
Flötenkurse	Seite 6
Yoga und Entspannung	Seite 6

Jugendliche

Babysitterkurs	Seite 7
Kosmetikkurs für Mädchen	Seite 7

Erwachsene

„Kuscheln, Fühlen, Doktorspiele“	Seite 8
„Geschwisterbeziehungen“	Seite 8
Elternsprechstunden I, II, III	Seite 9
Elternsprechstunden IV, V, VI	Seite 10
Treffen für Alleinerziehende	Seite 10
Erste Hilfe am Kind	Seite 11
Selbstsicherheit für Erwachsene	Seite 11
Pilates	Seite 12
Yoga	Seite 12
Klangreise	Seite 13
Nähkurs	Seite 13
Kochkurs „Garen im Bratschlauch“	Seite 14
Kochkurs „Expresskuchen“	Seite 14
Kochen mit dem Thermomix: „Hack international, große Vielfalt“	Seite 14

Verbindliche Anmeldung zu allen Veranstaltungen erforderlich!



Die Sonnenburg
FAMILIENZENTRUM

Schwangerschaft und Baby

Schwangerschaftsgymnastik

in Kooperation mit dem Katholischen Bildungsforum

Termine: auf Anfrage
Zeit: Montag, 18.45 - 19.45 Uhr
Kostenbeitrag: 4 € pro Kurstag

Rückbildungsgymnastik

in Kooperation mit dem Katholischen Bildungsforum

Termine: auf Anfrage
Zeit: Montag, 17.45 - 18.45 Uhr
Kostenbeitrag: 4 € pro Kurstag

„Das Baby verstehen...“

Beratung für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr
(Entwicklung, Ernährung, Pflege, Erkrankungen)

Termine: an jedem ersten Dienstag im Monat
Zeit: Dienstag, 17.30 - 18.30 Uhr

PEKiP – Kurse für Babys und Eltern

Termine: immer montags ab 14.30 Uhr



Babymassage

Termine: 01.02. - 29.03.2018 (5x)
07.06. - 05.07.2018 (5x)
Zeit: Donnerstag, 10.45 - 12.15 Uhr
Kostenbeitrag: auf Anfrage

Spielgruppen – Kindergartenkinder



Die Sonnenburg
FAMILIENZENTRUM

Spielgruppen für Kinder im Alter von 1-2 Jahren und im Alter von 2-3 Jahren

Termine: dienstags und mittwochs



Kletter- und Schaukelzwerge unterwegs in der Natur

in Kooperation mit dem Naturschutzbund Deutschland e.V.

Zielgruppe: Kinder ab 4 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

Termine: 10.03.2018

Zeit: Samstag, 11.30 - 13.00 Uhr

Kostenbeitrag: 5 € pro Person

Allererstes Englisch

Zielgruppe: Kinder im Alter von 4 - 6 Jahren
(vorletztes und letztes Kindergartenjahr)

Termine: 11.01. - 22.03.2018 (11x)

12.04. - 12.07.2018 (11x)

Zeit: Donnerstag, 16.00 - 16.45 Uhr

Kostenbeitrag: 3,50 € pro Kurstag



Spielgruppen –
Kindergartenkinder



Die Sonnenburg
FAMILIENZENTRUM

Grundschulkinder

Kinder-Kreativ-Werkstatt

Zielgruppe: Kinder ab dem Grundschulalter
Termine: 02.05. - 20.06.2018 (8x)
Zeit: Mittwoch, 16.30 - 18.00 Uhr
Kostenbeitrag: 4 € pro Kurstag

Kinder-Koch-Kurs

Zielgruppe: Kinder ab dem Grundschulalter
Termine: 17.02. - 17.03.2018 (5x)
02.06. - 07.07.2018 (5x)
Zeit: Samstag, 11.00 - 13.00 Uhr
Kostenbeitrag: 6 € pro Kurstag inkl. Lebensmittelkosten

Erste Hilfe

Zielgruppe: Kinder ab dem Grundschulalter
Termine: 24.02.2018
Zeit: Samstag, 14.00 - 17.00 Uhr
Kostenbeitrag: 6 €

Flötenkurse

Zielgruppe: Grundschulkinder
Termine: ab dem 08.01.2018
Zeit: Kinder mit Spielerfahrung: Montag, 15.30 - 16.15 Uhr
Anfängerkurs: Montag, 16.30 - 17.15 Uhr
Kostenbeitrag: 20 € pro Monat

Yoga und Entspannung

Zielgruppe: Mädchen und Jungen im Grundschulalter
Termine: 07.02. - 21.03.2018 (7x)
Zeit: Mittwoch, 17.00 - 18.15 Uhr
Kostenbeitrag: 4 € pro Kurstag



Babysitterkurs (Vorankündigung – Bitte anmelden!)

Zielgruppe: Jungen und Mädchen ab 14 Jahren
Termine: April/Mai 2018 (6x)
Zeit: Mittwoch, 19.00 - 21.00 Uhr
Kostenbeitrag: 10 €

Kosmetikkurs für Mädchen

In dieser Altersgruppe probieren Mädchen gern Verschiedenes aus. Aber was ist für wen geeignet? Und was passt zu welcher Situation?

- **Gesichtspflege und Fragen, z.B. „Wie oft ist ein Peeling in Ordnung?“**
- **Was passt in die Schule, zur Freizeit und zu besonderen Anlässen?**
- **Welche Produkte und Farben sind wann sinnvoll?**
- **Wie sieht ein Make-up aus, das zu mir passt?**

Bitte die schon vorhandenen Produkte mitbringen.
Alles andere wird gestellt.

Zielgruppe: Mädchen zwischen ca. 12 und 14 Jahren
Termine: 03.03.2018
Zeit: Samstag, 11.00 - ca. 13.00 Uhr
Kostenbeitrag: 15 €





Die Sonnenburg
FAMILIENZENTRUM

Erwachsene

„Kuscheln, Fühlen, Doktorspiele“

Die Mitarbeiterinnen der AWO Dinslaken, Anlaufstelle gegen sexuelle Gewalt, informieren über eine altersgemäße Sexualerziehung und geben Anregungen für Ihren praktischen Erziehungsalltag.

Zielgruppe: Erwachsene
Termin: 06.03.2018
Zeit: Dienstag, 20.00 - ca. 21.30 Uhr
Kostenbeitrag: 3,50 €



„Geschwisterbeziehungen – Ihre Vielfalt und Entwicklungsbesonderheiten“

Die Geschwisterbeziehung ist eine Beziehung der besonderen Art. Sie hat als solche einen bedeutenden Einfluss auf die Erziehung und Persönlichkeitsentwicklung in der Kindheit und Jugend und sie stellt Eltern oftmals vor besondere Herausforderungen. Wie Sie als Eltern diese Herausforderungen erfolgreich meistern können, erfahren Sie anhand von theoretischem Hintergrundwissen und vielen pädagogischen – praktischen Tipps an diesem Abend.

Zielgruppe: Erwachsene
Termin: 12.04.2018
Zeit: Donnerstag, 20.00 Uhr
Kostenbeitrag: 3,50 €
Fachreferentin: Andrea Brinkmann



Elternsprechstunde I

Zielgruppe: Ratsuchende Eltern
Termin: an jedem ersten Mittwoch im Monat
und nach Vereinbarung
Zeit: Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr
Kostenbeitrag: kostenfrei

Elternsprechstunde II

Zielgruppe: Eltern von Babys und Kleinkindern
Termin: an jedem ersten Montag im Monat
Zeit: Montag, 15.30 - 16.30 Uhr
Kostenbeitrag: kostenfrei

Elternsprechstunde III

in Kooperation mit der
Erziehungsberatungsstelle des Caritasverbandes

Zielgruppe: Eltern, die Erziehungsprobleme lösen möchten
Termin: an jedem ersten Dienstag im Monat
und nach Vereinbarung
Zeit: Dienstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Kostenbeitrag: kostenfrei





Die Sonnenburg
FAMILIENZENTRUM

Erwachsene

Elternsprechstunde IV

Zielgruppe: Eltern mit Fragen und Anregungen zur „Interkulturellen Erziehung“
Termin: an jedem ersten Mittwoch im Monat
Zeit: Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr
Kostenbeitrag: kostenfrei

Elternsprechstunde V

Zielgruppe: Eltern mit Fragen zur Gesundheitserziehung
Termin: an jedem Donnerstag
Zeit: Donnerstag, 8.30 - 9.30 Uhr
Kostenbeitrag: kostenfrei

Elternsprechstunde VI

Zielgruppe: Eltern mit Fragen zur Bewegungserziehung
Termin: an jedem Donnerstag
Zeit: Donnerstag, 15.15 - 16.00 Uhr
Kostenbeitrag: kostenfrei

Treffen für Alleinerziehende

Zielgruppe: Alleinerziehende Mütter und Väter
Termin: an jedem zweiten Samstag im Monat
nach telefonischer Anmeldung
Beginn: 13.01.2018
Zeit: Samstag, 10.00 - 12.00 Uhr
Kostenbeitrag: kostenfrei

Elternsprechstunden





Erste Hilfe am Kind

Dieser Kurs behandelt die typischen Notfälle im Säuglings- und Kleinkindalter. Wichtige Hilfsmaßnahmen in diesen Situationen können geübt werden.

Zielgruppe: Erwachsene
Termin: 27.02.2018
Zeit: Dienstag, 18.00 - 21.00 Uhr
Kostenbeitrag: 10 €

Selbstsicherheit für Erwachsene

Sicher kennen Sie Situationen und Fragen, die Sie unsicher zurücklassen wie z.B. Warum gehst Du nicht mit auf die Party? Nie geht die Initiative von Dir aus. Oder lassen Sie sich leicht überrumpeln und ärgern sich über eine Zusage, die Sie gar nicht machen wollten? Gibt es Mitmenschen, die gerne viel Ihrer Zeit beanspruchen? Wie kann ich mich besser abgrenzen, auch, um nicht ausgenutzt zu werden? In diesem Seminar lernen Sie sich besser kennen, wir gehen diesen Fragen nach, damit Sie Lösungsansätze finden, die zu Ihnen passen.

- **Warum bin ich manchmal sprachlos?
Fragen und Antworten/Schlagfertigkeit üben.**
- **Wie kann ich freundlich, hilfsbereit und empathisch bleiben, dennoch „nein“ sagen, wenn ich es für richtig halte?**
- **Was hindert mich vielleicht daran, die eine oder andere Verhaltensweise zu ändern, und wie kann ich diese beeinflussen?**
- **Wie Sorge ich für eine ausgewogene Balance zwischen anderen Menschen und meinen Bedürfnissen, Wünschen und Plänen?**

Zielgruppe: Erwachsene
Termine: 21.02.2018
28.02.2018
Zeit: Mittwoch, jeweils 19.00 - 20.30 Uhr
Kostenbeitrag: 15 €





Die Sonnenburg
FAMILIENZENTRUM

Erwachsene

Pilates

Zielgruppe: Erwachsene
Termin: 10.01. - 21.03.2018 (11 x)
11.04. - 11.07.2018 (13 x)
Zeit: Mittwoch, 19.50 Uhr
Kostenbeitrag: 5 € pro Kurstag
Bequeme Kleidung
und ein Handtuch mitbringen.

Yoga

Zielgruppe: Erwachsene
Termin: 11.01. - 22.03.2018 (11 x)
12.04. - 12.07.2018 (11 x)
Zeit: Donnerstag, 20.00 Uhr
Kostenbeitrag: 5 € pro Kurstag

Körper, Geist & Seele





Klangreise

Eintauchen in die Welt der Schwingungen. Die Träume auf Reisen schicken in das Reich der Phantasie. Gemeinsam die Kraft der Klänge erleben. Körper, Geist und Seele tief durchatmen lassen.

Zielgruppe: Erwachsene

Termin: 19.01.2018

16.02.2018

Zeit: Freitag, 17.50 - 19.00 Uhr

Kostenbeitrag: 6 € pro Kurstag
Bequeme Kleidung,
Decke und
Kissen mitbringen



Nähkurs

Heimtextilien und einfache Kleidungsstücke

Zielgruppe: Erwachsene

Termin: 29.01. - 05.03.2018 (5x)

16.04. - 14.05.2018 (5x)

Zeit: Montag, 18.30 - 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: 5 € pro Kurstag



Die Sonnenburg
FAMILIENZENTRUM

Erwachsene

Kochkurs „Garen im Bratschlauch“

Zielgruppe: Erwachsene
Termin: 16.02.2018
Zeit: Freitag, 19.00 Uhr
Kostenbeitrag: 17 € inkl. Lebensmittelkosten

Kochkurs „Expresskuchen“ Wenig Aufwand, viel Genuss

Zielgruppe: Erwachsene
Termin: 13.04.2018
Zeit: Freitag, 19.00 Uhr
Kostenbeitrag: 17 € inkl. Lebensmittelkosten



Wir kochen mit dem Thermomix: „Hack international, die große Vielfalt“

Zielgruppe: Erwachsene
Termin: 16.03.2018
Zeit: Freitag, 19.00 Uhr
Kostenbeitrag: 17 € inkl. Lebensmittelkosten

Persönliche Notizen

Persönliche Notizen

Herzlich
willkommen!

Die Sonnenburg

„Die Sonnenburg“ Familienzentrum Lackhausen

Leitung: *Sandra Hoppmann*

Julius-Leber-Straße 57
46485 Wesel
Telefon: 0281 / 6 66 78

Telefax: 0281/1 644 567
E-Mail: sonnenburg-wesel@t-online.de
Internet: www.diesonnenburg.de

Kursanmeldungen:

Ihre Anmeldungen zu den im Programmheft angebotenen Kursen nehmen wir bis zum 22. Dezember 2017 und wieder nach unseren Betriebsferien, ab dem 2. Januar 2018, sehr gerne entgegen.

Bildquelle www.fotolia.com: © Oksana Kuzmina, © famveldman, © Robert Kneschke, © Konstantin Yuganov, © ehrenberg-bilder, © grafikplusfoto, © Monkey Business, © famveldman, © S.Kobold, © Picture-Factory, © djoronimo, © unpict, © julia_arda, © Jenifoto
Grafik & Produktion: einfach(creativ) grafikdesign & produktion, Manuela Askamp - www.einfachcreativ.de

*Wir wünschen Ihnen viel Freude
an den angebotenen Kursen
und freuen uns auf Ihren Besuch!*

„Die Sonnenburg“
Familienzentrum Lackhausen

