

HAUS DER FAMILIE

EV. FAMILIEN- UND ERWACHSENENBILDUNG

2025

KURSE & VERANSTALTUNGEN



Mehr
Generationen
Haus



HAUS DER FAMILIE
Ev. Familien- und Erwachsenenbildung



Zusammen anpacken.

Gemeinsam geht Großes.

Eine starke Gemeinschaft kümmert sich um alle ihre Mitglieder – damit sie auch stark bleibt. Darum unterstützt die Sparkassen-Finanzgruppe gemeinnützige Vorhaben im Sozial- und Bildungsbereich.

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Krefeld



Mehr Generationen Haus

Die Evangelische Familienbildungsstätte „Haus der Familie“ ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz anerkannte Einrichtung der Familienbildung, in Trägerschaft des **Evangelischen Gemeindeverbandes Krefeld**. Die Angebote basieren auf der Grundlage des Weiterbildungsgesetzes (NRW) und des SGB VIII (KJHG). Das Haus der Familie überprüft und verbessert kontinuierlich die Qualität seiner Arbeit und ist diesbezüglich durch den TÜV Süd, nach ISO 9001:2015 zertifiziert und ist Mitglied im Kooperationsverbund der Landesgemeinschaft evangelischer Familienbildungsstätten und -werke im Rheinland.

Die Familienbildungsstätte gestaltet ihre Arbeit auf den Grundlagen des christlichen Glaubens.

Das Haus der Familie wendet sich, durch Kurse und Projekte an Menschen jeden Alters, in verschiedenen Familien- und Lebensformen, unabhängig ihrer Nationalität und religiösen Anschauung. Die Angebote finden zentral im Haus der Familie statt und dezentral in Zusammenarbeit mit unterschiedlichen Kooperationspartnern, zum Beispiel Kirchengemeinden, Kindertageseinrichtungen, Schulen und anderen Trägern vor Ort.

Das Haus der Familie ist seit über 10 Jahren ein Mehrgenerationenhaus und wird gefördert durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und durch die Stadt Krefeld. Das Mehrgenerationenhaus fördert, durch Kooperationen und aktives, bürgerliches Engagement die generationsübergreifende Gemeinschaft und das freiwillige Engagement. Ein weiterer Schwerpunkt der Arbeit ist die Integration von Menschen mit Migrations- und Fluchtgeschichte.

Leitung und Mitarbeiterinnen



ISO 9001

Zertifiziertes
Qualitätsmanagementsystem

www.tuev-sued.de/ms-zert

Impressum

Herausgeber: Haus der Familie

Druck: van Acken Druckerei & Verlag GmbH, Krefeld

Informationen – Allgemeine Geschäftsbedingungen

Unser Standort

Westwall 40-42 – 47798 Krefeld

Telefon: 02151/39 91 71

Telefax: 02151/4794660

E-mail: info@hdf-krefeld.de

internet: www.hdf-krefeld.de

Sprechzeiten

Montag: 9.00 Uhr – 12.00 Uhr

Dienstag – Donnerstag 9.00 Uhr – 16.00 Uhr

Freitag 9.00 Uhr – 12.00 Uhr

Auskunft und Anmeldung

Für jede Veranstaltung ist eine Anmeldung erforderlich. Sie können sich schriftlich, persönlich, telefonisch oder über das Internet anmelden. Bei Internet-Anmeldungen erhalten Sie eine Bestätigung, ab dann gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Für alle anderen Anmeldeformen bekommen Sie keine Bestätigung. Ihre Anmeldung ist sofort verbindlich.

Personen, die Gruppen anmelden, stehen für die Zahlung der Teilnehmerbeiträge jedes einzelnen Gruppenmitgliedes ein und werden von uns ggf. zur Zahlung herangezogen.

Ihre Daten werden von uns elektronisch gespeichert und für interne Abläufe verwendet. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

Für alle Kurse und Veranstaltungen gilt, dass wir uns Änderungen vorbehalten. Dies gilt insbesondere dann, wenn kurzfristig eine andere Dozentin/ein anderer Dozent als ursprünglich ausgeschrieben die Kursleitung übernimmt. Daraus entsteht kein Rücktrittsrecht.

Unsere Kurse werden nur bei ausreichender Teilnehmerzahl durchgeführt. Sie werden informiert, wenn ein Kurs ausfällt, sich Veränderungen ergeben oder Sie auf die Warteliste gesetzt werden. Bei großer Nachfrage können Kurse geteilt oder weitere Angebote eingerichtet werden.

In den Schulferien finden in der Regel **keine** Kurse statt.

Bezahlung

Alle Kurse müssen **spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn bezahlt sein!** Sollte bis dahin keine Zahlung erfolgt sein, behalten wir uns das Recht vor, Sie aus dem Kurs abzumelden.

Sie können zwischen folgenden Zahlungsformen wählen: **EC-Karte** (mit Geheimzahl) und **Überweisung**

Volksbank Krefeld e. G.

IBAN: DE93 3206 0362 1705 2300 10

BIC: GENODED1HTK

Empfänger:

Ev. Gemeindeverband – Haus der Familie

Vermerk: Kurs Nr...../ Name

Rückerstattung

Kursgebühren werden nur dann erstattet, wenn ein Kurs durch das Haus der Familie abgesagt werden muss. Rückzahlung für gebuchte, aber nicht besuchte Kursstunden können nicht geleistet werden. Dies gilt unabhängig vom Grund der Nichtteilnahme.

Gebührenermäßigung

Teilzahlung und Ermäßigungen der Kursgebühren sind nach Absprache möglich. Bisher gewährt das Land NRW Familien und Personen in finanzieller Notlage und besonderen Problemsituationen und gegen einen entsprechenden schriftlichen Nachweis Gebührenermäßigung. Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie sich in einer finanziellen Problemsituation befinden.

Ermäßigung erhalten:

1. Empfänger/innen von Arbeitslosengeld II oder von Hilfen zum Lebensunterhalt und ihre Familien
2. Familien aus Stadtteilen mit erhöhtem Erneuerungsbedarf
3. Arbeitslose, Kurzarbeiter/innen
4. Ein-Eltern-Familien
5. Familien mit drei oder mehr Kindern
6. Schüler/innen und Student/innen, die Bafög beziehen

Abmeldung

Eine Abmeldung ist unbedingt erforderlich.

Abmeldungen bis 14 Tage vor Kursbeginn sind kostenfrei.

Danach berechnen wir den vollen Kursbeitrag. Bei nicht Teilnahme von kostenlosen Kursen innerhalb unserer Kooperationsstätten, muss per Mail oder per Telefon, unter folgender Telefonnummer **02151 399171** abgesagt werden, sonst wird eine Gebühr von 10€ pro Person fällig.

Sonderregelung Grundqualifizierung QHB Kindertagespflege & Fortbildungen in der Kindertagespflege

An- und Abmeldungen für die Grundqualifizierung und die Fortbildungen in der Kindertagespflege sind ausschließlich schriftlich oder per Mail gültig!

Sonderregelung für Veranstaltungen mit Übernachtung und berufsqualifizierende Angebote

Bei Veranstaltungen mit Übernachtung und berufsqualifizierenden Angeboten wird bei Abmeldung später als 4 Wochen vorher 50% der Gebühr, später als 2 Wochen vorher die volle Gebühr berechnet. Bei mehrtägigen Kursen mit Übernachtungen gelten die Abmeldefristen der jeweiligen Tagungshäuser. Bitte fragen Sie in unserem Anmeldebüro nach.

Teilnahmebescheinigung

Auf Wunsch wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt.

Wenn Sie mehrere Bescheinigungen für die Teilnahme am selben Kurs benötigen, fällt ab der zweiten Bescheinigung eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5 Euro an.

Haftungsausschluss

Die Teilnahme an unseren Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Bei Unfällen, Verlust oder Beschädigungen von Garderobe oder sonstigem Eigentum wird keine Haftung übernommen. Ein Haftungsschutz für Fehler oder Änderungen in unseren Veröffentlichungen besteht nicht.

Kurse, die Bewegungsschulungen oder Beratung in Ernährungsfragen zum Inhalt haben, ersetzen keine ärztliche, psycho- oder physiotherapeutische Behandlung. Zur Frage, ob eine Person ohne gesundheitliche Risiken teilnehmen kann, sollte daher jede/r Teilnehmende zuvor ärztlichen Rat einholen. Insofern nehmen die Teilnehmenden auf eigene Verantwortung an unseren Kursen teil.

Haftung

Die Teilnahme an Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Bei Verlust oder Beschädigungen von Garderobe oder sonstigem Eigentum kann **keine Haftung** übernommen werden.



Mehr Generationen Haus

Im Februar 2008 wurden wir vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend als Krefelder Mehrgenerationenhaus ausgewählt. Auch im Bundesprogramm 2021-2028 sind wir dabei.

Mehrgenerationenhaus – Wo Menschen aller Generationen sich treffen

Mit dem Bundesprogramm Mehrgenerationenhaus setzt die Politik auf einen Mix, der private und freiwillige Initiativen mit staatlichen Leistungen verbindet. Mehrgenerationenhaus kooperieren und aktivieren bürgerschaftliches Engagement.

Dabei ziehen alle an einem Strang: Die Politik, bürgerschaftlich Engagierte und professionelle Kräfte, Träger von Einrichtungen sowie die Nutzer und Nutzerinnen eines Mehrgenerationenhauses. Das zentrale Thema des Aktionsprogramms Mehrgenerationenhaus ist die Gestaltung des demografischen Wandels. Es fördert die generationenübergreifende Gemeinschaft und das freiwillige Engagement. Ein anderer Schwerpunkt ist die Integration von Menschen mit Migrations- und Fluchtgeschichte.

Alle Angebote des MGH sind im Programm mit einem  gekennzeichnet.

In unserem **Offenen Foyer** finden Sie:

- Zeitschriften, Gemeindebriefe
- Broschüren und andere Informationen
- Tablet mit Internetzugang

Alle an einem Tisch – Mittagstisch im Mehrgenerationenhaus

Wir kochen für Sie mit frischen Zutaten der Saison. Den Speiseplan gibt es für einen Monat im Voraus. Wir bitten um Anmeldung bis Montag bzw. Dienstag, 12.00 Uhr vor dem gewünschten Termin. Telefon: 02151 – 399171 oder Mail: info@hdf-krefeld.de

Der Mittagstisch findet statt:

Mittwoch: 12.00 – 13.00 Uhr

Digitaltreff – In unserem regelmäßig stattfindenden Digitalcafé bieten wir Ihnen die Möglichkeit, sich digital zu verbessern. Sie können hier Fragen zu ihren eigenen Geräten stellen.

Angefangen von der Bedienung eines Handys bis hin zum Speichern und Versenden von Fotos und PFD.

Eltern-Kind-Café – jeden Donnerstag von 10:00 – 11:30 Uhr bieten wir Ihnen die Möglichkeit, sich mit anderen Eltern auszutauschen, ihre Kinder spielen zu lassen und nebenbei gibt es leckeren Kaffee und 1x im Monat frische Waffeln.

Generationsübergreifende, entlastende Angebote für Menschen im Sozialraum:

- Qualifizierung im Bereich Hauswirtschaft mit Abschluss
- Ferienangebote für Kinder und Jugendliche
- Offene Nähsprechstunden und generationsübergreifende Nähworkshops
- Unterstützung für Flüchtlings- und Migrationsfamilien

- Spielenachmittage für Besucher des Mittagstischs
- Haus der Familie on Tour – Wandernde Angebote innerhalb des Ev. Gemeindeverbandes und dessen Sozialräume.



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Sie möchten
eine Teilnahme
an unserem
Kursangebot
verschenken?

Dann kommen Sie
zu uns.

Gutscheine gibt es
vor Ort am Westwall
40-42, 47798 Krefeld

So funktioniert's:

- Kurs auswählen
- Vor Ort bar oder per EC-Zahlung bezahlen
- Gutschein mitnehmen
- Viel Spaß beim Verschenken!

KURSGUTSCHEIN

VERSCHENKEN SIE EINEN KURS



FOLLOW US



☎ 02151 - 39 91 71

🌐 www.hdf-krefeld.de

📍 Westwall 40-42
47798 Krefeld

✉ info@hdf-krefeld.de



GITARRENKLÄNGE & GENUSS

Entdecke das Haus der Familie

**DO. AM 25.09.25
AB 17 UHR**

Ein entspannter Kochabend in gemütlicher Atmosphäre, begleitet von Live-Gitarrenmusik. Gemeinsam wird leckeres Fingerfood zubereitet, während für die Kinder eine Betreuung bereitsteht. Gleichzeitig besteht die Möglichkeit, das Haus und seine Angebote kennenzulernen – eine schöne Gelegenheit für ein gemeinsames Erlebnis nach Feierabend.



WO?
WESTWALL 40-42
47798 KREFELD



**HAUS DER
FAMILIE**
Ev. Familien- und
Erwachsenenbildung





Menschen, Kirche und Gesellschaft

- Senioren & Gesundheit 8 – 10
- Gehirntraining 10
- Trauer 11
- Theater & Selbsterfahrung 12 – 13
- Ganzheitliche Entwicklung & Resilienz 14 – 18
- Interkulturell & International 18 – 21
- Suchthilfe 21
- Ankommen in Deutschland 22 – 23
- Nachhaltiger Konsum & Verbrauchertipps 23 – 24
- Heimatkunde 24



Berufsbezogene Angebote 26

- Fortbildung Kindertagespflege 27 – 31
- Fortbildungen für pädagogisches Personal und Pflegeberufe . . 31 – 32
- Inhouse Fortbildungen 32 – 34
- Fortbildungen für Menschen im Beruf 34 – 36
- Netzwerke und Fachbereichstreffen 36 – 38



Angebote für Familien, Eltern und Kinder – gemeinsam und unter sich

- Angebote für Familien mit Babys (von 0 – 12 Monaten) . . . 40 – 43
- Familienzeit mit Kindern ab 1 Jahr 43 – 46
- Angebote in Kempen und Willich 46 – 47
- Familienzeit mit Kindern ab 2 Jahren 47 – 48
- Familienzeit mit Kindern 48 – 48
- Eltern unter sich 59 – 65



Gesundheit, Entspannung, Bewegung

- Gesundheit 67 – 71
- Bewegung 71 – 72
- Entspannung 72 – 75



Kochen und Backen

- Haushaltsführung – Gesundheit – Ernährung 77 – 78
- Gemeinsam genießen 79 – 83
- Saisonale Küche 84 – 85
- Fleischlos glücklich 85
- Zu Gast in fremder Küche 86 – 88



Kreatives

- Nähkurse 89 – 95
- Kreatives Gestalten 96 – 99



Come Together – Das musst du erlebt haben!

Das **Haus der Familie in Krefeld** lädt dich herzlich zu **Come Together** ein – unseren monatlichen Erlebnisangeboten, die du nicht verpassen solltest! Jeden Monat bieten wir dir die Möglichkeit, **preisreduzierte Erlebnisse** zu genießen, die dir nicht nur neue Erfahrungen schenken, sondern dich auch mit tollen Menschen verbinden.

Ob ein **gemeinsames Mittagessen** in gemütlicher Atmosphäre oder besondere **Kursangebote**, die für unvergessliche Momente sorgen – bei uns findest du immer etwas, das dein Herz berührt. Es geht darum, Gemeinschaft zu erleben, neue Freundschaften zu schließen und dabei jede Menge Spaß zu haben.

Alle aktuellen Infos zu unseren monatlichen Highlights findest du in unserem **Monatsflyer** und auf **Instagram** (hausderfamilie_krefeld).

Schau vorbei und entdecke, was das **Haus der Familie in Krefeld** so besonders macht – ein Ort der Begegnung, an dem du immer willkommen bist!

Das Haus der Familie (MGH) on Tour



Haus der Familie (MGH) on Tour ist eine Kooperation mit der Stadt Krefeld und dem Fachbereich Soziales, Senioren und Wohnen. Mitarbeitende der Stadt Krefeld halten einen Vortrag zum Thema Pflege und Wohnberatung für Senioren, die noch Selbstbestimmt im Alter Wohnen und Leben. Die Vorträge finden im HDF statt und touren zusätzlich durch verschiedene Stadtteile von Krefeld. Innerhalb unserer 7 Gemeinden und Kooperationsstätten werden die Vorträge an bestehende Treffs für Senioren und Familien angeknüpft.

Senioren und Gesundheit

100



Wünschen Sie sich Orientierung zum Thema „Im Alter zuhause“?

Mit der Pflegeberatung und Altenhilfe der Stadt Krefeld haben Sie den richtigen Ansprechpartner gefunden.

Wir informieren und beraten allgemein in einer Gesprächsrunde, wie Sie im Falle der Pflegebedürftigkeit möglichst lange selbstbestimmt zu Haus leben können. Außerdem zeigen wir Unterstützungs- und Entlastungsangebote für pflegende Angehörige auf. Darüber hinaus können Beratungen zur ambulanten, teilstationären und stationären Versorgung erfolgen.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen oder auch einen individuellen Beratungstermin zu vereinbaren.

Digitale Teilhabe on Tour

In Kooperation mit der Stadt Krefeld setzen wir uns gemeinsam für das Programm „Digitale Teilhabe on Tour“ für eine stärkere digitale Integration in Krefeld ein. Die digitalen Lotsen der Stadt Krefeld sind unterwegs, um Menschen vor Ort zu unterstützen und Barrieren im Umgang mit digitalen Technologien abzubauen. Wir bieten individuelle Hilfe und Antworten auf alle Fragen rund um Smartphones, Tablets und andere digitale Geräte. Ziel ist es, jedem die nötigen Fähigkeiten zu vermitteln, um sicher und selbstbewusst in der digitalen Welt navigieren zu können. Ob beim Einrichten von Apps, beim Umgang mit Online-Diensten oder bei technischen Problemen – wir sind für Sie da und helfen Ihnen, die digitale Welt zu meistern.“

Termine und Ortsteile werden rechtzeitig bekanntgegeben.



Märchen für Senioren

Es war einmal ... Seit 1998 ist die ehemalige Waldorfllehrerin Diana Drechsler als Märchenerzählerin für Kinder und Erwachsene unterwegs und hat sich besonders darauf spezialisiert, alte traditionelle Märchen wie Märchen der Brüder Grimm, von H.Chr. Andersen und viele andere Volksmärchen mit Musik und Klängen auf besonderen Musikinstrumenten (wie Leier, Psalter, Sansula, Ocean Drum, Balafon, verschiedene Flöten, Klangstäbe etc.) zu gestalten. Durch ihre langjährige Tätigkeit konnte sie schon viele gute Erfahrungen insbesondere auch in Seniorenheimen sammeln. Die Senioren sind immer wieder begeistert und fasziniert von ihren Märchen-Erzähl-Programmen, sie werden an alte Kindheitserlebnisse erinnert, manche fangen an, von früher zu erzählen, manche fiebern mit den Märchen mit wie kleine Kinder, manche hören einfach nur verträumt zu, jeder Mensch reagiert anders, das ist schön zu beobachten und zu erleben. Diana Drechsler schafft es immer wieder, durch ihren lebendigen Erzählstil ihr Publikum in ihren erzählerischen Bann zu ziehen. Sie hat eine besondere Gabe, sich auf jede neue Situation einzustellen und das Publikum aktiv mit in das Geschehen einzubeziehen. Zu ihren Musikinstrumenten bringt sie Tücher und andere Märchenutensilien mit, um den Raum in dem sie erzählt in eine angenehme atmosphärische Märchenoase zu verwandeln.
Diana Drechsler

Zauberkunst für Senioren

Der Zauberkünstler Andreas Lischke wird Sie auf eine spannende Zauberreise mitnehmen. Seine Show ist verblüffend, erstaunlich, interaktiv und besonders wertvoll zur Unterhaltung für Senioren.

Melden Sie sich gerne bei uns um Termine zu erfahren.

Andreas Lischke



Eaete, Kaarte, Schwaade

Dieses Angebot verbindet zwei Angebote unseres Hauses. Unseren Mittagstisch (Eaete), den wir jeden Mittwoch und Donnerstag von 12:00 – 13:00 Uhr anbieten und einen geselligen Spielenachmittag (Kaate) der viel Platz für Austausch (Schwaade) bietet. Nachdem das Geschirr vom Tisch geräumt ist wird gespielt und gequatscht.

1021

Mi. 15.01.2025 – 03.12.2025

13:15 – 14:45 Uhr

gebührenfrei

Sandra Weyers, Meike Sieben

Digitalcafé

Jeden ersten Sonntag im Monat laden wir Sie zu unserem Digitalcafé ein!

Hier haben Sie die Möglichkeit, sich digital zu verbessern und Fragen zu Ihren eigenen Geräten stellen.

Anfangen von der Bedienung eines Handys bis hin zum speichern und versenden von Fotos und PDF.

1022

So. 12.01.2025 – 06.07.2025

11:00 – 12:30 Uhr, 7x

gebührenfrei

1023

So. 07.09.2025 – 07.12.2025

11:00 – 12:30 Uhr, 4x

gebührenfrei

Kumaran Jeyaranjan

505

Gemeinsam Kochen – Gemeinsam Genießen

Dieser Kurs lädt dich ein, in netter Gesellschaft den Kochlöffel zu schwingen und dabei neue Freundschaften zu schließen. Unter dem Motto „Gemeinsam Kochen – Gemeinsam Genießen“ bereiten wir einfache, aber leckere Gerichte zu, die Freude bereiten und das Miteinander stärken. In einer entspannten Atmosphäre lernst du nicht nur neue Rezepte, sondern auch Menschen kennen, mit denen du deine Liebe zum Kochen teilen kannst.

5051**Fr. 07.02.2025 – 28.11.2025**14:00 – 17:00 Uhr, 3x
gebührenfrei

Birgitta Gebauer

506

Gemeinsam Genießen: Gesund kochen im Alter

Dieser Kurs vereint das Beste aus beiden Welten: ausgewogene Ernährung und das gesellige Beisammensein. Gemeinsam bereiten wir leckere, alltagstaugliche Gerichte zu, die nicht nur gut schmecken, sondern auch wichtige Nährstoffe liefern, um fit und vital zu bleiben. Während des Kochens und Essens steht der Austausch im Mittelpunkt – denn gemeinsam macht alles mehr Spaß! Erfahren Sie, wie ausgewogene Ernährung und das gemeinsame Kocherlebnis Hand in Hand gehen und dabei Körper und Seele guttun.

5061**Di. 01.04.2025**11:00 – 14:00 Uhr
15,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)**5062****Di. 07.10.2025**11:00 – 14:00 Uhr
15,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Meike Sieben

Gehirntraining

103

Ganzheitliches Gedächtnis- training

Das ganzheitliche Gedächtnistraining bietet wirksame Methoden zur Verbesserung der Konzentrations- und Gedächtnisleistung. In einer entspannten Atmosphäre, ohne Leistungsdruck und mit viel Freude, lassen sich unsere geistigen Kräfte trainieren und damit unser Gedächtnis in Schwung bringen. Memotechniken (Merkhilfen, Eselsbrücken) werden ebenso zum Kursinhalt gehören, wie Entspannungstechniken und ein Training unserer fünf Sinne. Freuen Sie sich auf die Lebendigkeit und Vielfalt der Übungen.

1031**Do. 09.01.2025 – 10.04.2025**10:00 – 11:30 Uhr, 14 x
84,00 €**1032****Do. 08.05.2025 – 10.07.2025**10:00 – 11:30 Uhr, 8 x
48,00 €**1033****Do. 28.08.2025 – 09.10.2025**10:00 – 11:30 Uhr, 7 x
42,00 €**1034****Do. 30.10.2025 – 18.12.2025**10:00 – 11:30 Uhr, 8 x
48,00 €

Regina Kraus

Trauer

104



Trauergruppe für Erwachsene

Sie haben einen großen Verlust erfahren, durch den Tod Ihres Partners, eines Elternteils, Geschwister oder einem anderen Menschen, zu dem Sie eine enge Beziehung hatten.

Die Traurigkeit ist groß, Sie erleben unterschiedliche Gefühle, fühlen sich oft unverstanden oder einsam, manchmal wie gelähmt.

In dieser Gruppe ist Raum für Ihre Trauer. Im Austausch mit anderen Betroffenen begleiten wir Sie dabei, Ihren Weg aus der Trauer zu finden und über alle Themen, die Sie berühren zu sprechen.

Durch die persönliche Auseinandersetzung kann das Unerträgliche zu etwas werden, das Sie tragen können, um das Leben nach dem Verlust mit neuem Mut anzugehen und eine neue Lebensperspektive zu entwickeln.

1041

Di. 14.01.2025 – 01.07.2025

18:30 – 20:45 Uhr, 12 x
gebührenfrei

1042

Di. 26.08.2025 – 16.12.2025

18:30 – 20:45 Uhr, 9 x
gebührenfrei

Claudia Noppeney

Sternenkinder Krefeld

Sie sind Eltern, aber Ihr Kind ist nicht bei Ihnen, es ist früh verstorben. Sie erleben einen unvorstellbaren Schmerz. Nichts ist mehr, wie es war.

In der Gruppe für Eltern von Sternenkindern finden Sie Eltern, die selbst betroffen sind. Hier werden Ihre Gefühle verstanden, hier ist der Ort, an dem Sie Ihre Trauer ausdrücken können und Ihres Kindes gedenken können.

Unter fachkundiger Leitung können Sie miteinander ins Gespräch kommen oder einfach nur dabei sein und sich spüren.

Vor der ersten Teilnahme an der Gruppe ist ein Vorgespräch erwünscht.

Kontakt: Bärbel Backhaus, Trauerbegleiterin „Donum Vitae“ Tel: 02151-624899 oder info@donum-vitae.de

1043

Di. 07.01.2025 – 08.07.2025

19:00 – 20:30 Uhr, 14 x
gebührenfrei

1044

Di., 02.09.2025 – 09.12.2025

19:00 – 20:30 Uhr, 8 x
gebührenfrei

Bärbel Backhaus

HÜLSER BUCHHANDLUNG

Leselust & mehr

ANKE BRAUER

Kempener Straße 6
47839 Krefeld
Tel. 02151 73 08 70
Fax 02151 73 12 68

Montag bis Freitag
09.30 – 13.00 Uhr +
15.00 – 18.00 Uhr
Samstag
09.30 – 13.00 Uhr

www.huelser-buchhandlung.de

Theater und Selbsterfahrung

105-106

Entdecke und erprobe Dich neu in der Theaterarbeit.

(Wieviel Rampensau steckt in mir?)

Gehen, stehen, sprechen und sich selbst wahrnehmen und entdecken. Die Welt mit offenen Augen sehen. Mimik, Gestalt. Was will ich auf der Bühne den Menschen zeigen. Präsenz, Aufmerksamkeit. Alles wird in der Theaterarbeit geschult. Verlockend?

Der Kursbeitrag wird zum Teil durch Sondermittel des Landes NRW finanziert.

Erstes Halbjahr:

1051

So. 05.01.2025 bis 12.01.2025

33,00 € (10,-€ Eigenanteil)

1052

So. 19.01.2025 + 26.01.2025

33,00 € (10,-€ Eigenanteil)

1053

So. 02.02.2025 + 09.02.2025

33,00 € (10,-€ Eigenanteil)

1054

So. 16.02.2025 + 23.02.2025

33,00 € (10,-€ Eigenanteil)

1055

So. 09.03.2025 + 16.03.2025

33,00 € (10,-€ Eigenanteil)

1056

Sa. 22.03.2025 + 23.03.2025

33,00 € (10,-€ Eigenanteil)

1057

So. 30.03.2025 – 06.04.2025

33,00 € (10,-€ Eigenanteil)

1058

So. 27.04.2025 + 04.05.2025

33,00 € (10,-€ Eigenanteil)

1059

So. 11.05.2025 + 18.05.2025

33,00 € (10,-€ Eigenanteil)

10.30-14.15 Uhr

Gudrun Höddinghaus/Kathrin Selakovic/Fritz Heyer

Zweites Halbjahr:

1060

So. 25.05.2025 + 15.06.2025

33,00 € (10,-€ Eigenanteil)

1061

So. 29.06.2025 + 06.07.2025

33,00 € (10,-€ Eigenanteil)

1062

So. 13.07.2025 + 20.07.2025

33,00 € (10,-€ Eigenanteil)

1063

So. 27.07.2025 + 24.08.2025

33,00 € (10,-€ Eigenanteil)

1064

So. 31.08.2025 + 07.09.2025

33,00 € (10,-€ Eigenanteil)

1065

So. 14.09.2025 + 21.09.2025

33,00 € (10,-€ Eigenanteil)

1066

So. 12.10.2025 + 19.10.2025

33,00 € (10,-€ Eigenanteil)

1067

So. 09.11.2025 + 16.11.2025

33,00 € (10,-€ Eigenanteil)

1068

So. 23.11.2025 + 14.12.2025

33,00 € (10,-€ Eigenanteil)

10.30-14.15 Uhr

Fritz Heyer/Kathrin Selakovic/Gudrun Hödinghaus

515



Inklusives Kochen für Anfänger

In Kooperation mit der Kulturschmelze e.V.

5151

Sa. 22.02.2025

15:00 – 18:45 Uhr

5152

Sa. 03.05.2025

15:00 – 18:45 Uhr

5153

Sa. 08.11.2025

15:00 – 18:45 Uhr

5154

Sa. 13.12.2025

15:00 – 18:45 Uhr

gebührenfrei

Günay Akkol

107



Malen für Jedermann (inklusive Malen) im Mehrgenerationenhaus

Malen mit Acryl, verschiedene Techniken, aber auch Arbeiten mit Strukturpasten werden ausprobiert. Es gibt ausreichend Tipps und Tricks und eigene Ideen und Möglichkeiten werden geweckt.

1071

Sa. 01.02.2025 + 02.02.2025

12:00 – 16:00 Uhr, 2 x

gebührenfrei

1072

Sa. 05.04.2025 + 06.04.2025

12:00 – 16:00 Uhr, 2 x

gebührenfrei

1073

Sa. 24.05.2025 + 25.05.2025

12:00 – 16:00 Uhr, 2 x

gebührenfrei

1074

Sa. 28.06.2025 + 29.06.2025

12:00 – 16:00 Uhr, 2 x

gebührenfrei

1075

Sa. 29.11.2025 + 30.11.2025

12:00 – 16:00 Uhr, 2 x

gebührenfrei

Günay Akkol

Ganzheitliche Entwicklung und Resilienz

108

PC-Einsteigerkurs

Hier lernen Sie die Basics für einen reibungslosen Start. Hier werden Ihnen alle technischen und praktischen Fragen rund um die Welt von PC/Laptop/Tablet und Emails beantwortet.

1081

Di. 04.02.2025
17:00 – 18:30 Uhr
20,00 €

1082

Di. 06.05.2025
17:00 – 18:30 Uhr
20,00 €

1083

Di. 02.09.2025
17:00 – 18:30 Uhr
20,00 €
Kumaran Jeyaranjan

109

Steuerwissen leicht gemacht – Einkommenssteuer Workshop

Steuern müssen nicht immer kompliziert sein. Ein erfahrener Diplom-Finanzwirt (FH) führt Sie in die Welt der Einkommenssteuer in Deutschland ein und erklärt Ihnen alles rund um die Thematik.

Egal ob Schüler, Student oder Berufseinsteiger – dieser Workshop richtet sich an alle, die die Welt der Einkommenssteuer verstehen wollen, ohne dabei den Überblick zu verlieren.

(KEINE steuerliche Beratung!)

1091

Di. 04.03.2025
17:00 – 18:30 Uhr
20,00 €

1092

Di. 03.06.2025
17:00 – 18:30 Uhr
20,00 €

1093

Di. 07.10.2025
17:00 – 18:30 Uhr
20,00 €
Kumaran Jeyaranjan

110

Walk & Talk Coaching

Ich lade euch ein, mit mir zusammen in der Natur, bei einem Walk and Talk Kraft zu tanken. Den Alltag für einen kleinen Moment hinter sich zu lassen und die Schönheit der Natur zu genießen. In der gesunden Waldluft einmal richtig durchzuatmen und die Gedanken wieder neu zu sortieren, damit neue Perspektiven erblickt werden können

Ort: Umweltzentrum Hülser Berg

1101

Sa. 01.02.2025
10:00 – 12:15 Uhr
25,00 €

1102

Sa. 01.03.2025
10:00 – 12:15 Uhr
25,00 €

1103

Sa. 05.04.2025
10:00 – 12:15 Uhr
25,00 €

1104

Sa. 03.05.2025

10:00 – 12:15 Uhr

25,00 €

1105

Sa. 05.07.2025

10:00 – 12:15 Uhr

25,00 €

1106

Sa. 06.09.2025

10:00 – 12:15 Uhr

25,00 €

1107

Sa. 04.10.2025

10:00 – 12:15 Uhr

25,00 €

1108

Sa. 08.11.2025

10:00 – 12:15 Uhr

25,00 €

1109

Sa. 06.12.2025

10:00 – 12:15 Uhr

25,00 €

Andrea Schülling

111

Geschwisterstreit

Wenn man ständig als „Schiedsrichter*in“ gefragt ist, tritt man leicht in Fettnäpfchen. Dieser Vortrag beschäftigt sich daher mit der Frage, wie man konstruktiv mit Geschwisterstreit umgehen kann, um sich selbst zu entlasten.

1111

Do. 27.03.2025

18:30 – 20:00 Uhr

32,00 €

1112

Do. 25.09.2025

18:30 – 20:00 Uhr

32,00 €

Daniela Golus

„Du bringst mich auf die Palme!“ – Schuld versus Verantwortung

Emotionale Reaktionen wie Wut oder Frustration sind im Alltag unvermeidlich. Doch was passiert, wenn wir uns in solchen Momenten von anderen „auf die Palme“ gebracht fühlen? In dieser Fortbildung beschäftigen wir uns mit dem wichtigen Unterschied zwischen Schuldzuweisungen und dem Übernehmen von Verantwortung – sowohl für unsere eigenen Gefühle als auch im Umgang mit anderen.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie in Konfliktsituationen den Fokus weg von Schuldzuweisungen hin zu einer verantwortungsvollen und bewussten Reaktion lenken. Sie erfahren, wie Sie Ihre Emotionen regulieren und konstruktiv ausdrücken können, um Konflikte lösungsorientiert anzugehen.

Inhalte:

- Schuld versus Verantwortung: Den Unterschied verstehen und bewusster handeln
- Selbstreflexion: Eigene emotionale Auslöser erkennen und darauf reagieren
- Kommunikationstechniken: Wie Sie in hitzigen Situationen Verantwortung übernehmen, ohne Schuldzuweisungen
- Praktische Übungen zum Umgang mit schwierigen Konfliktsituationen im Alltag

Dieses Fortbildungsangebot bietet Ihnen Werkzeuge, um in emotional herausfordernden Situationen handlungsfähig zu bleiben, Verantwortung für Ihre Reaktionen zu übernehmen und damit Ihre Beziehungen auf ein neues Niveau zu heben.

1113

Do. 20.03.2025

09:00 – 12:00 Uhr

54,00 €

Alexandra Fettes

„Keine Angst vor der Angst“

In unserer „think positiv“ Gesellschaft und dem aktuellen Trend, immer „gut drauf“ sein zu müssen, fehlt oft der Raum, auch negative Emotionen aushalten zu können/dürfen.

Die Teilnehmenden erfahren einen Raum, in dem Schmerz, Traurigkeit, Wut und andere Emotionen gehalten werden.

Gesunde Selbstregulation entsteht, wenn man sich erlaubt, alle Gefühle zu fühlen. Denn alle Gefühle sind wertvolle Gefühle.

Inhalte des Kurses sind:

1. „Welche Gefühle kenne ich und wie fühlen sie sich im Körper an?“
2. „Raum geben und einordnen“ SPÜREN
3. „So gelingt gesunde Selbstregulation“ HALTEN

Bitte mitbringen:

- gemütliche Kleidung
- Situationen in denen negative Gefühle aufkamen
- Kuscheldecke und ein bisschen Mut

1114

Do. 26.06.2025

18:00 – 21:15 Uhr

59,00 €

Alexandra Fettes

Liebevolles Grenzen setzen – Körperwahrnehmung und Kommunikation

In unserem Alltag stoßen wir immer wieder auf Situationen, in denen es wichtig ist, eigene Grenzen zu erkennen und zu wahren. Doch wie gelingt es, diese Grenzen auf eine liebevolle und zugleich klare Weise zu setzen? Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die lernen möchten, ihre persönlichen Grenzen besser zu fühlen, zu artikulieren und nach außen zu vertreten.

In vier Unterrichtseinheiten setzen wir uns mit der Frage auseinander, wie wir unsere Grenzen durch die Körperwahrnehmung erkennen und durch unsere Haltung und Sprache ausdrücken können. Sie erlernen Techniken, die Ihnen helfen, Ihre Grenzen authentisch und achtsam zu kommunizieren, ohne dabei Konfrontation zu fürchten oder sich unsicher zu fühlen.

Inhalte:

- Körperwahrnehmung: Wie nehme ich meine persönlichen Grenzen körperlich wahr?
- Körpersprache und Haltung: Wie wirkt sich meine Körperhaltung auf die Kommunikation meiner Grenzen aus?
- Kommunikationstechniken: Wie formuliere ich meine Grenzen klar, ohne den Kontakt zu anderen zu verlieren?
- Praktische Übungen, Reflexion und Austausch in einer geschützten Gruppe

Dieser Kurs unterstützt Sie dabei, Selbstvertrauen zu entwickeln, Ihre Grenzen wahrzunehmen und sie mit Würde und Klarheit zu vertreten – sowohl im privaten als auch im beruflichen Umfeld.

1115

Do. 18.09.2025

18:00 – 21:15 Uhr

54,00 €

Alexandra Fettes

Mach dich sicher und stark – für Frauen

Wenn dieses geschehen ist, wird der „sichere Stand und eine gute Positionierung“ geübt.

Währenddessen wird an der Körpersprache der Teilnehmer gearbeitet und es werden Übungen mit Stimme und Mimik stattfinden.

Wenn diese Sachen geübt wurden, wird geübt wie man aus Krisensituationen fliehen kann und welche Laufwege genommen werden sollten.

Sollte eine Flucht nicht möglich sein, beginnt die Eigensicherung!

Es werden verschiedene Arm und Schutzhaltungen im Stand, wie auch am Boden geübt.

Schlussendlich werden Selbstverteidigungsmöglichkeiten geübt, die eine Flucht ermöglichen oder den Angreifer kampfunfähig machen.

1116

Di. 28.01.2025

19:00 – 21:15 Uhr

45,00 €

1117

Di. 18.11.2025

19:00 – 21:15 Uhr

45,00 €

Carsten Messer

Mach dich sicher und stark – Selbstbehauptung und sicheres Auftreten

Für alle Mitarbeitenden des Evangelischen Gemeindeverbandes

Es geht bei diesem Angebot zuerst darum die Teilnehmer in die Lage zu versetzen ein Augenmerk für Gefahr zu entwickeln.

Wenn dieses geschehen ist, wird der „sichere Stand und eine gute Positionierung“ geübt.

Währenddessen wird an der Körpersprache der Teilnehmer gearbeitet und es werden Übungen mit Stimme und Mimik stattfinden.

Wenn diese Sachen geübt wurden, wird geübt wie man aus Krisensituationen fliehen kann und welche Laufwege genommen werden sollten.

Sollte eine Flucht nicht möglich sein, beginnt die Eigensicherung!

Es werden verschiedene Arm und Schutzhaltungen im Stand, wie auch am Boden geübt.

Schlussendlich werden Selbstverteidigungsmöglichkeiten geübt, die eine Flucht ermöglichen oder den Angreifer kampfunfähig machen.

1118

Di. 18.03.2025

19:00 – 21:15 Uhr

gebührenfrei

1119

Di. 24.06.2025

19:00 – 21:15 Uhr

gebührenfrei

1120

Di. 09.09.2025

19:00 – 21:15 Uhr

gebührenfrei

Carsten Messer



Heute tagt der Familienrat – ein Modell für mehr Partizipation von Familien in Hilfeprozesse in der Pflege, der Jugendhilfe, Altenhilfe, Eingliederungshilfe

Beim Familienrat handelt es sich um eine Methode, die ihren Ursprung in der Kultur der Maoris in Neuseeland hat. Hier erstellen Familien gemeinsam mit ihrem Netzwerk einen geeigneten und individuellen Hilfeplan. Dieser wird in Eigenregie entwickelt und ohne das Beisein von Professionellen, welche der Familie lediglich die notwendigen Informationen zur Verfügung stellen.

Die Umsetzung des Familienrats lebt von einer lösungs- und ressourcenorientierten Haltung und es finden sich u. a. die Ansätze der Sozialraumorientierung und des Empowerments wieder. Familienräte stärken die Eigenverantwortung von Familien und somit die Beteiligung von Familienmitgliedern (Eltern, Kindern, Großeltern etc.).

In der Veranstaltung sollen den Teilnehmenden die besonderen Rahmenbedingungen des Familienrats (Ablauf, Rollenverständnis der Beteiligten, Voraussetzungen, Effekte etc.) vorgestellt werden sowie Möglichkeiten der Umsetzung besprochen werden.

1121

Mi. 19.03.2025
09:00 – 12:00 Uhr
gebührenfrei
Rosalia Dämbkes

Gesundheitstag „Mana Day“

Was bietet Krefeld zum Thema Körper, Geist & Seele? Diese und viele weitere Fragen können an diesem besonderen Tag gestellt und beantwortet werden. Das Motto des Mana Day's lautet: entdecken – beraten – genießen. Ärzte, Heilpraktiker, Therapeuten, Trainer, Berater, Coaches und Vereine bieten ein besonderes

Event mit spannenden Mitmachaktionen, Infoständen und persönlichen Beratungen an.

Dies ist eine Kooperation zwischen dem Mana Loft, der Nachbarschaft Stiftung Samtweberviertel und dem Haus der Familie FB Gesundheit. Der Eintritt ist frei.

Du möchtest selbst gerne ausstellen, dann melde Dich bei uns.

Sandra.weyers@hdf-krefeld.de oder hallo@mana-loft.de

Ein Teil der Einnahmen gehen an die Nachbarschaft Stiftung Samtweberviertel Krefeld zum Wohl des Sozialraums.

Ort: Alte Samtweberei, Lewerentzstr. 104, 47798 Krefeld

1125

Sa., 24.05.2025
12:00 – 18:00 Uhr

Interkulturell & International

113



Eltern-Kind-Café – Ein Café für Groß und Klein

Ein geselliger offener Treff in einem liebevoll gestalteten Raum.

Sich kennen lernen und sich mit anderen Eltern über den Alltag austauschen, die Kinder spielen lassen, nebenbei gibt es Kaffee und frische Waffeln; so schafft dieser offene Treff einen ganz besonderen Raum für viele wichtige Fragen die innerhalb der ersten drei Jahre aufkommen können. Begleitend schenkt eine qualifizierte Fachkraft Informationen zu unterschiedlichen Alltagsthemen und veranschaulicht bei Bedarf tolle Ideen für das Spiel und den Bindungsaufbau zu euren Kindern.

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

1131

Do. 09.01.2025 – 11.12.2025
10:00 – 11:30 Uhr
gebührenfrei



Essen verbindet Welten

In unserem Kurs „Essen verbindet Welten“ bist Du dazu eingeladen, kulturelle Unterschiede und Gemeinsamkeiten zu entdecken. Viermal im Jahr bieten wir diesen besonderen Austausch an, bei dem nicht nur neue Geschmackswelten erkundet werden, sondern auch der Austausch mit Menschen unterschiedlicher Herkunft möglich ist.

Gemeinsam bereiten wir zweimal traditionelle Gerichte zu und lernen dabei über die kulturellen Hintergründe der Rezepte. Der Kurs schafft eine Verbindung zwischen Menschen durch den gemeinsamen Genuss und das Verständnis für andere Kulturen.

Nach dem Kochen und Genießen der Gerichte folgt ein Expertendialog, bei dem die Gelegenheit geboten wird, mit eingeladenen Fachleuten aus den Bereichen Beruflicher Wiedereinstieg, Selbstständigkeit und der Start zur Kindertagespflegeperson, Ganzheitliche Gesundheit und Viele Religionen ein Glaube, sich zu beraten und Gedanken zu teilen.

- 2x Koch-Workshops zum Thema Mante und gesunde vegane Küche
- 2x Gemeinsames Frühstück
- Interkultureller Austausch
- Gemeinsames Essen in geselliger Runde
- Expertendialog zu vier Themen

Egal, ob Du neugierig auf neue Geschmacksrichtungen bist, den Austausch suchst oder dich zu ganzheitlichen Themen informieren möchtest – dieser Kurs bietet eine einzigartige Gelegenheit, dies zu verbinden!

Eine Kooperation vom SmF, dem Jobcenter Krefeld und dem MGH Krefeld

1141

Do. 20.02.2025

17:00 – 20:00 Uhr

5,00 €

1142

Do. 04.09.2025

17:00 – 20:00 Uhr

5,00 €

1143

Fr. 16.05.2025

10:00 – 12:15 Uhr

5,00 €

1144

Fr. 05.12.2025

10:00 – 12:15 Uhr

5,00 €

Meike Sieben, Sandra Weyers, Halide Özkurt, Claudia Brücker

Frauenfrühstück und mehr



Ein Angebot für Frauen jeden Alters.

Thema: „Nur“ die Frau an seiner Seite?“

Bei einem gemeinsamen Frühstück, das dem Thema angepasst ist, wollen wir uns austauschen und neue Einblicke in interessante Themen bekommen.

Bitte meldet sie sich über das Haus der Familie vorher an.

Ort. Gemeindehaus Pauluskirche, Hülserstr. 171, 47803 Krefeld

Thema: „nur“ die Frau an seiner Seite? Z. B. Elly Heuss-Knapp und andere

1145

Di. 04.02.2025

10:00 – 12:15 Uhr

3,00 €

Thema: Abba – Ohrwurm garantiert

1146

Di. 04.03.2025
10:00 – 12:15 Uhr
3,00 €

Thema: Queen Elisabeth II – Ein Leben für die Krone

1147

Di. 01.04.2025
10:00 – 12:15 Uhr
3,00 €

Thema: Margarete Steiff – Ein Knopf im Ohr

1148

Di. 06.05.2025
10:00 – 12:15 Uhr
3,00 €

Thema: Es war einmal – Märchen

1149

Di. 03.06.2025
10:00 – 12:15 Uhr
3,00 €

Elise Krücker/Yvonne Gruhn



Buchhandlung
Rheinschmökern
Alte Krefelder Str. 17
47829 Krefeld
Tel.: 02151/9311888

Öffnungszeiten
Mo. - Fr. 9.30 - 18.00 Uhr
Sa. 9.30 - 14.00 Uhr

Café
Rheinschmökern
Alte Krefelder Str. 19
47829 Krefeld
Tel.: 02151/9311885

Öffnungszeiten
Mo. - So. 9.00 - 19.00 Uhr

115



Frauen* MittagsImpulse im K+

In Zeiten des Wandels laden wir ein, die Mittagspause außergewöhnlich zu gestalten:

Wir möchten Frauen* begegnen, interkulturell voneinander lernen und miteinander lachen.

Was liegt dir auf dem Herzen?

Was denke, fühle, glaube ich?

Um in den Dialog zu kommen, gibt es kleine Gesprächsimpulse. Ergänzt durch Fingerfood wird die Mittagspause im doppelten Sinne nahrhaft. Mit neuem Gedanken- und Gefühlsrepertoire können wir gestärkt und ermutigt in den Alltag zurückkehren.

Wir freuen uns auf Dich, auf Euch, auf Sie!

1151

Do. 23.01.2025
13:00 – 14:00 Uhr
gebührenfrei

1152

Do. 27.02.2025
13:00 – 14:00 Uhr
gebührenfrei

1153

Do. 27.03.2025
13:00 – 14:00 Uhr
gebührenfrei

1154

Do. 24.04.2025
13:00 – 14:00 Uhr
gebührenfrei

1155

Do. 22.05.2025
13:00 – 14:00 Uhr
gebührenfrei

1156

Do. 26.06.2025

13:00 – 14:00 Uhr
gebührenfrei

Katrin Meinhard

117

Workshop „Erfülltes Leben“

„Habe ich oder hatte ich ein erfülltes Leben?“ Diese Frage stellen wir uns und es ist gut, sie zu beantworten. Dabei hilft das aktuelle „kleine Modell für eine große Idee“ von Friedemann Schulz von Thun zu diesem lohnenden Thema. Speziell seine Methode „biografische Erfüllung“, mit der hier gearbeitet wird, ist dabei zielführend.

1171

Sa. 15.03.2025

10:00 – 16:00 Uhr
29,00 €

Helmut Frost

Workshop „Mein Leben – meine Biografie“

Lebenserinnerungen beschäftigen uns immer wieder. Es ist hilfreich, sie einmal zu bearbeiten und zu verarbeiten. Dabei stellt sich die Frage nach der passenden Form: Memoiren – Lebenslauf – Album – Biografie etc. Am Beispiel verschiedener Lebensphasen wird das eingeübt und so das eigene Leben in eine Form gebracht.

Für diesen Workshop bitte fünf eigene Fotos mitbringen!

1172

Sa. 25.10.2025

10:00 – 16:00 Uhr
29,00 €

Helmut Frost

Kochen im MGH – KonfirmandInnen unter sich



Die Konfis der Friedenskirche bereiten unter fachkundiger Anleitung ein 3-Gänge-Menü für Ihre Familien zu. Im Anschluss wird an einer langen Tafel in entspannter Atmosphäre gegessen, gequatscht und von den Erlebnissen des Tages erzählt. Miteinander und Gastfreundschaft geht durch den Magen – denn gemeinsames Kochen und Essen verbindet uns Menschen.

1173

Fr. 17.01.2025

15:00 – 19:30 Uhr
gebührenfrei

Meike Sieben

Suchthilfe

Suchthilfe Krefeld Selbsthilfegruppe für Abhängigkeitserkrankte u. Angehörige

Suchtmittelabhängigkeit und Co-Abhängigkeit sind ernstzunehmender Probleme – aber Hilfe ist möglich! Dafür bietet die Suchthilfe-Krefeld Begegnungsgruppen an, die von ehrenamtlich arbeitenden Suchtkrankenhelfern geleitet werden.

- Selbsthilfegruppe für Abhängigkeitserkrankte!“
- Unser Motto: „Befreit leben lernen!“
- Selbsthilfegruppe für Angehörige!
- Unser Motto: „Erkennen – Orientieren – Stärken!“

Homepage: www.suchthilfe-krefeld.de
Kontakt: kontakt@suchthilfe-krefeld.de
Mobil: 0157-73384845

Kursleiter/in: Frank und Gudrun

Jeden Donnerstag

Beratungsgespräche für Angehörige:

Ort: Haus der Familie, Westwall 40-42, 47798 Krefeld

Uhrzeit: 18:00 – 20.00 Uhr

Ankommen in Deutschland

118

Gesprächskreis Deutsch – ein besonderes Sprachangebot für Frauen

Frauen, die Deutsch als Fremdsprache gelernt haben oder heute neu lernen, haben oft nur wenig Gelegenheit, Deutsch zu sprechen und Gelerntes „aktiv“ anzuwenden. In diesem „Sprachkurs“ ist dazu viel Gelegenheit! Texte, Gedichte, Zeitungsartikel und anderes mehr geben uns Anlässe, gemeinsam ins Gespräch zu kommen. Dabei können der eigene Wortschatz und „vergessene“ Grammatikkenntnisse „ganz nebenbei“ vertieft und verbessert werden.

Die Kosten übernimmt das Familienzentrum.

Ort: Städt. Familienzentrum, Dieselstr. 24, 47803 Krefeld

1181

Fr. 10.01.2025 – 11.04.2025

09:00 – 10:30 Uhr, 12 x
gebührenfrei

1182

Fr. 02.05.2025 – 11.07.2025

09:00 – 10:30 Uhr, 8 x
gebührenfrei

1183

Fr. 29.08.2025 – 19.12.2025

09:00 – 10:30 Uhr, 11 x
gebührenfrei

Monika Höckels

Mehr Platz gesucht, Familienspaß gefunden.

Jeder Mensch hat seinen Lieblingsplatz – oftmals ganz einfach zu Hause. Wir bieten Menschen in Krefeld seit mehr als 125 Jahren ein Zuhause. Mit guten und bezahlbaren Wohnungen, die zu Ihrer Lebenssituation passen. Unser Angebot reicht von der gemütlichen Erstwohnung für junge Berufsanfänger*innen bis hin zum Zuhause ohne Barrieren für ältere Menschen.

Und natürlich finden auch Alleinerziehende und Familien mit Kindern oder mit baldigem Nachwuchs ihren Lieblingsplatz bei uns.

Vereinbaren Sie unter Tel. 02151 6327-0
einen persönlichen Beratungstermin
oder besuchen Sie uns auf
www.wohnstaette-krefeld.de



**WOHNSTÄTTE
KREFELD**
Sie wohnen. Wir kümmern uns.

119

Gesprächskreis Deutsch – ein besonderes Sprachangebot für Frauen

Frauen, die Deutsch als Fremdsprache gelernt haben oder heute neu lernen, haben oft nur wenig Gelegenheit, Deutsch zu sprechen und Gelerntes „aktiv“ anzuwenden. In diesem „Sprachkurs“ ist dazu viel Gelegenheit! Texte, Gedichte, Zeitungsartikel und anderes mehr geben uns Anlässe, gemeinsam ins Gespräch zu kommen. Dabei können der eigene Wortschatz und „vergessene“ Grammatikkenntnisse „ganz nebenbei“ vertieft und verbessert werden.

Die Kosten übernimmt das Familienzentrum.

Ort: Städt. Familienzentrum, Feldstr. 30, 47805 Krefeld

1191

Mi. 08.01.2025 – 09.04.2025

09:00 – 10:30 Uhr, 9x
gebührenfrei

1192

Mi. 30.04.2025 – 02.07.2025

09:00 – 10:30 Uhr, 7x
gebührenfrei

1193

Mi. 27.08.2025 – 17.12.2025

09:00 – 10:30 Uhr, 10x
gebührenfrei

Monika Höckels

Nachhaltiger Konsum

120

Brandschutz für zu Hause

Fast alle Geräte besitzen mittlerweile Akkus. Ob im Kinderzimmer die Toniebox angeschlossen ist, im Homeoffice mit dem Laptop gearbeitet wird oder wir täglich unser Smartphone

laden, dies zeigt, dass unsere Haushalte mit immer mehr technischen Geräten ausgestattet sind. Wie Verhalten wir uns richtig, um unser zu Hause vor Bränden zu schützen und Menschenleben zu retten?

Dies erfahren Sie in einem spannenden Vortrag.

A-Team Krefeld

121

Reparieren? Na klar!

Ein Vortrag in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW

Konsumgüter werden immer schneller ausgetauscht, erfahren Sie, warum Reparatur eine lohnende Alternative ist – für Ihren Geldbeutel und für die Umwelt. Ein zentrales Thema des Vortrags ist die sogenannte geplante Obsoleszenz – eine Strategie, mit der Hersteller die Lebensdauer ihrer Produkte künstlich verkürzen. Worauf kann man beim Einkauf achten können, um langlebige Produkte zu wählen? Und wie trifft man eine gute Entscheidung, wenn es um die Wahl einer Reparaturdienstleistung geht? Zusätzlich gibt es einen Blick auf die gesetzlichen Rahmenbedingungen der Reparatur und den Plänen der EU zum Recht auf Reparatur.

Der Vortrag findet im Anschluss an unseren Mittagstisch statt. Kommen Sie doch vorher gerne auf ein leckeres Menü vorbei.

Verbraucherzentrale Krefeld

1211

Mi. 25.06.2025

13:00 – 14:00 Uhr
gebührenfrei

Verbraucherzentrale Krefeld

Müll Mythen

Ein Vortrag in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW

Landet unser Plastikmüll wirklich in Asien? Sind Papier und Pappe denn besser als Plastik? Und wie war das nochmal mit der Trennung von Joghurtbecher und Aludeckel? Kommen Kassenbons etwa nicht ins Altpapier? Diese Fragen und viele weitere werden in diesem Vortrag über alltägliche Müll-Mythen aufgelöst.

Der Vortrag findet im Anschluss an unseren Mittagstisch statt. Kommen Sie doch vorher gerne auf ein leckeres Menü vorbei.

1212

Mi. 12.02.2025

13:00 – 14:00 Uhr

gebührenfrei

Verbraucherzentrale Krefeld

Heimatkunde

130

Wandern in Krefeld

„Zu Fuß kann man besser schauen“ schrieb der Maler Paul Klee, der viel vom Schauen verstand. Marie Héléne Miodek, Wanderführerin in VLN Krefeld, nimmt Dich/ Sie mit durch Parks in Krefeld. In 4 Stunden erkunden wir in einer 16 km- Rundwanderung das Grün dieser Stadt, die so viel zu bieten hat.

Treffpunk Krefelder Zoo Eingang

1301

So. 16.03.2025

10:00 – 14:00 Uhr

25,00 €

1302

So. 28.09.2025

10:00 – 14:00 Uhr

25,00 €

Marie-Héléne Miodek



QUALIFIZIERUNG ZUR KINDERTAGESPFLEGEPERSON NACH DEM QHB

SEIT 1993

Inhalte:

- 300 Unterrichtsstunden
- kompetenzorientiert
- Frühpädagogik
- Theorie und Praxis
- Gesundheit und Ernährung
- Vernetzung
- Vorbereitung auf die Selbstständigkeit
- Selbstreflexion
- Aufbau Kindertagespflegestelle
- u.v.m.

Start Januar 2025

**Noch Plätze
frei!**

Anmeldung:

☎ 02151 399171

🌐 info@hdf-krefeld.de

📍 Westwall 40-42
47798 Krefeld



Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson

In Zusammenarbeit mit dem Fachbereich Jugendhilfe und Beschäftigungsförderung, Abteilung Kinder

200

Vorkurs zur Grundqualifizierung – Kindertagespflege

Der Fachdienst für Kindertagespflege des Jugendamts Krefeld bietet in Kooperation mit dem Haus der Familie – Vorkurse zur Grundqualifizierung in der Kindertagespflege an. Diese Kurse richten sich an alle Personen, die Interesse an einer Tätigkeit in der Kindertagespflege haben und den Einstieg in eine Grundqualifizierung für Kindertagespflege in Betracht ziehen.

Der Vorkursus umfasst 8 Ustd und bietet die Möglichkeit, sich bereits im Vorfeld einer Grundqualifizierung mit den grundlegenden Anforderungen in der Kindertagespflege vertraut zu machen, potenzielle Kursteilnehmende kennen zu lernen, sowie Lern- und Arbeitsmethoden zu erproben.

Ziel ist es, einen bestmöglichen Einstieg und damit einen entspannten Start in die „Qualifizierung Kindertagespflege“ zu ermöglichen.

2001

Sa. 15.11.2025,
09:30 – 16:30 Uhr
gebührenfrei
Rosalia Dämbkes

201

Grundqualifizierung nach dem QHB – Praxisvorbereitender (Teil I)



Die Grundqualifizierung Kindertagespflege richtet sich an Teilnehmende, die als qualifizierte Kindertagespflegepersonen Kinder in einem familiennahen Betreuungsumfeld bilden, betreuen und erziehen wollen.

Das Curriculum des Qualifizierungshandbuch QHB vermittelt Inhalte, die angehende Kindertagespflegepersonen brauchen, um die pädagogischen, rechtlichen und organisatorischen Anforderungen ihrer angestrebten Tätigkeit umsetzen zu können. Dabei steht die persönliche Kompetenzentwicklung und selbstgesteuertes Lernen im Vordergrund.

Die Qualifizierung umfasst insgesamt 300 UE, 160 UE praxisvorbereitende Qualifizierung und 140 UE praxisbegleitende Qualifizierung, in dem TN in der Regel bereits in der Kindertagespflege tätig werden sollen. Beide Teile werden mit einer Lernergebnisfeststellung und nach deren positivem Verlauf mit der Erlangung des Zertifikates des Bundesverbandes Kindertagespflege abgeschlossen.

Zusätzlich zu den Modulen absolvieren Teilnehmende im Rahmen der Qualifizierung ein 80 stündiges Praktikum sowie eine vorgegebene Anzahl an Selbstlerneinheiten.

Weitere Informationen wenden Sie sich gerne an uns (rosalia.daembkes@hdf-krefeld.de oder info@hdf-krefeld.de)

2011

Fr. 17.01.2025 – 07.07.2025, 40 x

2300,00 €

Rosalia Dämbkes

Grundqualifizierung nach dem QHB – Praxisbegleitender Teil (Teil II)



Die Grundqualifizierung Kindertagespflege richtet sich an Teilnehmende, die als qualifizierte Kindertagespflegepersonen Kinder in einem familiennahen Betreuungsumfeld bilden, betreuen und erziehen wollen.

Das Curriculum des Qualifizierungshandbuch QHB vermittelt Inhalte, die angehende Kindertagespflegepersonen brauchen, um die pädagogischen, rechtlichen und organisatorischen Anforderungen ihrer angestrebten Tätigkeit umsetzen zu können. Dabei steht die persönliche Kompetenzentwicklung und selbstgesteuertes Lernen im Vordergrund.

Die Qualifizierung umfasst insgesamt 300 UE, 160 UE praxisvorbereitende Qualifizierung und 140 UE praxisbegleitende Qualifizierung, in dem TN in der Regel bereits in der Kindertagespflege tätig werden sollen. Beide Teile werden mit einer Lernergebnisfeststellung und nach deren positivem Verlauf mit der Erlangung des Zertifikates des Bundesverbandes Kindertagespflege abgeschlossen.

Zusätzlich zu den Modulen absolvieren Teilnehmende im Rahmen der Qualifizierung ein 80 stündiges Praktikum sowie eine vorgegebene Anzahl an Selbstlerneinheiten.

Weitere Informationen wenden Sie sich gerne an uns (rosalia.daembkes@hdf-krefeld.de oder info@hdf-krefeld.de)

2012

Fr. 05.09.2025 – 18.03.2026, 30 x

1800,00 €

Rosalia Dämbkes

Fortbildungen Kindertagespflege

202

Erstgespräche in der Kindertagespflege professionell führen

Das Erstgespräch in der Kindertagespflege dient dem gegenseitigen Kennenlernen zwischen Kindertagespflegeperson und neuen Familien. Die Rahmenbedingungen des Betreuungsangebotes werden erläutert und gegenseitige Erwartungen besprochen. Bereits hier entscheidet sich, ob es zum Abschluss eines Betreuungsvertrages kommt und darüber hinaus werden die Weichen für eine gute Zusammenarbeit zwischen Kindertagespflegeperson und Eltern gestellt.

Im Seminar werden „Dos and Don'ts“ eines solchen Gespräches vorgestellt und praxisnah erläutert. Häufige Stolpersteine kommen ebenso zur Sprache wie nützliche Gesprächstechniken. In der zweiten Hälfte des Seminars geht es darum, sowohl sich als Kindertagespflegeperson, als auch das eigene Konzept professionell vorzustellen. Durch praktische Übungen werden die zuvor besprochenen Techniken zum Abschluss geübt und verinnerlicht.

2020

Sa. 15.02.2025

09:30 – 15:30 Uhr

78,00 €

Jessica Sanders

Angewandte Pflege und Hygiene für Kinder von 0 – 3 Jahren

Die Fortbildung bietet Kindertagespflegepersonen einen fachlich- kompakten Einblick in ihre Alltagssthemen rund um das Thema Pflege und Hygiene. Die beiden erfahrenden Referentinnen Frau Kühl und Frau Lacis vermitteln auf informative und humorvolle Weise in ihrer Fachkompetenz Pflege und Hygiene alles Wichtige für die erkältungsreiche Jahreszeit und andere relevante Themen (Maßnahmen zum Eigenschutz, Hausmittel bei Durchfall, Hand- Mund- Fuß Krankheit, Hygiene am Wickelplatz, wie desinfiziere ich richtig und vieles mehr). Aufgrund des praxisorientierten Lernens wird es den Teilnehmenden gut gelingen, die vermittelten Kompetenzen im Arbeitsalltag umzusetzen.

2021

Sa. 08.02.2025

09:30 – 15:30 Uhr

162,00 €

Daniela Kühl/Elisabeth Lacis

203

Entwicklungsgespräche in der Kindertagespflege sicher führen

Das jährliche Entwicklungsgespräch ist mittlerweile auch in der Kindertagespflege ein Qualitätsmerkmal. Es dient dazu, mit den Eltern über die Entwicklung des Kindes ins Gespräch zu kommen, Stärken herauszustellen, ggf. aber auch Defizite anzusprechen. Dies kann schnell zu Unsicherheiten führen, die die Erziehungspartnerschaft zwischen Kindertagespflegeperson und Eltern negativ beeinflussen kann.

Dieses Seminar soll dazu dienen, Kindertagespflegepersonen durch praktische Hilfsmittel mehr Sicherheit für diese Gespräche zu geben. Anhand von Fallbeispielen werden Entwicklungsgespräche vorbereitet und anschließend in praktischen Übungen durchgeführt. Dafür werden verschiedene Materialien zur Verfü-

gung gestellt, die von den Kindertagespflegepersonen nach Abschluss des Seminars für ihre Entwicklungsgespräche genutzt werden können.

2031

Sa. 17.05.2025

09:30 – 15:30 Uhr

78,00 €

Jessica Sanders

204

So gelingt die Eingewöhnung in der Kindertagespflege

Die Eingewöhnung in der Kindertagespflege stellt den Übergang von der häuslichen in die Fremdbetreuung dar und kann für alle Beteiligten herausfordernd sein. Zum ersten Mal wird das eigene Kind von einer fremden Person betreut, das kann schnell zu Unsicherheiten und Ängsten bei Eltern und Kindern führen. Umso wichtiger ist es, dass Kindertagespflegepersonen Ruhe bewahren und die Eingewöhnung ganzheitlich mit den Familien gestalten. Wie das gut gelingen kann, wird in diesem Seminar durch viele praktische Tipps erläutert. Eingewöhnungsmodelle werden diskutiert sowie häufige Schwierigkeiten und passende Lösungsvorschläge aufgezeigt. Ziel des Seminars ist es, Kindertagespflegepersonen ein gutes Rüstzeug an die Hand zu geben, so dass frühzeitige Betreuungsabbrüche vermieden werden.

2041

Di. 24.06.2025

17:00 – 20:00 Uhr

50,00 €

Jessica Sanders

205

Kollegiale Beratung für Kindertagespflegepersonen

Sich auszutauschen, zu reflektieren und Lösungen für individuelle Problem-/Fragestellungen zu finden, ist für Mitarbeitende in der Kindertagesbetreuung sehr wichtig. Pädagogische Mitarbeitenden in Kindertageseinrichtungen arbeiten im Team, so dass ein regelmäßiger Austausch unproblematisch ist. Anders sieht es bei Kindertagespflegepersonen aus. Diese arbeiten häufig alleine und haben dementsprechend weniger Möglichkeiten, sich auszutauschen. Für diesen Teilnehmerkreis schafft dieser Kurs einen geschützten Rahmen, um ihnen die Gelegenheit zu bieten, sich in einer kleinen Gruppe über Fallkonstellationen auszutauschen und im Anschluss Lösungsmöglichkeiten mitzunehmen. Durch die fortlaufenden Termine entsteht eine vertrauensvolle Atmosphäre, in der man sich zunehmend leichter öffnen kann. Dies bietet gleichzeitig Entlastung im Arbeitsalltag und eine höhere Qualität innerhalb der Tätigkeit.

2051

Do. 23.01.2025

17:00 – 20:00 Uhr

45,00 €

2052

Do. 10.04.2025

17:00 – 20:00 Uhr

45,00 €

2053

Do., 10.07.2025

17:00 – 20:00 Uhr

45,00 €

2054

Do., 09.10.2025

17:00 – 20:00 Uhr

45,00 €

Jessica Sanders

206

Sich selbst erleben & weitergeben

Mich selbst im Alltag erkennen, meine Bedürfnisse wahrnehmen und gesunde Grenzen setzen sind der Schlüssel für eine gute Bindung zu mir selbst und zu anderen.

Wie funktioniert eigentlich die ganzheitliche und adäquate Wahrnehmung meiner eigenen Emotionen, Handlungen und Gedanken?

Wie kann mich die Erkenntnis meiner selbst-reflektierten Haltung dabei unterstützen meinen pädagogischen Alltag als Kindertagespflegeperson zu strukturieren und mein Stressmanagement zu regulieren?

Wir werden aktiv ganzheitliche Bewältigungskompetenzen erfahren, uns durch erlernte Selbstregulationstechniken entspannen und uns über das Wissen der gesunden Ernährung stärken.

2061

Sa 08.03.2025 – 05.04.2025

09:00 – 15:00 Uhr, 5 x

299,00 €

Sandra Weyers/Meike Sieben/Swetlana Enns/
Rosalia Dämbkes

Reflexion zur Fortbildung:

Sich selbst erleben & weitergeben

Wie wurde die Fortbildung erlebt und was konnte innerhalb eines Jahres angewandt und umgesetzt werden? Mich selbst im Alltag erkennen, meine Bedürfnisse wahrnehmen und gesunde Grenzen setzen sind der Schlüssel für eine gute Bindung zu mir selbst und zu anderen. Welche Schlüssel wurden erkannt und gehören nun ganz selbstverständlich zum Alltag dazu?

Wie funktioniert eigentlich die ganzheitliche und adäquate Wahrnehmung meiner eigenen Emotionen, Handlungen und Gedanken? Welche Tools sind hilfreich für mich und wie habe ich sie durch die Fortbildung in mein Leben integriert?

Wie kann mich die Erkenntnis meiner selbst-reflektierten Haltung dabei unterstützen meinen pädagogischen Alltag als Kindertagespflegeperson zu strukturieren und mein Stressmanagement zu regulieren? Was konnte ich wirklich „weitergeben“?

Welche ganzheitlichen Bewältigungskompetenzen werden wirklich genutzt und wie integriert? Das und vieles mehr werden wir gemeinschaftlich erkunden und vertiefen.

2062

Sa. 17.05.2025

09:00 – 12:45 Uhr

59,00 €

Sandra Weyers

208

Inklusion – Was bedeutet das eigentlich?

Inklusion ist in aller Munde, doch was bedeutet dies genau? In dem Kurs soll ein Einblick in eine inklusive Haltung gegeben werden, welche Herausforderungen damit im persönlichen und beruflichen Alltag verbunden sind und wie wir damit umgehen können.

2081

Mi. 17.09.2025

18:00 – 20:15 Uhr

57,00 €

Rosalia Dämbkes

Hilbert

Büromaschinen GmbH

*Büro- und Kopiersysteme
Drucksysteme • Bürobedarf • Service*

Virchowstraße 43
47805 Krefeld

Telefon +49 (0) 2151 39 47 11

Telefax +49 (0) 2151 31 51 02

E-Mail info@hilbert-bueromaschinen.de

Exklusiver Partner in Krefeld
und am linken Niederrhein:

brother
at your side®



www.hilbert-bueromaschinen.de

Von Herz zu Herz: Empathisch kommunizieren in der Kinderbetreuung

Die Art und Weise, wie wir mit Kindern kommunizieren, prägt unsere Beziehungen und hat einen starken Einfluss auf ihre Entwicklung sowie ihr Selbstbild. In diesem Kurs lade ich dazu ein, die Grundprinzipien der Gewaltfreien Kommunikation zu erkunden, um ein tieferes Verständnis für die Bedürfnisse der Kinder zu entwickeln und harmonische Beziehungen aufzubauen. Wir werden gemeinsam untersuchen, wie wir Konflikte auf eine bereichernde Weise lösen können, indem wir Empathie, Kooperation und klare Kommunikation kultivieren. Auf diesem Weg unterstützen wir die Kinder dabei, ihr Selbstbewusstsein zu stärken und bringen gleichzeitig mehr Leichtigkeit in unseren Alltag.

2091

Do. 23.01.2025 – 30.01.2025

18:00 – 20:30 Uhr, 2 x

95,00 €

2092

Do. 20.03.2025 – 27.03.2025

18:00 – 20:30 Uhr, 2 x

95,00 €

2093

Do. 06.11.2025 – 13.11.2025

18:00 – 20:30 Uhr, 2 x

95,00 €

Isabelle Meidenbauer

Fortbildungen für pädagogisches Personal und Pflegeberufe

210

Stress in der Kita – Wie gehe ich eigentlich damit um?

Die derzeitige Situation in vielen Kindertageseinrichtungen ist häufig geprägt von Personalmangel, Fachkräftemangel und wechselnden Teams. Das führt nicht selten dazu, dass der Arbeitsalltag zunehmend als Herausforderung wahrgenommen wird, die Arbeitsbelastung immer größer wird und die eigenen Erwartungen nicht mehr erfüllt werden können. Aber wie gehe ich eigentlich mit Stress und steigendem Druck um? Und was genau sind Stressoren in meinem Arbeitsalltag? Diesen und weiteren Fragen soll in dieser Fortbildung auf den Grund gegangen werden, um anschließend individuelle Möglichkeiten kennenzulernen, mit Anforderungen im Arbeitsalltag gelassener umgehen zu können.

2101

Di. 21.01.2025

09:00 – 15:45 Uhr

140,00 €

Jessica Sanders

211

Mitleid versus Mitgefühl – Resilienz stärken in Pflegeberufen

Pflegeberufe sind körperlich und emotional herausfordernd. In diesem Fortbildungsangebot setzen wir uns mit einem entscheidenden Aspekt der psychischen Gesundheit auseinander: Mitleid versus Mitgefühl. Während Mitleid zu emotionaler Erschöpfung führen kann, hilft Mitgefühl, eine gesunde Distanz zu wahren und gleichzeitig empathisch zu bleiben. Durch den bewussten Unterschied zwischen diesen beiden Konzepten können Pflegekräfte ihre Resilienz stärken und besser mit Stress umgehen.

In vier Unterrichtseinheiten lernen Sie Strategien, wie Sie durch Mitgefühl Ihre emotionale Belastbarkeit fördern, ohne sich von den Schwierigkeiten anderer überwältigen zu lassen. Mit praktischen Übungen und Fallbeispielen aus dem Pflegealltag entwickeln Sie Ansätze, um langfristig gesund und ausgeglichen in Ihrem Beruf zu bleiben.

Inhalte:

- Unterschied zwischen Mitleid und Mitgefühl verstehen
- Resilienz stärken durch emotionale Achtsamkeit
- Praktische Techniken, um Mitgefühl im Pflegealltag zu integrieren
- Reflexion und Austausch über die eigenen Erfahrungen und Belastungen

Dieser Kurs bietet Ihnen wichtige Werkzeuge, um Ihre psychische Gesundheit in einem anspruchsvollen Berufsfeld zu schützen und dabei professionell und einfühlsam zu handeln.

2111

Di. 11.03.2025

09:00 – 12:15 Uhr

54,00 €

2112

Di. 07.10.2025

18:00 – 21:15 Uhr

54,00 €

Alexandra Fettes

212

Entwicklungsgespräche in der Kita sicher führen

Das jährliche Entwicklungsgespräch ist ein Qualitätsmerkmal der pädagogischen Arbeit und ein wichtiger Bestandteil in der Zusammenarbeit mit Eltern. Es dient dazu, mit den Eltern über die Entwicklung des Kindes ins Gespräch zu kommen, Stärken herauszustellen, ggf. aber auch Defizite anzusprechen.

Dies kann schnell zu Unsicherheiten führen, die die Erziehungspartnerschaft zwischen pädagogischer Fachkraft und Eltern negativ beeinflussen kann.

Dieses Seminar soll dazu dienen, pädagogischen Fachkräften durch praktische Hilfsmittel mehr Sicherheit für diese Gespräche zu vermitteln. Anhand von Fallbeispielen werden Entwicklungsgespräche vorbereitet und anschließend in praktischen Übungen durchgeführt. Dafür werden verschiedene Materialien zur Verfügung gestellt, die von den Fachkräften nach Abschluss des Seminars für Ihre Entwicklungsgespräche genutzt werden können.

2121

Di., 08.04.2025

09:00 – 15:45 Uhr

140,00 €

Jessica Sanders

Inhouse Fortbildungen

220

Stress in der Kita – Wie gehe ich eigentlich damit um?

Die derzeitige Situation in vielen Kindertageseinrichtungen ist häufig geprägt von Personalmangel, Fachkräftemangel und wechselnden Teams. Das führt nicht selten dazu, dass der Arbeitsalltag zunehmend als Herausforderung wahrgenommen wird, die Arbeitsbelastung immer größer wird und die eigenen Erwartungen nicht mehr erfüllt werden können. Aber wie gehe ich eigentlich mit Stress und steigendem Druck um? Und was genau sind Stressoren in meinem Arbeitsalltag? Diesen und weiteren Fragen soll in dieser Fortbildung auf den Grund gegangen werden, um anschließend individuelle Möglichkeiten kennenzulernen, mit Anforderungen im Arbeitsalltag gelassener umgehen zu können.

09.00-15.45 Uhr

Jessica Sanders

Fortbildung ab sofort für Kitas als Inhouse-Seminar buchbar

BETRIEBLICHE GESUNDHEITS- FÖRDERUNG

*Gemeinsam mit
Kollegen*



MACH DEINE MITARBEITER FIT!

Gesundheitsförderung bedeutet eine wertvolle Investition in die Gesundheit der Mitarbeiter, die den Beschäftigten und dem Unternehmen nachhaltig nutzen.

Diese Maßnahmen helfen nicht nur, Krankheitsausfälle & Stress zu reduzieren, sondern stärken auch den Teamgeist und schaffen eine positive Atmosphäre. Setzen Sie auf die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter – für ein glückliches, engagiertes Team und langfristigen Unternehmenserfolg!

BOOK NOW

📍 Westwall 40, 47798 Krefeld

📞 02151 4794648

✉️ meike.sieben@hdf-krefeld.de



INFOS

Termine und Zeiten

individuell nach Absprache



Themen und Inhalte

- Gesunde & ausgewogene Ernährung
- Kochabende
- Stressprävention & Entspannungstechniken
- Bewegung & Sport
- Resilienz stärken
- u.v.m ...



221

Schatzsuche statt Fehlerfahndung – wie bleibe ich gesund (im Job)?

Der Kurs richtet sich an Personen, die ihre psychosozialen Ressourcen stärken und ihr alltägliches Wohlbefinden nachhaltig verbessern wollen. Im Mittelpunkt stehen die vier Bausteine Selbstfürsorge, Soziale Unterstützung, Selbstwirksamkeit und Sinnerleben. Gemeinsam wird eine selbstfürsorgliche Grundhaltung erarbeitet, das soziale Netzwerk und die eigene Selbstwirksamkeit gestärkt und nach persönlichen Sinnstiftern gefahndet.

Workshop ab sofort buchbar

Rosalia Dämbkes

222

Inklusion – Was bedeutet das eigentlich?

Inklusion ist in aller Munde, doch was bedeutet dies genau? In dem Kurs soll ein Einblick in eine inklusive Haltung gegeben werden, welche Herausforderungen damit im persönlichen und beruflichen Alltag verbunden sind und wie wir damit umgehen können.

Workshop ab sofort buchbar

Rosalia Dämbkes

Fortbildungen für Menschen im Beruf

223

Neues Jahr neues Glück? Ein Neujahrsspaziergang

Ein neues Jahr hat begonnen. Welche berufliche Themen möchte ich hinter mir lassen, was nehme ich mit ins neue Jahr und was erwartet mich oder nehme ich mir vor? Bei einem gemütlichen Neujahrsspaziergang durch den Stadtwald erhalten die Teilnehmenden in der Natur Anregungen sich mit diesen Fragen auseinanderzusetzen und neue Impulse für das neue Jahr zu finden.

Treffpunkt: Biergarten Stadtwaldhaus

2231

Sa. 11.01.2025

10:00 – 12:15 Uhr

15,00 €

Rosalia Dämbkes

100 Jahre Gobbers

Gobbers – Ihr Spezialist für Sanitär, Heizung, Klima, Photovoltaik und Wärmepumpentechnik!

Gobbers Haustechnik GmbH
Krützpoort 3 • 47804 Krefeld • Tel. 02151 8213860
E-Mail info@gobbers.com • www.gobbers.com

Gobbers seit 1919
Dedem Ingenieure

Mastermind-Gruppe – Neue berufliche Wege gehen

Ihr Leben hat sich verändert, z. B. durch Umzug, Schwangerschaft, Trennung oder Krankheit, sodass Ihr bisheriger Arbeitsplatz nicht mehr passt?

- Sie haben immer schon diesen einen beruflichen Traum. Ist jetzt die Zeit, realistisch zu prüfen, ob er wahr werden kann?
- Sie möchten den Weg in die Selbstständigkeit wagen und wünschen sich dafür engagierte Sparringspartner?
- Sie stecken fest und wissen nicht, wie Sie Ihre Projekte zielgerichtet weiterentwickeln und voranbringen können?

Nun ist es Zeit für Impulse von außen, Anregungen, Rückfragen und neue Perspektiven. Dabei können wertschätzende Gleichgesinnte oft den Weg schnell und sinnvoll ebnen. So wird eine Mastermind-Gruppe (für Angestellte und Selbständige) Unterstützung und konkrete Hilfe bei Ihrem persönlichen Ziel sein!

Um einen vertrauensvollen Rahmen mit einem gewinnbringenden Input zu schaffen, besteht die Mastermind – Gruppe aus max. 6 Teilnehmenden. Diese Teilnehmenden treffen sich regelmäßig, um individuelle Themen zügig und strukturiert voranzubringen

Und so geht es:

- Jeder Teilnehmende erhält den Raum und die Zeit, um ein aktuelles Thema, eine Herausforderung, ein Ziel zu präsentieren
- In einer klaren Struktur gibt die Mastermind-Gruppe Anregungen dazu – Lösungsansätze, Kritik, Know-How, Entwicklungsoptionen etc.
- Die Mastermind-Gruppe liefert eine Kombination aus Empowerment, Engagement und gegenseitiger Verantwortlichkeit
- Jeder Teilnehmende wird unterstützt, erfolgreich zu werden, die Ideen in die Umsetzung zu bringen und die persönlichen Fähigkeiten und Kompetenzen zu schärfen

- Die Teilnehmenden fordern sich gegenseitig heraus, sich Ziele zu setzen und diese auch umzusetzen
- Wichtige Aspekte für die Zusammenarbeit: Vertrauen, Offenheit, Ehrlichkeit, Respekt und Mitempfinden

Betrachten Sie Ihre Themen aus neuen Blickwinkeln, gehen Sie konkret neue Lösungswege an und setzen Sie Ihre Pläne um – mit der Hilfe einer festen Gruppe und einer erfahrenen Kursleiterin!

Bitte mitbringen: Notizblock und Stift, Offenheit für die vertrauensvolle Arbeit in einer festen Gruppe sowie Bereitschaft für ein wertschätzendes und respektvolles gegenseitiges Empowerment.

Hilfestellung und Betreuung durch die Kursleiterin ist während des gesamten Kurses auch zwischen den Treffen möglich.

2241

Di. 25.02.2025 – 19.08.2025

10:00 – 12:30 Uhr, 7x
280,00 €

Ellain Grotjohann

225

Wenn der Kopf brummt vor lauter To-Do-Listen

Spülmaschine ausräumen, Freundin antworten, neue Winterschuhe besorgen, Geschenk für den Kindergeburtstag besorgen und wann war noch mal die nächste U-Untersuchung? Wer kennt das nicht... manchmal brummt uns der Kopf vor lauter Aufgaben und inneren To-Do-Listen. Rosalia Dämbkes gibt einen Impuls, wie es dazu kommt und was wir dagegen tun können.

Workshop ab sofort buchbar

Rosalia Dämbkes

226

Wenn ich in Rente bin, dann ... – Vorbereitung auf den Ruhestand

Wenn ich in Rente bin dann... Bald ist er da, der wohlverdiente Ruhestand. Doch was bedeutet das eigentlich für mich? Gemeinsam stimmen sich die Teilnehmenden auf den neuen Lebensabschnitt ein. Wie möchte ich aus meinem Beruf ausscheiden oder bleibe ich beruflich aktiv? Was habe ich mir vorgenommen und passt das für mich noch? Der Kurs richtet sich an Personen, die sich auf ihren Ruhestand einstimmen möchten oder bereits in Rente sind.

2261

Mi., 19.11.2025
18:00 – 21:00 Uhr
33,00 €
Rosalia Dämbkes

Netzwerke und Fachbereichstreffen

230

Fachbereichstreffen Kindertagespflege

Treffen zum Austausch und Qualitätsentwicklung für tätige Referentinnen im Bereich Qualifizierung und Fortbildung für Kindertagespflegepersonen

2301

Mi. 19.02.2025
18:00 – 19:30 Uhr
gebührenfrei

2302

Mi. 05.11.2025
18:00 – 19:30 Uhr
gebührenfrei
Rosalia Dämbkes

231

Fachbereichstreffen Berufsbezogene Angebote

Treffen zum Austausch und Qualitätsentwicklung für tätige Referentinnen im Bereich Berufsbezogene Angebote

2311

Mi. 09.07.2025
18:00 – 19:30 Uhr
gebührenfrei
Rosalia Dämbkes

232

Netzwerktreffen für Familienzentren – Unsere Dozenten stellen sich vor

Lassen Sie sich von unserem vielfältigen Kursangebot begeistern, das speziell für Ihre Familienzentren entwickelt wurde! Unsere talentierten Dozent*innen stellen Ihnen in kurzweiligen Schnupperangeboten die spannenden Inhalte und Methoden unserer Kurse vor.

Neben interessanten Einblicken und wertvollen Informationen erwartet Sie auch eine leckere Verköstigung. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich in einer entspannten Atmosphäre mit anderen Einrichtungsleitungen auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen.

Auch unsere Fachbereichsleitungen Meike Sieben, Rosalia Dämbkes und Swetlana Enns werden vor Ort sein, um Sie umfassend zu beraten, zu informieren und sich mit Ihnen auszutauschen.

2321

Do. 15.05.2025
10:00 – 13:00 Uhr
gebührenfrei
Sandra Weyers



FÜR FAMILIENZENTREN &
INTERESSIERTE KOOPERATIONSPARTNER

NETZWERKTREFFEN

UNSERE DOZENTEN STELLEN SICH VOR



15.05.25



10:00 - 13:00 UHR

WAS EUCH ERWARTET:



Kurs-
vorstellung



Austausch &
Kennenlernen



Snacks &
Getränke



Mitmach-Aktionen



ANMELDUNG

INFO@HDF-KREFELD.DE



EV ERWACHSENEN- UND FAMILIENBILDUNG

233

Kooperationstreffen Familienzentren

Treffen zum Austausch und Qualitätsentwicklung für Leitende der Familienzentren

2331

Di. 02.09.2025

18:00 – 19:30 Uhr

gebührenfrei

Swetlana Enns / Sandra Weyers

234

Fachbereichstreffen Eltern Kind

Treffen zum Austausch und Qualitätsentwicklung für tätige Referentinnen im Bereich Eltern – Kind Kurse

2341

Mi. 17.09.2025

17:30 – 19:00 Uhr

gebührenfrei

Swetlana Enns

235

Fachbereichstreffen Bewegung

Treffen zum Austausch und Qualitätsentwicklung für tätige Referentinnen im Bereich Bewegung

2351

Mo. 08.09.2025

17:00 – 18:30 Uhr

gebührenfrei

Meike Sieben

236

Fachbereichstreffen Ernährung

Treffen zum Austausch und Qualitätsentwicklung für tätige Referentinnen im Bereich Ernährung

2361

Mo. 15.09.2025

16:30 – 18:00 Uhr

gebührenfrei

Meike Sieben

237

Fachbereichstreffen Kreativ und Nähen

Treffen zum Austausch und Qualitätsentwicklung für tätige Referentinnen im Bereich Näh & Kreativ Angebote

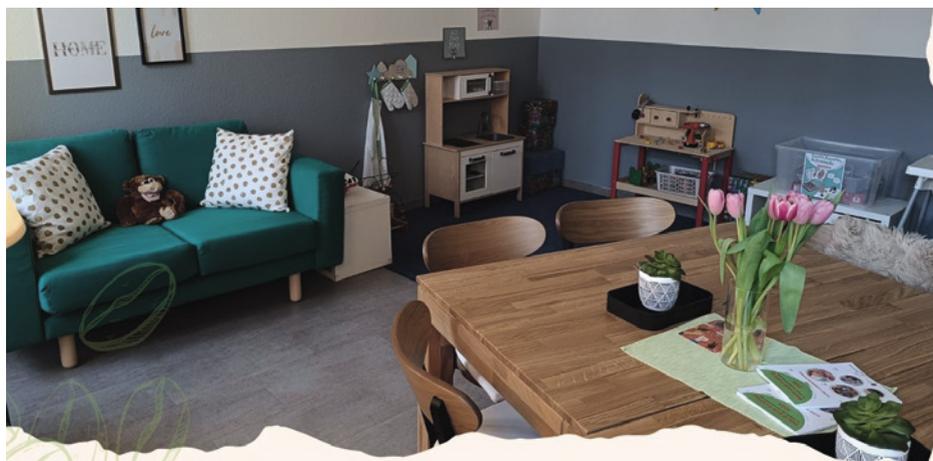
2371

Mo. 15.09.2025

16:30 – 18:00 Uhr

gebührenfrei

Swetlana Enns



Jeden Donnerstag 10:00 - 11:30 Uhr **ELTERN-KIND CAFÉ**

Die kleinen Besucher erwartet ein Spielbereich und die Eltern ein lockerer Austausch bei einer heißen Tasse Kaffee und frischen Waffeln.

Anregungen für den Familienalltag gibt es durch regelmäßige Besuche von Fachkräften und unserer Fachbereichsleitung des Eltern-Kind Bereichs.





Angebote für Familie, Eltern und Kinder – gemeinsam und unter sich

Angebote für Familien, Eltern und Kinder – gemeinsam und unter sich Angebote für Familien mit Babys (0-12 Monate)

Da sich innerhalb eines Jahres immer wieder Änderungen in den Kurszeiten und Terminen ergeben können, beachten Sie bitte unsere aktuellen Angebote auf unserer Homepage www.hdf-krefeld.de

300

Krabbelkäfer – bis 18 Monate

Der Alltag mit einem Baby zählt zu den schönsten Herausforderungen. In diesem Kurs erhalten Eltern die Gelegenheit, sich in Ruhe mit anderen Eltern über Alltags- und Erziehungsfragen auszutauschen. Darüber hinaus wird durch vielfältige Spiele, Lieder und Sinneserfahrungen die Entwicklung Ihres Babys spielerisch gefördert.

3001

Mo. 20.01.2025 – 24.02.2025

09:00 – 10:00 Uhr, 6 x

36,00 €

3002

Mo. 10.03.2025 – 07.04.2025

09:00 – 10:00 Uhr, 5 x

30,00 €

3003

Mo. 28.04.2025 – 02.06.2025

09:00 – 10:00 Uhr, 6 x

36,00 €

3004

Mo. 01.09.2025 – 06.10.2025

09:00 – 10:00 Uhr, 6 x

36,00 €

3005

Mo. 27.10.2025 – 01.12.2025

09:00 – 10:00 Uhr, 6 x

36,00 €

Swetlana Enns

Elternstart NRW – im Haus der Familie



Eine Kooperation des Familienministeriums NRW mit anerkannten Einrichtungen der Familienbildung bietet Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr 5 kostenfreie Termine je 90 Minuten.

Hier kannst du dich mit anderen Eltern austauschen, Anregungen für den Familienalltag mit einem Baby bekommen und die Vielfalt der Angebote der Familienbildung kennenlernen.

In jedem Termin erlebst du etwas Neues:

- freies Spiel mit verschiedenen Sinneswahrnehmungen
- Babymassage nach Leboyer
- musikalische Frühpädagogik
- Alles rund ums Babytragen
- einfaches basteln von Sinneswahrnehmung Spielzeug für die Babys

3021

Mi. 05.02.2025 – 05.03.2025

09:30 – 11:00 Uhr, 5 x

gebührenfrei

3022

Mi. 12.03.2025 – 09.04.2025

09:30 – 11:00 Uhr, 5 x
gebührenfrei

3023

Di. 06.05.2025 – 03.06.2025

09:30 – 11:00 Uhr, 5 x
gebührenfrei

3024

Mi. 03.09.2025 – 01.10.2025

09:30 – 11:00 Uhr, 5 x
gebührenfrei

303

Musik und Bewegungsspaß (bis 18 Monate)

In den Musik Mäusen werden schon kleine Babys liebevoll an die Musik herangeführt. Sie können diese mit allen Sinnen erfahren und erleben. Ziel von Musikgarten ist es, die Kinder spielerisch an Musik heranzuführen, denn gemeinsames Musizieren in dieser frühen Entwicklungsphase, sind ein Erlebnis für Körper, Geist und Seele und können den Grundstein für ein Leben mit Musik legen.

3031

Do. 06.02.2025 – 20.03.2025

09:00 – 09:45 Uhr, 7 x
42,00 €

3032

Do. 08.05.2025 – 03.07.2025

09:00 – 09:45 Uhr, 7 x
42,00 €

3033

Do. 28.08.2025 – 09.10.2025

09:00 – 09:45 Uhr, 7 x
42,00 €

3034

Do. 30.10.2025 – 11.12.2025

09:00 – 09:45 Uhr, 7 x
42,00 €

Swetlana Enns

304

Krabbelgruppe

Der Alltag mit einem Baby zählt zu den schönsten Herausforderungen. In diesem Kurs erhalten Eltern die Gelegenheit, sich in Ruhe mit anderen Eltern über Alltags- und Erziehungsfragen auszutauschen. Darüber hinaus wird durch vielfältige Spiele, Lieder und Sineserfahrungen die Entwicklung Ihres Babys spielerisch gefördert.

Die Kursgebühr übernimmt das Familienzentrum

**Ort: Städt. Familienzentrum Feldstr. 30,
47805 Krefeld**

3041

Fr. 10.01.2025 – 21.02.2025

09:30 – 11:00 Uhr, 7 x
gebührenfrei

Joanna May

305

Spiel- und Bewegungsgruppe

Der Alltag mit einem Baby zählt zu den schönsten Herausforderungen. In diesem Kurs erhalten Eltern die Gelegenheit, sich in Ruhe mit anderen Eltern über Alltags- und Erziehungsfragen auszutauschen. Darüber hinaus wird durch vielfältige Spiele, Lieder und Sineserfahrungen die Entwicklung Ihres Babys spielerisch gefördert.

Die Kursgebühr übernimmt das Familienzentrum

**Ort: Städt. Familienzentrum, Feldstr. 30,
47805 Krefeld**

3051

Fr. 28.02.2025 bis 11.04.2025

09:30 – 11:00 Uhr, 7 x

gebührenfrei

Joanna May

306

Krabbelkinder

Der Alltag mit einem Baby zählt zu den schönsten Herausforderungen. In diesem Kurs erhalten Eltern die Gelegenheit, sich in Ruhe mit anderen Eltern über Alltags- und Erziehungsfragen auszutauschen. Darüber hinaus wird durch vielfältige Spiele, Lieder und Sinneserfahrungen die Entwicklung Ihres Babys spielerisch gefördert.

Die Kursgebühr übernimmt das Familienzentrum

Ort: Städt. Familienzentrum Feldstr. 30, 47805 Krefeld

3061

Fr. 09.05.2025 – 11.07.2025

09:30 – 11:00 Uhr, 8 x

gebührenfrei

Joanna May

307

Eltern-Kind-Gruppe

Die Spiel- & Bewegungsgruppe ist eine kleine Auszeit der Aktivität ihres Kindes. Der natürliche Bewegungs- und Erkundungsdrang wird in dieser Gruppe kreativ unterstützt.

Die Kinder lernen voneinander und fügen sich in das soziale Gefüge ein. Eltern dürfen ihr Kind in der motorischen Entwicklung unterstützen und die Zeit für den Austausch mit anderen Eltern nutzen.

Die Kosten übernimmt das Familienzentrum.

Ort: Städt. Familienzentrum Ritterstr. 150, 47805 Krefeld

3071

Mo. 13.01.2025 – 07.04.2025

10:00 – 11:30 Uhr, 12 x

gebührenfrei

3072

Mo. 28.04.2025 – 07.07.2025

10:00 – 11:30 Uhr, 10 x

gebührenfrei

3073

Mo. 01.09.2025 – 06.10.2025

10:00 – 11:30 Uhr, 6 x

gebührenfrei

3074

Mo. 27.10.2025 – 15.12.2025

10:00 – 11:30 Uhr, 8 x

gebührenfrei

Noor Albadr

308

Spiel- und Bewegungsgruppe ab 1 Jahr

Der Alltag mit einem Baby zählt zu den schönsten Herausforderungen. In diesem Kurs erhalten Eltern die Gelegenheit, sich in Ruhe mit anderen Eltern über Alltags- und Erziehungsfragen auszutauschen. Darüber hinaus wird durch vielfältige Spiele, Lieder und Sinneserfahrungen die Entwicklung Ihres Babys spielerisch gefördert.

Die Kursgebühr übernimmt das Familienzentrum

Ort: Städt. Familienzentrum, Oberdießemer Str. 56, 47805 Krefeld

3081

Mi. 15.01.2025 – 09.04.2025

10:00 – 11:30 Uhr, 13 x

gebührenfrei

3082

Mi. 30.04.2025 – 09.07.2025

10:00 – 11:30 Uhr, 11 x
gebührenfrei

3083

Mi. 03.09.2025 – 08.10.2025

10:00 – 11:30 Uhr, 6x
gebührenfrei

3084

Mi. 29.10.2025 – 17.12.2025

10:00 – 11:30 Uhr, 8x
gebührenfrei
Noor Albadr

Familienzeit mit Kindern ab 1 Jahr

309

Creative Kids – Malen, Matschen & Gestalten mit Kindern von 1-3 Jahren

Kleinkinder lieben den Umgang mit Farben, Pinsel und Malwasser – aber um das Herstellen von Bildern scheint es ihnen dabei kaum zu gehen. Beim Malen und Gestalten versuchen sie Aufschluss über ihre Welt um sich herum zu erhalten.

In diesem Kurs haben die Kinder die Möglichkeit mit unterschiedlichen Farben, Konsistenzen, Materialien und Formen ins elementare Experimentieren zu tauchen und die Welt dadurch zu „begreifen“.

3091

Fr. 24.01.2025 – 28.02.2025

09:15 – 10:30 Uhr, 6 x
55,00 €

3092

Fr. 07.03.2025 – 11.04.2025

09:15 – 10:30 Uhr, 6 x
55,00 €

3093

Fr. 09.05.2025 – 27.06.2025

09:15 – 10:30 Uhr, 6 x
55,00 €

3094

Fr. 29.08.2025 – 10.10.2025

09:15 – 10:30 Uhr, 6 x
55,00 €

3095

Fr. 07.11.2025 – 12.12.2025

09:15 – 10:30 Uhr, 6 x
55,00 €
Sabine Albers

310

Spiel und Bewegungsgruppe

Die Spiel- & Bewegungsgruppe ist eine kleine Auszeit der Aktivität ihres Kindes. Der natürliche Bewegungs- und Erkundungsdrang wird in dieser Gruppe kreativ unterstützt.

Die Kinder lernen voneinander und fügen sich in das soziale Gefüge ein. Eltern dürfen ihr Kind in der motorischen Entwicklung unterstützen und die Zeit für den Austausch mit anderen Eltern nutzen.

**Ort: Ev. Kindertagesstätte, Dülkenerstr. 10,
47804 Krefeld**

3101

Di. 21.01.2025 – 25.02.2025

09:00 – 10:00 Uhr, 6 x
36,00 €

3102

Di. 04.03.2025 – 08.04.2025

09:00 – 10:00 Uhr, 6 x

36,00 €

3103

Di. 29.04.2025 – 03.06.2025

09:00 – 10:00 Uhr, 6 x

36,00 €

3104

Di. 17.06.2025 – 08.07.2025

09:00 – 10:00 Uhr, 4 x

36,00 €

3105

Di. 02.09.2025 – 07.10.2025

09:00 – 10:00 Uhr, 6 x

36,00 €

3106

Di. 28.10.2025 – 02.12.2025

09:00 – 10:00 Uhr, 6 x

36,00 €

Joanna May

311

Spiel und Bewegungsgruppe ab 1 Jahr

Die Spiel- & Bewegungsgruppe ist eine kleine Auszeit der Aktivität ihres Kindes. Der natürliche Bewegungs- und Erkundungsdrang wird in dieser Gruppe kreativ unterstützt.

Die Kinder lernen voneinander und fügen sich in das soziale Gefüge ein. Eltern dürfen ihr Kind in der motorischen Entwicklung unterstützen und die Zeit für den Austausch mit anderen Eltern nutzen.

Die Gebühr übernimmt das Familienzentrum.

Ort: Städt. Familienzentrum, Herbertzstr. 201, 47809 Krefeld

3111

Di 04.02.2025 – 08.04.2025

09:30 – 11:00 Uhr, 10 x

gebührenfrei

3112

Di. 29.04.2025 – 08.07.2025

09:30 – 11:00 Uhr, 10 x

gebührenfrei

Sabine Albers

312

Turnende Musikmäuse ab 1 Jahr

In diesem Kurs verbinden wir Turnelemente mit Musik und verschiedenen Bewegungsspielen. Bewegung, Tanz, Spaß, Spiel und Singen werden auf kreative Weise verbunden.

Die Kursgebühr übernimmt das Familienzentrum

Ort: Städt. Familienzentrum, Dieselstr. 24, 47803 Krefeld

3121

Fr. 17.01.2025 – 28.02.2025

09:00 – 10:30 Uhr, 7 x

gebührenfrei

3122

Fr. 07.03.2025 – 11.04.2025

09:00 – 10:30 Uhr, 6 x

gebührenfrei

3123

Fr. 29.08.2025 – 10.10.2025

09:00 – 10:30 Uhr, 6 x

gebührenfrei

3124

Fr. 07.11.2025 – 12.12.2025

09:00 – 10:30 Uhr, 6 x

gebührenfrei

Swetlana Enns

MUSIK MÄUSE BIS 30.

GENERATIONSÜBERGREIFENDER
KURS IM ALTENHEIM
AM TIERGARTEN! MUSIK VERBINDET
JUNG UND ALT. DARUM LASST UNS
GEMEINSAM MUSIZIEREN, SINGEN UND IN DEN
AUSTAUSCH MIT DEN BEWOHNERN VOM
TIERGARTEN GEHEN.



Evangelische
Altenhilfe

Anmeldungen unter:
02151 4794638
info@hdf-krefeld.de

313

Musik und Bewegungsspaß ab 18 Monate

Hier können die Kinder sich musikalisch mit allen Sinnen austoben und experimentieren. Die Kinder werden spielerisch an die Musik herangeführt und können in verschiedenen Bewegungsspielen sich mit der Musik erfahren. Die Kursgebühr übernimmt das Familienzentrum.

Ort: Kath. Familienzentrum St. Martin, Ispelsstr. 69

3131

Mo. 13.01.2025 – 24.02.2025

09:30 – 11:00 Uhr, 7 x

gebührenfrei

Joanna May

Angebote in Kempen und Willich

314

Minimäuse

In der aufregenden Zeit der ersten Lebensjahre werden wir aktuelle Themen diskutieren und die Entwicklung der Kinder begleiten. Schnell vertraute Rituale wechseln mit dem Erkunden und Kennenlernen neuer Materialien und Situationen ab. Ich freue mich mit euch zu singen, reimen, matschen, klatschen zu fühlen und zu entdecken.

Anmeldung unter: 02154-481508

Ort: Ev. Kirchengemeinde Willich- Schiefbahn, Wallgraben 29

315-316

Elternstart NRW – in Kempen

Eine Kooperation des Familienministeriums NRW mit anerkannten Einrichtungen der Familienbildung bietet Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr 5 kostenfreie Termine je 90 Minuten. Einmalig buchbar pro Kind.

Hier können Sie:

- sich mit anderen Eltern austauschen
- die Entwicklung Ihres Kindes im ersten Lebensjahr bewusst erleben
- Ideen zur Entwicklungsbegleitung kennenlernen
- Anregungen für den Familienalltag mit einem Baby bekommen
- die Vielfalt der Angebote der Familienbildung kennenlernen

Weitere Kurse auf Nachfrage.

Frauke Dehning-Marwedel, Michaela Wolters

317 – 318

SPIELGRUPPEN

für Eltern und Kinder ab ca. 7 Monaten

1. + 2. Halbjahr

Ort: Evangelisches Jugendheim, Fröbelstr. 2, 47906 Kempen

Die Spielgruppen sind ein Treffpunkt für Kinder und ihre Mütter und Väter, die durch geschultes Personal geleitet werden.

Bei altersgerechten Spiel- und Bewegungsangeboten können schon die Kleinsten miteinander und voneinander lernen. Der Erfahrungsaustausch der Eltern wird durch Elterntreffen und durch die Einladung von Referenten zu pädagogischen Themen ergänzt.

Die Kursgebühren betragen 2,50€ pro Unterrichtsstunde und sind abhängig von der Kurslänge.

Information und Anmeldung unter: f_marwedel@yahoo.de



319-320

SPIELGRUPPEN

für Eltern und Kinder ab 12 Monaten

Ort: Evangelisches Jugendheim, Fröbelstr. 2, 47906 Kempen

1. + 2. Halbjahr

In Kooperation mit der Evangelischen Kirchengemeinde Kempen

Evangelisches Jugendheim, Fröbelstr. 2, 47906 Kempen

Die Spielgruppen sind ein Treffpunkt für Kinder und ihre Mütter und Väter, die durch geschultes Personal geleitet werden.

Bei altersgerechten Spiel- und Bewegungsangeboten können schon die Kleinsten miteinander und voneinander lernen. Der Erfahrungsaustausch der Eltern wird durch Elterntreffen und durch die Einladung von Referenten zu pädagogischen Themen ergänzt.

321

„Loslöse“ Gruppe – aktiver Übergang in den Kindergarten

Ort: Evangelisches Jugendheim, Fröbelstr. 2, 47906 Kempen

1. + 2. Halbjahr

Diese Gruppe bietet Kindern ab ca. 2 Jahren die Möglichkeit, ohne die ständige Anwesenheit des eigenen Elternteils behutsam erste Schritte zur Verselbständigung zu erproben und den Übergang zum Kindergarten zu gestalten. 2x wöchentlich nutzen die Kinder in Begleitung von vertrauten Fachkräften altersgerechte Angebote in kleinen Gruppen. Die Eltern übernehmen wechselweise Aufsichtsdienste.

Familienzeit mit Kindern ab 2 Jahren

322

Einstieg in die Kita

Der Start in den Kindergarten bedeutet für Kinder wie Eltern einen wichtigen Übergang. Für viele der Kleinen ist es das erste Mal, dass sie einen Teil des Tages ohne ihre Eltern verbringen sollen.

Die Spielgruppe gibt den Eltern vor der Aufnahme in die Kita die Gelegenheit, ihre Kinder bei diesem Ablösungsprozess zu begleiten, sich mit anderen Eltern auszutauschen und Fragen mit der Kursleitung zu klären.

Die Kinder machen bei einem altersgerechten Angebot Erfahrungen in einer überschaubaren Gruppe mit Gleichaltrigen und einem strukturierten Ablauf, der ihnen den Übergang in den Kindergarten erleichtert.

Unser Angebot wird in Kooperation mit Kindergärten und Familienzentren in der jeweiligen Einrichtung stattfinden. Kinder und Eltern werden so schrittweise vertraut mit „ihrer“ Einrichtung.

Termin und Rahmenbedingungen werden jeweils individuell mit den Kooperationspartnern und den interessierten Eltern abgestimmt.

Gebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Ort: Kath. Familienzentrum St. Martin, Ispelsstr. 65, 47805 Krefeld

3221

Fr. 09.05.2025 – 27.06.2025

09:00 – 10:30 Uhr, 6x

gebührenfrei

Ort: Städt. Familienzentrum Remscheider Str. 4, 47807 Krefeld

3231

Di. 15.07.2025 – 29.07.2025

10:00 – 11:30 Uhr, 3x
gebührenfrei

Swetlana Enns

324

Eltern-Kind-Tanzen

Bewegung verbindet und macht Spaß! Leider ist im Alltag wenig Raum für unbeschwerte tanzende Stunden. An diesem Vormittag dürfen sich Eltern und Kind in einer gemeinsamen Tanzstunde ausleben, gemeinsam lachen und zusammen bewusst Zeit verbringen.

Gebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Ort: Städt. Familienzentrum Feldstr. 30, 47805 Krefeld

3241

Mi. 19.02.2025

10:00 – 11:30 Uhr
gebührenfrei

3242

Mi. 14.05.2025

10:00 – 11:30 Uhr
gebührenfrei

3243

Mi. 03.09.2025

10:00 – 11:30 Uhr
gebührenfrei

3244

Mi. 05.11.2025

10:00 – 11:30 Uhr
gebührenfrei

Sabine Albers

325

Kleine Yogis – Spielerisches Yoga für Kinder

Durch einfache Yogaübungen, spannende Geschichten und viel Bewegung tauchen die Kleinen in die Welt des Yogas ein. Mit Tierposen, lustigen Spielen und Entspannungsübungen fördern wir auf natürliche Weise ihre Beweglichkeit, Konzentration und innere Ruhe. Der Fokus liegt dabei auf dem Spaß und der Freude an der Bewegung, ohne Leistungsdruck. Gemeinsam werden Körperbewusstsein, Gleichgewicht und Kreativität gestärkt, während die Kinder lernen zur Ruhe zu kommen und ihre Energie auf gesunde Weise zu nutzen.

Gebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

Ort: Städt. Familienzentrum Dieselstr. 24, 47803 Krefeld

3251

Mi. 05.03.2025 – 26.03.2025

14:00 – 14:45 Uhr, 4x
gebührenfrei

Swetlana Enns

Familienzeit mit Kindern

326

Kinder stark machen

„AUS JEDEM KIND EINEN STARKEN SUPERHELDEN ZU MACHEN. JEDES KIND IST ES WERT.“

Kinder stärken, Persönlichkeitsentwicklung nahebringen und sie auf die Schule vorbereiten.

Kinder lernen:

- Konflikte selber zu lösen
- den Umgang mit Beleidigungen
- sich durchsetzen, Gewalt erkennen und Hilfe holen

- Selbstbewusstsein gewinnen
- den richtigen Umgang mit Gefühlen lernen

Die Kosten übernimmt das Familienzentrum.

Ort: Städt. Familienzentrum Dieselstr. 24, 47803 Krefeld

3261

Do. 06.02.2025 – 13.03.2025

09:00 – 09:45 Uhr, 6x

gebührenfrei

Carsten Messer

328

Happy hour – für Eltern und Kinder von 3-6 Jahren

Sich gegenseitig etwas „Gutes“ tun, gemeinsam Ruhe und Nähe genießen stärkt die Bindung zwischen Eltern und Kindern.

In der „Happy hour“ lernen Sie und Ihr Kind spielerische Methoden wie Traumreisen, Massagen und andere Körpererfahrungsmethoden kennen, die eine Balance zwischen Bewegung und Entspannung ermöglichen. Diese können zu Hause als „Wohlfühlinheit“ genutzt werden und unterstützen die positive Entwicklung Ihrer Kinder.

Bitte mitbringen: Decke oder ähnliches, sowie eine Creme, Öl..., die verträglich für Eltern und Kinder ist.

Die Gebühr übernimmt das Familienzentrum.

Ort: Ev. Familienzentrum Markuskirche, Kölnerstr. 480, 47807 Krefeld

3281

Mi. 07.05.2025

14:00 – 14:45 Uhr

gebührenfrei

Swetlana Enns

717

Gemeinsam mit der Imkerin die Welt der Bienen entdecken!

Mit spannenden Geschichten von Biene Maya gibt es wertvolle Informationen. Während leckerer Honig verkostet wird, wird ein Bienenquiz gespielt und am Ende wird gemeinsam ein Bienen-/Insektenhotel gebastelt.

7171

Sa. 10.05.2025

10:00 – 12:15 Uhr

25,00 €

Andrea Schüling

330

Back to the Roots – für Eltern und Kindern von 4-9 Jahren

Erlebnisse und Erfahrungen in unstrukturierter Natur waren lange Zeit Teil des Alltags von Kindern. Heute wachsen Kinder sehr viel mehr in strukturierten und „sicheren“ Räumen auf, was nicht ohne Folgen für die Entwicklung von Kindern bleibt. Im Elterngespräch gehen wir zunächst der Frage nach der Bedeutung von Erfahrungen im naturnahen Spielraum nach und beschäftigen uns mit den Folgen der Verlagerung der Kindheit von „draußen“ nach „drinnen“. Im Eltern-Kind-Termin machen wir uns gemeinsam mit den Kindern auf den Weg in den Wald, wo Eltern und Kinder gemeinsam im Spielraum Natur aktiv sein dürfen.

Bitte an wettergerechte Kleidung und ein kleines Picknick denken.

Gebühr übernimmt das Familienzentrum

Ort: Städt. Familienzentrum Herbertzstr. 201, 47809 Krefeld

3301

Mi. 21.05.2025

15:30 – 17:00 Uhr

gebührenfrei

Sabine Albers

FERIENSPAß

KREATIV-BEWEGT



**Oktober
2025**



Haus der Familie
Westwall 40-42
47798 Krefeld



155 €
pro Kind (inkl. Bastelmaterial)



08:30 – 13:30 Uhr
inklusive Mittagsverpflegung!



Ev Familien- und
Erwachsenenbildung

**5 TAGE
5 AKTIVITÄTEN**

Kreative Bewegung

Kochen

Kreatives DIY

Stadtrallye

Breakdance

**FÜR GRUND-
SCHÜLER**

JETZT ANMELDEN!

02151 39 91 71

info@hdf-krefeld.de

331

Väter und Kinder unterwegs

Ein Wochenende gemeinsam aktiv sein, Zeit für sich und das eigene Kind haben, das steht im Mittelpunkt dieses Wochenendes. Wir verbringen abwechslungsreiche Tage in der Jugendtagungsstätte Wolfsberg e.V. in der Nähe von Kranenburg mit Spielaktionen, Werken, Lagerfeuer uvm. und lernen dabei auch andere Väter und ihre Kinder kennen. Der Austausch der Väter zu aktuellen Themen oder der Rolle als Vater bzw. Man wird ebenfalls Raum bekommen.

3311

Fr. 19.09.2025 – 21.09.2025

3 Tage

195,00 € 1 Erw, 1 Kind

Carsten Golberg

332

Schnitzworkshop für Mütter und Kinder von 5 – 10 Jahren

In Kooperation mit „Bonnatours“

In diesem Workshop können sich Eltern und Kinder im Frischholz schnitzen eines kleinen Gebrauchsgegenstands erproben. Angesprochen fühlen dürfen sich sowohl Eltern und Kinder, die bereits Schnitzerfahrungen haben als auch jene, die erste Schritte wagen wollen. Im Vordergrund steht nicht das „perfekte Ergebnis“, sondern die Freude am gemeinsamen Tun und der Erfahrung etwas „geschafft“ zu haben.

Kursgebühr übernimmt das Familienzentrum.

Ort: Kath. Familienzentrum St. Martin, Ispelsstr. 65, 47805 Krefeld

3321

Sa. 27.09.2025

14:30 – 17:15 Uhr

gebührenfrei

Ort: Ev. Familienzentrum, Germaniastraße 135, 47800 Krefeld

3331

Sa. 27.09.2025

09:30 – 12:45 Uhr
gebührenfrei

Sonja Schirdewahn

715

Gemeinsam mit der Imkerin die Welt der Bienen entdecken!

Mit spannenden Geschichten von Biene Maya gibt es wertvolle Informationen. Während leckerer Honig verkostet wird, wird ein Bienenquiz gespielt und am Ende wird gemeinsam ein Bienen-/Insektenhotel gebastelt.

Die Gebühr übernimmt das Familienzentrum.

Ort: Kath. Familienzentrum St. Martin, Ispelsstr. 69, 47805 Krefeld

7161

Mi. 02.04.2025

10:00 – 12:15 Uhr
gebührenfrei

Andrea Schüling

335

DIY Spielzeug für die Sinneswahrnehmung – Workshop

Dieses Angebot richtet sich an Eltern gemeinsam mit ihren Kindern von 3-6 Jahren kreativ zu werden. Wir stellen selbst Sinneswahrnehmung Spielzeug her und basteln nach

Montessori & Walddorf. Gemeinsam Spaß haben und eine schöne Zeit erleben.

3351

Sa. 08.03.2025

10:00 – 13:00 Uhr
35,00 €

3352

Sa. 17.05.2025
 10:00 – 13:00 Uhr
 35,00 €

3353

Sa. 20.09.2025
 10:00 – 13:00 Uhr
 35,00 €
 Sabine Albers

336

DIY Spielzeug für die Sinneswahrnehmung mit Kinderbetreuung

bis 3 Jahren

Für Eltern von Kindern von 0-4 Jahren. Wir stellen selbst Sinneswahrnehmung Spielzeug her (z. B. Sensorik Tablettts) und basteln nach Montessori & Walddorf. Gemeinsam kreativ Spaß haben. Während die Eltern basteln werden die Kinder in einem Nebenarm betreut und bespaßt.

3361

Fr. 07.03.2025
 11:15 – 12:45 Uhr
 35,00 €

3362

Fr. 16.05.2025
 11:15 – 12:45 Uhr
 35,00 €

3363

Fr. 19.09.2025
 11:15 – 12:45 Uhr
 35,00 €
 Sabine Albers

337

Kreativ-bewegte Ferienwoche für Grundschüler

Du bist ein kreativer Kopf, hast Freude an Bewegung und probierst gerne neue Sachen aus? Dann freue dich auf eine Woche voller Spaß, Spiel & Action im Haus der Familie. Hier kommt keine Langeweile auf, denn in dieser Herbstferienwoche erwartet euch jeden Tag eine andere Aktivität. Von Improtheater über Yoga bis zur Stadtrallye und gemeinsamen Kochen & Basteln ist alles dabei.

Mittagsverpflegung inklusive.

3371

Mo. 13.10.2025 – Fr. 17.10.2025
 08:30 – 13:45 Uhr, 5 x
 155,00 €

Swetlana Enns/Meike Sieben

338

Yoga für Eltern und Kinder ab 5 Jahren

Entdeckt die wunderbare Welt des Yoga gemeinsam! In diesem Kurs lernen Eltern und Kinder, zur Ruhe zu kommen, Stress abzubauen und die Bindung zueinander zu stärken. Yoga fördert Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer, stärkt das Immunsystem und hilft, den Körper in Balance zu bringen.

Gemeinsam erlebt ihr entspannende Momente und schafft wertvolle Erinnerungen. Lasst und zusammen eine harmonische Zeit verbringen und die positiven Effekte von Yoga genießen! Kursgebühr übernimmt das Familienzentrum.

Ort: Ev. Familienzentrum, Germaniastraße 135, 47800 Krefeld

3381

Do. 30.01.2025 – 06.02.2025
 14:15 – 15:00 Uhr, 2 x
 gebührenfrei

3391

Mi. 04.06.2025 – 25.06.2025

16:00 – 16:45 Uhr, 4 x

39,00 €

Raya Goldstein

340

Familienzeit der Ruhe: Meditation für (Groß-)Eltern und Kinder im Alter von 3-6

Meditationen schenken Kindern und Eltern einen Moment der Ruhe und bieten eine willkommene Auszeit vom stressigen Alltag. Sie fördern den Stressabbau für beide und regen gleichzeitig das Vorstellungsvermögen an. Die Kinder und Eltern lernen, Sorgen und Ängste loszulassen, was sich positiv auf Schlafprobleme und innere Unruhe auswirken kann. Meditation stärkt zudem die Konzentration und gibt neue Kraft für den Alltag – ob im Kindergarten oder bei den Herausforderungen des Elternseins.

Gemeinsam erlebt die ganze Familie mehr Entspannung und Harmonie im Miteinander. Die Meditationen sind wie eine Reise, begleitet von Bewegung, Atmung, Zuhören und innerer Entspannung, die Kopf und Herz zur Ruhe bringt.

3401

Mi. 07.05.2025 – 21.05.2025

16:00 – 17:00 Uhr, 3 x

25,00 €

Nicole Te Marveld

341

Familienzeit der Ruhe: Meditation für (Groß-)Eltern und Kinder im Alter von 6-10

Meditationen schenken Kindern und Eltern einen Moment der Ruhe und bieten eine willkommene Auszeit vom stressigen Alltag. Sie fördern den Stressabbau für beide und regen gleichzeitig das Vorstellungsvermögen an. Die Kinder und Eltern lernen, Sorgen und Ängste loszulassen, was sich positiv auf Schlafprobleme und innere Unruhe auswirken kann. Meditation stärkt zudem die Konzentration und gibt neue Kraft für den Alltag – ob im Kindergarten oder bei den Herausforderungen des Elternseins.

Gemeinsam erlebt die ganze Familie mehr Entspannung und Harmonie im Miteinander. Die Meditationen sind wie eine Reise, begleitet von Bewegung, Atmung, Zuhören und innerer Entspannung, die Kopf und Herz zur Ruhe bringt.

3411

Fr. 05.09.2025 – 19.09.2025

16:00 – 17:00 Uhr, 3 x

25,00 €

Nicole Te Marveld

342

Backen mit Herz – Familienzeit in der Küche (für Kinder von 6-10 J.)

Gemeinsam backen macht doppelt so viel Spaß! An diesem Nachmittag können Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren zusammen mit ihren Eltern tolle Leckereien zubereiten. Wir werden gemeinsam Cake Pops, saftige Muffins, knusprige Waffeln, süße Cookies und weitere köstliche Überraschungen backen.

Mit einfachen Rezepten und kinderfreundlichen Techniken lernen die kleinen Bäcker, wie

sie ihre Lieblingsleckereien selbst herstellen können. Hier darf man kreativ werden und eigene Dekorationen hinzufügen. Ein fröhlicher und köstlicher Nachmittag für die ganze Familie!

3421

Di. 18.02.2025

16:00 – 18:15 Uhr

29,00 €

Sandra Tribbensee

343

Fingerfood für Karneval – Kochnachmittag für Eltern & Kinder

Feiere Karneval mit einem bunten Kochnachmittag für die ganze Familie! Eltern und Kinder bereiten gemeinsam köstliche und kreative Snacks zu, die perfekt für die närrische Zeit sind. Von bunten Cakepops bis hin zum fröhlichen Gemüseclown mit herzhaftem Dip – hier dürfen kleine und große Köche nach Herzenslust ausprobieren und genießen. Freu dich auf einen Nachmittag voller Spaß, leckerer Häppchen und Karnevalsstimmung!

Gebühr übernimmt das Familienzentrum.

Ort: Ev. Familienzentrum, Kölner Str. 480, 47807 Krefeld

3431

Mi. 19.02.2025

14:00 – 16:15 Uhr

gebührenfrei

Meike Sieben

Ort: Haus der Familie, Westwall 40-42, 47798 Krefeld

3441

Mi. 26.02.2025

16:00 – 18:15 Uhr

29,00 €

Meike Sieben

345

Ideen für die Snackbox – ein Eltern Kind Angebot

gesunde, leckere und kreative Snacks für die Schule- oder die Kindergartenbox – in diesem Eltern-Kind-Kochkurs dreht sich alles um schnelle, nahrhafte und kindgerechte Rezepte, die einfach zuzubereiten sind. Gemeinsam mit Ihrem Kind entdecken Sie eine Vielzahl von Rezepten, die nicht nur gesund, sondern auch farbenfroh und Spaßig sind.

Gebühr übernimmt das Familienzentrum.

Ort: Städt. Familienzentrum, Ritterstr. 150, 47805 Krefeld

3451

Di. 11.03.2025

14:00 – 16:15 Uhr

gebührenfrei

Sandra Tribbensee

346



Osterbacken – Süße Leckereien zum Fest

Erlebe die süße Seite des Osterfestes in unserem kreativen Osterbackkurs für Eltern und Kinder! Gemeinsam backen wir köstliche und zauberhafte Leckereien. Hier dürfen kleine und große Bäcker mit Freude und Kreativität ans Werk gehen. Von knusprigen Osterhäschchen über bunte Schäfchen-Muffins – hier ist alles dabei, was das Osterfest noch schöner macht.

3461

Di. 08.04.2025

16:00 – 18:15 Uhr

15,00 €

Meike Sieben

347

Ich kann kochen! – Ein Eltern Kind Angebot

Kochen macht nicht nur eine Menge Spaß, sondern bietet große Chancen für die Entwicklung der gemeinsamen Esskultur und der Ernährungsbildung. In gemütlicher Atmosphäre wird geschnibbelt, gekocht und gemeinsam gegessen. Wir werden kinderleichte, leckere Rezepte ausprobieren und diese mit all unseren Sinnen entdecken.

Die Gebühr übernimmt das Familienzentrum.

Ort: Ev. Familienzentrum, Kölner Str. 480, 47807 Krefeld

3471

Di. 06.05.2025 – 13.05.2025

14:00 – 16:15 Uhr, 2 x

gebührenfrei

Meike Sieben

Ort: Städt. Familienzentrum, Dieselstr. 24, 47803 Krefeld

3481

Di. 06.05.2025

14:00 – 16:15 Uhr

gebührenfrei

Sandra Tribbensee

349

Papa Tag – Kochnachmittag für Väter und Kinder

Heute dreht sich alles um Papa und die kleinen Küchenmeister! In diesem Kochnachmittag bereiten Väter und Kinder gemeinsam einfache und leckere Gerichte zu, die Spaß machen und schmecken. Die Rezepte sind speziell darauf abgestimmt, dass Kinder aktiv mitmachen können, während Papa zur Seite steht und unterstützt.

In einer entspannten Atmosphäre, lernen Kinder spielerisch den Umgang mit Lebensmitteln kennen und Väter haben die Gelegenheit haben, wertvolle Zeit mit ihren Kindern zu verbringen. Zum Abschluss genießen alle die selbst zubereiteten Leckereien und nehmen viele schöne Erinnerungen mit nach Hause.

3491

Di. 13.05.2025

16:00 – 18:15 Uhr

29,00 €

Sandra Tribbensee

350

Leckereien für unterwegs – Snacks für Picknick, Zoo & Co

Eltern und Kinder bereiten gemeinsam einfache und transportfreundliche Gerichte für einen Ausflug vor. Es wird gesund, lecker & bunt! Von Sandwiches und Obstspießen bis hin zu hausgemachten Limonaden und kleinen Kuchen. Am Ende des Kurses wird alles gemeinsam vernascht.

3501

Di., 03.06.2025

16:00 – 18:15 Uhr

29,00 €

Sandra Tribbensee

351

Sommer, Sonne, Eis – Kreativer Eisworkshop für Kinder ab 7 Jahren

Wenn die Schlange vor der Eisdielen zu lang ist, dann kommt doch ins Haus der Familie. Wir wollen uns selbst darin versuchen ein leckeres Spaghettieis zu zaubern mit Allem, was dazu gehört. Die Eiswaffeln backen wir selbst, und danach kann jeder seinen Eisbecher nach Lust und Laune individuell dekorieren.

3511

Sa. 21.06.2025
14:00 – 17:00 Uhr
35,00 €
Alexandra Buysch

352

Ideen für die Snackbox – ein Eltern Kind Angebot

Gesunde, leckere und kreative Snacks für die Schule- oder die Kindergartenbox – in diesem Eltern-Kind-Kochkurs dreht sich alles um schnelle, nahrhafte und kindgerechte Rezepte, die einfach zuzubereiten sind. Gemeinsam mit Ihrem Kind entdecken Sie eine Vielzahl von Rezepten, die nicht nur gesund, sondern auch farbenfroh und Spaßig sind.

Gebühr übernimmt das Familienzentrum.

Ort: Ev. Familienzentrum, Kölner Str. 480, 47807 Krefeld

3521

Di. 02.09.2025
14:00 – 16:15 Uhr
gebührenfrei
Sandra Tribbensee

353

Kochen wie in Italien für kleine Feinschmecker

Die Sommerferien sind vorüber und der Urlaub auch schon eine Weile her. Dann holt euch nochmal ein bisschen Urlaubsglück zurück und kommt zum Nudelworkshop und macht eure eigenen Nudeln selber, denn handgemacht sind sie extra lecker. Ganz wie in Italien wollen wir unsere Nudeln und auch die Pastasauce selber herstellen.

3531

Fr. 19.09.2025
16:00 – 19:00 Uhr
35,00 €
Alexandra Buysch

354

Burger-Bäcker-Werkstatt für kleine Küchenchefs – Kochen in den Herbstferien

Langeweile in den Herbstferien? Wir haben da eine Idee! Willkommen in der ultimativen Burger-Bäcker-Werkstatt, wo kleine Küchenchefs mit großen Träumen ihre eigenen Mega-Burger kreieren! Hier verwandeln wir gewöhnliches Hackfleisch in fantastische Fleisch-Patties und Brötchen in superleckere Burger-Bauten!

Natürlich geht nix ohne die Beilage. Kartoffel-Künstler: Schnapp dir eine Kartoffel und entdecke, wie du aus ihr ein wahres Pommes-Meisterwerk machst! Ob dicke Pommes, dünne Pommes oder sogar Pommes in witzigen Formen – hier kannst du deiner Fantasie freien Lauf lassen!

Nachtisch darf natürlich auch nicht fehlen.

Jeder kleine Chef bekommt eine coole „Burger-Bäcker-Zertifikat“ und ein Rezept, damit die Burger-Party auch zu Hause weitergeht.

Auf Wunsch werden auch vegetarische Patties zubereitet.

3541

Fr. 17.10.2025

10:00 – 13:00 Uhr

39,00 €

Sandra Tribbensee

355

Gruselige Leckereien – Halloween Fingerfood für Eltern & Kinder

Mach dich bereit für einen gruseligen Kochspaß! Gemeinsam zaubern wir kreative und köstliche Halloween-Snacks, die kleine und große Feinschmecker gleichermaßen begeistern werden.

Eltern und Kinder entdecken, wie man aus alltäglichen Zutaten schaurig-schöne und leckere Fingerfoods kreiert. Von „monsterhaften“ Mumien-Würstchen bis hin zu „unheimlichen“ Spinnennetz-Pizzas – hier erwarten dich jede Menge Spaß und ein Hauch von Grusel beim Kochen.

3551

Di. 28.10.2025

16:00 – 18:15 Uhr

29,00 €

Meike Sieben

356



Gemütlichkeit im MGH – Weckmänner backen und Lesen in der Dämmerung

Erst backen wir gemeinsam Weckmänner und dann machen wir es uns gemütlich und lauschen einer spannenden Geschichte. Beim Verzieren und Verspeisen der Weckmänner können wir in entspannter Runde über das Gehörte plaudern.

3561

Di. 04.11.2025

16:00 – 18:15 Uhr

15,00 €

Meike Sieben/Swetlana Enns

357

Weckmann und Plätzchen backen – ein Eltern Kind Angebot

Erleben Sie eine kreative Zeit mit Ihrem Kind in unserem weihnachtlichen Backkurs. Gemeinsam backen und dekorieren wir lecker Plätzchen und formen traditionelle Weckmänner. Hmmm..... wie das duftet! Euch erwartet ein gemütlicher Nachmittag in geselliger Runde.

Die Gebühr übernimmt das Familienzentrum.

Ort: Ev. Familienzentrum Kölner Str. 480, 47807 Krefeld

3571

Di. 04.11.2025

14:00 – 16:15 Uhr

gebührenfrei

Sandra Tribbensee

358

Gemütliches Adventsbacken – Lebkuchenhaus, Plätzchen & Co

Wir holen euch den Winterzauber in die Küche.

Gemeinsam backt und dekoriert ihr verschiedene Plätzchen und baut ein Lebkuchenhaus.

Im Anschluss könnt ihr bei einer heißen Schokolade eure bunten Leckereien genießen.

Und vielleicht kennt der eine oder andere ja ein schönes Weihnachtsgedicht für die Weihnachtsstimmung...

3581

Sa. 29.11.2025

14:00 – 16:15 Uhr
29,00 €

Sandra Tribbensee

359

Ach du wunderschöne Weihnachtszeit – Weihnachtsbäckerei und Vorleseabenteuer

Weihnachtszeit ist die Zeit der Gemütlichkeit. Es duftet nach leckeren Plätzchen, die wir dann noch gemeinsam schön verzieren und vernaschen. In gemütlicher Runde lauschen wir noch einer Weihnachtsgeschichte und basteln eine Weihnachtsdekoration.

3591

Do. 11.12.2025

16:00 – 18:15 Uhr
15,00 €

Meike Sieben/Swetlana Enns

Die vielen Leben eines Kleidungsstücks – Upcycling deiner Mode

Ein kreativer entspannter Ferientag mit netten Leuten.

Hier könnt ihr euch in einigen Tagen schöne Sachen selber nähen und gestalten. Ob was Einzigartiges zum Anziehen, was Praktisches oder was fürs Zimmer oder zum Verschenken, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Bringt bitte Stoff, alte Kleidung und vor allem Ideen für eure Projekte mit!

Wenn ihr eine Nähmaschine habt bringt auch diese mit.

Die Kosten für Verpflegung sind in der Gebühr enthalten.

3592

Mo. 14.04.2025 – Do. 17.04.2025

09:00 – 14:15 Uhr, 4 x
112,00 €

3593

Di. 22.04.2025 – Fr. 25.04.2025

09:00 – 14:15 Uhr, 4 x
112,00 €

3594

Mo. 3.10.2025 – Do. 16.10.2025

09:00 – 14:15 Uhr, 4 x
112,00 €

Natalija Kaufmann



Eltern unter sich

360

„Runde Tische“ – in Kooperation mit Familienzentren

Sie sind interessiert an verschiedenen Themen rund um den Familienalltag?

Sie haben Lust, „über den Tellerrand“ der eigenen Familie zu schauen, sich mit anderen Eltern und einer Fachkraft auszutauschen und neue Anregungen mitzunehmen?

Dann sind Sie richtig beim „Runden Tisch“, einem Elternforum in Familienzentren, für Eltern der jeweiligen Kita und anderen Interessierten. Die jeweiligen Themen oder Aktivitäten werden gemeinsam mit der Gruppe festgelegt.

Familienfrühstück am Samstag

Ein gemeinsamer Austausch und Impulsvortrag bei einem leckeren Frühstück mit der Leiterin vom Haus der Familie und der Leiterin des Familienzentrums Markuskirche Frau Gillmann.

Die Gebühren werden vom Familienzentrum übernommen.

Ort: Ev. Familienzentrum, Kölnerstr. 480, 47807 Krefeld

3601

Sa. 25.01.2025

10:00 – 12:15 Uhr
gebührenfrei

3602

Sa. 27.09.2025

10:00 – 12:15 Uhr
gebührenfrei

Sandra Weyers

361

„Runder Tisch“ – Elternfrühstück

Sie sind interessiert an verschiedenen Themen rund um den Familienalltag?

Sie haben Lust, über den „Tellerrand“ der eigenen Familie zu schauen? Im Austausch mit anderen Eltern und einer Fachkraft Ideen und Anregungen zu geben und mitzunehmen? Dann sind Sie richtig beim „Runden Tisch“.

Die Gebühren werden vom Familienzentrum übernommen.

Ort: Ev. Familienzentrum Germaniastraße 135, 47800 Krefeld

3611

Sa. 25.01.2025 – 28.06.2025

09:00 – 11:15 Uhr, 5 x
gebührenfrei

3612

Sa. 06.09.2025 – 08.11.2025

09:00 – 11:15 Uhr, 3 x
gebührenfrei

362

„Runder Tisch“ – Elternfrühstück

Sie sind interessiert an verschiedenen Themen rund um den Familienalltag?

Sie haben Lust, über den „Tellerrand“ der eigenen Familie zu schauen? Im Austausch mit anderen Eltern und einer Fachkraft Ideen und Anregungen zu geben und mitzunehmen? Dann sind Sie richtig beim „Runden Tisch“.

Die Gebühren werden vom Familienzentrum übernommen.

Ort: Städt. Familienzentrum Dieselstr. 24, 47803 Krefeld

3621

Mo. 08.09.2025

09:00 – 10:30 Uhr
gebührenfrei

Swetlana Enns

363

„Runder Tisch“ – Elternfrühstück

Sie sind interessiert an verschiedenen Themen rund um den Familienalltag?

Sie haben Lust, über den „Tellerrand“ der eigenen Familie zu schauen? Im Austausch mit anderen Eltern und einer Fachkraft Ideen und Anregungen zu geben und mitzunehmen? Dann sind Sie richtig beim „Runden Tisch“.

Die Gebühren werden vom Familienzentrum übernommen.

Ort: Städt. Familienzentrum Feldstr. 24, 47805 Krefeld

3631

Mi. 15.01.2025 – 09.07.2025

09:00 – 10:30 Uhr, 7 x
gebührenfrei

3632

Mi. 10.09.2025 – 12.11.2025

09:00 – 10:30 Uhr, 3 x
gebührenfrei

Monika Höckels

119

Gesprächskreis Deutsch – ein besonderes Sprachangebot für Frauen

Frauen, die Deutsch als Fremdsprache gelernt haben oder heute neu lernen, haben oft nur wenig Gelegenheit, Deutsch zu sprechen und Gelerntes „aktiv“ anzuwenden. In diesem „Sprachkursus“ ist dazu viel Gelegenheit! Texte, Gedichte, Zeitungsartikel und anderes mehr geben uns Anlässe, gemeinsam ins Gespräch zu kommen. Dabei können der eigene Wortschatz und „vergessene“ Grammatikkenntnisse „ganz nebenbei“ vertieft und verbessert werden.

Die Kosten übernimmt das Familienzentrum.

Ort: Städt. Familienzentrum, Feldstr. 30, 47805 Krefeld

1191

Mi. 08.01.2025 – 09.04.2025

09:00 – 10:30 Uhr, 9x
gebührenfrei

1192

Mi. 30.04.2025 – 02.07.2025

09:00 – 10:30 Uhr, 7x
gebührenfrei

1193

Mi. 27.08.2025 – 17.12.2025

09:00 – 10:30 Uhr, 10x
gebührenfrei

Monika Höckels

118

Gesprächskreis Deutsch – ein besonderes Sprachangebot für Frauen

Frauen, die Deutsch als Fremdsprache gelernt haben oder heute neu lernen, haben oft nur wenig Gelegenheit, Deutsch zu sprechen und Gelerntes „aktiv“ anzuwenden. In diesem „Sprachkursus“ ist dazu viel Gelegenheit! Texte, Gedichte, Zeitungsartikel und anderes mehr geben uns Anlässe, gemeinsam ins Gespräch zu kommen. Dabei können der eigene Wortschatz und „vergessene“ Grammatikkenntnisse „ganz nebenbei“ vertieft und verbessert werden.

Die Kosten übernimmt das Familienzentrum.

Ort: Städt. Familienzentrum, Dieselstr. 24, 47803 Krefeld

1181

Fr. 10.01.2025 – 11.04.2025

09:00 – 10:30 Uhr, 12 x
gebührenfrei

1182

Fr. 02.05.2025 – 11.07.2025

09:00 – 10:30 Uhr, 8 x
gebührenfrei

1183

Fr. 29.08.2025 – 19.12.2025

09:00 – 10:30 Uhr, 11 x
gebührenfrei
Monika Höckels

364

Brandschutz für zu Hause – für Eltern

Fast alle Geräte besitzen mittlerweile Akkus. Ob im Kinderzimmer die Toniebox angeschlossen ist, im Homeoffice mit dem Laptop gearbeitet wird oder wir täglich unser Smartphone laden, dies zeigt, dass unsere Haushalte mit immer mehr technischen Geräten ausgestattet sind. Wie Verhalten wir uns richtig, um unser zu Hause vor Bränden zu schützen und Menschenleben zu retten?

Dies erfahren Sie in einem spannenden Vortrag.

Die Gebühr übernimmt das Familienzentrum.

**Ort. Städt. Familienzentrum Feldstr. 30,
47805 Krefeld**

3641

Do. 27.03.2025

14:00 – 16:15 Uhr
gebührenfrei

**Ort. Städt. Familienzentrum Dieselstr. 24,
47807 Krefeld**

3651

Do. 18.09.2025

14:00 – 16:15 Uhr
gebührenfrei
Rainer Arts

366

Geschwisterstreit

Wenn man ständig als „Schiedsrichter*in“ gefragt ist, tritt man leicht in Fettnäpfchen. Dieser Vortrag beschäftigt sich daher mit der Frage, wie man konstruktiv mit Geschwisterstreit umgehen kann, um sich selbst zu entlasten.

Die Gebühr übernimmt das Familienzentrum.

**Ort: Ev. Familienzentrum Germaniastr. 135,
47800 Krefeld**

3661

Di. 01.04.2025

14:30 – 16:00 Uhr
gebührenfrei

Daniela Golus

**Ort: Ev. Familienzentrum Kölner Str. 480,
47807 Krefeld**

3671

Do. 10.04.2025

20:00 – 21:30 Uhr
gebührenfrei

Daniela Golus

368

Schultüte DIY

Mit der Unterstützung einer kreativen Kursleitung werden individuelle Schultüten gestaltet.

Verschiedene Schultüten Modelle zur Auswahl in mehreren Schwierigkeitsleveln.

Die Gebühr übernimmt das Familienzentrum.

**Ort: Städt. Familienzentrum, Remscheider
Str. 4, 47807 Krefeld**

3681

Mi. 25.06.2025

10:00 – 13:00 Uhr
gebührenfrei

3682

Mi. 25.06.2025

13:30 – 16:30 Uhr

gebührenfrei

Sabine Albers

**Ort: Städt. Familienzentrum, Feldstr. 30,
47805 Krefeld**

3683

Mo. 30.06.2025

10:00 – 13:00 Uhr

gebührenfrei

Sabine Albers

369

Geschwister Rivalitäten

In den meisten Familien, in denen mehr als ein Kind aufwächst, geht es unter den Geschwistern oft nicht nur harmonisch zu. Nicht selten tragen die Erwachsenen ungewollt durch ihr Verhalten dazu bei, dass der „Hausseggen schief hängt“. Im gemeinsamen Austausch gehen wir auf „Ursachenforschung“ und entwickeln Ideen, wie wir eine entspannte Geschwisterbeziehung unterstützen und jedes Kind „im Blick“ behalten können.

Gebühren werden vom Familienzentrum übernommen.

**Ort: Ev. Familienzentrum Markuskirche,
Kölner Str. 480, 47807 Krefeld**

3691

Do. 09.10.2025

20:00 – 21:30 Uhr

gebührenfrei

Daniela Golus

370

Medienerziehung

IPad, TV und Games...

Hier geht es um praktische Alltagsfragen:

Ab wann ist der Bildschirm „erlaubt“?

Und wie lange? Wie begrenzen Eltern die Fernsehnutzung ihrer Kinder im stressigen Alltag? Diese und viele weitere Fragen werden von einer Expertin beantwortet.

Die Gebühren werden vom Familienzentrum übernommen.

**Ort: Städt. Familienzentrum Ritterstrasse
150, 47805 Krefeld**

3701

Mi. 09.04.2025

19:00 – 20:30 Uhr

gebührenfrei

Silva Von Gerlach

**Ort: Städt. Familienzentrum Dieselstr. 24,
47803 Krefeld**

3711

Do. 09.10.2025

19:00 – 20:30 Uhr

gebührenfrei

Silva Von Gerlach

372

Rituale und Regeln

Rituale und Regeln sind wiederkehrende Handlungen, die dem Leben und Alltag einen Rhythmus geben. Für Babys und Kinder im jungen Alter ist ein ritualisierter Alltag sehr wichtig. Sie suchen noch nach Orientierung. In einem Leben, das in den ersten Lebensjahren noch ein buntes Sammelsurium an Entdeckungen ist. Strukturieren Sie Ihren Alltag mit Familienregeln und Ritualen, damit Ihr Kind Planungssicherheit hat.

Kursgebühr übernimmt das Familienzentrum.

Ort: Städt. Familienzentrum, Ritterstr. 150, 47805 Krefeld

3721

Mi. 08.10.2025

15:00 – 16:30 Uhr
gebührenfrei

Swetlana Enns

373

Rückenschule

Rückenbeschwerden haben viele Ursachen und betreffen zahlreiche Menschen. In diesem Kurs geht es darum, durch eine Kombination aus Herz-Kreislauf-Training, gezielten Dehnübungen und Entspannungstechniken Beschwerden vorzubeugen oder zu lindern. Besonders für Eltern kann der Kurs eine willkommene Auszeit vom Alltagsstress bieten, um nicht nur körperliche Verspannungen zu lösen, sondern auch den Kopf freizubekommen. Die erlernten Übungen lassen sich problemlos zu Hause umsetzen und sind für Menschen jeden Alters geeignet.

Die Kosten übernimmt das Familienzentrum

Ort: Städt. Familienzentrum Dieselstr. 24, 47803 Krefeld

3731

Mi. 30.04.2025 – 21.05.2025

15:30 – 17:00 Uhr, 4x
gebührenfrei

Marie-Hélène Miodek

374

Rückenschule für Mütter

Ursachen für Rückenbeschwerden sind vielseitig und betreffen viele Menschen. Ziel des Kurses ist es, durch ein vielseitiges Training des Herz-Kreislaufsystems in Kombination mit gezielten Dehnungs- und Entspannungsübungen Beschwerden vorzubeugen oder bestehende zu mildern.

Die erlernten Übungen sind einfach in den Alltag zu integrieren und können auch bequem zu Hause durchgeführt werden. Sie sind für Menschen jeden Alters geeignet und bieten eine hervorragende Möglichkeit, Körper und Geist zu stärken sowie Entspannung zu finden.

Bitte mitbringen: Decke, Yogamatte, rutschfeste Schuhe und bequeme Kleidung

Die Kosten übernimmt das Familienzentrum

Ort: Ev. Familienzentrum Germaniastr. 135, 47800 Krefeld

3741

Mi. 15.01.2025 – 25.06.2025

18:30 – 20:00 Uhr, 22 x
gebührenfrei

3742

Mi. 02.07.2025 – 10.12.2025

18:30 – 20:00 Uhr, 15 x
gebührenfrei

Marie-Hélène Miodek

375

Interkulturelles Kochen

Über den Tellerrand kochen! Eltern verschiedener Kulturen sind eingeladen zusammen zu kochen und zu essen. Essen verbindet uns Menschen und im Mittelpunkt soll nicht nur das Kochen stehen. Hier wird gequatscht, geschnibbelt und lecker gegessen! Zusammen entdecken wir die kulinarische Vielfalt auf dem Teller.

Rezeptvorschläge sind erwünscht.

Die Kosten übernimmt das Familienzentrum

Ort: Städt. Familienzentrum, Dieselstr. 24, 47803 Krefeld

3751

Do., 13.02.2025

14:00 – 16:15 Uhr

gebührenfrei

Meike Sieben

Ort: Städt. Familienzentrum, Remscheider Str. 4, 47807 Krefeld

3761

Di. 20.05.2025

14:00 – 16:15 Uhr

gebührenfrei

Meike Sieben

377

Beikost für kleine Feinschmecker

In diesem Kurs für Eltern wird die spannende Welt der Beikost erkundet. Es werden gesunde und schmackhafte Mahlzeiten für Babys zubereitet, die nährstoffreich sind und eine Grundlage für eine lebenslange Liebe zu gesundem Essen schaffen.

In entspannter Atmosphäre werden einfache Rezepte, wertvolle Tipps zur Nahrungsvielfalt und praktische Zubereitungstechniken vermittelt. Der Austausch mit anderen Eltern bietet zusätzliche Inspiration.

3771

Di. 18.03.2025

18:00 – 20:15 Uhr

34,00 €

Sandra Tribbensee

378

Besuch auf dem Wochenmarkt

Wir gehen zusammen auf den Wochenmarkt und erkunden die saisonale und regionale Vielfalt an Obst und Gemüse im Frühjahr. Dann kaufen wir frische Zutaten ein und bereiten diese im Anschluss in der Lehrküche vom Haus der Familie zu.

Die Kosten übernimmt das Städt. Familienzentrum Feldstr.

3781

Fr. 23.05.2025w

09:00 – 11:15 Uhr

gebührenfrei

3782

Fr. 26.09.2025

09:00 – 11:15 Uhr

gebührenfrei

Meike Sieben

379

Lecker sparen – Clevere und günstige Familienküche

Gut und günstig kochen!

Heutzutage wird alles teurer, ganz besonders Lebensmittel. Damit Kochen den Geldbeutel schont, muss man ein paar wichtige Tipps und Tricks kennen. Die Zubereitung von Essen startet bei Planung, Einkauf und Lagerung und setzt sich über das Kochen fort. Dabei gibt es einiges zu beachten! Gemeinsam besprechen wir kostengünstige Rezepte und im Anschluss bereiten wir zusammen ein leckeres Gericht zu. Sparen kann so einfach sein.

Die Gebühr übernimmt das Familienzentrum.

Ort: Städt. Familienzentrum Ritterstr. 150, 47805 Krefeld

3791

Fr. 27.06.2025

09:00 – 11:15 Uhr

gebührenfrei

Meike Sieben

Ort: Städt. Familienzentrum, Dieselstr. 24, 47803 Krefeld

3801

Do. 11.09.2025

14:00 – 16:15 Uhr

gebührenfrei

Meike Sieben

502

Schnell, gesund und lecker – Familienküche im Alltag

Stress im Familienalltag? Keine Lust auf stundenlanges Kochen? Es geht auch anders – im Handumdrehen zaubern wir köstliche One-Pot-Wunder und flotte Pfannengerichte, die schnell fertig sind so bleibt noch Zeit für eine zweite Tasse Kaffee. Freuen Sie sich auf bunte, gesunde und außergewöhnliche Rezepte, die das Kochen zum Kinderspiel machen.

5021

Do. 26.06.2025

18:00 – 20:15 Uhr

36,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Meike Sieben



WIR SUCHEN KURSLEITUNGEN!

Das **Haus der Familie** ist eine **Familienbildungsstätte** mit einem vielfältigen Kursangebot. Wir suchen Kursleitungen für verschiedene Bereiche:

- ✦ ELTERN-KIND-KURSE
 - ✦ KREATIVES
 - ✦ BEWEGUNG & ENTSPANNUNG
 - ✦ KOCHKURSE
 - ✦ SPRACHKURSE
- ... UND NOCH VIEL MEHR!

Hast du Interesse? Fragen? Ideen?
Melde dich bei uns:

swetlana.enns@hdf-krefeld.de
02151 / 4794636
meike.sieben@hdf-krefeld.de
02151 / 4794648



400

Erste Hilfe für Eltern und Vorschulkinder

Kinder und Eltern lernen gemeinsam, wie Unfälle vermieden werden können und was zu tun ist, wenn sich jemand verletzt hat.

Sich gegenseitig Mut zu machen, spielt dabei eine wichtige Rolle.

Gebühren übernimmt das Familienzentrum.

Ort: Städt. Familienzentrum Feldstr. 30, 47805 Krefeld

4001

Mi. 29.01.2025

09:00 – 11:15 Uhr
gebührenfrei

Deutsches Rotes Kreuz

401

Yoga in der Schwangerschaft

Yoga in seiner Ganzheitlichkeit ist ein wunderbares Instrument für ein harmonisches Umgehen mit den vielen Veränderungen während der Schwangerschaft und eine gute Vorbereitung für die Geburt. Atmung, Entspannung und achtsame Asanas unterstützen die einzigartige Beziehung zwischen Mutter und Baby, dem „schönsten Bäumlein der Welt“.

4011

Di. 11.03.2025 – 08.04.2025

17:00 – 18:30 Uhr, 5x
59,00 €

4012

Di. 09.09.2025 – 07.10.2025

17:00 – 18:30 Uhr, 5x
59,00 €

Heike Otto-Lauscher

402

Giving Birth – Workshop Geburtsvorbereitung Paare/ Alleinerziehende

Dieser Workshop ist an schwangere Frauen mit einer Begleitperson gerichtet, die wissen wollen wie Geburt funktioniert, die sich auf das Mutter-/Elternsein vorbereiten möchten und die wissen wollen, wie sich ihr Leben mit Baby verändern wird.

Deine Bedürfnisse.

Dein Weg.

Deine Geburt.

Jede Geburt und jede Familie ist anders. In diesem Geburtsvorbereitungskurs erhält Du kompaktes, fachliches Wissen rund um das Thema Schwangerschaft und Geburt. Gerne darfst Du auch alleine den Workshop besuchen, wenn Du das möchtest. Begleitet von einer zertifizierten GfG Familienbegleiterin und HypnoBirthing Kursleiterin. Bitte erkundige Dich bei Deiner Krankenkasse über die Kostenübernahme

Ein Workshop bestehend aus 2 Terminen.

4021

Sa. 10.05.2025 + So. 11.05.2025

10:00 – 14:30 Uhr, 2x
99,00 €

Nadja Enste

„Giving Birth“ workshop focused on childbirth preparation for couples and single parents:

Workshop Title: Giving Birth – Childbirth Preparation for Expectant Mothers and Their Support Persons

Description:

This workshop is designed for pregnant women and their chosen support person who

want to understand how childbirth works, prepare for motherhood/parenthood, and learn how their lives will change with a baby.

Your Needs. Your Journey. Your Birth.

Every birth and every family is unique. In this childbirth preparation course, you will receive concise, expert knowledge on pregnancy and childbirth. You are also welcome to attend the workshop solo if you prefer.

Led by a certified GfG family supporter and HypnoBirthing instructor, this workshop will empower you with the tools and insights you need for your journey into parenthood.

Please check with your health insurance provider regarding coverage for this workshop.

4022

Sa. 10.05.2025 + 11.05.2025

10:00 – 14:30 Uhr, 2x

99,00 €

Nadja Enste

403

Giving Birth – Ganzheitliche Geburtsvorbereitung für Frauen

Dieser Kurs ist an Frauen gerichtet, die wissen wollen wie Geburt funktioniert, die sich auf das Muttersein vorbereiten möchten und die wissen wollen, wie sich ihr Leben mit Baby verändern wird.

Deine Bedürfnisse.

Dein Weg.

Deine Geburt.

In diesem Geburtsvorbereitungskurs erhältst Du fachliches Wissen rund um Schwangerschaft und Geburt. Begleitet von einer zertifizierten GfG Familienbegleiterin und HypnoBirthing Kursleiterin. Bitte erkundige Dich bei Deiner Krankenkasse über die Kostenübernahme.

4023

Mo. 10.03.2025 – 31.03.2025

11:00 – 12:30 Uhr, 4 x

39,00 €

4024

Mo. 08.09.2025 – 29.09.2025

11:00 – 12:30 Uhr, 4 x

39,00 €

Nadja Enste

Becken Boden Workshop

Stärke dein Bewusstsein für deinen Beckenboden und entdecke, wie du ihn durch gezielte und wirkungsvolle Übungen effektiv trainieren kannst. Dadurch kannst du nicht nur Inkontinenz vorbeugen, sondern auch deine allgemeine Gesundheit und dein Wohlbefinden nachhaltig verbessern. In diesem Workshop erhältst du umfassendes Wissen über die Bedeutung des Beckenbodens, lernst praktische Übungen für den Alltag und bekommst zusätzlich einen PDF-Guide, der dir hilft, selbstständig weiter zu trainieren und deine Fortschritte zu vertiefen.

4031

Do. 20.02.2025

18:00 – 20:15 Uhr

39,00 €

4032

Do. 05.06.2025

18:00 – 20:15 Uhr

39,00 €

4033

Do. 25.09.2025

18:00 – 20:15 Uhr

39,00 €

Irina Boylu

404

„ATMUNG – dein Anker für den Alltag“

Der Mensch ruht auf drei Säulen: Seele, Geist und Körper. Während unser Geist oft überlastet ist, bleibt der Körper häufig vernachlässigt.

Dieser Kurs bringt die Teilnehmenden zurück in ihren Körper und nutzt die Kraft der Atmung als stabilen Anker in stressigen und turbulenten Zeiten. Die Atmung stärkt die innere Ruhe und fördert ein sicheres Gefühl im eigenen Ich.

Was im Kurs passiert:

- Einführung in die achtsame Brust- und Bauchatmung für mehr innere Ruhe,
- Erlernen der „4711-Atmung“, die sofort Stress abbaut,
- Praktizieren des „Freudigen Atems“ aus dem tibetischen Heilyoga, um Anspannung langfristig zu lösen.

Die Teilnehmenden erleben einen geschützten Raum, in dem sie durch Achtsamkeit und Atemtechniken bei sich selbst ankommen und ihren Körper als Quelle der Gelassenheit entdecken – alles nur durch die eigene Atmung.

4041

Do. 22.05.2025

18:00 – 21:00 Uhr

52,00 €

Alexandra Fettes

405

Shiatsu trifft Rückenschule

Der Alltag lässt oft zu wenig Raum für Ruhe und Entspannung – unabhängig vom Alter. Shiatsu bietet eine wertvolle Methode, um das körperliche und seelische Wohlbefinden zu fördern, energetische Ungleichgewichte zu harmonisieren und somit Lebensfreude und Gesundheit zu unterstützen. Obwohl der Begriff Shiatsu erst in den 1950er Jahren offiziell in Japan eingeführt wurde, vereint diese Technik traditionelle asiatische Akupressur mit alten japanischen Massagemethoden. Das Herzstück von Shiatsu ist der gezielte Druck, der aus der Körpermitte (Hara) des Praktikers kommt, sowie die Arbeit mit beiden Händen.

Während einer Shiatsu-Anwendung liegen Sie bequem und locker gekleidet auf einer Matte, wodurch Sie sich vollständig auf die wohltuende Wirkung dieser ganzheitlichen Methode einlassen können.

4051

Di. 18.11.2025 – 02.12.2025

18:30 – 20:00 Uhr, 3 x

29,00 €

Marie-Hélène Miodek

406

Achtsamkeitstraining

Gelassener und zufriedener durch den Alltag gehen, innere Akzeptanz stärken und die Konzentration verbessern – das bietet dir dieser Workshop. Es ist die ideale Gelegenheit, Mindfulness & Achtsamkeit kennenzulernen und zu verstehen, warum wir uns häufig gestresst und erschöpft fühlen, und wie wir dem gezielt entgegenwirken können. Im Workshop erhältst du wertvolle Einblicke, lernst praktische Achtsamkeitsübungen kennen und bekommst zusätzlich einen PDF-Guide mit weiteren Tipps und Informationen.

4061

Do. 27.03.2025

18:00 – 20:15 Uhr
39,00 €

4062

Do. 03.07.2025

18:00 – 20:15 Uhr
39,00 €

4063

Do. 30.10.2025

18:00 – 20:15 Uhr
39,00 €

Irina Boylu

407

Fasten für Gesunde – Vortrag

So ganz ohne Essen – geht das überhaupt? Und wie lässt sich das in den Alltag integrieren?

Dem Körper etwas Gutes tun, den Resetknopf drücken und etwas Gewicht zu verlieren. Darum geht es beim Fasten.

Du gibst deinem Körper die Chance zu entschlacken, alte Zellen zu recyceln und deinen Organismus zu verwöhnen. Fasten unterstützt

deine Ausscheidungsorgane wie Lunge, Leber, Nieren und Haut. Gleichzeitig gönnst du deinem Darm eine Pause, tust deinen Darmbakterien etwas Gutes und findest vielleicht neue Motivation für Veränderungen in deinem Leben.

Vielleicht ist es genau das, was du gerade brauchst. Gönn dir eine Pause vom Alltag und lass dich beim Fasten anleiten und begleiten. In einem unverbindlichen Vortrag stelle ich euch die Vorteile des Fastens vor und erläutere die verschiedenen Fastenarten.

Interesse geweckt?

Am 05.04 startet der Fasten-Kurs.

4071

Mi. 02.04.2025

18:00 – 19:00 Uhr
gebührenfrei

Barbara Ilsanker

Fasten für Gesunde

So ganz ohne Essen – geht das überhaupt? Und wie lässt sich das in den Alltag integrieren?

Dem Körper etwas Gutes tun, den Resetknopf drücken und etwas Gewicht zu verlieren. Darum geht es beim Fasten.

Du gibst deinem Körper die Chance zu entschlacken, alte Zellen zu recyceln und deinen Organismus zu verwöhnen. Fasten unterstützt deine Ausscheidungsorgane wie Lunge, Leber, Nieren und Haut. Gleichzeitig gönnst du deinem Darm eine Pause, tust deinen Darmbakterien etwas Gutes und findest vielleicht neue Motivation für Veränderungen in deinem Leben.

Vielleicht ist es genau das, was du gerade brauchst. Gönn dir eine Pause vom Alltag und lass dich beim Fasten anleiten und begleiten. In einem unverbindlichen Vortrag stelle ich euch die Vorteile des Fastens vor und erläutere die verschiedenen Fastenarten.

Solltet ihr interessiert sein und euch anmelden, bereite ich euch umfassend auf das

Fasten vor und überreiche euch am Ende der Stunde ein informatives Handout.

- Die Fastenzeit dauert fünf Tage, in denen ich euch intensiv begleite.
- Ich unterstütze euch mit Rat und Tat, gebe hilfreiche Tipps zum Durchhalten, informiere euch über verschiedene Fastenthemen und beantworte all eure Fragen.
- Zusätzlich integrieren wir Entspannungs- und Bewegungseinheiten, angepasst an die örtlichen Gegebenheiten, ob drinnen oder draußen.
- Solltet ihr während des Fastens auf Herausforderungen stoßen, stehe ich euch jederzeit zur Seite.
- Am letzten Fastentag bereite ich euch auf den Nahrungsaufbau vor und bin für drei weitere Tage für eure Fragen erreichbar.

4072

Mi. 02.04.2025 – 09.04.2025

16:30 – 18:00 Uhr, 6 x

129,00 €

Barbara Ilsanker

Bewegung

408

Body Fit

Für all diejenigen, die fit werden oder sich fit halten wollen.

Die Erwärmungsphase zu Beginn bringt Herz und Kreislauf in Schwung und wird von flotter Musik begleitet.

Anschließende Dehnungs- und Kräftigungsübungen bauen die Muskulatur auf und stärken sie.

Diese Gymnastik von Kopf bis Fuß mit der kurzen Entspannungsphase zum guten Schluss macht fit und führt somit zu einem positiven Körpergefühl.

Bitte mitbringen: 1kg Hanteln, Pilatesball und Gymnastikmatte

Ort: Turnhalle Friedr. von Bodelschwingh Schule, Stettiner Str. 1

4081

Di. 07.01.2025 – 22.07.2025

19:00 – 19:45 Uhr, 23 x

79,00 €

4082

Di. 02.09.2025 – 16.12.2025

19:00 – 19:45 Uhr, 13 x

49,00 €

Iris Spetmann-Wenders

409

Yoga für Frauen

Yoga ist eine Möglichkeit der aktiven, bewussten Entspannung des Körpers. Durch gezielte Bewegungsabläufe, Atemübungen und Körperhaltungen kann die Konzentrationsfähigkeit verbessert und die innere Ausgeglichenheit hergestellt werden. Dazu werden Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit gestärkt. So kann dem Stress, der besonders durch den Familienalltag und im Beruf entstehen kann, vorgebeugt werden.

4091

Mo. 13.01.2025 – 24.03.2025

19:00 – 20:30 Uhr, 6x

69,00 €

Heike Otto-Lauscher

410

Yoga 50+

Das Schöne am Yoga ist, dass es JEDE/R üben kann – auch ein späterer Einstieg ist eine Bereicherung und kann zu besserer Gesundheit, Vitalität und Zufriedenheit führen. In diesem Kurs wird ein eher sanfter Yoga praktiziert, in dem schrittweise Flexibilität, Muskelkraft und Koordination entwickelt werden. Ehrgeiz und übersteigerter Leistungsanspruch sind hier fehl am Platz – es geht um Entspannung und ein positives Körpergefühl. Natürlich sind auch jüngere Yoginis willkommen.

4101

Mo. 13.01.2025 – 24.03.2025

17:00 – 18:30 Uhr, 6x

69,00 €

Heike Otto-Lauscher



PRAXIS FÜR ERGOTHERAPIE
MARION RUHE

- Ergotherapie
- Neuromotorisches Training
- Hörtraining
- Neurofeedback

Kölnener Str. 566-570 • 47807 Krefeld

☎ 0 21 51 - 6 52 42 62

☎ 0 21 51 - 6 52 42 63

✉ info@ergotherapie-ruhe.de

🌐 www.ergotherapie-ruhe.de

411

Mit Yoga den Sommer genießen

Übe Yoga – und dir geht es gut. Übe mehr Yoga – und dir geht es noch besser.

Yoga fördert Gesundheit, Energie und Wohlbefinden – und macht dabei einfach Freude! Besonders im Sommer weckt es unsere Lebensgeister und schenkt uns neue Vitalität.

In diesem Kurs werden wir die grundlegenden Elemente des Hatha Yoga erkunden: Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen) und Shavasana (Entspannung). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, und auch erfahrene Yoginis sind herzlich eingeladen. Die Asanas werden in verschiedenen Variationen angeboten, sodass für jede*n etwas Passendes dabei ist.

4111

Mo. 02.06.2025 – 07.07.2025

19:00 – 20:30 Uhr, 5x

59,00 €

Heike Otto-Lauscher

Entspannung

412

Yoga & Entspannung

Wenn Sie nicht ausgerechnet die letzten Jahre auf einen einsamen Berg ganz erholt im „Hier und Jetzt“ meditiert haben, ist es wahrscheinlich, dass Ihnen ein bisschen Entspannung guttun würde.

Der konstante Stress des modernen Alltags versetzt viele von uns in einen dauerhaften Erregungszustand, in der wirkliche, tiefe Entspannung unerreichbar scheint. Leider akzeptieren wir diesen Umstand zu oft als normal und unvermeidbar – und bemerken nicht, wie sehr unsere Gesundheit, unsere Psyche, unsere Freude am Leben darunter leiden. Ein guter Grund, sich dem Thema Entspannung ausführlich zu widmen und ihm dann einen festen Raum in unserem Alltag einzuräumen.

Glücklicherweise gibt es Yoga, besonders in Kombination mit bewährten Entspannungstechniken.

- Progressive Muskelentspannung
- Traumreisen
- Autogenes Training
- Body Scan
- Yoga Tiefenentspannung Shavasana

Wir werden diese Möglichkeiten der Entspannung vertiefen – und auch schöne Musik und Düfte genießen. Bitte bringen Sie eine Decke und warme Socken mit. Kommen Sie gerne schon in bequemer Kleidung.

4121

Di. 11.03.2025 – 08.04.2025

19:00 – 20:00 Uhr, 5x
59,00 €

Heike Otto-Lauscher

413

„Meditation für den Alltag“

Keiner muss 2 Stunden auf dem Meditationskissen sitzen um „richtig! zu meditieren“

Meditierst du? Nein? „Ich habe gehört, das soll unglaublich gesund sein und bringt Entspannung und Klarheit. Aber wer hat schon Zeit, täglich zwei Stunden auf einem Meditationskissen zu sitzen? Und dann fehlt auch noch die Yogamatte – und überhaupt, was soll man dabei eigentlich tun?“ Solche oder ähnliche Gespräche habe ich oft, wenn es um Meditation geht. Dabei ist es so schade, denn Meditation kann viel einfacher und alltags-tauglicher sein, als viele denken!

Im Kurs lernen die Teilnehmer*innen verschiedene Meditationsarten kennen und entdecken, dass Meditation so flexibel und anpassungsfähig ist wie ihr eigener Alltag. Wir beginnen direkt mit der Praxis und erforschen die Verbindung von Wahrnehmung, Achtsamkeit und Meditation – ganz ohne Druck und mit viel Leichtigkeit.

Inhalt:

- Achtsamkeit, wie geht das?
- Wie schärfe ich meine Wahrnehmung? (Schokoladenreise)
- Meditationstechniken: von 3 Min bis 10 Min praktisch und alles darüber hinaus erklärt

Bitte mitbringen: gemütliche Kleidung, Situationen in denen negative Gefühle aufkamen, Kuscheldecke und ein bisschen Mut

4131

Do. 13.03.2025

18:00 – 21:00 Uhr
52,00 €

4132

Do. 11.09.2025

18:00 – 21:00 Uhr
52,00 €

Alexandra Fettes

414

Bye, Bye Stress! – Hallo Frühling!

Bist du bereit, die Hektik des Alltags hinter dir zu lassen und wahre Entspannung zu finden? Gemeinsam tauchen wir ein in die Welt der Ruhe und Gelassenheit. Keine schnellen Lösungen – sondern bewährte Methoden, die nachhaltig wirken.

Ob Managerin, Elternteil, Lehrerin, Pflegekraft oder einfach jemand, der dem alltäglichen Stress entkommen möchte – bei uns findest du eine Gemeinschaft, die zusammen lernt, reflektiert und entspannt. Du bist herzlich eingeladen, Teil davon zu sein!

Entdecke unterschiedliche Entspannungstechniken wie Bodyscan, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und Phantasie Reisen. Unsere Kurse starten im Februar – der ideale Zeitpunkt, um den Winter hinter sich zu lassen, alten Ballast abzuwerfen und sich frisch auf den kommenden Frühling vorzubereiten.

4141

Di. 11.02.2025 – 10.03.2025

18:00 – 19:30 Uhr, 4x

59,00 €

Nicole Anacleto

415

Entspannung auf Kommando – Progressive Muskelentspannung

In unserer hektischen Welt erfordert es Mut, sich gegen ständigen Stress zu wehren. Sobald dein Körper erste Anzeichen von Erschöpfung zeigt – von Schlaflosigkeit bis chronische Kopfschmerzen – ist es Zeit, Alarm zu schlagen. Doch wie findest du echte Entspannung ohne Urlaub? Die Antwort liegt nahe: Progressive Muskelentspannung. Diese Technik nutzt bewusstes Anspannen und Loslassen bestimmter Muskelgruppen, um tiefe Entspannung zu erreichen.

- schnell wirksam (in wenigen Minuten)
- ganzheitlicher Ansatz (körperlich/mental)
- einfach zu erlernen
- steiger' dein Wohlbefinden!

4151

Di. 25.03.2025 – 13.05.2025

17:00 – 18:30 Uhr, 6x

59,00 €

Nicole Anacleto

416

Autogenes Training – Tiefe Entspannung für jeden Tag

In einer Welt, die ständig in Bewegung ist, ist es wichtiger denn je, sich Raum für Entspannung zu schaffen. Autogenes Training bietet dir eine strukturierte und effektive Möglichkeit, Stress abzubauen, die eigene Entspannungsfähigkeit zu verbessern und letztendlich ein tieferes Maß an Wohlbefinden zu erreichen, durch bestimmte, gesprochene Formeln – sogenannte Autosuggestionen. Jede Übung beginnt mit einer Einleitung, die Dir hilft in deinem eigenen Ruheraum anzukommen.

Lerne die Grundtechniken

- keine Vorkenntnisse erforderlich
- nachweisbare Erfolge
- steiger' dein Wohlbefinden!

4161

Di. 25.03.2025 – 13.05.2025

19:00 – 20:00 Uhr, 6x

59,00 €

Nicole Anacleto

417

Freitagabend-Flow: Entspannt ins Wochenende gleiten!

Bist du bereit, die Hektik des Alltags hinter dir zu lassen und echte Entspannung zu erleben? Gemeinsam begeben wir uns auf eine Reise in die Welt der Ruhe. Keine schnellen Lösungen – nur bewährte Methoden, die wirklich funktionieren.

Egal ob Manager, Eltern, Lehrer, Pflegekräfte oder einfach jemand, der dem Stress des Alltags entfliehen möchte – werde Teil einer Gemeinschaft, die gemeinsam lernt, reflektiert und entspannt.

Du bist herzlich eingeladen!

Lerne verschiedene Techniken kennen: Bodyscan, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und Phantasiereise. Unser Kurs findet am Freitagabend statt – die perfekte Gelegenheit, die Hektik der Woche hinter sich zu lassen und entspannt ins Wochenende zu gleiten.

4171

Fr. 05.09.2025 – 26.09.2025

16:30 – 18:00 Uhr, 4x

59,00 €

Nicole Anacleto

418

November-Phantasiereise: Dein Weg in die innere Ruhe

Erlebe die Magie des Novembers! Unser Phantasiereise-Kurs lädt dich ein zu einer Reise in dein Inneres:

- 4 Termine im November
- 60 Minuten pro Sitzung
- Sanfte Einführung in die Technik der Phantasiereise
- Entspannte Atmosphäre für tiefe Reflexion
- Inspiration für persönliches Wachstum

Ideal für alle, die innere Ruhe und Gelassenheit suchen.

Warum gerade jetzt im November? Der Herbst schafft die perfekte Kulisse für innere Einkehr und Reflexion. Lass dich von Träumen in der Dunkelheit verzaubern – ob Sonne, Strand oder grenzenlose Freiheit. Erlebe die Kraft deiner Vorstellung und lass deine Seele fliegen.

4181

Do. 06.11.2025 – 04.12.2025

17:30 – 18:30 Uhr, 4x

55,00 €

Nicole Anacleto

419

Freitagabend-Flow: Entspannt ins Wochenende gleiten! Online Kurs

Bist du bereit, die Hektik des Alltags hinter dir zu lassen und echte Entspannung zu erleben? Gemeinsam begeben wir uns auf eine Reise in die Welt der Ruhe. Keine schnellen Lösungen – nur bewährte Methoden, die wirklich funktionieren.

Egal ob Manager, Eltern, Lehrer, Pflegekräfte oder einfach jemand, der dem Stress des Alltags entfliehen möchte – werde Teil einer Gemeinschaft, die gemeinsam lernt, reflektiert und entspannt.

Du bist herzlich eingeladen!

Lerne verschiedene Techniken kennen: Bodyscan, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und Phantasiereise. Unser Kurs findet am Freitagabend statt – die perfekte Gelegenheit, die Hektik der Woche hinter sich zu lassen und entspannt ins Wochenende zu gleiten.

Online

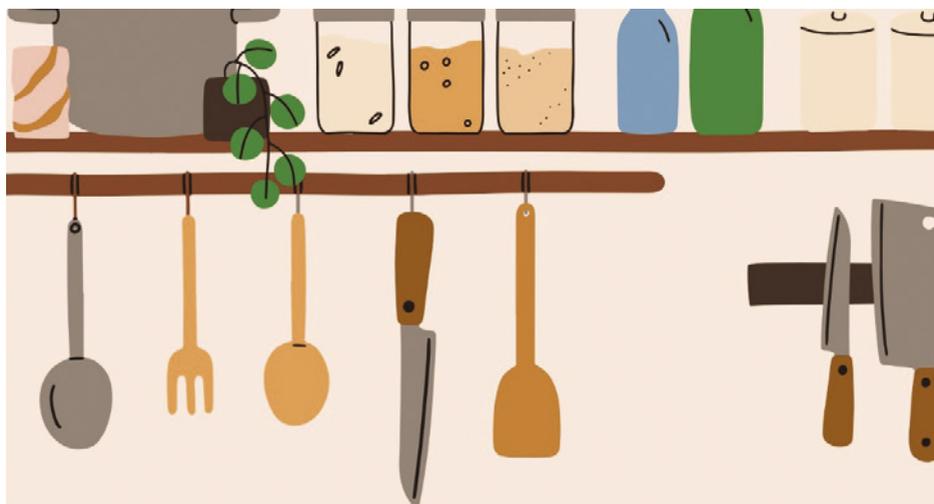
4191

Fr. 07.11.2025 – 28.11.2025

16:30 – 18:00 Uhr, 4x

50,00 €

Nicole Anacleto



Die besten Partys finden in der Küche statt.

**EINLADUNG FÜR DOZENTEN DES
HAUS DER FAMILIE
ZUM GLÜHWEINTRINKEN UND
PLÄTZCHEN BACKEN!**

**27.11.25 AB 17:30UHR
IM HAUS DER FAMILIE**





Gemeinsam mit Freude genießen – das erleben Sie in unseren Kochkursen. Ganz nebenbei lernen Sie neue Rezepte und Zubereitungsarten kennen und erhalten wertvolle Tipps von unseren Experten. Und Dank unseres vielfältigen Programms ist für jeden etwas dabei.

Sie planen einen Geburtstag, ein Jubiläum oder einen Abteilungsausflug? Gerne planen wir für Sie ein individuelles Koch-Event – melden Sie sich einfach bei uns!

Für alle Kochkurse gilt:

Die Lebensmittelumlage für den ersten Abend wird mit der Kursgebühr bezahlt, diese enthält auch einen Kostenbeitrag für Mineralwasser und Verbrauchsgüter. Sollte der Kurs aus mehreren Einheiten bestehen, wird die Lebensmittelumlage ab dem zweiten Termin bar bei der Kursleitung bezahlt.

Bitte bringen Sie eigene Transportbehälter mit, um eventuelle Reste mit nach Hause nehmen zu können!

Haushaltsführung – Gesundheit – Ernährung

Hier werden Ihnen Grundkenntnisse in unkomplizierter Haushaltsführung und gesunder, ausgewogener Ernährung vermittelt – für jedes Lebensalter und jede Lebenssituation!

500

Neues von der Lebensmittelhygieneverordnung

Wissen Sie, was Sie beachten müssen?

Zu Ihrer eigenen Sicherheit und der Ihrer Kontaktpersonen lernen Sie die gesetzlich vorgeschriebenen Regeln für Einkauf, Transport, Lagerung und Verarbeitung von Lebensmitteln kennen.

Dieses Angebot richtet sich an KursleiterInnen, MitarbeiterInnen in Kindertageseinrichtungen, Ehrenamtliche in Kirchengemeinden sowie an alle, die in ihrem Arbeitsbereich Umgang mit Lebensmitteln haben.

Die Teilnahme wird bescheinigt und enthält die gesetzlich vorgeschriebene Folgebelehrung des Gesundheitsamtes, die alle zwei Jahre aufgefrischt werden muss.

5001

Mo. 15.09.2025

18:00 – 19:30 Uhr, 10,00 €
Bettina Annuß

501

Sauerteig entdecken – Brotbacken leicht gemacht

Was macht Sauerteig so besonders, und wie entsteht daraus ein köstliches, bekömmliches Brot? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit Sauerteig Teig ansetzen und lernen alle wichtigen Tipps und Tricks für ein perfektes Backergebnis. Gemeinsam bereiten wir den Teig zu und verkosten anschließend das frisch gebackene Brot. Dazu gibt es selbstgemachte Kräuterbutter.

Bitte bringen Sie eine runde Schüssel mit Deckel sowie ein sauberes Geschirrtuch mit, damit Sie Ihr eigenes Brot mit nach Hause nehmen können.

5011

So. 16.03.2025

12:00 – 14:15 Uhr
34,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

5012

So. 21.09.2025

12:00 – 14:15 Uhr
34,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Florian Zwick

502

Schnell, gesund und lecker – Familienküche im Alltag

Stress im Familienalltag? Keine Lust auf stundenlanges Kochen? Es geht auch anders – im Handumdrehen zaubern wir köstliche One-Pot-Wunder und flotte Pfannengerichte, die schnell fertig sind so bleibt noch Zeit für eine zweite Tasse Kaffee. Freuen Sie sich auf bunte, gesunde und außergewöhnliche Rezepte, die das Kochen zum Kinderspiel machen.

5021

Do. 26.06.2025

18:00 – 20:15 Uhr

36,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Meike Sieben

503

Fermentation für Einsteiger – Fermentierworkshop

Entdecke, wie du ganz einfach und mit wenig Aufwand fermentiertes Gemüse selbst herstellen kannst! Wir vermitteln dir relevantes Hintergrundwissen, erläutern die verschiedenen Techniken und zeigen dir, wie Fermentation mit der Darmgesundheit zusammenhängt. Anschließend tauchen wir in die Praxis ein: Gemeinsam verarbeiten wir eine Vielzahl von Bio-Gemüse – schnibbeln, kosten und kreieren unsere eigenen Fermente.

5031

Do. 18.09.2025

18:00 – 21:00 Uhr

15,00 €

Solawi Krefeld

504

Der Back-Workshop – Geburtstagskuchen

Lernen, wie mit einfachen Tipps und Tricks zauberhafte Geburtstagskuchen kreiert und dekoriert werden können. Von der richtigen Handhabung von Fondant bis hin zu kreativen Ideen: Einfache Kuchen werden in wahre Meisterwerke verwandelt. Der Workshop bietet eine praxisnahe Einführung, damit jeder Kuchen ein Highlight auf dem Geburtstagstisch wird und Kinderaugen zum Strahlen bringt. Es werden unter anderem Regenbogenkuchen und Kuchen in Zahlenform gebacken.

Der Kurs richtet sich an Hobbybäcker, Mamas, Papas sowie pädagogisches Personal, die besondere Momente mit kreativen Kuchen verschönern möchten.

5041

Di. 06.05.2025

17:00 – 20:00 Uhr

43,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Martina Weyers

DAS KOCHERLEBNIS GANZ NACH DEINEM GESCHMACK!

im Haus der Familie



COOK & CONNECT

Du willst einen schönen Abend mit deinen Freunden verbringen?
Du suchst eine tolle Idee für deinen Jungesellinnenabschied?
Oder bist du auf der Suche nach einer Teambuilding-Maßnahme mit deinen Kolleginnen?

Bei uns kannst du solche Kochevents buchen. Mit fachkundiger Begleitung am Kochherd steht für alle die Freude beim Kochen sowie der Genuss am Essen im Vordergrund.

Wir übernehmen die Organisation - ihr schwingt den Kochlöffel!

BOOK NOW

📍 Westwall 40, 47798 Krefeld

📞 02151 4794648

✉️ meike.sieben@hdf-krefeld.de



INFOS

Termine und Zeiten

individuell nach Absprache



Themen und Inhalte

Italienisch, indisch, griechisch, vegan oder vegetarisch – oder lieber saisonale Menüs? Unsere vielfältige Auswahl bietet für jeden Geschmack das Passende. Ob herzlich, exotisch oder leicht – hier ist für alle etwas dabei!



Gemeinsam genießen

Zusammen is(s)t man weniger allein! Gemeinsam zu kochen und in geselliger Runde schmackhafte Gerichte zu genießen stehen bei diesen Angeboten im Vordergrund.

505



Gemeinsam Kochen – Gemeinsam Genießen

Dieser Kurs lädt dich ein, in netter Gesellschaft den Kochlöffel zu schwingen und dabei neue Freundschaften zu schließen. Unter dem Motto „Gemeinsam Kochen – Gemeinsam Genießen“ bereiten wir einfache, aber leckere Gerichte zu, die Freude bereiten und das Miteinander stärken. In einer entspannten Atmosphäre lernst du nicht nur neue Rezepte, sondern auch Menschen kennen, mit denen du deine Liebe zum Kochen teilen kannst.

5051

Fr. 07.02.2025 – 28.11.2025

14:00 – 17:00 Uhr, 3x
gebührenfrei

Birgitta Gebauer

506



Gemeinsam Genießen: Gesund kochen im Alter

Dieser Kurs vereint das Beste aus beiden Welten: ausgewogene Ernährung und das gesellige Beisammensein. Gemeinsam bereiten wir leckere, alltagstaugliche Gerichte zu, die nicht nur gut schmecken, sondern auch wichtige Nährstoffe liefern, um fit und vital zu bleiben. Während des Kochens und Essens steht der Austausch im Mittelpunkt – denn gemeinsam macht alles mehr Spaß! Erfahren Sie, wie ausgewogene Ernährung und das gemeinsame Kocherlebnis Hand in Hand gehen und dabei Körper und Seele guttun.

5061

Di. 01.04.2025

11:00 – 14:00 Uhr

15,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

5062

Di. 07.10.2025

11:00 – 14:00 Uhr

15,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Meike Sieben

507

Jede(r) kann kochen!

Möchtest du regelmäßig mit uns kochen? Es spielt keine Rolle, ob du bereits ein Küchenguru oder ein Neuling bist – bei unseren gemeinsamen Kochabenden sind alle willkommen. In einer entspannten und lockeren Atmosphäre möchten wir gemeinsam neue, unkomplizierte und alltagstaugliche Gerichte zubereiten und dabei einen schönen Abend bei köstlichem Essen genießen. Wir wollen bei jedem Abend 3-4 Gerichte ausprobieren.

Unsere Kochabende bieten die perfekte Gelegenheit, um:

- Neue Kochfähigkeiten zu erlernen und bestehende zu vertiefen.
- Rezeptideen auszutauschen und kulinarische Inspiration zu finden.
- Gesellige Momente mit Gleichgesinnten zu teilen und Freundschaften zu knüpfen.
- Gemeinsam zu genießen und die Freude an der Zubereitung und dem Genuss von Mahlzeiten zu erleben.

Egal, ob du alleine, mit Freunden oder deiner Familie kommst, wir heißen jeden herzlich willkommen. Gemeinsam werden wir die Freude am Kochen und am gemeinsamen Essen entdecken.

5071

Fr. 21.02.2025

18:00 – 21:00 Uhr

46,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

5072

Fr. 23.05.2025

18:00 – 21:00 Uhr

46,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

5073

Do. 11.09.2025

18:00 – 21:00 Uhr

46,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

5074

Fr. 28.11.2025

18:00 – 21:00 Uhr

46,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Michael Spatz

508

Herd & Herz: Valentine's Special

Lust auf einen geselligen Kochabend, bei dem man neue Leute kennenlernen kann? Hier treffen sich Singles, Alleinerziehende und alle, die offen für neue Begegnungen sind, um gemeinsam am Herd kreativ zu werden.

In entspannter Atmosphäre wird zusammen gekocht, ausgetauscht und leckeres Essen genossen. Ganz gleich, ob alleinstehend oder einfach auf der Suche nach neuen Kontakten – hier ist jede*r herzlich willkommen.

5081

Do. 13.02.2025

18:00 – 21:00 Uhr

46,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Michael Spatz

509

Kochen mit Freunden

Gemeinsam schmeckt es doch gleich viel besser- und warum nur zusammen essen, wenn Sie schon beim Kochen gemeinsam Spaß haben können!?

Ob Familie, Freunde, Nachbarn oder Kollegen, alle können mitmachen und bei einem geselligen Treffen interessante neue Erfahrungen sammeln. In diesem Kurs gewinnen die Teilnehmer praktisches Kochwissen, das sie zu Hause für die ganze Familie anwenden können.

5091

Mo. 27.01.2025 – 23.06.2025

18:30 – 21:30 Uhr, 6x

gebührenfrei

5092

Mo. 22.09.2025 – 15.12.2025

18:30 – 21:30 Uhr, 4x

gebührenfrei

Karl-Heinz Bovenschen

510

Kochclub für Männer

Männer an den Herd! In diesem Kochclub geht es um die Freude am gemeinsamen Kochen und Genießen. Hier sind alle willkommen, vom Einsteiger bis zum erfahrenen Hobbykoch, um die eigenen Kochfähigkeiten zu erweitern. In entspannter Atmosphäre werden klassische und kreative Rezepte aus frischen Zutaten zubereitet. Neben dem Kochen bleibt Zeit für gute Gespräche und ganz viel Spaß. Das Beste: Die ganze Familie profitiert von den neuen Rezepten, die zu Hause ausprobiert und geteilt werden können. Schürze an und los geht's.

5101**Fr. 10.01.2025 – 27.06.2025**

19:00 – 22:00 Uhr, 5x

170,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

5102**Fr. 12.09.2025 – 12.12.2025**

19:00 – 22:00 Uhr, 4x

127,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Nunzia Pagonas-Mendolia

511

Kochen mit Freunden

Gemeinsam schmeckt es doch gleich viel besser- und warum nur zusammen essen, wenn Sie schon beim Kochen gemeinsam Spaß haben können!? Ob Familie, Freunde, Nachbarn oder Kollegen, alle können mitmachen und bei einem geselligen Treffen interessante neue Erfahrungen sammeln.

5111**Fr. 07.02.2025**

19:00 – 22:00 Uhr

43,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

5112**Sa. 24.05.2025**

19:00 – 22:00 Uhr

43,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

5113**Fr. 05.09.2025**

19:00 – 22:00 Uhr

43,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

5114**Fr. 05.12.2025**

19:00 – 22:00 Uhr

43,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Nunzia Pagonas-Mendolia

512

Fingerfood – welche Häppchen zum Sektempfang?

Wir zaubern eine möglichst bunte und abwechslungsreiche Auswahl, als da wären ...

Wir starten mit Sekt und widmen uns der Herstellung von:

- Spinat-Lachs-Röllchen
- Sommerrollen mit süßsaurer Sauce
- Miniquiche
- Sandwich-Rollen mit Putenbrust
- Mini Calzone mit Mozzarella
- Wrapröllchen mit Thunfischcreme
- Linsenfalafel mit Dattelfcreme
- Filoröllchen mit Schafskäse-Minzcreme

5121**Mi. 14.05.2025**

18:00 – 21:00 Uhr

43,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Sieglinde Nawroth

513

Plaudern, Naschen, Lachen – Der perfekte Mädelsabend

Wir wollen quatschen, feiern und gemeinsam leckere Häppchen genießen ... und kompliziert soll es nicht werden.

Wir kreieren sommerliche Köstlichkeiten:

- Limoncello Spritz
- Tortellini-Salat
- Frischkäse-Basilikum-Creme, Orientalischer Datteldip, Guacamole
- Chicken Crossies mit Sweet & Sour Sauce
- Parmaschinkenröllchen mit Rucola, Pinienkernen und Parmesan
- Pizette mit Kirschtomaten, Mozzarella & Basilikum
- Tiramisu „eilige Art“
- Erdbeeren in Schokolade

5131

Mi. 25.06.2025

18:00 – 21:00 Uhr

43,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Sieglinde Nawroth

514

Der ultimative Kurs für Süßschnäbel – süßes Fingerfood

Die Idee dahinter ist: warum nicht mal süßes Fingerfood anstelle eines opulenten Kuchen- und Tortenbuffets. Wir kreieren:

- Erdbeeren in Schokolade
- Nutellamuffins
- Minigugelhupfe
- Quarkbällchen in Himbeersoße
- Panna Cotta Törtchen mit Blaubeeren
- Baklava-Strudelchen
- Profiteroles mit Vanillecreme und Schokolade
- Weiße Schokoladenkapseln mit Limettencreme und Mango

5141

Mi. 03.09.2025

18:00 – 21:00 Uhr

43,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Sieglinde Nawroth

515



Inklusives Kochen für Anfänger

In Kooperation mit der Kulturschmelze e.V.

5151

Sa. 22.02.2025

15:00 – 18:45 Uhr

5152

Sa. 03.05.2025

15:00 – 18:45 Uhr

5153

Sa. 08.11.2025

15:00 – 18:45 Uhr

5154

Sa. 13.12.2025

15:00 – 18:45 Uhr

gebührenfrei

Günay Akkol

Saisonale Küche

Wir nehmen Sie mit auf eine kulinarische Reise durch das Jahr!

516

Herbstliche Genussreise

Dieses herzhaftes Herbstmenü vereint saisonale Zutaten mit italienischer Raffinesse in fünf Gängen.

Erleben Sie einen schönen Abend, der nicht nur die Seele wärmt, sondern auch Freude am Kochen und gesellige Momente verspricht.

- Kürbiscremesuppe mit Kokosmilch und Thymian-Croutons
- Zucchini-Küchlein mit Ricotta-Dattel-Creme
- Zitronen-Spaghetti mit zweierlei Lachs
- Filetspitzen an Kartoffel-Möhren-Steckrüben-Püree
- Mascarpone-Crème mit gesalzener Karamell

5161

Mo. 06.10.2025

18:30 – 21:30 Uhr

43,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Karl-Heinz Bovenschen

517

Herzhaft oder süß? Herbstliche Quiches & Tartes für jeden Geschmack

Ob bei Einladungen oder Buffets, als leichtes Mittagessen oder beim Picknick mit einer Quiche oder Tarte liegt man selten falsch. Der Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt, zu jeder Jahreszeit können regionale Produkte auf ihnen verarbeitet werden und eine wirklich köstliche Mahlzeit ergeben.

Wir backen gemeinsam:

- Rosenkohlquiche
- Quiche mit Birnen und Gorgonzola

- Quiche mit Zwiebeln, Mangold und Tomaten
- Quiche mit Kürbis, Tomaten und Kürbiskernen
- Süßer Schokoladenquiche

5171

Mi. 29.10.2025

18:00 – 21:00 Uhr

43,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Alexandra Buysch

518

Plätzchenparty im Kerzenschein

Tauche ein in die wunderbare Welt der Weihnachtsbäckerei und genieße einen entspannten Abend in gemütlicher Atmosphäre! Gemeinsam zaubern wir köstliche Weihnachtsplätzchen und Kekse, während uns der Duft von frisch gebackenen Leckereien umgibt.

Bei wärmendem Glühwein und aromatischem Apfelpunsch verwandelt sich die stimmungsvoll beleuchtete Küche in einen besonderen Ort, der alle Sinne verzaubert.

5181

Mo. 17.11.2025

19:00 – 21:15 Uhr

26,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Meike Sieben

519

Vegetarisches Weihnachtsmenü

Weihnachten mal anders: Schluss mit Braten und Würstchen! In diesem Kochkurs zaubern wir ein festliches, rein vegetarisches Weihnachtsmenü, das garantiert Eindruck macht – selbst bei den größten Fleischliebhabern. Von herzhaften Vorspeisen über raffinierte Hauptgerichte bis hin zu einem Dessert, das auf der Zunge zergeht: Wir zeigen, wie kreativ, festlich und unglaublich lecker ein vegetarisches Weihnachtsessen sein kann.

Überrasche deine Familie mit einem Menü, das sie so schnell nicht vergessen werden – und beweis, dass Weihnachten auch ohne Fleisch köstlich sein kann!

5191

Do. 04.12.2025

18:00 – 21:00

46,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Michael Spatz

Fleischlos glücklich

In diesen Kursen zeigen wir Ihnen, wie vielseitig die fleischlose Küche ist – ein Blick über den Tellerrand lohnt sich!

520

Mediterrane Küche – veggie

Tauche ein in die Vielfalt der mediterranen Küche – und das oftmals ganz ohne Fleisch! In dieser Kochkurs-Reihe lernst du, wie man mit frischen Zutaten und aromatischen Gewürzen köstliche vegetarische Gerichte zaubert. Von Italien bis Griechenland, von Spanien bis Marokko – wir bereiten gemeinsam vielfältige Rezepte zu, die sowohl gesund als auch geschmackvoll sind.

Ob cremiges Risotto, knackige Salate oder raffinierte Antipasti. Entdecke, wie einfach und lecker die mediterrane Küche sein kann. Gemeinsam kochen, genießen und neue kulinarische Ideen mit nach Hause nehmen!

5201

Fr. 21.03.2025

18:00 – 21:00 Uhr

46,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

5202

Fr. 13.06.2025

18:00 – 21:00 Uhr

46,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

5203

Do. 13.11.2025

18:00 – 21:00 Uhr

46,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Michael Spatz

521

Einfach fleischfrei kochen – vegetarische und vegane Vielfalt!

Entdecke die köstliche Vielfalt der vegetarischen und veganen Küche! Gemeinsam zaubern wir ein farbenfrohes Menü, das garantiert jeden begeistert:

- Tacos mit schwarzem Bohnenmus
- Kartoffel-Couscous-Taler mit Gurkensalat
- Mediterrane One-Pot-Lasagnesuppe
- Gelbes Curry mit knusprigem Tofu
- Schokoladenmousse aus Seidentofu

5211

Do. 20.03.2025

18:00 – 21:00 Uhr

39,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

5212

Do. 06.11.2025

18:00 – 21:00 Uhr

39,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Meike Sieben

Zu Gast in Fremder Küche

Miteinander leben und genießen, einmal über den eigenen Topfrand schauen – hier lernen Sie in angenehmer Atmosphäre andere Traditionen kennen.

522

Italienische Küche

Kochen à la Mamma! Italien bitte zu Tisch: Ob beliebte Klassiker wie Risotto, Lasagne oder Tiramisu. Würziges vom Grill oder schnelle Gerichte für jeden Tag. Alle Rezepte lassen Genießerherzen höherschlagen und machen gute Laune!

5221

Fr. 31.01.2025

19:00 – 22:00 Uhr

43,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

5222

Fr. 04.04.2025

19:00 – 22:00 Uhr

43,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

5223

Fr. 04.07.2025

19:00 – 22:00 Uhr

43,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

5224

Fr. 26.09.2025

19:00 – 22:00 Uhr

43,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

5225

Fr. 07.11.2025

19:00 – 22:00 Uhr

43,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Nunzia Pagonas-Mendolia

523

Wärmende Aromen aus dem Orient – Ein persisches Kochvergnügen

Lass dich von den köstlichen Aromen der orientalisches-persischen Küche verzaubern und entdecke, wie diese Gerichte nicht nur den Gaumen, sondern auch den Darm erfreuen.

Gemeinsam kochen wir:

- Mungobohnensuppe mit Knoblauch und Ingwer
- Kürbisspalten vom Blech
- Marinierte Hähnchenbrust in Safran und Zitrone
- Juwelenreis nach persischer Art
- Zeytoon Parvardeh (Marinierte Oliven) und Persische Auberginencreme
- Papaya-Fruchtschale

Neben dem Kochen geht es darum zu verstehen, wie diese Gerichte dem Darm guttun. Die Zutaten fördern ein gesundes Verdauungssystem und bringen Körper und Geist ins Gleichgewicht – eine perfekte Kombination aus Genuss und Wohlbefinden.

5231

Mi. 19.02.2025

18:00 – 21:00 Uhr

43,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

5232

Mi., 12.11.2025

18:00 – 21:00 Uhr

43,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Maryam Farahani

524

Spices of India (Gewürze in der indischen Küche)

In diesem Kurs werden wir die faszinierende Welt der indischen Gewürze entdecken. Dabei lernen wir, wie man Gewürze richtig zubereitet und einsetzt, um köstliche Gerichte zu kreieren.

Auf dem Menü des Abends stehen:

- Eine selbstgemachte Gewürzmischung,
- Eine Vorspeise, die mit dieser Mischung verfeinert wird,
- Ein aromatisches Reisgericht,
- Ein süßes Dessert als Abschluss.

Es gibt sowohl vegetarische als auch Hähnchen-Optionen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – der Kurs ist offen für alle, die Lust am Experimentieren mit Gewürzen haben!

5241

Mi. 29.01.2025

18:00 – 21:00 Uhr

55,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Sharvari Bhalerao

Namaste Indien! (Vegetarisch Spezial)

In diesem Kurs tauchen wir in die bunte Welt der indischen vegetarischen Küche ein und bereiten gemeinsam einige der bekanntesten Gerichte zu.

Das Besondere an diesem Kurs ist die Vielfalt an vegetarischen Rezepten, die wir zubereiten werden. Auf dem Menü des Abends stehen:

- Eine leckere Linsenvorspeise,
- Ein aromatisches gemischtes Gemüsecurry,
- Eine frisch gebackene Brotsorte,
- Ein knackiger Salat,
- Ein süßes Dessert als krönender Abschluss.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – alle sind willkommen, die Freude am Kochen haben.

5242

Mi. 09.04.2025

18:00 – 21:00 Uhr

53,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Sharvari Bhalerao

525

Arabischer Abend

Lassen Sie sich von der geschmacklichen Vielfalt und den Aromen der arabischen Küche verzaubern. Dieses Menü bietet eine exquisite Auswahl an traditionellen und köstlichen Gerichten, die zum Genießen und Verweilen einladen.

- Mezze mit selbstgemachtem Fladenbrot – dazu gibt es Schafskäsecreme, Harissa-Butter, Falafel und Dattelcreme
- Marokkanischer Gemüse Couscous Hähnchentopf
- Fruchtige Feigen auf Cognac-Creme

5251

Mo. 19.05.2025

18:30 – 21:30 Uhr

43,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Karl-Heinz Bovenschen

Ein Abend im Bistro – Französisch genießen

Der letzte Frankreichurlaub ist schon etwas her, bis zum nächsten dauert es noch. Verkürzen wir uns die Wartezeit mit einem Kochabend à la française.

- Pissaladière / Zwiebelkuchen mit Sardellen und Oliven
- Croque Monsieur
- Lachstartar mit Meerrettich Salat
- Bauernhähnchen mit Apfel-Calvados-Sauce
- Kartoffelgratin und karamellisierte Möhrchen
- Limettenjoghurt Mousse mit Himbeersauce
- Far Breton

Bon Appétit!

5261

Mi. 19.11.2025

18:00 – 21:00 Uhr

43,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)

Sieglinde Nawroth



Kreatives

*„Tue mehr von dem,
was dich glücklich macht.“*

Kreativität fördert das Wohlbefinden, hier kann man neue Perspektiven entwickeln und vom Alltag abschalten.

In diesem Bereich finden Sie verschiedenste Angebote, um in einer Gruppe Erwachsener und unter fachkundiger Begleitung kreativ tätig zu sein und Ihren eigenen Ideen eine Gestalt zu geben. Die Kurse im Heft sind nach Wochentagen sortiert, Sie finden dort fortlaufende Kurse am Vormittag, Nachmittag oder Abend, sowie Workshops an einzelnen Tagen und Wochenenden, teils mit bestimmten Projekten.

Kreative Angebote für Kinder, sowie Erwachsene und Kinder zusammen, finden Sie im Teil 3 des Heftes.

In den Kursgebühren ist bereits ein Anteil für Materialgeld in Höhe von 2 € enthalten.

- Nähen
- kreatives Gestalten

Nähen

Nähen macht Spaß, ist individuell, nachhaltig und spart den Geldbeutel.

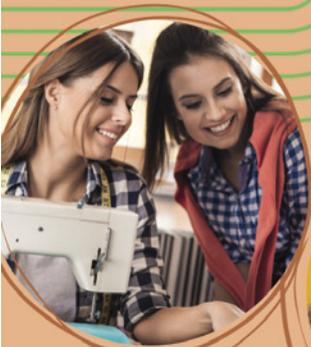
Mit Hilfe fachkundiger Begleitung können Sie hier, in geselliger Runde, eigene Nähprojekte umsetzen und verschiedenste Sachen aus Stoff nach Ihren Vorstellungen nähen und gestalten. Sie erhalten fachliche Beratung für den Stoffeinkauf und zu allem, was fürs Nähen notwendig und hilfreich ist.

Zu allen Nähkursen bringen Sie nach Möglichkeit gern mit:

Schere, Maßband, Stecknadeln oder/und Klammern, Nähadeln, Nähgarn, Schneiderkreide, Schnittmuster und Stoffe.

Wenn vorhanden, kann auch gern die eigene Nähmaschine mitgebracht werden.

In unseren Kursräumen stehen Ihnen Nähmaschinen, auch Overlockmaschinen, und weitere notwendige Hilfsmittel zur Verfügung.



Bring a Friend

♥ **15€ Rabatt**



Bring ein Freund:in mit zu einem Nähkurs deiner Wahl und erhalte als Dankeschön 15€ Rabatt auf deine eigene Kursgebühr!



Hast Du Interesse?



02151 39 91 71
info@hdf-krefeld.de



700

Nähen mit Vorkenntnissen am Vormittag

Hier können sie in einer Gruppe Gleichgesinnter Tipps und Tricks rund ums Nähen austauschen und mit der fachlichen Begleitung unserer Nähkursleiterin eigene Kleidung oder anderes aus Stoff anfertigen.

Unsere Nähkursleiterinnen vermitteln Ihnen das notwendige Wissen über Nähtechniken und Verarbeitungsmethoden und sie erhalten fachliche Beratung zu einem guten Einkauf von Stoffen und Zubehör.

Ort: Ev. Gemeindehaus Christuskirche, Schönwasserstr. 104, 47800 Krefeld

7001

Di. 21.01.2025 – 01.04.2025

09:00 – 11:15 Uhr, 10 x

122,00 €

7002

Di. 28.10.2025 – 02.12.2025

09:00 – 11:15 Uhr, 6 x

74,00 €

Elise Krücker

702

Nähen ohne oder mit geringen Kenntnissen am Abend

Hier kann man selbst ganz ohne Kenntnisse im Nähen erste Projekte umsetzen und kostengünstig individuelle Kleidung oder Schönes und Nützliches für Zuhause anfertigen. Nähanfänger erlernen grundlegende Nähtechniken, den Umgang mit der Nähmaschine und Schnittmustern. Teilnehmende, die schon nähen können, sind herzlich willkommen und haben hier die Gelegenheit ihre Kenntnisse zu vertiefen und weiterzugeben.

7021

Mo. 03.02.2025 – 31.03.2025

18:00 – 20:15 Uhr, 8 x

98,00 €

7022

Mo. 05.05.2025 – 30.06.2025

18:00 – 20:15 Uhr, 8 x

98,00 €

7023

Mo. 15.09.2025 – 17.11.2025

18:00 – 20:15 Uhr, 8 x

98,00 €

Elke Venrath

SCHREINEREI
SIMONS
BAU- UND MÖBELSCHREINEREI
INNENAUSBAU

FENSTER || HAUS- UND INNENTÜREN || FUSSBÖDEN
MÖBEL || SICHERHEITSTECHNIK || TREPPEN || REPARATUREN

*Nachrüstung von Fenstern und Türen
mit Sicherheitsbeschlägen
... lassen Sie sich von uns beraten – mit Sicherheit*

Hülser Str. 106 || Krefeld || ☎ 0 21 51/75 56 05

703

Nähen ohne oder mit geringen Kenntnissen am Abend

Hier können sie in einer Gruppe Gleichgesinnter Tipps und Tricks rund ums Nähen austauschen und mit der fachlichen Begleitung unserer Nähkursleiterin eigene Kleidung oder anderes aus Stoff anfertigen.

Unsere Nähkursleiterinnen vermitteln Ihnen das notwendige Wissen über Nähtechniken und Verarbeitungsmethoden und sie erhalten auf Wunsch fachliche Beratung zum Einkauf von Stoffen und Zubehör.

Ort: Ev. Gemeindehaus Christuskirche, Schönwasserstr. 104, 47800 Krefeld

7031

Di. 04.02.2025 – 01.04.2025

19:30 – 21:45 Uhr, 8 x
98,00 €

7032

Di. 06.05.2025 – 24.06.2025

19:30 – 21:45 Uhr, 8 x
98,00 €

7033

Di. 16.09.2025 – 18.11.2025

19:30 – 21:45 Uhr, 8 x
98,00 €

Elke Venrath

704

Nähen ohne oder mit geringen Kenntnissen am Abend

Hier kann man selbst ganz ohne Kenntnisse im Nähen erste Projekte umsetzen und kostengünstig individuelle Kleidung oder Schönes und Nützliches für Zuhause anfertigen. Nähanfänger erlernen grundlegende Nähtechniken, den Umgang mit der Nähmaschine und

Schnittmustern. Teilnehmende, die schon nähen können, sind herzlich willkommen und haben hier die Gelegenheit ihre Kenntnisse zu vertiefen und weiterzugeben.

Ort: Ev. Gemeindezentrum Auferstehungskirche, Buschdonk 42, 47809 Krefeld

7041

Di. 21.01.2025 – 08.04.2025

18:45 – 21:00 Uhr, 11 x
134,00 €

7042

Di. 29.04.2025 – 01.07.2025

18:45 – 21:00 Uhr, 8x
98,00 €

7043

Di. 09.09.2025 – 02.12.2025

18:45 – 21:00 Uhr, 12x
144,00 €

Heike Dornscheidt

705

Nähwochenende – für Teilnehmerinnen mit Nähkenntnissen

„Dran bleiben“, das dürfen Sie an diesem Wochenende.

Ohne Zeitdruck, ohne lästiges Aufbauen und wieder Wegräumen können Sie sich ganz dem Zuschneiden, Nähen und Bügeln widmen. Nichts soll Sie ablenken und deshalb sorgen wir auch für Ihr leibliches Wohl.

Mittagessen, am Samstag und Kuchen am Sonntag sind in der Gebühr enthalten.

Fr. 19.00 – 22.00 Uhr

Sa. 10.00 – 13.00 + 14.00 – 15.30 Uhr

So. 11.00 – 15.15 Uhr

7051

Fr. 14.03.2025 – 16.03.2025

19:00 – 22:00 Uhr, 3 Tage
83,50 €

7052

Fr. 21.11.2025 – 23.11.2025

19:00 – 22:00 Uhr, 3 Tage

83,50 €

Elise Krücker

706

Nähwochenende – für Teilnehmerinnen mit Nähkenntnissen

„Dran bleiben“, das dürfen Sie an diesem Wochenende.

Ohne Zeitdruck, ohne lästiges Aufbauen und wieder Wegräumen können Sie sich ganz dem Zuschneiden, Nähen und Bügeln widmen. Nichts soll Sie ablenken und deshalb sorgen wir auch für Ihr leibliches Wohl.

Mittagessen, am Samstag und Kuchen am Sonntag sind in der Gebühr enthalten.

Fr. 19.00 – 22.00 Uhr

Sa. 10.00 – 13.00 + 14.00 – 15.30 Uhr

So. 11.00 – 15.15 Uhr

7061

Fr. 21.02.2025 – 23.02.2025

19:00 – 22:00 Uhr, 3 Tage

83,50 €

7062

Fr. 04.04.2025 – 06.04.2025

19:00 – 22:00 Uhr, 3 Tage

83,50 €

7063

Fr. 27.06.2025 – 29.06.2025

19:00 – 22:00 Uhr, 3 Tage

83,50 €

7064

Fr. 26.09.2025 – 28.09.2025

19:00 – 22:00 Uhr, 3 Tage

83,50 €

7065

Fr. 07.11.2025 – 09.11.2025

19:00 – 22:00 Uhr, 3 Tage

83,50 €

Natalija Kaufmann

707

Nähkurs für Kinder und Jugendliche ab 9 Jahren

Wie wäre es mit etwas Einzigartigem zum Anziehen oder zum Verschenken?

In diesem Nähkurs könnt ihr schöne Sachen selber nähen und gestalten, nette Kontakte knüpfen und einfach einen tollen, kreativen Nachmittag erleben.

Bringt bitte Stoffe und Ideen für eure Projekte mit, falls möglich, auch eure Nähmaschine!

Ort: Gemeindezentrum Auferstehungskirche, Buschdonk 42 a, 47809 Krefeld-Oppum

7071

Di. 21.01.2025 – 08.04.2025

16:15 – 18:30 Uhr, 12 x

146,00 €

7072

Di. 29.04.2025 – 01.07.2025

16:15 – 18:30 Uhr, 8 x

98,00 €

7073

Di. 09.09.2025 – 02.12.2025

16:15 – 18:30 Uhr, 10 x

122,00 €

Heike Dornscheidt

709

Nähen ohne oder mit geringen Kenntnissen am Abend

Hier kann man selbst ganz ohne Kenntnisse im Nähen erste Projekte umsetzen und kostengünstig individuelle Kleidung oder Schönes und Nützliches für Zuhause anfertigen. Nähanfänger erlernen grundlegende Nähtechniken, den Umgang mit der Nähmaschine und Schnittmustern. Teilnehmende, die schon nähen können, sind herzlich willkommen und haben hier die Gelegenheit ihre Kenntnisse zu vertiefen und weiterzugeben.

7091**Di. 21.01.2025 – 25.03.2025**

19:30 – 21:45 Uhr, 10 x
122,00 €

7092**Di. 29.04.2025 – 08.07.2025**

19:30 – 21:45 Uhr, 10 x
122,00 €

7093**Di. 02.09.2025 – 07.10.2025**

19:30 – 21:45 Uhr, 6 x
74,00 €

7094**Di., 28.10.2025 – 16.12.2025**

19:30 – 21:45 Uhr, 8 x
98,00 €

Natalija Kaufmann

710

Nähen mit Vorkenntnissen am Abend

Hier können sie in einer Gruppe Gleichgesinnter Tipps und Tricks rund ums Nähen austauschen und mit der fachlichen Begleitung unserer Nähkursleiterin eigene Kleidung oder anderes aus Stoff anfertigen.

Unsere Nähkursleiterinnen vermitteln Ihnen das notwendige Wissen über Nähtechniken und Verarbeitungsmethoden und sie erhalten auf Wunsch fachliche Beratung zum Einkauf von Stoffen und Zubehör.

Ort: Ev. Pauluskirche, Hülser Str. 171, 47803 Krefeld

7101**Mo. 20.01.2025 – 07.04.2025**

19:30 – 21:45 Uhr, 10 x
122,00 €

7102**Mo. 28.04.2025 – 07.07.2025**

19:30 – 21:45 Uhr, 10 x
122,00 €

7103**Mo. 01.09.2025 – 06.10.2025**

19:30 – 21:45 Uhr, 6x
74,00 €

7104**Mo. 27.10.2025 – 15.12.2025**

19:30 – 21:45 Uhr, 8x
74,00 €

Natalija Kaufmann

711

Offene Nähsprechstunde

Immer am 1. Mittwoch im Monat. Sondertermine sind möglich.

Für Teilnehmende an unseren Nähkursen ist die Nähsprechstunde kostenfrei.

Teilnehmer die nur dieses Angebot nutzen, zahlen 12,-€ pro Termin

7114

Mi. 15.01.2025 – 04.06.2025

09:00 – 11:15 Uhr, 6 x

7115

Mi. 10.09.2025 – 03.12.2025

09:00 – 11:15 Uhr, 4 x

Elise Krücker

712

Patchwork Workshop

Tauchen Sie in diesem Workshop in die spannende Welt der Stoffgestaltung mittels der Pachtworktechnik ein. Es wird eine traditionellen Patchworkblock genäht, der entweder alleine oder in Kombination z. B. zu einem Kissen oder Tischläufer verarbeitet werden kann. Nebenbei werden Sie die Grundlagen und Besonderheiten des Patchworks erlernen.

Fr. 18.00 – 21.00 Uhr

Sa. 10.00 – 13.00 Uhr + 14.00 – 15.30 Uhr

7121

Fr. 07.03.2025 + 08.03.2025

18:00 – 21:00 Uhr, 2x

55,00 €

7122

Fr. 05.09.2025 + 06.09.2025

18:00 – 21:00 Uhr, 2x

55,00 €

Judith Hütten

713

Sorgenfresser nähen – für Eltern und Großeltern

Wie praktisch wäre es, einen Freund aus Plüsch zu haben, der alle deine Sorgen frisst? Gibt es nicht? Doch! Hier lernst du, wie du einen kleinen Freund gegen die Traurigkeit für dein Kind/Enkelkind einfach selbst nähen kannst. Sorgenfresser sind auch ein wunderschönes Geschenk. Wir zeigen dir, wie du die kleinen Tierchen herstellen kannst.

7131

Fr. 05.04.2025

18:00 – 20:15 Uhr

25,00 €

7132

Fr. 19.09.2025

18:00 – 20:15 Uhr

25,00 €

Sabine Albers

714

Sorgenfresser nähen – für Eltern und Kinder

Wie praktisch wäre es, einen Freund aus Plüsch zu haben, der alle deine Sorgen frisst? Gibt es nicht? Doch! Hier lernst du, wie du einen kleinen Freund gegen die Traurigkeit für dein Kind/Enkelkind einfach selbst nähen kannst. Sorgenfresser sind auch ein wunderschönes Geschenk. Wir zeigen dir, wie du die kleinen Tierchen herstellen kannst.

Die Gebühr übernimmt das Familienzentrum.

Ort: Städtisches Familienzentrum Dieselstr. 24, 47803 Krefeld

7141

Di. 07.10.2025

14:30 – 16:00 Uhr

gebührenfrei

Sabine Albers

715

Gemeinsam mit der Imkerin die Welt der Bienen entdecken!

Mit spannenden Geschichten von Biene Maya gibt es wertvolle Informationen. Während leckerer Honig verkostet wird, wird ein Bienenquiz gespielt und am Ende wird gemeinsam ein Bienen-/Insektenhotel gebastelt.

Die Gebühr übernimmt das Familienzentrum.

Ort: Städt. Familienzentrum, Herbertzstraße 201, 47809 Krefeld

7151

Mi. 26.03.2025

15:30 – 17:45 Uhr
gebührenfrei

Ort: Kath. Familienzentrum St. Martin, Ispelsstr. 69, 47805 Krefeld

7161

Mi. 02.04.2025

10:00 – 12:15 Uhr
gebührenfrei

Andrea Schüling

717

Gemeinsam mit der Imkerin die Welt der Bienen entdecken!

Mit spannenden Geschichten von Biene Maya gibt es wertvolle Informationen. Während leckerer Honig verkostet wird, wird ein Bienenquiz gespielt und am Ende wird gemeinsam ein Bienen-/Insektenhotel gebastelt.

7171

Sa. 10.05.2025

10:00 – 12:15 Uhr
25,00 €

Andrea Schüling

718

Zeichenabenteuer

Kunstvolle Anfänge – Zeichnen lernen leicht gemacht!

Möchtest du das Zeichnen lernen, weißt aber nicht, wo du anfangen sollst? Unser Zeichenkurs für Anfänger bietet dir die perfekte Gelegenheit, die Grundlagen des Zeichnens zu entdecken und deine kreativen Fähigkeiten zu entfalten.

7181

Sa. 01.02.2025 – 15.02.2025

14:00 – 16:15 Uhr, 3 x
35,00 €

7182

Sa. 03.05.2025 – 17.05.2025

14:00 – 16:15 Uhr, 3 x
35,00 €

Jannick Adolph

Stoffe für Zuhause

Deko-, Baumwoll-, Polster- und Kinderstoffe in großer Auswahl



Öffnungszeiten:
Mo – Fr: 9.30 – 18 Uhr,
Do bis 18.30 Uhr und nach Absprache

LeFarthstraße 2 · 47807 Krefeld
Tel. 02151-53 22 383

791

Schätze aus dem Wald

Weißt du eigentlich, was die ganzen Abkürzungen auf deinen Medikamenten und in deiner Kosmetik bedeuten?

Nein!? Wir auch nicht!

Also weg damit und rein mit natürlichen, selbst hergestellten Salben aus Heilpflanzen.

Du kannst ganz leicht, aus wenigen Zutaten eine eigene Gesichts- und Körpercreme herstellen,

7191

Mi. 19.03.2025

18:00 – 20:15 Uhr

25,00 €

7192

Mi. 14.05.2025

18:00 – 20:15 Uhr

25,00 €

Marie-Theres Zwick

720

Seife sieden

Das „Seife sieden“ ist ein uraltes Handwerk, das schon die Ägypter und Griechen kannten.

Allerdings haben die heutigen Seifen aus der Drogerie wenig mit Handwerk zu tun.

Wenn du wissen möchtest, wie man ganz einfach Seife aus natürlichen Zutaten herstellt, bist du in diesem Workshop genau richtig.

7201

Mi. 02.04.2025

18:00 – 20:15 Uhr

25,00 €

7202

Mi. 18.06.2025

18:00 – 20:15 Uhr

25,00 €

7203

Mi. 17.09.2025

18:00 – 20:15 Uhr

25,00 €

7204

Mi. 10.12.2025

18:00 – 20:15 Uhr

25,00 €

Marie-Theres Zwick

721

Kräuterwanderung für jung & alt

Was wächst eigentlich im Wald und in Ihrem Garten? Ganz viel Unkraut? Oder doch nützliche Heilpflanzen?

Wenn Sie das herausfinden möchten, sind Sie bei dieser Kräuterwanderung genau richtig. Wir sammeln Wildkräuter, schauen uns an was sie können und verkosten sie im Anschluss gemeinsam.

Kinder bis 12 Jahre können kostenlos teilnehmen.

Treffpunkt: Parkplatz Hülser Berg

7211

So. 06.04.2025

11:00 – 14:00 Uhr

22,00 €

7212

So. 04.05.2025

11:00 – 14:00 Uhr

22,00 €

7213

So. 15.06.2025

11:00 – 14:00 Uhr

22,00 €

7214

So. 07.09.2025

11:00 – 14:00 Uhr

22,00 €

7215

So. 12.10.2025

11:00 – 14:00 Uhr

22,00 €

Marie-Theres Zwick

722

Improtheater

Sie sind spontan, kreativ und möchten das spielerisch mit viel Spaß am Schauspiel darstellen?

Dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig. Einfach mal ohne Scham und Bewertung sich Selbst in einer Gruppe ausdrücken.

Improtheater verbindet Tanz, Schauspiel, Körper- und Stimmarbeit, Rollenspiele und Entspannung.

Ein Kurs der Sie auf mehreren Ebenen befreien kann, weil Sie sich Selbst spielen, Ihre Gefühle rauslassen und Ihr Selbstbewusstsein stärken.

7221

Mo. 03.02.2025

17:00 – 18:30 Uhr

40,00 €

7222

Do. 03.04.2025

17:00 – 18:30 Uhr

40,00 €

7224

Do. 04.09.2025

17:00 – 18:30 Uhr

40,00 €

Kumaran Jeyaranjan

723

Manga Workshop – Dein Einstieg in die Kunst

Entdecke die faszinierende Welt des Mangas! In diesem Kurs lernst du die Grundlagen des Manga-Zeichnens und Erzählens. Egal, ob du ein kompletter Anfänger bist oder bereits erste Erfahrungen gesammelt hast, dieser Kurs bietet dir die Möglichkeit, deine Fähigkeiten zu entwickeln und deine eigene Geschichte zum Leben zu erwecken.

7231

Sa. 05.04.2025
17:00 – 18:30 Uhr
35,00 €

7232

Sa. 27.09.2025
17:00 – 18:30 Uhr
35,00 €
Beate Hildemann

maxen
Näh-Zentrum Viersen

**Nähmaschinen
Overlocker
Stickmaschinen**

**Eigene Werkstatt
Nähkurse**

Inhaber: Stefan Maxen

Große Bruchstraße 28 – 30 · 41747 Viersen
Telefon: 0 21 62 - 13 724 · Fax: 0 21 62 - 23 410
www.naehmax.de · Email: info@naehmax.de

Öffnungszeiten:
Mo – Fr 9.30 – 13.00 + 14.30 – 18.30, Sa 9.30 – 13.00 Uhr

Standort



Westwall 40-42 · 47798 Krefeld

Parken:

Parkmöglichkeiten gibt es in den umliegenden Straßen und auf dem großen Parkplatz vor dem Haus.

Öffentliche Nahverkehrsmittel:

Straßenbahnlinie 041 – Haltestelle Rathaus
Buslinie 051 – Haltestelle Karlsplatz

Hauptamtliche Fachkräfte

Sandra Weyers	Leitung	sandra.weyers@hdf-krefeld.de
Rosalia Dämbkes	Berufsbezogene Angebote	rosalia.daembkes@hdf-krefeld.de
Swetlana Enns	Eltern-Kind und Kreativ	swetlana.enns@hdf-krefeld.de
Meike Sieben	Ernährung und Bewegung	meike.sieben@hdf-krefeld.de
Michaela Rühl	Verwaltung	michaela.ruehl@hdf-krefeld.de
Birgit Hawrych	Verwaltung	birgit.hawrych@hdf-krefeld.de
Ümüs Hamurcu	Hauspflege	

Kooperationspartner

„Donum Vitae“

Ev. Familienzentrum, Germaniastr. 135, 47800 Krefeld

Ev. Integratives Familienzentrum der Markuskirche, Kölner Str. 480, Krefeld

Kath. Familienzentrum St. Martin, Ispelsstr. 65, 47805 Krefeld

Kulturschmelze e. V.

Mana Loft

Nachbarschaftsstiftung Samtweberviertel Krefeld

Solawi Krefeld

Stadt Krefeld

Städt. Familienzentrum, Herbertzstr. 201, 47809 Krefeld

Städt. Familienzentrum, Peter- Lauten- Str. 62a

Städt. Familienzentrum, Remscheider Str. 12, 47807 Krefeld

Städt. Familienzentrum, Niederbruchstraße 70, 47807 Krefeld

Städt. Familienzentrum, Prinzenbergstr. 80, 47803 Krefeld

Städt. Familienzentrum, Dieselstr. 24, 47803 Krefeld

Städt. Familienzentrum, Feldstr. 30, 47805 Krefeld

Städt. Familienzentrum, Ritterstr. 150. 47805 Krefeld

Suchthilfe Krefeld

Verbraucherzentrale NRW

Verbund Familienzentrum Schiefbahn

Honorarkräfte



Adolph, Jannick
Akkol, Günay
Albers, Sabine
Anacleto, Nicole
Bhalerao, Sharvari
Bovenschen, Karl-Heinz
Boylu, Irina
Buysch, Alexandra
Chopelin, Manuela
Dornscheidt, Heike
Enste, Nadja
Farahani, Maryam
Fettes, Alexandra
Goldstein, Raya
Grotjohann, Ellaine
Heerlein, Denise
Heyer, Fritz
Höckels, Monika
Höddinghaus, Gudrun
Hütten, Judith
Ilsanker, Barbara
Jeyaranjan, Kumaran
Kremers-Alofs, Monika
Krücker, Elise
Kühl, Daniela
Lacies, Elisabeth
Lingscheidt, Aloisia
May, Joanna
Meidenbauer, Isabelle
Messer, Carsten
Miodek, Marie-Hélène
Nawroth, Sieglinde
Otto-Lauscher, Heike
Pagonas, Nunzia
Sanders, Jessica
Schirdewahn, Sonja
Schouten, Klaudia
Schülling, Andrea
Selakovic, Kathrin
Spatz, Michael
Spetmann-Wenders, Iris
Te Marveld, Nicole
Tribbensee, Sandra
Van Gerlach, Silva
Venrath, Elke
Weyers, Martina
Zwick, Florian
Zwick, Marie-Theres

Notizen



Anmeldung

Haus der Familie

Westwall 40-42 · 47798 Krefeld · Tel. 02151/399171 · Fax 02151/4794690

Hiermit melde ich mich verbindlich an für:

Kurs-Nr.	Titel
----------	-------

Kurs-Nr.	Titel
----------	-------

Vor- und Zuname	E-Mail-Adresse
-----------------	----------------

Straße	PLZ Wohnort	Telefon
--------	-------------	---------

Kinder	1	2	3
--------	---	---	---

Geb.Datum	1	2	3
-----------	---	---	---

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne Sie mit meiner Unterschrift an.

Datum, Ort	Unterschrift
------------	--------------



Anmeldung

Haus der Familie

Westwall 40-42 · 47798 Krefeld · Tel. 02151/399171 · Fax 02151/4794690

Hiermit melde ich mich verbindlich an für:

Kurs-Nr.	Titel
----------	-------

Kurs-Nr.	Titel
----------	-------

Vor- und Zuname	E-Mail-Adresse
-----------------	----------------

Straße	PLZ Wohnort	Telefon
--------	-------------	---------

Kinder	1	2	3
--------	---	---	---

Geb.Datum	1	2	3
-----------	---	---	---

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne Sie mit meiner Unterschrift an.

Datum, Ort	Unterschrift
------------	--------------



**Die Zukunft kann
keiner vorhersehen, aber
jeder kann sie wagen.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Wir finden, die Welt braucht mehr
Zuversicht. Deshalb unterstützen
wir alle, die den Mut haben, ihre
Zukunft selbst in die Hand zu nehmen.

