

Evangelische Bildungsarbeit

Erwachsenenbildung und
Familienbildungsstätte
Jugendbildung

2. Halbjahr 2011

eeb
nordrhein



Diakonie
Wuppertal





- Allgemeine Sozialberatung
- Arbeitsprojekte / Möbelladen, Kleiderkammer, Druckerei, Umzüge, Malerarbeiten
- Arbeitsgelegenheiten nach Hartz IV
- Betreuungen / Vormundschaften / Pflegschaften
- Einrichtung für psychisch kranke Menschen
- Hilfen für Frauen und Männer ohne Wohnung
- Jugendhilfe
- Migrationsdienste
- Partnerschafts-, Trennungs- und Scheidungsberatung
- Pflegezentrum Haus Hardt
- Psychologische Beratung
- Reisen, Freizeiten, Kuren
- Schuldner- und Insolvenzberatung
- Soziale Arbeit an Schulen
- Sozialpädagogische Familienhilfe / Flexible Erziehungshilfe / Elternschule / Soziale Gruppenarbeit / Erziehungsbeistandsschaften
- Stadtteilarbeit / Stadtteilläden / Hausaufgabenbetreuung
- Straffälligenhilfe
- Umweltgruppen

**Diakonie Wuppertal - wir beraten und helfen
- sprechen Sie uns einfach an.**

Tel: (02 02) 9 74 44 - 0

Geldanlage mit mehr Wert



Oikocredit vergibt faire Kredite an Mikrofinanzinstitutionen und Genossenschaften.

Investieren Sie ab 200 Euro in eine Geldanlage mit finanziellem und sozialem Gewinn.

www.oikocredit.de

Oikocredit
Westdeutscher Förderkreis
Adenauerallee 37
53113 Bonn
Tel.: 0228/6880-280/281

 **OIKO**
CREDIT
in Menschen investieren

Evangelische Bildungsarbeit in Wuppertal

Liebe Leserinnen und Leser,
 liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer!

Etwas später als gewohnt liegt der Fortbildungskalender für das zweite Halbjahr vor Ihnen. Der Grund ist erfreulich:

Die Umbauarbeiten in unserem neuen Haus in der Nesselstraße 14 neigen sich dem Ende zu und im 2. Halbjahr werden wir bereits die neue Lehrküche in Betrieb nehmen und unsere Kochkurse dort durchführen können!

Die Küche ist barrierefrei gestaltet und hat neben allem, was man benötigt, um gute Kochkurse durchzuführen auch Arbeitsplätze für Rollstuhlfahrer oder -fahrerinnen. Eigentlich eine Selbstverständlichkeit, aber immer noch nicht überall umgesetzt.

Vielleicht haben Sie ja auch Lust, mal wieder einen Kochkurs zu besuchen? Neben den bekannten und bewährten Kräften wird demnächst auch der eine oder andere "Überraschungsgast" mit Ihnen zusammen kochen wollen... Achten Sie bitte auf die Tagespresse.

Ansonsten wissen Sie ja: Wir bieten Ihnen viele interessante Kurse und Veranstaltungen in den unterschiedlichsten Bereichen.

Wenn Sie selbst neue Ideen oder einen Wunsch für eine Veranstaltung, Anregung oder Kritik haben - lassen Sie es uns wissen. Wir sind sehr an Ihrer Meinung interessiert und machen vieles möglich!

Wir freuen uns wie immer darauf, Sie auch im 2. Halbjahr 2011 bei uns begrüßen zu können!

Im Namen des Teams der Evangelischen Bildungsarbeit

Helga Siemens-Weibring

Evangelische Familienbildungsstätte (FBS)

Die Evangelische Familienbildungsstätte ist eine nach dem 1. Weiterbildungsgesetz des Landes NRW anerkannte Einrichtung der Weiterbildung. Sie gehört zum Kooperationsverbund "Evangelisches Familienbildungswerk Rheinland".

Anmeldung:

Für jede Veranstaltung ist eine persönliche, telefonische oder schriftliche Anmeldung erforderlich. Nach telefonischer Anmeldung bitten wir Sie, uns Ihre Anmeldung mit der Einzugsermächtigung vor Beginn des Kurses in der Evangelischen Familienbildungsstätte schriftlich abzugeben oder zuzuschicken. Anmelderinnen oder Anmelder von Gruppen stehen für die Begleichung jedes Gruppenmitglieds ein und werden von uns ggf. zur Zahlung herangezogen.

Ein Kurs kann erst dann durchgeführt werden, wenn er aus mindestens 10 Teilnehmern/innen besteht. Deshalb müssen wir uns auf Ihre Anmeldung verlassen können.

Es erfolgt keine Anmeldebestätigung. Wenn Sie nichts weiter hören, findet der Kurs statt.

Anmeldeformulare finden Sie auf den letzten Seiten.

Abmeldung:

Sollten Sie an der Teilnahme verhindert sein, ist eine rechtzeitige Abmeldung - **spätestens bis 14 Tage vor Kursbeginn** - erforderlich. Andernfalls müssen wir Ihnen die Kursgebühr leider in Rechnung stellen. Kommt ein Kurs nicht zustande, erhalten Sie bereits gezahlte Kursgebühren zurück.

Kursgebühren:

Die Kursgebühren werden unter Angabe der Kursnummer in der Regel zeitnah von Ihrem Konto eingezogen. Sie erteilen uns mit Ihrer Anmeldung eine Abbuchungserlaubnis speziell für diesen Kurs. Eine Überweisung ist nur in begründeten Ausnahmefällen nach Rücksprache mit der Evangelischen FBS möglich.

Bitte beachten Sie: bei nicht rechtzeitiger Bezahlung oder bei nicht ausreichender Deckung des Kontos können Mahngebühren und/oder Bearbeitungsgebühren anfallen, die wir Ihnen leider in Rechnung stellen müssen!

Gebührenermäßigung:

Teilnehmer/innen in finanzieller Notlage (Arbeitslosigkeit, Hartz IV, Alleinerziehende etc.) erhalten Gebührenermäßigung, ebenso

- Kinderreiche
 - 100 %-Behinderte
 - Inhaber/innen des „WupperPasses“
 - Schüler/innen, Studenten/innen, die BAFÖG erhalten.
- Bitte scheuen Sie sich nicht, uns anzusprechen.

Die Programme sind erhältlich:

- in den Ev. Gemeindeämtern
- in den City Kirchen Barmen und Elberfeld
- im Info-Zentrum der Stadt, Döppersberg
- in den Rathäusern Barmen und Elberfeld
- in der Stadtbibliothek Elberfeld, Kolpingstraße

Auf Wunsch schicken wir Ihnen das Programm zu, wenn Sie uns einen adressierten und mit Euro 1,45 frankierten DIN C 5-Umschlag zukommen lassen.



Die Evangelische Familienbildungsstätte ist zertifiziert nach DIN ISO EN 9001-2008 durch den TÜV Süd.

**Evangelische
Familienbildungsstätte
Veranstaltungen
*August bis Dezember 2011***

Veranstaltungen der Evangelischen Familienbildungsstätte (FBS)

Verzeichnis der KursleiterInnen.....Seite	53
Veranstaltungsorte.....Seite	55
Kooperationspartner und -partnerinnen.....Seite	56
...in Familie und Gesellschaft.....Seite	57
Frauen, Erziehung, Leihgroßeltern, Babysitter, Hospizarbeit, Selbsthilfe, Fortbildung u.v.m.	
Englisch-Kurse.....Seite	58
...im Familienzentrum.....Seite	64
Werdende Eltern.....Seite	77
Eltern - Kind - Kurse.....Seite	80
Erste Hilfe, Homöopathie, Kinderturnen, PEKiP, Das erste Lebensjahr, Spiel- und Kontaktgruppen, Maxigruppen u.v.m.	
Gesundheit - Bewegung - Entspannung.....Seite	91
Feldenkrais, Tai Chi, Wirbelsäulengymnastik, Rückenschule, Yoga, Gedächtnistraining u.v.m.	
Gesunde Ernährung.....Seite	99
Kochen für die ganze Familie, Männerkochkurse	
Textiles Gestalten/Nähen.....Seite	102
für Anfänger/innen und Fortgeschrittene, am Vormittag, am Abend, am Nachmittag, für junge Leute, Workshops	

Unsere Kursleitungen:

Bräuer, Ilse	Schneidermeisterin/Modedesignerin
Brumme, Manuela	Spielgruppenleiterin
Buddensiek, Brigitte	Schneidermeisterin
Burscher, Monika	Grund- und Hauptschullehrerin
Corzilius, Magdalene	Erzieherin
Danisch, Priscilla	Lehrerin
de Wegener, Janneth	Tanzpädagogin
Dietz, Susanne	Kinderkrankenschwester
Fritzler, Bernd	Feldenkraispädagoge
Haarmann, Gudrun	Jugendmitarbeiterin
Hachmeister, Katja	Diplom-Modedesignerin
Hagemann, Waltraud	Schulreferentin i.R.
Hasenack, Ute	Erzieherin
Hausmann, Margaret	Kfm. Ang./Korrespondentin
Heberling, Andrea	Sozialpädagogin
Hoffmann, Nicole	Kursleitung Eltern-Kind
Jungas, Sigrid	Spielgruppenleiterin
Kannebäcker, Gabi	Gymnastiklehrerin
Kalinka, Jenny	Kinderpflegerin
Karthaus, Helmut	Übungsgruppenleiter/Lehrer
Klein, Caroline	Übungsleiterin
Körbächer, Petra	Ki.-Krankenschwester, Homöopathin
Koldewey, Gudrun	KiTa-Leiterin, MarteMeo Trainerin
Leeser, Silvia	Übungsleiterin
Menge-Fuchs, Petra	Erzieherin
Meuter, Gundhild	Dipl. Ökotrophologin
Nippel, Margarete	Nähkursleiterin
Pavel, Bettina-Dorothea	Dipl. Psychologin
Porsch, Dorisa	Erzieherin
Regniet, Ulrike	Gedächtnistrainerin
Ronsdorf-Lehnert, Claudia	Dipl. Heilpädagogin
Rupperath, Meike	Krankenpflegerin
Sandkühler, Andrea	Kursleitung Eltern-Kind
Schelkes, Dorothee	Hebamme/Krankenschwester
Schmidt-Sänger, Dagmar	Erzieherin
Schneider, Denise	Kinderpflegerin
Schneider-Derenbach, Monika	Schneidermeisterin

Schröder, Sabine	Yoga-Lehrerin
Senzlober, Mirjam	Arzthelferin
Sticht, Claudia	Erzieherin
Theuermann, Iris	Spielgruppenleiterin
Vogl-Bergmann, Petra	Erzieherin
Wentzeck, Birgit	Erzieherin
Werner-Dahlhaus, Birgit	Dipl. Sozialarbeiterin
Wichmann, Janine	Erzieherin
Wierwille, Lieselotte	Oecotrophologin, grad.
Wieser, Anja	Kinderkrankenschwester
Winkelsen, Angelika	Spielgruppenleiterin
Wockel, Carsten	Yoga-Lehrer
Wölki, Manuela	Erzieherin

Unsere Veranstaltungsorte:

- Tagungsraum, 2. Stock, Frieda-Schindelin-Haus, Zeughausstraße 31a
- Lehrküche, Nesselstraße 14
- Nähraum, Zeughausstr. 31
- City-Kirche, Zwinglistraße 5
- Diakoniekirche Friedrichstraße 1
- Diakoniezentrum Ludwigstraße
- Ev. Gemeindehaus Beyenburg, Steinhauser Straße
- Ev. Gemeindehaus Heidt, Obere Sehlhofstraße
- Ev. Gemeindehaus Langerfeld, Inselstraße 19
- Ev. Gemeindehaus Unterbarmen-Mitte, Martin-Luther-Str. 13
- Ev. Gemeindehaus Unterbarmen-Süd, Meckelstr. 52
- Ev. Gemeinderaum Rotter Kirche, Rödiger Straße
- Ev. Gemeinderaum Vohwinkel, Rubensstraße
- Ev. Gemeinderaum Seniorenzentrum Vohwinkeler Feld
- Ev. Gemeindezentrum Lessingstraße
- Familienzentrum Am Wichelhausberg
- Familienzentrum Arche Nesselstr. 10
- Familienzentrum Kruppstraße
- Familienzentrum Pauluskirchstr.
- Familienzentrum Westkötterstr.
- Familienzentrum Waldorfhaus
- Kindertagesstätte Gosenburg
- Haus der Generationen Christuskirche, Oberdörnen 82
- Fritz-Harkort-Schule, In der Fleute
- Kindergruppenraum, Beckacker Kirche
- Kindergruppenraum, Leibuschstraße 28
- Menschenhaus, Röttgen 102
- Bethesda Krankenhaus Wuppertal, Hainstraße
- Bandfabrik, Schwelmer Straße
- SPZ (Sozialpsychiatrisches Zentrum), Parlamentstr. 20
- Treffpunkt für Alleinerziehende, Münzstraße 31

Falls kein Kursort angegeben ist, erkundigen Sie sich bitte in der Familienbildungsstätte.

Unsere Kooperationspartner und -partnerinnen:

Alzheimer Selbsthilfe-Gruppe Wuppertal
Bethesda Krankenhaus Wuppertal GmbH, Hainstraße
Bezirkssozialdienste der Stadt Wuppertal
Bergische VHS- Abteilung Familienbildung
Ev. Frauenhilfe Wuppertal
Familienzentrum Am Wichelhausberg
Familienzentrum Westkotter Straße
Ev. Kirchengemeinde Beyenburg-Laaken
Ev. Kirchengemeinde Elberfeld-Nord
Ev. Kirchengemeinde Gemark
Ev. Kirchengemeinde Heidt
Ev. Kirchengemeinde Langerfeld
Ev. Kirchengemeinde Unterbarmen
Ev. Kirchengemeinde Unterbarmen-Süd
Familienzentrum Kruppstraße
Familienzentrum Arche Nesselstraße
Familienzentrum Pauluskirchstraße
Fritz-Harkort-Schule, Langerfeld
Gemeinschaftsgrundschule Eichenstraße
Gemeinschaftsgrundschule Friedhofstraße
Haus der Generationen Oberdörnen 82
Jugendamt der Stadt Wuppertal
Kirche in der City Barmen
Katholische Familienbildungsstätte
Katholische Frauengemeinschaft Wuppertal
Kuratorium Behindertes Kind e.V., Melanchthonstraße
Menschenhaus Uellendahl
Sozialdienst Katholischer Frauen Wuppertal
Sozialpsychiatrisches Zentrum, Parlamentstraße
Treffpunkt für Alleinerziehende, Münzstraße
Villa Kunterbunt e.V., Malerstraße

Anmeldeformulare finden Sie am Ende des Programmheftes

Lernen durch Begegnen: Von der Geburt bis zum Grab - Persönliche Feste im Leben

Sich über Frauen eines anderen Kulturkreises und einer anderen Religion zu informieren ist wichtig. Information reicht aber nicht, um sich wirklich kennen und achten zu lernen. Das schafft nur Begegnung.

Wir werden in Fragen der Religion, des Brauchtums und der Erziehung Fremdes verstehen und Gemeinsames entdecken. Wir werden aber auch zusammen kochen, backen, essen und miteinander kreativ sein.

Leitung:	Waltraud Hagemann, Helga Siemens-Weibring
Termin:	montags, 16 - 19 Uhr, Termine nach Absprache,
Info:	Tel. 97 440 840
Ort:	wird bekannt gegeben
Kursnummer:	F 1107

Frauenfrühstück mit Begegnung am Buß- und Betttag

Wie in jedem Jahr findet auch 2011 das traditionelle Frauenfrühstück statt. Nachdem wir gefrühstückt haben, werden wir uns wieder mit einem aktuellen Thema auseinander setzen.

Das gewählte Thema sowie den Namen der Referentin entnehmen Sie bitte der Tagespresse und den Aushängen. Kinder können gerne mitgebracht werden.

Veranstaltet von der Ev. FBS und dem Frauenausschuss des Kirchenkreises Wuppertal

Info:	Evangelische FBS, Tel.: 97 440 840
Termin:	Mittwoch, 16. Nov. 2011, 9 - 12 Uhr
Kursgebühr:	Euro 5,00
Ort:	City-Kirche, Barmen-Gemarkte, Zwinglistr. 5
Kursnummer:	F 1108

**Deutsch als Fremdsprache - Nach dem
Konzept des Goethe-Institutes**

Leitung: Monika Burscher
weitere Informationen Ev. FBS , 97 440 840
Kursnummer: F 1109

**Learn English: it's Fun
Für fortgeschrittene Anfänger/innen**

My aim is to teach you some grammar, for you to speak a lot and to read short stories

Workbook: A new start professional

Leitung: Margaret Hausmann
Termin: Dienstag, 6. Sept. bis 13. Dez 2011,
(außer 18. und 25. Okt. 2011)
12 x dienstags, 17.45 - 19.15 Uhr
Kursgebühr: Euro 50,40
Ort: Treffpunkt für Alleinerziehende, Münz-
str. 31
Kursnummer: F 1110

English for Brain-Jogging

This is English for brain-jogging to keep your brain fit. Bring a little English, und wir lassen es wachsen. Ein Kurs, mit dem Ziel, sich mit Sprache wohl zu fühlen.

Beratung auch gerne persönlich:

Leitung: N.N.
Termin: Donnerstag, 15. Sept. bis 15. Dez. 2011,
12 x donnerstags, 18 - 19.30 Uhr
Kursgebühr: Euro 62,40
Ort: Menschenhaus, Röttgen 102
Kursnummer: F 1111

Englisch für Fortgeschrittene

in angenehmer Runde mit den Schwerpunkten:

- Lektüre
- freies Sprechen
- Grammatik

Wer sich traut, ist herzlich willkommen

Leitung:	Monika Burscher
Termin:	Freitag, 16. Sept. bis 9. Dez 2011 11 x freitags, 9.30 - 11 Uhr
Kursgebühr:	Euro 57,20
Ort:	Menschenhaus, Röttgen 102
Kursnummer:	F 1112

Englisch für Fortgeschrittene

in angenehmer Runde mit den Schwerpunkten:

- Lektüre
- freies Sprechen
- Grammatik

Wer sich traut, ist herzlich willkommen

Leitung:	Monika Burscher
Termin:	Montag, 12. Sept. bis 12. Dez 2011, 11 x montags, 17.30 - 19 Uhr
Kursgebühr:	Euro 57,20
Ort:	Menschenhaus, Röttgen 102
Kursnummer:	F1113

Kinder brauchen Rituale - Eltern auch

Bildungswochenende für Alleinerziehende in Zusammenarbeit mit dem Treffpunkt für Alleinerziehende

Rituale wie zum Beispiel Zeitunglesen beim Kaffeetrinken oder die Gute-Nacht-Geschichte für unsere Kinder begleiten unseren Alltag.

Viele Rituale sind wichtig, manche erleichtern uns das Leben und andere könnten wir auch einfach mal sein lassen, weil sie gar nicht mehr zu unserem Leben passen.

Gemeinsam werden wir unsere Erfahrungen austauschen und überlegen, welche alten und neuen Rituale zu unserem Leben passen und welche wir nicht mehr brauchen. Daneben wird an diesem Wochenende auch Zeit zum lockeren Austausch und zur Entspannung sein.

Kinderbetreuung für Kinder ab 3 Jahre.

Leitung:	Christa Reindl
Referentin:	Sabine Reyscher, Dipl.-Sozialpädagogin und TZI-Trainerin
Termin:	Freitag, 21. Okt., 17 Uhr bis Sonntag, 23. Okt. 2011, 15 Uhr
Kursgebühr:	37,50 Euro/Erwachsene/r 15,00 Euro für das 1. Kind 8,00 Euro für jedes weitere Kind
Ort:	Jugendbildungsstätte St. Alfrid, E-Kettwig
Kursnummer:	F 1114

In Zusammenarbeit mit der Wohnanlage für allein Erziehende Kreuzkirche und der Gemeinde Langerfeld findet statt:

Mutter/Vater hat frei

Das Angebot für allein Erziehende: Sie können Ihre Kinder zwei Stunden bei uns abgeben, um dem nachgehen zu können, was sonst mit Kind schwierig wäre: Behördengänge, Friseur oder einfach nur die Wohnung umgestalten oder ausruhen.

Betreut werden die Kinder von erfahrenen Eltern-Kind-Gruppen-Leiterinnen und Tagesmüttern.

Durch die Gruppe lernen die Kinder, sich von der Mutter oder dem Vater zu lösen und Kontakt zu anderen Kindern herzustellen. Außerdem geben wir Hilfestellung bei allgemeinen Fragen und bei Fragen zur Erziehung

Leitung:	Dagmar Schmidt-Sänger, Manuela Brumme
Termin:	Mittwoch, 7. Sept. bis 21. Dez. 2011, 14 x mittwochs, 9.30 - 11.30 Uhr, (nicht in den Herbstferien)
Kursgebühr:	Euro 2,00 pro Kind pro Vormittag
Ort:	Kreuzkirche, Langerfelder Straße
Kursnummer:	F 1115

In Kooperation mit der Evangelischen Frauenhilfe Wuppertal und der Katholischen Frauengemeinschaft Wuppertal:

Leihgroßeltern gesucht! oder: Rent-A-Grand

Sind Sie daran interessiert, als älterer Mensch Kontakte zu einer jungen Familie aufzubauen? Oder Sie sind Mitglied einer jungen Familie, in der keine Großeltern vorhanden sind? Dann melden Sie sich bei uns!

Ältere Menschen, die fit und belastbar sind, können sich als ehrenamtliche "Wunschgroßeltern" zur Verfügung stellen. Ebenso haben Familien und Alleinerziehende die Möglichkeit, sich in unsere Vermittlungskartei eintragen zu lassen. An regelmäßigen Treffen begleiten wir Sie mit Ihren Fragen, stellen Kontakte her und helfen bei Schwierigkeiten weiter. Eine Leihoma oder ein Leihopa soll keine Tagesmutter ersetzen oder als billiger Babysitter fungieren! Aber wenn Sie eine Bereicherung Ihres Lebens um mindestens eine Generation suchen, sprechen Sie uns an!

Information und Anmeldung: Evangelische FBS, Zeughausstr. 31 / 31a, Tel.: 97 440 840

Leihgroßeltern Babysitter-Führerschein

Treffen aller interessierten Großeltern und Familien, einmal im Monat Montagnachmittag, 14 - 15.30 Uhr im Haus der Generationen (Christuskirche), Oberdörnen 82

**Termine: Montag, 12. Sept.; 10. Okt.; 7. Nov.; 5. Dez. 2011
jeweils 14 - 15.30 Uhr**

Kursnummer: F 1116

Babysitter - Führerschein für 14- bis 17jährige Mädchen und Jungen

Jugendliche erhalten die Möglichkeit, sich fit zu machen im Umgang mit Babys und Kleinkindern. Pflege, Ernährung, Fragen zur Ersten Hilfe, Spiel- und Beschäftigungsideen aber auch rechtliche Probleme und Honorarvorschläge sind Themen des Kurses.

Die Teilnahme beinhaltet ebenso den Besuch einer Neugeborenenabteilung sowie einer Kindertagesstätte. Erfolgreiche Absolvent/inn/en können an unsere Teilnehmer/innen aus dem Eltern-Kind-Bereich vermittelt werden.

Leitung: NN
Termine: nach Vereinbarung, 6 x 17- 18.30 Uhr
Kursgebühr: Euro 30,00
**Ort: wird noch bekannt gegeben
und Geburtshilfestation Bethesda-Krankenhaus**
Kursnummer: F 1117

Elterntreff

Allgemeine Stärkung der Elternkompetenz - insbesondere für Eltern des 1. Schuljahres

Eltern der Kinder der ersten Schuljahre sind eingeladen zum gegenseitigen Kennenlernen, zum Reden über Schule, Kinder und Eltern, zum Austausch über Themen, um die Zusammenarbeit zwischen Familie und Schule zu fördern

Leitung: Priscilla Danisch
Termin: Freitag, 9. Sept. bis 16. Dez 2011,
 13 x freitags, 8 - 9.30 Uhr **Kursort:**
 GGS Fritz-Harkort-Schule, Wuppertal-
 Langerfeld
Kursnummer: F 1118

Elterntreff II

Leitung: Priscilla Danisch
Termin: Montag, 12. Sept. bis 12. Dez 2011,
 12 x montags, 8 - 9.30 Uhr
Kursort: GGS Eichenstraße
Kursnummer: F 1119

Elterntreff III

Leitung: Priscilla Danisch
Termin: Donnerstag, 8. Sept. bis 15. Dez 2011,
 15 x donnerstags, 8.30 - 10.45 Uhr
Kursort: Sternenberg
Kursnummer: F 1119 A

Familienseminar in der JVA

Leitung: Andrea Heberling
Termin: ab Dienstag, 6. Sept. 2011
weitere Infos
auf Anfrage: Tel.: 97 440 840
Kursnummer: F 1120

Starke Eltern - starke Kinder

Der Familien- und Erziehungsalltag gestaltet sich oft schwierig. Was heißt es gute Eltern zu sein? Welche Erziehungsziele habe ich und wie kann ich sie verwirklichen? Wie verarbeite ich meine oft widersprüchlichen Gefühle? Auf diese und ähnliche Fragen werden Antworten erarbeitet, die ihr Selbstvertrauen als Eltern stärken und das Miteinander in der Familie verbessern. Inhalte der zehn Abende sind:

Das Aktive Zuhören

Das Einfühlungsvermögen

Die Konsequenz in Entscheidungen

Die Klarheit über Unterschiede „traditioneller“ und

„bewusster“ Erziehung

Der Gebrauch von Macht

Der Kurs beruht auf einem Konzept des Deutschen Kinderschutzbundes

Leitung: Birgit Werner-Dahlhaus, Bettina-Dorothe Pavel

Termin: Dienstag, 13. Sept. bis 29. Nov. 2011,
10 x dienstags, 15.30 - 17.45 Uhr

Kursort: Familienzentrum Kruppstraße, Kruppstr.
191

Kursnummer: F 1121

Anmeldungen erfolgen über die Evangelische Familienbildungsstätte, Tel.-Nr. 97 440-840

Familienbildung in Familienzentren und Tageseinrichtungen für Kinder - Ein Kooperationsprojekt der Arbeitsgemeinschaft Wuppertaler Familienbildung

Der fachliche Verbund von Bergischer VHS - Bereich Familienbildung - und den beiden Wuppertaler Familienbildungsstätten bietet in Familienzentren und Tageseinrichtungen Kurse und Seminare zur qualifizierten Unterstützung von Eltern- und Familienarbeit an.

Angebote für Einrichtungen:

- * Elterntrainings
- * Elternabende zu pädagogischen Themen
- * Eltern-Kind-Gruppen
- * Müttertreffs
- * Recht- und Verbraucherfragen
- * Gesundheitsthemen
- * Kochen und Ernährung
- * Nähen und Mode
- * Werken und Kreatives
- * Interkulturelle Angebote
- * Qualifizierung und Fortbildung

Ev. Familienbildungsstätte/Diakonie Wuppertal
Frau Kielhorn 0202 - 97 440 840
Kath. Familienbildungsstätte
0202 - 25 50 58-0
Bergische VHS (Bereich Familienbildung)
Herr Schad 0202 - 563-2489

Elternabendangebote für Familienzentren und Kindertagesstätten

Mein Kind fragt nach Gott - Was soll ich antworten?

Einerseits beklagen wir in unserer Gesellschaft den Verfall von Werten und Regeln, nach denen wir unser Miteinander gestalten, andererseits begegnen uns als Eltern im Alltag immer wieder Situationen, in denen es uns schwer fällt, unsere eigene geistige Basis an unsere Kinder zu vermitteln. Selbstverständliche Rituale, wie zum Beispiel das Beten vor dem Schlafen gehen, haben ihre Selbstverständlichkeit verloren.

An diesem Abend werden wir Wege und Möglichkeiten ansehen, unsere Kinder mit Gott vertraut zu machen. Dazu werden wir uns auch mit unserer eigenen Glaubensgeschichte auseinandersetzen.

Leitung: Helga Siemens-Weibring
Termin: 2. Nov. 2011, 20 - 21.30 Uhr
Ort : Ev. Kindergarten, Gosenburg 62
Kursnummer: F 1122

Wann ist mein Kind schulfähig?

Ein Angebot für Eltern der Familienzentren und der Kindertagesstätten

Leitung: Helga Siemens-Weibring
Termin: nach Absprache
Kursort: NN
Kursnummer: F 1123

Eltern - Kind - Sprachkurse

Leitung: Alexander Warzecha
Termin: NN
Kursort: Familienzentrum Pauluskirchstraße
Kursgebühr: auf Anfrage
Kursnummer: F 1124

Termin: NN
Kursort: Familienzentrum Am Wichelhausberg
Kursgebühr: auf Anfrage
Kursnummer: F 1125

Termin: NN
Kursort: Familienzentrum Westkoterstraße
Kursgebühr: auf Anfrage
Kursnummer: F 1126

Herbstliches Gemüse

Ein Angebot zum gemeinsamen Kochen für Eltern/Großeltern und Kinder.

Leitung: Lieselotte Wierwille
Termin: Mittwoch, 26. Okt. 2011, 14 - 16.30 Uhr
Kursgebühr: auf Anfrage über Familienzentrum
Ort: Terrassentreff Krautsberg 11
Kursnummer: F 1127
Die Anmeldung erfolgt über das Familienzentrum Wichelhausberg

Weihnachtsbacken

Ein Angebot zum gemeinsamen Kochen für Eltern/Großeltern und Kinder.

Leitung: Lieselotte Wierwille
Termin: Mittwoch, 30. Nov. 2011, 14 - 16.30 Uhr
Kursgebühr: auf Anfrage über Familienzentrum
Ort: Terrassentreff Krautsberg 11
Kursnummer: F 1128

Die Anmeldung erfolgt über das Familienzentrum Wichelhausberg

Mit Homöopathie sanft und sicher kranken Säuglingen und Kindern helfen

Was ist eigentlich Homöopathie und wie kann ich sie im Alltag nutzen? In diesem Kursangebot für Eltern soll das Wirkprinzip der Naturheilkunde erläutert und auf die Möglichkeiten der Selbstbehandlung mit Homöopathie bei den wichtigsten Gesundheitsstörungen im Kindesalter eingegangen werden. Den Eltern wird dabei auch vermittelt, wo die Grenzen einer Selbstbehandlung zu ziehen sind.

Leitung: Petra Körbächer
Termin: 21. Sept., 18 - 19.15 Uhr
Kursgebühr: Euro 7,50
Ort: Familienzentrum Westkotter Straße
Kursnummer: F 1129

Termin: wird noch bekannt gegeben
Kursgebühr: Euro 7,50
Ort: wird noch bekannt gegeben
Kursnummer: F 1130

Erste Hilfe für Säuglinge und Kinder

Was tue ich bei

- Verletzungen, Verbrennungen, Unfällen im Haushalt
- plötzlichen Krankheitszeichen wie Erbrechen, Durchfall, Fieber, Krämpfen etc.

Theoretische und praktische Anleitung für Erwachsene bei Notfällen von Säuglingen und Kindern

Leitung: Gilda Hasenkamp
Termin: 12. bis 20. Okt. 2011, 14.15 - 16.30 Uhr
(3x)
Kursgebühr: Euro 25,00
Ort: Familienzentrum Westkotter Straße
Kursnummer: F 1131

Leitung: Petra Körbächer
Termin: 11. bis 25. Nov. 2011, 15.30 - 18 Uhr (3x)
Kursgebühr: Euro 25,00
Ort: Familienzentrum Kruppstraße
Kursnummer: F 1132

**Termine in anderen Familienzentren nach Absprache,
jeweils freitags 17 - 20.45 Uhr**

Kursgebühr: Euro 25,00
Ort: wird noch bekannt gegeben
Kursnummer: F 1133

Kinderturnen

Bewegungsspiele und Turnübungen machen Spaß und fördern die kindliche Entwicklung. Beim gemeinsamen Klettern, Balancieren, Fangen und vielen anderen Bewegungen wird die körperliche und soziale Entwicklung gefördert. Die Kinder lernen, ihre Bewegungen zu koordinieren und entdecken im Spiel ihre Fähigkeiten und Grenzen.

Leitung: N.N.
Gruppe I
Für Kinder im Alter von 1-2 Jahren mit einem Erwachsenen
Termin: wird noch bekannt gegeben
Kursgebühr: wird noch bekannt gegeben
Ort: Familienzentrum Wichelhausberg
Kursnummer: F 1134

Gruppe II
Für Kinder im Alter von 3-5 Jahren mit einem Erwachsenen

Termin: wird noch bekannt gegeben
Kursgebühr: wird noch bekannt gegeben
Ort: Familienzentrum Wichelhausberg
Kursnummer: F 1135

Gruppe III

Für Kinder im Alter von 3-5 Jahren mit einem Erwachsenen

Leitung: Caroline Klein
Termin: Montag, 5. Sept. bis 12. Dez. 2011,
12 x montags, 14.30 - 15.30 Uhr
Kursgebühr: Euro 37,20
Ort: Familienzentrum Kruppstraße
Kursnummer: F 1136

Spielerische Entspannung für Kinder nach dem Autogenen Training mit Elterninformationen

Leitung: Angelika Koepsell
Beginn: wird noch bekannt gegeben
montags, 14.15 - 15.15 Uhr
Kursgebühr: Euro 25,00
Ort: Familienzentrum Westkotter Straße
Kursnummer: F 1137

Angebote im Ev. Familienzentrum Wuppertal-Mitte im 2. Halbjahr 2011:

In jeder der vier Einrichtungen des Verbundes machen wir Ihnen folgende Angebote:

*** Eine Offene Sprechstunde zu allen Fragen rund um die Familie**

*** Babysprechstunde**

Das Angebot ist kostenfrei. Bitte melden Sie sich unter 0202 - 97444101

Elternabende auf Anfrage

Leitung: N.N.
Termin: nach Absprache,
17 - 19.15 Uhr
Gebühr: wird noch bekannt gegeben
Ort: Kindertagesstätte Rasselbande,
Deweerthstr. 118a
Kursnummer: F 1138

Angebote im Familienzentrum Waldorfhause im 2. Halbjahr 2011:

- Mama und Papa das Dreamteam: Miteinander statt gegeneinander
- Stillcafe, jeden 1. und 3. Freitag im Monat
- Das Jahr vor dem Kindergarten, mittwochs von 9 - 11.30 Uhr
- Pickler-Gruppe
- Elternkurs/Elterncoaching,
- Gesprächs- und Elternabend zu Michaeli,
- Jahreszeitenpüppchen herstellen
- Im Herbst durch Wiesen und Wälder
- Adventsfest/Adventsbar
- Musikgarten

Anmeldungen und weitere Informationen bitte im Waldorfhause erfragen. Tel.: 0202/80169

Das Elterncafé jeder nachfolgenden Einrichtung bietet Informationen über weitere Angebote und weiteren Austausch

- * Diakoniezentrum für Familien, Deweerthstr. 117
jeden 1. und 3. Montag, 15 - 16.30 Uhr
0202 - 97 444 101
- * Kindertagesstätte Rasselbande, Deweerthstr. 118 a
jeden 1. Montag am 8 Uhr, 0202 - 45 08 38
- * Ev. Tagesstätte für Kinder, Holzerstr. 20
jeden 1. Mittwoch 14 - 16 Uhr, 0202 - 97 443 151
- * Integrative Kindertagesstätte Müllewupp, Trooststr. 15
jeden 1. Mittwoch 14.30 - 16 Uhr, 0202 - 45 98 768

Spielgruppe in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum Westkotterstraße

Leitung:	Anja Wieser
Termin:	Dienstag, 13. Sept. bis 13. Dez. 2011, 11 x dienstags, 14.30 - 16 Uhr
Kursgebühr:	Euro 50,60
Ort:	Familienzentrum Westkotter Straße
Kursnummer:	F 1139

Marte Meo-Spielgruppe Mit zwei dabei!

Für Kinder, die im Sommer in die KiTa kommen, bieten wir eine Marte Meo-Spielgruppe an. Gemeinsam mit einem Elternteil sammeln die Kinder erste Gruppenerfahrungen. Eltern erhalten mit der Marte Meo Methode hilfreiche Tipps, damit der Kindergartenstrat gut gelingt. Marte Meo ist ein videogestütztes Beratungsinstrument, das Eltern hilft, Entwicklungsschritte bei den Kindern anzuregen und zu unterstützen.

Leitung: Gudrun Koldewey, Doris Porsch
Elterninformation: Donnerstag, 24. Nov. 2011, 14 - 16 Uhr
Termin: wird noch bekannt gegeben
Ort: Terrassentreff Krautsberg 11
Kursnummer: F 1140

Babysitter - Führerschein für 14- bis 17jährige Mädchen und Jungen

Jugendliche erhalten die Möglichkeit, sich fit zu machen im Umgang mit Babys und Kleinkindern. Pflege, Ernährung, Fragen zur Ersten Hilfe, Spiel- und Beschäftigungsideen aber auch rechtliche Probleme und Honorarvorschläge sind Themen des Kurses.

Die Teilnahme beinhaltet ebenso den Besuch einer Neugeborenenabteilung sowie einer Kindertagesstätte. Erfolgreiche Absolvent/inn/en können an unsere Teilnehmer/innen aus dem Eltern-Kind-Bereich vermittelt werden.

Leitung: Susanne Dietz
Termine: wird noch bekannt gegeben
6 x mittwochs, 17- 18.30 Uhr
Kursgebühr: Euro 30,00
Ort: Familienzentrum Westkoterstr.
Kursnummer: F 1141

IBEK - Fortbildung

für pädagogische Mitarbeiterinnen mit und ohne Ausbildung im Rahmen des IBEK (Integriertes Bildungssystem Evangelischer Kindertageseinrichtungen)

Information erhalten Sie persönlich oder schriftlich auf Nachfrage in der Familienbildungsstätte

Termin: November 2011 bis
Juni 2012

Kursgebühr: Euro 860,00

Kursnummer: F 1114A

Arbeitsgemeinschaft Wuppertaler Familienbildung:

Die drei Wuppertaler Anbieter von Familienbildung haben sich vor vielen Jahren entschieden, trägerübergreifend für Familien der Stadt ihre Angebote zu vernetzen und auch gemeinsame Angebote zu entwickeln. Die Zusammenarbeit hat sich, unter Beibehaltung der jeweiligen Trägerprofile, bewährt.

Gemeinsam haben wir mehr als 150 Jahre Erfahrung in Eltern- und Familienbildung, die wir Ihnen gerne zur Verfügung stellen.

Wir begleiten und unterstützen Familien in ihrem Familien- und Erziehungsalltag mit einem qualifizierten, vielfältigen Angebot an Kursen und Workshops mit und ohne Kinder.

Die Palette der Angebote orientiert sich am Lebensalltag und reicht von Kursen rund um das Thema Geburt über verschiedene Typen von Eltern-Kind-Angeboten (z. B. Spiel- und Kontaktgruppen, Koch- und Werkangeboten) zu Themen aus dem Erziehungsalltag wie "Grenzen richtig setzen", "Medienerziehung" und "Pubertät" bis zu Angeboten im Gesundheits- und Kreativbereich. Die Kurse werden von fachkundigen Kursleitungen durchgeführt, die Themen im Dialog mit den Eltern erarbeitet.

Auch gestalten wir in Kooperation mit Kindertageseinrichtungen und Schulen eine Vielzahl an Veranstaltungen zu pädagogischen Themen.

Darüber hinaus bieten wir Qualifizierungskurse und Fortbildungen (vom Babysitterführerschein bis hin zur Tageselternqualifikation) für den sozialen Sektor an.

Rufen Sie uns an, schreiben Sie uns oder besuchen Sie uns im Internet. Wir sind für Sie da!

Ihre **Arbeitsgemeinschaft Wuppertaler Familienbildung:**

Evangelische Familienbildungsstätte
Nesselstr. 14, 42287 Wuppertal
Tel.: 0202-97 440 840
Internet: www.evangelisch-wuppertal.de

Katholische Familienbildungsstätte
Bernhard-Letterhausstr. 8, 42275 Wuppertal
Tel.: 0202- 2 55 05 80
Internet: www.fbs-wuppertal.de

Bergische Volkshochschule Bereich Familienbildung
Friedrich-Ebert-Str. 27, 42103 Wuppertal
Tel.: 0202-563-2489 od. 2409
Internet: www.bergische-vhs.de

“Uns sind Kinder anvertraut“ Qualifizierungskurs für Tageseltern

Leben Sie mit Kindern? Können Sie sich vorstellen, Tagesmutter/ -vater zu werden, oder sind Sie es bereits?

Seit Oktober 2005 ist für die dauerhafte Pflege/Betreuung von Kindern eine Genehmigung des Jugendamtes und der Nachweis einer Qualifizierung notwendig.

In Kooperation mit den beiden konfessionellen Familienbildungsstätten in Wuppertal und der Bergischen VHS werden mehrmals im Jahr Qualifikationsmaßnahmen im Umfang von 164 UStd. durchgeführt.

Die Qualifizierung richtet sich nach dem Lehrplan des Deutschen Jugendinstituts (DJI) und wird vom Jugendamt der Stadt Wuppertal anerkannt und unterstützt.

Teilnahmebedingungen:

Die Qualifizierung ist ausschließlich für Teilnehmer/innen konzipiert, die als Tageseltern tätig sind oder eine solche Tätigkeit anstreben. Nähere Informationen dazu erhalten Sie beim Jugendamt Wuppertal, Tel.: 563-7170

Veranstalterinnen:

Berg. VHS - Familienbildung, Wuppertal-Elberfeld, Friedr.-Ebert-Str. 27

Ev. Familienbildungsstätte, Wuppertal-Barmen, Nesselstr. 14

Kath. Familienbildungsstätte, Wuppertal-Barmen, Bernhard-Letterhaus-Str. 8

Die Anmeldungen für das 2. Halbjahr 2011 erfolgen bei der Kath. FBS.

Hospizarbeit in Wuppertal

Der Hospizdienst "Die Pusteblyume" der Diakonie Wuppertal besteht aus einer Gruppe von Menschen, die ehrenamtlich schwerkranke, sterbende Menschen und ihre Angehörigen zu Hause, im Krankenhaus und im Pflegeheim begleiten. Daneben unterstützt der Kinderhospizdienst Pusteblyume zusätzlich Familien, in denen ein sterbenskrankes Kind lebt. Sie stehen diesen Menschen beratend und unterstützend zur Seite, unabhängig von ihrer Nationalität, Religion und Weltanschauung. Die Sterbenden stehen mit ihren Wünschen und Bedürfnissen im Mittelpunkt. Sie sollen ihre letzte Lebenszeit in Würde und möglichst ohne Schmerzen verbringen können.

Die Angehörigen werden unterstützt und entlastet, auch beim Abschiednehmen und bei der Gestaltung dieses Weges, damit sie mit ihrem Schmerz und ihrer Trauer nicht allein bleiben müssen.

Die Ehrenamtlichen wurden für diese Aufgabe umfassend ausgebildet und werden kontinuierlich durch Supervision begleitet.

Der Hospizdienst bietet an:

- regelmäßige, verlässliche Besuche
- Beratung zu Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Palliativversorgung
- Kontakte zu ambulanten Pflegediensten, Hausärzten, stationärem Hospiz
- Vortragsabende, Unterricht in Schulen
- Vorbereitungskurs zu HospizhelferInnen in der Begleitung von Erwachsenen und Kindern
- Trauergruppen

Anmeldung und Information bei Pfarrerin Tabea Luhmann, Hospizdienst "Die Pustebblume" der Diakonie Wuppertal und der Förderverein, Tel: 43 05 124 oder 43 05 102



Gut, dass wir schon darüber gesprochen haben.

Bestattungsvorsorge.
Wir informieren Sie gern!

 **BESTATTUNGEN
NEUSEL** seit 1813
Alles hat seine Zeit.

Berliner Straße 49 + 52-54 · 42275 Wuppertal
www.neusel-bestattungen.de

Tag und Nacht 66 36 74

Hospizarbeit Alzheimer Selbsthilfegruppe

Wege in die Trauer

Anmeldung und Information bei Pfarrerin Tabea Luhmann, Hospizdienst "Die Pustebblume" der Diakonie Wuppertal und der Förderverein, Tel: 43 05 124 oder 43 05 102

Vorbereitungskurs zum Hospizhelfer/zur Hospizhelferin

Nähere Informationen finden Sie im Programm der EEB, Seite 30ff oder unter www.hospizdienst-wuppertal.de

Trauercafé

Infos unter 0202 - 459 88 19

Das Trauercafé findet in der Regel am 1. Montag im Monat von 17 - 18.30 Uhr im Städtischen Altenzentrum Wuppertaler Hof statt. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Alzheimer Selbsthilfegruppe für Familienangehörige

In Kooperation mit der Alzheimer-Selbsthilfegruppe Wuppertal und Bethesda Seniorenzentrum

Alzheimer Erkrankungen verändern nicht nur das Leben der Betroffenen selbst, sondern auch das der Familienangehörigen und Freunde. Nicht nur die nachlassende Selbständigkeit oder sich verändernde körperliche Verfassung bringen Probleme im Alltag, sondern bisherige Beziehungen und Gefühle werden in Frage gestellt.

Oft bleiben Familien in dieser Situation allein. Die Selbsthilfegruppe bietet - auch für Berufstätige - Gelegenheit, mit anderen Betroffenen ins Gespräch zu kommen. Dabei ist der Austausch über fachliche Informationen genauso wichtig wie die gemeinsamen menschlichen Erfahrungen.

Leitung:	Schwester Ursel Herre
Termine:	ab Donnerstag, 8. Sept. 2011, jeden ersten Donnerstag im Monat 19.30 - 21 Uhr
Ort:	Bethesda Seniorenzentrum, Hainstr. 59 (Bushaltestelle Bremer Straße)



Die Evangelische Familienbildungstätte kooperiert im Bereich Geburtshilfe mit dem Bethesda-Krankenhaus Wuppertal, Hainstraße 35, Tel 0202 - 290-2190/92:



- Allgemeine Informationsabende für Schwangere / Kreißsaalführung: An jedem 1. und 3. Freitag im Monat um 18.30 Uhr in der Cafeteria
- Geburtsvorbereitungskurse (Di und Fr 18 - 19.45 Uhr; Mi 19 - 20.30 Uhr)
- Rückbildungskurse (Di und Do 19.45 - 21 Uhr)
- Geburtsvorbereitende Akupunktur
- Baby-Café / Freie Stillgruppe / Angebot Ernährungsberatung und Babymassage
- 24 Std. Still-Hotline: Info R. Wagner 290-2185
- Yoga für werdende Mütter: 979 85 40
- Tanzen für Schwangere: 430 32 96

Stillberatung und Elternsprechstunde

Eltern knüpfen viele Hoffnungen und Wünsche an ihr Kind und wollen gute Eltern sein. Sie sehnen sich nach einer glücklichen Beziehung zu ihrem Kind, aber manchmal kommt es ganz anders. Wen sollen wir fragen? Können wir die betreuende Hebamme noch anrufen?

Wir möchten gerade jungen Müttern, die ihr erstes Kind bekommen haben, Antworten geben: in Fragen der Ernährung unruhiger Kinder oder was sonst noch so alles anfällt. Melden Sie sich bei der Ev. Familienbildungsstätte an.

Einmal im Monat beantworten wir dann Ihre Fragen. Es sind nicht nur junge Mütter, die ihr erstes Kind bekommen haben, gemeint, sondern auch Mütter mit ihren zweiten, dritten oder weiteren Kindern.

In der Regel jeden 2. Mittwoch im Monat

Leitung:	Dorothee Schelkes, Hebamme
Termine:	Mittwoch, 14. Sept., 12. Okt. und 14. Dez. 2011 jeweils von 9 - 11.15 Uhr
Kursgebühr:	kostenlos - Spenden sind möglich
Kursort:	Haus der Generationen, Oberdörnen 82
Kursnummer:	F 1142

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich

Unsere Angebote im Eltern-/ Kindbereich wenden sich selbstverständlich auch an Mütter / Väter mit behinderten Kindern. Wir beraten Sie gerne telefonisch oder persönlich.

In allen weiteren Fragen, die Eltern behinderter oder entwicklungsverzögerter Kinder haben, verweisen wir Sie auf unseren Kooperationspartner:

Kuratorium Behindertes Kind e.V.
Melanchthonstraße 29
42281 Wuppertal

Vermittlung von Leihgroßeltern

s. Fachbereich "...in Familie und Gesellschaft"



Babysitter - Führerschein

s. Fachbereich "...in Familie und Gesellschaft"

Eltern- und Familienseminare

s. Fachbereich "...in Familie und Gesellschaft"



-  Babyschwimmen ab der 6. Lebenswoche
Spiel und Spaß im warmen Wasser
-  Pingu - Club ab dem 3. Lebensjahr
Kleinkinderschwimmen ohne Eltern
bis zum Schwimmbzeichen „Seepferdchen“

Telefon: 0202 / 55 08 02
(Mo. bis Sa. 8:30 Uhr bis 19 Uhr)
email: info@schwimmschule-eisenhardt.de
homepage: www.schwimmschule-eisenhardt.de



Die Evangelische Familienbildungsstätte kooperiert mit der Schwimmschule Eisenhardt. Über mögliche Ermäßigungen für Teilnehmer und Teilnehmerinnen beider Institutionen beim jeweils anderen informieren Sie sich bitte vor Ort.

Das Baby verstehen

Leitung:	N.N.
Termin	auf Anfrage
Kursgebühr:	auf Anfrage
Kursnummer:	F 1143

PEKiP

Spiel- und Bewegungsanregungen für Eltern / Großeltern / Tageseltern mit Babys ab ca. 8. - 10. Lebenswoche (Prager-Eltern-Kind-Programm = PEKiP)

PEKiP möchte die Bewegungs- und Sinnesfreude des Babys aufgreifen, fördern und den gegenseitigen Kontakt der Eltern und Babys anregen. Eltern haben die Gelegenheit, ihr Kind in jeder Entwicklungsphase bewusster zu erleben und es durch Spiel und Bewegung anzuregen.

Im Gespräch können Erfahrungen ausgetauscht und Kontakte geknüpft werden.

Ein Einführungselternabend und begleitende Elternabende ermöglichen einen intensiven Austausch und die Auseinandersetzung mit Erziehungsfragen, gesundheitlichen Fragen usw.

Für PEKiP-Kurse kann Unterstützung bzw. Zuschüsse aus dem Bildungs- und Teilhabepaket beantragt werden. Wir sind bei der Beantragung gerne behilflich.

Leitung:	N.N.
Termin:	Montag, 5. Sept. bis 5. Dez 2011, 11 x montags, 9 - 10.30 Uhr / Neubeginn plus Elternabend nach Absprache
Kursgebühr:	Euro 55,20
Ort:	Gemeindehaus Meckelstr. 52
Kursnummer:	F 1144

- Termin:** Montag, 5. Sept. bis 5. Dez 2011,
11 x montags, 10.30 - 12 Uhr / Neube-
ginn plus Elternabend nach Absprache
- Kursgebühr:** Euro 55,20
- Ort:** Gemeindehaus Meckelstr. 52
- Kursnummer:** F 1145
-
- Leitung:** Bettina-Dorothea Pavel
- Termin:** Dienstag, 6. Sept. bis 6. Dez 2011,,
12 x dienstags, 9 - 10.30 Uhr / Fortset-
zung
- Kursgebühr:** Euro 55,20
- Ort:** Gemeindehaus Meckelstr. 52
- Kursnummer:** F 1146
-
- Termin:** Dienstag, 13. Sept. bis 6. Dez 2011,
11 x dienstags, 10.30 - 12 Uhr / Neube-
ginn plus Elternabend nach Absprache
- Kursgebühr:** Euro 55,20
- Ort:** Gemeindehaus Meckelstr. 52
- Kursnummer:** F 1147
-
- Leitung:** Bettina-Dorothea Pavel
- Termin:** Mittwoch, 7. Sept. bis 7. Dez. 2011,
12 x mittwochs, 9 - 10.30 Uhr / Fortset-
zung
- Kursgebühr:** Euro 55,20
- Ort:** Gemeindehaus Meckelstr. 52
- Kursnummer:** F 1148
-
- Termin:** Mittwoch, 7. Sept. bis 7. Dez. 2011,
12 x mittwochs, 10.30 - 12 Uhr / Neube-
ginn plus Elternabend nach Absprache
- Kursgebühr:** Euro 59,80
- Ort:** Gemeindehaus Meckelstr. 52
- Kursnummer:** F 1149

Leitung: N.N.
Termin: Donnerstag, 8. Sept. bis 8. Dez. 2011,
12 x donnerstags, 9 - 10.30 Uhr / Neube-
ginn plus Elternabend
Kursgebühr: Euro 59,80
Ort: Gemeindehaus Meckelstr. 52
Kursnummer: F 1150

Termin: Donnerstag, 8. Sept. bis 8. Dez. 2011,
12 x donnerstags, 10.30 - 12 Uhr / Neu-
beginn plus Elternabend
Kursgebühr: Euro 59,80
Ort: Gemeindehaus Meckelstr. 52
Kursnummer: F 1151

PEKiP in Ronsdorf

Leitung: Janine Wichmann
Termin: Kursbeginn nach Absprache
mittwochs, 10 - 11.30 Uhr
Kursgebühr: nach Absprache
Ort: Stadtteiltreff Mohrhennsfeld
Kursnummer: F 1152

PEKiP im Bethesda Krankenhaus

Leitung: Birgit Werner-Dahlhaus
Termin: Freitag, 9. Sept. bis 9. Dez. 2011,
12 x freitags, 9 - 10.30 Uhr / Neubeginn
plus Elternabend nach Absprache
Kursgebühr: Euro 59,80
Ort: Gruppenraum der Geburtshilfestation,
Bethesda Krankenhaus, Hainstraße 35
Kursnummer: F 1153

Termin:	Freitag, 9. Sept. bis 9. Dez. 2011, 12 x freitags, 10.45 - 12.15 Uhr / Neube- ginn plus Elternabend nach Absprache
Kursgebühr:	Euro 59,80
Ort:	Gruppenraum der Geburtshilfestation, Bethesda Krankenhaus, Hainstraße 35
Kursnummer:	F 1154

Das erste Lebensjahr Lasst mir Zeit...

für Mütter/Väter mit Babys ab 8. bis 10. Woche
Dieser Kurs orientiert sich an der Kleinkindpädagogik von Emmi Pickler, einer österreichisch-ungarischen Kinderärztin. Inhalt ist es, die Bedeutsamkeit einer selbständigen und unbehinderten Bewegungsentwicklung im ersten Lebensjahr zu erkennen und zu unterstützen. Wir werden uns Zeit lassen für die Bedürfnisse der Kinder und für das Spiel, durch das die Babys zur Wahrnehmung und Bewegung angeregt werden sollen. Sie werden beobachten, wie Ihr Kind aus eigener Initiative spielend lernt. Bei einem Einführungselternabend und auf begleitenden Elternabenden bieten wir Raum für Kontakte, Austausch, Gespräch und Informationen.

Leitung:	Petra Vogl-Bergmann
Termin:	Freitag, 9. Sept. bis 16. Dez. 2011 13 x freitags, 15.30 - 17 Uhr / Neube- ginn plus Elternabend nach Absprache
Kursgebühr:	Euro 64,40
Ort:	Gemeindehaus Meckelstr.
Kursnummer:	F 1155

Spiel- und Kontaktgruppe für Mütter/ Väter, Großmütter/ Großväter, Tagesmütter/ Tagesväter mit Kindern ab ca. 12 Monate

Durch den Besuch einer PEKiP-Gruppe haben Erwachsene und Kinder erste Kontakte geknüpft. Bei diesem Angebot können nun Kontakte intensiviert oder neu geknüpft werden mit Eltern und Kindern, die sich erst jetzt zum Besuch einer Gruppe entschließen.

Den Kindern wird Gelegenheit gegeben, erst nebeneinander, später miteinander zu spielen, sich unter Anleitung zu bewegen, indem einfache Bewegungs- und Singspiele vermittelt werden.

Es werden auch - in Vorbereitung auf den Kindergarten - Anregungen zu altersgerechter, kreativer Beschäftigung mit den Kindern vermittelt.

Vor Beginn der ersten Spielgruppe findet ein Einführungs-Elternabend statt. In den folgenden Trimestern gehören Elternabende zum Konzept unseres Angebotes und werden von den Kursleiterinnen nach Absprache terminiert.

Themenvorschläge werden gerne entgegengenommen. Bitte wenden Sie sich an Ihre Kursleiterin.

Freiwerdende Plätze können in allen Fortsetzungskursen neu belegt werden. Wir beraten Sie gerne.

Bei größeren Bastelarbeiten in Spiel- und Kontaktgruppen können Materialkosten anfallen, die von den Kursleiterinnen eingesammelt werden.

Für Eltern-Kind-Gruppen kann Unterstützung bzw. Zuschüsse aus dem Bildungs- und Teilhabepaket beantragt werden. Wir sind bei der Beantragung gerne behilflich.

Leitung: Andrea Sandkühler
Termin: Montag, 5. Sept. bis 12. Dez. 2011,
12 x dienstags, 9 - 10.30 Uhr / Neube-
ginn plus Elternabend

Kursgebühr: Euro 59,80
Ort: Treffpunkt für Alleinerziehende, Münzstr. 31
Kursnummer: F 1156

Termin: Montag, 5. Sept. bis 12. Dez. 2011,
 12 x montags, 10.30 - 12 Uhr / Neube-
 ginn plus Elternabend

Kursgebühr: Euro 59,80
Ort: Treffpunkt für Alleinerziehende, Münzstr. 31
Kursnummer: F 1157

Leitung: Nicole Hoffmann
Termin: Montag, 12. Sept. bis 12. Dez. 2011,
 11 x montags, 9.30 - 11 Uhr / Fortset-
 zung
Kursgebühr: Euro 55,20
Ort: Ev. Gemeindehaus Inselstraße 19
Kursnummer: F 1158

Leitung: Petra Menge-Fuchs / Claudia Sticht
Termin: Mittwoch, 7. Sept. bis 21. Dez. 2011,
 14 x mittwochs, 14 - 15.30 Uhr
Kursgebühr: auf Anfrage
Ort: Haus der Generationen, Oberdörnen 62
Kursnummer: F 1159

Leitung: Susanne Dietz
Termin: Mittwoch, 14. Sept. bis 7. Dez 2011,
 11 x mittwochs, 8.45 - 10.15 Uhr / Neu-
 beginn plus Elternabend nach Absprache
Kursgebühr: Euro 55,20
Ort: Lutherheim, Obere Sehlhofstr.
Kursnummer: F 1160

Leitung: Susanne Dietz
Termin: Mittwoch, 14. Sept. bis 7. Dez. 2011,
11 x mittwochs, 10.15- 11.45 Uhr / Fort-
setzung
Kursgebühr: Euro 55,20
Ort: Lutherheim, Obere Sehlhofstr.
Kursnummer : F 1161

Leitung: Petra Menge-Fuchs
Termin: Freitag, 9. Sept. bis 16. Dez. 2011,
13 x freitags, 9 - 10.30 Uhr / Neubeginn
plus Elternabend
Kursgebühr: Euro 64,40
Ort: Haus der Generationen, Oberdörnen 62
Kursnummer: F 1162

Termin: Freitag, 9. Sept. bis 16. Dez. 2011,
13 x freitags, 10.30 - 12 Uhr / Neubeginn
plus Elternabend
Kursgebühr: Euro 64,40
Ort: Haus der Generationen, Oberdörnen 62
Kursnummer: F 1163

Leitung: Manuela Wölki
Termin: Dienstag, 13. Sept. bis 20. Dez. 2011,
20 x dienstags, 9.30 - 11 Uhr / Neube-
ginn
plus Elternabend
Kursgebühr: Euro 96,60
Ort: Nikodemuskirche, Teschensudberger Str.
12
Kursnummer: F 1163 A

Leitung: Manuela Wölki
Termin: Mittwoch, 7. Sept. bis 21. Dez. 2011,
14 x freitags, 10 - 11.30 Uhr / Neubeginn
plus Elternabend
Kursgebühr: Euro 69,00
Ort: Friedenskirche, Hahnerberger Str. 221
Kursnummer: F 1163 B

**Spielgruppe in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum
Westkotterstraße**

Leitung:	Anja Wieser
Termin:	Dienstag, 13. Sept. bis 13. Dez. 2011 11 x dienstags, 14.30 - 16 Uhr
Kursgebühr:	Euro 50,60
Ort:	Familienzentrum Westkotter Straße
Kursnummer:	F 1139

Maxigruppe - Kleiner Kindergarten

Ein Angebot für Eltern und Kinder ab 2 Jahren

Kinder ab 2 Jahren kommen zweimal wöchentlich für drei Zeitstunden zusammen. Unter Anleitung von Kursleiterinnen spielen, basteln, singen, toben, experimentieren und frühstücken sie an einem Vormittag. So werden sie auf die Situation im Kindergarten vorbereitet. Anfangs sind die Eltern dabei und begleiten den Gruppenprozess. Nach einer individuellen Eingewöhnungszeit bleiben die Kinder ohne Eltern in der Gruppe. Sie erleben Gemeinschaft, knüpfen Kontakte und werden zu mehr Eigenständigkeit hingeführt. Zusätzlich zu den Fachkräften unterstützen eine Mutter / ein Vater abwechselnd die Gruppe. Die Kinder üben den Prozess des Loslassens von der direkten Bezugsperson. Sie werden somit zu mehr Selbständigkeit hingeführt, erlernen erste Schritte sozialer und emotionaler Kompetenz. Sie können Spaß und Freude beim Tun erleben und sich in der Gruppe mit Gleichaltrigen ausprobieren. Freundschaften können sich entwickeln, unterschiedliche Charaktere von Eltern und Kindern wahrgenommen werden. Sie lernen Regeln und Rituale, die ihnen Sicherheit und Stärkung geben, lernen Toleranz und Verständnis gegenüber anderen.

Die Eltern werden begleitet bei dem Prozess des Sich-Lösens von dem eigenen Kind. Sie erhalten Hilfestellungen bei der Überwindung der 'Trennungsschwierigkeiten'. Sie erhalten Informationen über Erziehungsfragen und kindliche Entwicklungsprozesse.

Gruppe I:

Leitung: Dagmar Schmidt-Sänger, Manuela Brumme
Termine: dienstags und donnerstags,
13. Sept. bis 20. Dez. 2011,
jeweils von 9 - 12 Uhr
Kursgebühr: Euro 240,00 (Euro 60,00/Kind/Monat)
Ort: Leibuschstr. 28, Wuppertal-Langerfeld
Kursnummer: F 1164

Gruppe II:

Leitung: Iris Theuermann, Meike Rupperath,
Miriam Senzlober
Termine: mittwochs und donnerstags,
8. Sept. bis 16. Dez. 2011,
jeweils von 9 - 12 Uhr
plus Elternabend (15. Aug., 19.30 Uhr)
Kursgebühr: Euro 240,00 (Euro 60,00/Kind/Monat)
Ort: Beckacker Kirche, Samoastr., Langerfeld
Kursnummer: F 1165

Gruppe III:

Leitung: Jenny Kalinka, Denise Schneider
Termine: dienstags und donnerstags,
8. Sept. bis 15. Dez. 2011,
jeweils von 9 - 12 Uhr
Kursgebühr: Euro 260,00 (Euro 65,00/Kind/Monat)
Ort: Rotter Kirche, Thorner Straße
Kursnummer: F 1166

Gruppe IV:

Leitung: Ute Hasenack, Claudia Ronsdorf-Lehnert,
Birgit Wentzeck

Termine: montags und donnerstags,
5. Sept. bis 19. Dez. 2011,
jeweils von 8.45 - 11.45 Uhr

Kursgebühr: Euro 420,00 (Euro 60,00/Kind/Monat)

Ort: Ev. Gemeindehaus, Steinhauser Str. 10,

Kursnummer: F 1167

Gruppe V:

Leitung: Ute Hasenack, Claudia Ronsdorf-Lehnert,
Birgit Wentzeck

Termine: mittwochs und freitags,
7. Sept. bis 21. Dez. 2011,
jeweils von 8.45 - 11.45 Uhr

Kursgebühr: Euro 420,00 (Euro 60,00/Kind/Monat)

Ort: Ev. Gemeindehaus, Steinhauser Str. 10

Kursnummer: F 1168

Gruppe VI:

Leitung: Lene Corzilius, Gudrun Haarmann

Termine: montags und dienstags,
12. Sept. bis 13. Dez. 2011
jeweils von 9 - 12 Uhr

Kursgebühr: Euro 455,00 (Euro 65,00/Kind/Monat)

Ort: Ev. Gemeindehaus Martin-Luther-Str. 13

Kursnummer: F 1169

Gruppe VII:

Leitung: Kirsten Lörken, Ulrike Vogt

Termine: mittwochs und freitags,
7. Sept. bis 21. Dez. 2011,
jeweils von 9 - 12 Uhr

Kursgebühr: Euro 260,00 (Euro 65,00/Kind/Monat)

Ort: Ev. Gemeindezentrum Gräfrather Str. 15,
Vohwinkel

Kursnummer: F 1170

Gruppe VIII:

Leitung: Waltraud Halbach, Sylke Pyschny
Termine: dienstags und freitags,
13. Sept. bis 16. Dez. 2011,
jeweils von 9 - 12 Uhr
Kursgebühr: Euro 260,00 (Euro 65,00/Kind/Monat)
Ort: Seniorenzentrum Vohwinkeler Feld, Voh-
winkel
Kursnummer: F 1171

Gruppe IX:

Leitung: Sigrid Jungas, Angelika Winkelsen
Termine: montags und donnerstags,
8. Sept. bis 22. Dez. 2011,
jeweils von 9 - 12 Uhr
Kursgebühr: Euro 260,00 (Euro 65,00/Kind/Monat)
Ort: Ev. Gemeindezentrum Lessingstr. 18
Kursnummer: F 1172

Gruppe X:

Leitung: Manuela Wölki, N. N
Termine: montags und donnerstags,
8. Sept. bis 22. Dez. 2011,
jeweils von 8.30 - 11.30 Uhr
Kursgebühr: Euro 260,00 (Euro 65,00/Kind/Monat)
Ort: Friedenskirche, Hahnerberger Str. 221
Kursnummer: F 1172 A

Die Kursgebühr wird jeweils zum Ende des laufenden Monats fällig.

Mit Homöopathie sanft und sicher kranken Säuglingen und Kindern helfen

Was ist eigentlich Homöopathie und wie kann ich sie im Alltag nutzen? In diesem Kursangebot für Eltern soll das Wirkprinzip der Naturheilkunde erläutert und auf die Möglichkeiten der Selbstbehandlung mit Homöopathie bei den wichtigsten Gesundheitsstörungen im Kindesalter eingegangen werden. Den Eltern wird dabei auch vermittelt, wo die Grenzen einer Selbstbehandlung zu ziehen sind.

Leitung:	Petra Körbächer
Termin:	11. Okt. 2011, 19 - 21.15 Uhr
Kursgebühr:	Euro 8,00
Ort:	Ev. FBS, Frieda-Schindelin-Haus, Zeughausstr. 31a
Kursnummer:	F 1173

Erste Hilfe für Säuglinge und Kinder

Es kann schnell passieren, dass ein Kind sich verletzt, meistens geschieht es im häuslichen Bereich. In diesem Kurs erfahren Sie Grundsätzliches zum Notruf, Krankentransport, Verbandmaterial, Sturzverletzungen (Kopf, Beine), Wunden (Schürf-, Schnitt- und Platzwunden) und deren Behandlung, Brandverletzungen, Vergiftungen und Verhalten in lebensbedrohlichen Situationen

Leitung:	Petra Körbächer
Termin:	wird noch bekannt gegeben
Kursgebühr:	Euro 15,00
Ort:	Ev. FBS, Frieda-Schindelin-Haus, Zeughausstr. 31a
Kursnummer:	F 1174

Entspannungsmodule in Eltern-Kind-Gruppen

Fortbildung für Kursleitende der Evangelischen Familienbildungsstätte und weitere interessierte Personen

Leitung: Angelika Koepsell
Termin: wird noch bekannt gegeben
Kursgebühr: Euro 10,00 (für KursleiterInnen frei)
Ort: Tagungsraum, Zeughausstr. 31,
Kursnummer: F 1175

Alzheimer Selbsthilfegruppe für Familienangehörige

Alzheimer Erkrankungen verändern nicht nur das Leben der Betroffenen selbst, sondern auch das der Familienangehörigen und Freunde. Nicht nur die nachlassende Selbständigkeit oder sich verändernde körperliche Verfassung bringen Probleme im Alltag, sondern bisherige Beziehungen und Gefühle werden in Frage gestellt.

Oft bleiben Familien in dieser Situation allein. Die Selbsthilfegruppe bietet - auch für Berufstätige - Gelegenheit, mit anderen Betroffenen ins Gespräch zu kommen. Dabei ist der Austausch über fachliche Informationen genauso wichtig, wie die gemeinsamen menschlichen Erfahrungen.

In Kooperation mit der Alzheimer-Selbsthilfegruppe Wuppertal und Bethesda Seniorenzentrum

Leitung: Schwester Ursel Herre
Termine: ab Donnerstag, 2. Sept. 2010,
jeden ersten Donnerstag im Monat
19.30 - 21 Uhr
Ort: Bethesda Seniorenzentrum, Hainstr. 59
(Bushaltestelle Bremer Straße)



Bethesda
Seniorenzentrum Wuppertal

Tai Chi - Meditation in Bewegung **Zur Stärkung von Körper und Geist**

Stärkung von Körper und Geist / Ruhe / Ausgeglichenheit / Körperbewusstsein / Beweglichkeit / Koordination

geeignet für alle Altersgruppen ab 18 Jahre

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (Trainingsanzug, Gymnastik-Kleidung, Turnschuhe.)

Leitung: Helmut Karthaus
Termin: Montag, 12. Sept. bis 12. Dez. 2011,
 11 x montags, 17 - 18.10 Uhr
Kursgebühr: Euro 57,20
Ort: Menschenhaus, Röttgen 102
Kursnummer: F 1176

Feldenkrais "Bewusstheit durch Bewegung"

Die Feldenkrais-Methode ist für alle geeignet, die neugierig sind auf sich und ihren Körper und dabei den Ansatz der Bewegung wählen - ob jung oder weniger jung - für die, die sich fit fühlen und die, die sich als eingeschränkt empfinden. Es werden die Koordination und das Gleichgewicht gestärkt. Durch leichte Bewegungsabläufe wird vermittelt, dass unser Skelett uns stützt, ohne dass wir unnötige Muskelkraft und Anstrengungen aufwenden müssen. Wir werden Alternativen suchen im Umgang mit Schmerzen, Stress, Bewegungseinschränkungen. Mit spielerischer Freude und Entspannung kann ein neues Bewegungsrepertoire entdeckt werden.

Bitte mitbringen: leichte Kleidung, eine Decke und dicke Socken.

Leitung.: Bernd Fritzer
Termin: Montag, 12. Sept. bis 19. Dez. 2011,
 12 x montags, 9 - 10.30 Uhr
Kursgebühr: Euro 64,40
Ort: Menschenhaus, Röttgen 102
Kursnummer: F 1177

Termin: Montag, 12. Sept. bis 19. Dez. 2011,
12 x montags, 10.30 - 12 Uhr
Kursgebühr: Euro 64,40
Ort: Menschenhaus, Röttgen 102
Kursnummer: F 1178

Termin: Mittwoch, 14. Sept. bis 14. Dez. 2011,
12 x montags, 18 - 19.30 Uhr
Kursgebühr: Euro 64,40
Ort: Menschenhaus, Röttgen 102
Kursnummer: F 1179

Gesund und fit im Alter für Frauen 55 und 65 plus

Gerade in der 2. Lebenshälfte werden die Beschwerden unseres Bewegungsapparates, der Verlust von Kondition und Koordination auffälliger.

Sie erlernen unter fachkompetenter Anleitung ein Übungsprogramm zur Kräftigung der Muskulatur, das eingebettet ist in einem abwechslungsreichen Stundenablauf mit Herz-Kreislaufaktivierung, Bewegungsspielen, Wissensvermittlung und Entspannung.

Dabei soll der Kurs nicht nur Ihre Gesundheit fördern, sondern vor allem Spaß machen und Freude an Bewegung vermitteln.

Anfängerinnen und Neu - Einsteigerinnen heißen wir herzlich willkommen. Auf ihre individuelle Leistungsfähigkeit nehmen wir Rücksicht.

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte mit.

Gruppe für Frauen ab 50plus

Leitung: Janneth de Wegener
Termin: Dienstag, 13. Sept. bis 22. Nov. 2011,
9 x dienstags, 8.30 - 9.30 Uhr
Kursgebühr: Euro 27,90
Ort: Haus der Generationen, Oberdörnen 82
Kursnummer: F 1180

Gruppe für Frauen ab 65plus

Leitung:	Janneth de Wegener
Termin:	Dienstag, 13. Sept. bis 22. Nov. 2011, 9 x dienstags, 9.45 - 10.45 Uhr
Kursgebühr:	Euro 27,90
Ort:	Haus der Generationen, Oberdörnen 82
Kursnummer:	F 1181

Gemeinsame Gruppe für Frauen und Männer 55 plus

Leitung:	Janneth de Wegener
Termin:	Dienstag, 13. Sept. bis 22. Nov. 2011, 9 x dienstags, 11 - 12 Uhr
Kursgebühr:	Euro 27,90
Ort:	Haus der Generationen, Oberdörnen 82
Kursnummer:	F 1182

Mit Wirbelsäulen-Gymnastik zu mehr Gesundheit

Gezielte gymnastische Bewegung verbessert die allgemeinen und lokalen Stoffwechselabläufe und bewirkt dadurch auch eine intensivere Ernährung Ihrer Knochen, z. B. mit dem wichtigen Mineral Kalzium. Sie lockert und entspannt die Muskulatur und entlastet die Muskel-, Sehnen- und Knochenübergänge (wichtig gegen Schmerzen!).

Gezielte gymnastische Bewegung kann auch der Osteoporose vorbeugen, den Verlauf stoppen oder verlangsamen, führt zum Erhalt und Neuaufbau von knöcherner Substanz. Diese Bewegung sollte ergänzt werden durch knochenfreundliche Ernährung.

Leitung:	Gabi Kannebäcker
Termin:	Mittwoch, 7. Sept. bis 14. Dez. 2011, 13 x mittwochs, 9 - 9.45 Uhr (nicht in den Herbstferien)
Kursgebühr:	Euro 40,30
Ort:	Haus der Generationen, Oberdörnen 82
Kursnummer:	F 1183

Termin:	Mittwoch, 7. Sept. bis 14. Dez. 2011, 13 x mittwochs, 9.45 - 10.30 Uhr (nicht in den Herbstferien)
Kursgebühr:	Euro 40,30
Ort:	Haus der Generationen, Oberdörnen 82
Kursnummer:	F 1184

Die Kursgebühr wird nach Beendigung des Kurses von einigen Krankenkassen erstattet. Bitte erkundigen Sie sich. Sie erhalten dann von uns einen Teilnahmebeleg.

YOGA - der Weg zu einem tieferen Bewußtsein

In diesen Kursen wollen wir die grundlegende Körperhaltung (Asanas), Atem- und Entspannungspraktiken der Hatha-Yoga üben.

Alle Übungen und Techniken haben dabei zum Ziel, Verspannungen und Versteifungen des Körpers zu lösen, zu lockern und ihn dadurch beweglicher zu machen. Gleichzeitig wird der Körper durch das Ansprechen selten genutzter Muskelpartien gestärkt und gekräftigt.

Letztlich werden durch das Üben die Wahrnehmungsfähigkeit und das Bewußtsein für unsere Körperempfindungen vertieft:

Wir werden aufmerksamer, wacher und feinfühlicher für alles, was unser Körper uns mitteilt.

Bitte warme, bequeme Kleidung und Wolldecke mitbringen.

YOGA am Vormittag

Leitung:	Carsten Wockel
Termine:	Freitag, 9. Sept. bis 9. Dez. 2011, 12 x freitags, 9 - 10.30 Uhr
Kursgebühr:	Euro 74,40
Ort:	Bandfabrik, Schwelmer Str.
Kursnummer:	F 1185

Termin: Freitag, 9. Sept. bis 9. Dez. 2011,
12 x freitags, 10.30 - 12 Uhr
Kursgebühr: Euro 74,40
Ort: Bandfabrik, Schwelmer Str.
Kursnummer: F 1186

**Yoga und Meditation am Abend
in Kooperation mit dem Sozialpsychiatrischen Zentrum**

Der Kurs wendet sich an Menschen, die bisher keine oder wenig Erfahrung mit Yoga gemacht haben. Wir bauen mit sanften Körper- und Atemübungen auf.

Leitung: Carsten Wockel
Termin: Montag, 12. Sept. bis 12. Dez. 2011,
12 x montags, 18 - 19.30 Uhr
Kursgebühr: Euro 57,20
Ort: SPZ, Parlamentstraße 20, 1. Stock
Kursnummer: F 1187

Yoga in der JVA

Leitung: Sabine Schröder
Termin: Donnerstag, 1. Sept. bis 22. Dez. 2011,
17 x donnerstags, 18 - 20.15 Uhr
Kursgebühr: bitte in der FBS erfragen
Ort: JVA, Simonshöfchen
Kursnummer: F 1188

Hast Du heute schon gedacht? Hast Du heute schon gelacht?

Gedächtnistraining für Menschen in der zweiten Lebenshälfte

"Langsam werde ich vergesslich." Haben Sie dies auch schon gedacht? Denken Sie statt dessen: "ich kann etwas tun und mein Gehirn trainieren! In einem Kurs für ganzheitliches Gedächtnistraining kann ich mit anderen Senioren meine Merkfähigkeit, Konzentration, Wortfindung, logisches Denken und Kreativität spielerisch üben."

Leitung:	Ulrike Regniet
Termin:	Dienstag, 27. Sept. bis 6. Dez. 2011, 9 x dienstags, 14.45 - 16.15 Uhr
Kursgebühr:	Euro 46,80
Ort:	Haus der Generationen, Oberdörnen 82
Kursnummer:	F 1189

Kochkurse in der Evangelischen FBS

Es lohnt sich, einen unserer Kochkurse im Bereich "Gesunde Ernährung" zu besuchen, denn:

Gründe, etwas Leckeres zu kochen, gibt es mehr als genug. Wer möchte schon die täglichen Mahlzeiten ausschließlich an den Imbiss-Stand, in die Kantine oder in die Pizzeria verlegen? Abwechslungsreich zubereitete Speisen allein, mit der Familie oder mit Freunden zu genießen, ist dagegen der Wunsch vieler. Mit Informationen und Tipps wollen wir bei der Rezeptzusammenstellung behilflich sein. Auch der Aspekt Gesundheit wird hierbei berücksichtigt; denn es ist gar nicht so einfach, beim Einkauf die richtigen Lebensmittel auszuwählen - und dabei möglichst noch sparsam zu wirtschaften! Der gemeinsamen Kreativität und Gestaltungsfreude in der Gruppe sind keine Grenzen gesetzt. Übrigens: Bei uns gehört das gemeinsame Essen mit zu jedem Kurs! Denn wo findet man sich leichter zusammen und kann alles was den Alltag betrifft regeln, als beim gemeinsamen Mittags- oder Abendessenstisch? Die Kochgeldumlage für den ganzen Kurs bezahlen Sie am ersten Abend bei unseren Kursleiterinnen.

Männerkochkurse - Kochen mit der Jahreszeit

Erobern Sie die Familienküche und bringen Sie Ihre Lieben zum Staunen! Saisonnahe, gesunde und preiswerte Rezepte stehen auf dem Stundenplan.

Ein Einstieg in diesen Kurs ist nach Absprache auch später möglich.

Leitung:	Gundhild Meuter
Termin:	Dienstag, 20. Sept., 18. Okt., 15. Nov. und 6. Dez. 2011 4 x dienstags, 19 - 22.45 Uhr
Kursgebühr:	Euro 40,00 zzgl. Kochgeld ca. Euro 6,00 pro Abend
Ort:	Küche, Nesselstr. 14
Kursnummer:	F 1190

Leckere Gerichte mit Gemüse der Jahreszeit

Neue Gerichte für den Familientisch. Genießen und Familie erleben am Esstisch.

Leitung:	Lieselotte Wierwille
Termin:	Donnerstag, 10. Nov. 2011, 19 - 22 Uhr
Kursgebühr:	Euro 6,00 zzgl. 6,00 Kochgeld
Ort:	Lehrküche, Nesselstr. 14
Kursnummer:	F 1191

Weihnachtsduft

Das Weihnachtsfest ist immer noch der Termin, an dem traditionell die Familie zusammen kommt. Diese Tradition wollen wir gerne unterstützen und gleichzeitig sollen die Menschen, die in der Küche vorbereitend arbeiten, entlastet werden.

Wir wollen den Mittagstisch mit neuen süßen und herzhaften Gerichten aus dem Backofen, die schnell und schmackhaft zubereitet werden, bereichern.

Leitung:	Lieselotte Wierwille
Termin:	Donnerstag, 17. Nov. 2011, 19 - 22 Uhr
Kursgebühr:	Euro 6,00 zzgl. 6,00 Kochgeld
Ort:	Lehrküche, Nesselstr. 14
Kursnummer:	F 1192

Kleine Leckereien für das Silvesterbuffet

Tipps für die Silvesterparty. Genießen Sie doch einmal wieder Familie und Freundinnen und Freunde bei einer Party zum Neuen Jahr.

Damit Sie genügend Ideen zur gemeinsamen Vorbereitung dieser Festivität haben, lassen Sie sich von unseren Vorschlägen anregen!

Leitung: Lieselotte Wierwille
Termin: Donnerstag, 24. Nov. 2011, 19 - 22 Uhr
Kursgebühr: Euro 8,00 zzgl. 6,00 Kochgeld
Ort: Lehrküche, Nesselstr. 14
Kursnummer: F 1193

Liebe geht durch den Magen

Hobbyköche überraschen Ihre Frauen.

Nachdem die Männer liebevoll vor- und zubereitet haben, sind die Frauen eingeladen, um die zubereiteten Speisen an einer festlich gedeckten Tafel gemeinsam zu genießen.

Leitung: N.N.
Termin: wird noch bekannt gegeben
Kursgebühr: Euro 8,00 zzgl. 6,00 Kochgeld
Ort: Lehrküche, Nesselstr. 14
Kursnummer: F 1194

Nähen lernen in der Evangelischen Familienbildungsstätte

Sie wollten immer schon einmal nähen lernen, aber sind "blutiger Anfänger/in" oder haben nur geringe Kenntnisse? Kommen Sie ruhig zu uns! In unseren Kursen treffen Sie auf Kursleiterinnen, die sich individuell auf Ihren Kenntnisstand einstellen. Sie können Nähen "von der Pike auf" lernen, von der Schnittherstellung bis zur Plisseefalte.

Wir haben moderne Nähmaschinen, eine Overlock und eine Bügelstation, die zu Ihrer Verfügung stehen. Sie können aber auch Ihre "Tragbare" mitbringen...

Außerdem treffen Sie auf nette Kursteilnehmer/innen, die Ihre Kenntnisse auch gerne weitergeben.

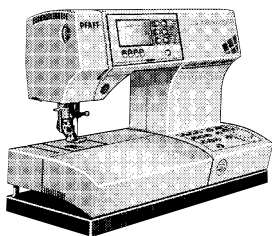
Sie fragen sich:

Was soll ich denn mitbringen?

Zum Einstieg hat es sich bewährt, zunächst mit einem Rock oder einer Hose zu beginnen. Im weiteren Verlauf des Kurses können Sie dann Ihre besonderen Wünsche äußern. Bitte bringen Sie zur ersten Stunde Nähutensilien, Schneiderkreide, einen Rest Stoff zum Probieren auf der Nähmaschine, Schreibzeug und - falls Sie schon eine Idee haben - einen Rock- oder Hosenstoff (weder Streifen noch Karo) mit.

Fortgeschrittene Teilnehmer/innen nähen Kleidungsstücke nach eigenem Ermessen aus Modeheften oder nach eigenen Schnitten und bringen bitte entsprechende Zutaten mit.

**Wenn's um Nähmaschinen geht,
dann zu Ihren Fachgeschäften
in Wpt.-Elberfeld und Solingen
mit der größten Auswahl im Bergischen Land!**



NEU **PFAFF**
Made in Germany
expression line

**Nähen
neu erleben,
Komfort
neu entdecken!**

- **PFAFF**
- **brother**
- **SINGER**
- **Husqvarna** *
VIKING

Wir sind Service Profis!

- Verkauf ● Reparaturen aller Fabrikate
- Kostenlose Näheinweisung
- Inzahlungnahme Ihrer alten Nähmaschine
- Günstige Teilzahlung möglich
- Freiarm-Nähmaschinen ab € **119,-**

Dipl.-Ing.-Betrieb mit eigener Fachwerkstatt

www.naehmaschinen.com

seit 1925

Diederich

Wuppertal-Elberfeld
Nähe Neumarkt

Gathe 88
(Tel. 0202) 450261

Solingen-Mitte

Linkgasse 9
(Tel. 0212) 205197

Nähmaschinen-Großauswahl

Ich hätte da noch eine Frage...

oder:

Offene Näh-Sprechstunde für alle

Wollten Sie schon immer etwas ändern und wussten nicht so recht wie? Sie haben ein Teil, das schon lange liegt und nicht fertig wird? Der Ärmel will absolut nicht passen? Das Einsetzen eines Reißverschlusses ist doch schwieriger als angenommen? Oder etwas muss ganz schnell noch fertig werden? Dann kommen Sie in unsere offene Sprechstunde, die einmal im Monat stattfindet. Unsere Kursleiterinnen beraten Sie gerne und geben kompetente Antworten. Sie wissen Hilfe und Rat bei Arbeiten, bei denen Sie nicht mehr weiter kommen. Und Sie sind gerne behilflich, angefangene Arbeiten zu beenden.

Hier lernen Sie es auch, Knopflöcher zu erstellen!

Unsere Expertinnen in der offenen Näh-Sprechstunde freuen sich auf Sie!

Sie können sich auch Ihre Nähmaschine erklären lassen!
Jeden zweiten / dritten Montag im Monat von 20 - 21.30 Uhr

Kursgebühr jeweils Euro 4,00

Termin: Montag, 12. Sept. 2011

Leitung: Margarete Nippel

Termin: Montag, 10. Okt. 2011

Leitung: Katja Hachmeister

Termin: Montag, 14. Nov. 2011

Leitung: Ilse Bräuer

Termin: Montag, 12. Dez. 2011

Leitung: Brigitte Buddensiek

Kursnummer: F 1195

Walk - ein geniales Material - Workshop für "Walk-Begeisterte"

Jacken, Röcke, Taschen & Stulpen ... Neue Möglichkeiten der Verarbeitung .

Bitte bringen Sie den entsprechenden Stoff und Schnitt mit (nach Absprache).

Leitung:	Katja Hachmeister
Termin:	Freitag, 18. Nov. , 19.30 - 21.45 Uhr und Samstag, 19. Febr. 2011, 10 - 16.30 Uhr
Kursgebühr:	Euro 25,00
Ort:	Nähraum, Ev. FBS, Zeughausstr. 31/31a
Kursnummer:	F 1196

Sparen durch Nähen

Sie lernen, Schnitte aus Modeheften auszukopieren und nach eigenen Wünschen abzuändern. Anfänger/innen werden Schritt für Schritt angeleitet bei der Erstellung einfacher Röcke, Blusen und Hosen, während Fortgeschrittenen neue Nähetechniken vermittelt werden, z. B. Jacken füttern, mit Taschen versehen, Kragen.

Ihre eigene Kreativität in der "Erfindung" neuer Kleidungsstücke soll ebenfalls weiter entwickelt werden.

Leitung:	Ilse Bräuer
Termin:	Montag, 5. Sept. bis 28. Nov. 2011, 10 x montags, 9 - 11.15 Uhr
Kursgebühr:	Euro 67,50
Ort:	Nähraum, Ev. FBS, Zeughausstr. 31/31a
Kursnummer:	F 1197

Nähen lernen unter fachkundiger Anleitung

Bekleidung nähen für unterschiedliche Figurtypen und Problemfiguren. Neue Trends berücksichtigen, ebenso den eigenen Stil entdecken und verwirklichen. Der Kurs vermittelt richtiges Maßnehmen, Schnitte kopieren und verändern, die richtigen Stoffe wählen, um selbst preiswert anspruchsvolle und komfortable Maßbekleidung zu nähen.

Leitung:	Brigitte Buddensiek
Termin:	Dienstag, 6. Sept. bis 15. Nov. 2011, 9 x dienstags, 8.45 - 11 Uhr
Kursgebühr:	Euro 60,75
Ort:	Nähraum, Ev. FBS, Zeughausstr. 31/31a
Kurs:	F 1198

Eine neue Herausforderung nach dem Berufsleben anpacken: Nähen lernen!

Alle, die nach der Zeit des aktiven Berufslebens noch etwas Neues erlernen wollen, sind herzlich eingeladen. Sie können Ihre Garderobe nähen nach Ihren eigenen Ideen oder Sie können Ihre schon vorhandenen Nähkenntnisse vertiefen.

Wie wäre es mit einem flotten Kleid, Rock oder Kostüm? Auch Kinderkleidung oder Änderungen an Herrenbekleidung, sowie Reparaturen - Flicker auf- und einsetzen, Reißverschlüsse u.ä. - sind gar nicht so schwierig, wie es zunächst erscheint.

Na, schon neugierig?

Leitung:	Brigitte Buddensiek
Termin:	Dienstag, 6. Sept. bis 29. Nov. 2011, 11 x dienstags, 15.30 - 17.45 Uhr
Kursgebühr:	Euro 74,25
Ort:	Nähraum, Ev. FBS, Zeughausstr. 31/31a
Kurs:	F 1199

Nähen für junge Leute - für Beruf und Freizeit

Die Mode wechselt schnell und gerade jungen Frauen oder Männern ist es mit kleinem Geldbeutel oft nicht problemlos möglich, mit dem Trend zu gehen. Häufig verlangt aber der Beruf eine angemessene, modische Kleidung, gerade, wenn man im Dienstleistungssektor beschäftigt ist. Hier bekommen Sie die Möglichkeit, nach einfachen Schnittmustern in kurzer Zeit flotte Bekleidungsstücke, z. B. Blusen, Röcke und Hosen, in allen Variationen anzufertigen.

Leitung:	Margarete Nippel
Termin:	Mittwoch, 7. Sept. bis 23. Nov. 2011, 10 x mittwochs, 18.30 - 20.45 Uhr
Kursgebühr:	Euro 67,50
Ort:	Nähraum, Ev. FBS, Zeughausstr. 31/31a
Kursnummer:	F 1200

Selbstständig ein Kleidungsstück nähen

Die Kinder sind aus dem Größten raus oder Ihr Berufsleben ist vorbei? Nun haben Sie Zeit, etwas Neues zu entdecken und kreativ zu werden! Nähen Sie für sich selbst und für Ihre Familie - Männer, Frauen und Kinder - maßgeschneiderte, topmodische und dazu günstige Bekleidung. Wir arbeiten nach Schnitten aus bekannten Modemagazinen.

Leitung:	Ilse Bräuer
Termin:	Donnerstag, 8. Sept. bis 1. Dez. 2011, 11 x donnerstags, 8.45 - 11 Uhr
Kursgebühr:	Euro 74,25
Ort:	Nähraum, Ev. FBS, Zeughausstr. 31/31a
Kursnummer:	F 1201

Nähen für junge Leute - für Beruf und Freizeit

Die Mode wechselt schnell und gerade jungen Frauen oder Männern ist es mit kleinem Geldbeutel oft nicht problemlos möglich, mit dem Trend zu gehen. Häufig verlangt aber der Beruf eine angemessene, modische Kleidung, gerade, wenn man im Dienstleistungssektor beschäftigt ist. Hier bekommen Sie die Möglichkeit, nach einfachen Schnittmustern in kurzer Zeit flotte Bekleidungsstücke, z. B. Blusen, Röcke und Hosen, in allen Variationen anzufertigen.

Leitung: Margarete Nippel
Termin: Donnerstag, 8. Sept. bis 24. Nov. 2011,
10 x donnerstags, 19 - 21.15 Uhr
Kursgebühr: Euro 67,50
Ort: Nähraum, Ev. FBS, Zeughausstr. 31/31a
Kursnummer: F 1202

Termin: Freitag, 9. Sept. bis 25. Nov. 2011,
10 x freitags, 16 - 18.15 Uhr
Kursgebühr: Euro 67,50
Ort: Nähraum, Ev. FBS, Zeughausstr. 31/31a
Kursnummer: F 1203

Selbstständig ein Kleidungsstück nähen Stadtteilnähkurs Heidt Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Sie erlernen das Anfertigen von Kleidungsstücken nach eigenen Wünschen, können aber auch vorhandene Kleidung ändern und neu gestalten.

Der Kurs ist auch für Anfängerinnen geeignet.

Bitte bringen Sie neben Stoff, Nähutensilien auch Ihre eigene Nähmaschine mit.

Parkmöglichkeiten in direkter Nähe und Aufzug vorhanden.

Leitung: Monika Schneider-Derenbach
Termin: Donnerstag, 6. Sept. bis 15. Dez. 2011,
13 x donnerstags, 9 - 12 Uhr
Kursgebühr: Euro 91,00
Ort: Nähraum, Obere Sehlhofstr. 44
Kursnummer: F 1204



**IHR FACHGESCHÄFT
MIT DER GRÖßTEN MARKEN-AUSWAHL
IM BERGISCHEN LAND**

Nähmaschinen-Overlockmaschinen
Reparatur aller Fabrikate
Meisterwerkstatt vor Ort
(Dipl. Mech. Meister)

Nähen kann so einfach sein !

**Höhne 17 - am Alten Markt
42275 Wuppertal-Barmen
Telefon (0202) 55 72 33**

**HUSQVARNA-SINGER-PFAFF-JANOME-MEISTER-
TOYOTA-ELNA-RICCAR-BERNINA-MEISTER**

Fair, menschlich, nah. Unsere Sparkasse.



Seit fast 200 Jahren ist die Sparkasse in Wuppertal mehr als nur ein Kreditinstitut. Sie unterstützt fair, menschlich und durch Nähe die Menschen und Unternehmen in unserer Stadt und stärkt damit den Standort Wuppertal. Dadurch hat sie sich zu einem wertvollen und unverzichtbaren Bestandteil des Lebens in der Schwebbahnstadt entwickelt. www.sparkasse-wuppertal.de

Sparkasse.
Gut für Wuppertal.

