# Programmübersicht

## 1. Halbjahr (September - Dezember 2017)







Kosten

Kosten

Kosten

20,- Euro

# September 2017



Leckeres aus dem Thermomix (Tapas / Fingerfood) 17,50 Euro (incl. Rezeptheft u. Lebensmittel) Montag 18.00 - 20.00 Uhr 04.09.17

Sie haben einen Thermomix (TM 31 und TM5) und nutzen ihn nicht mehr so oft oder gerade ganz viel und brauchen neue Impulse - oder sie möchten diesen Alleskönner einmal unabhängig kennenlernen?

Bitte mitbringen: Schreibzeug, mehrere verschließbare Behälter für Kostproben, Geschirrtuch, Verlängerungskabel und ein Getränk. Wenn ein Thermomix vorhanden ist, bitte ehenfalls mitbringen.

Bei Fragen oder Anmeldungen: Petra Braun 02557-985847, petra@grolle.nl



Leitung: Eva Schmidtke

Schreiben tut der Seele gut! Schreiben macht Spaß!

Uhrzeit

lernen Sie aus Ihren Träumen und setzen sie es im Alltag um.

14.00 - 17.00 Uhr

Und wovon träumen Sie nachts?

Was will Ihnen Ihr Traum sagen?

Sonntag

Uhrzeit Kosten Dienstag 19.00 - 20.30 Uhr 05.09.17 (6 Treffen) 48,- Euro

Dieser Kurs findet 14-tägig statt!!! Wovon träumen Sie? Wer sind Sie? Was ist Ihnen wichtig? Ego-Dokumente und biographisches Schreiben liegen im Trend! Man muss nicht alt und weise sein, um dem eigenen Ich begegnen zu wollen. Es muss auch nicht gleich um einen dicken Roman gehen. Erinnerungen und aktuelles Leben können episodenhaft sehr gut in Form kleiner Geschichten, in Tagebuchform oder Briefform dargestellt werden. Es macht Freude sich so selbst zu entdecken, denn wie schon Max Frisch sagte: "Schreiben heißt sich selbst lesen." Alle Schreiber und die, die es werden wollen, sind herzlich in unsere Schreibwerkstatt eingeladen, um sich kreativ mit Sprache auseinander zu setzen. Voraussetzungen für diesen Kurs gibt es nicht, bringen Sie aber Lust am Schreiben und Fabulieren mit.

Datum

10.09.17



Bei Fragen oder Anmeldungen: Petra Braun 02557-985847, petra@grolle.nl Erste Hilfe am Kleinkind - Ein Training für Eltern, Großeltern und Babysitter Uhrzeit **Datum** 

Ein Workshop, in dem Sie erfahren und lernen können, wie man Träume deuten kann. Ihr Unterbewusstsein zeigt nachts all Ihre Probleme, Konflikte, Wünsche, Hoffnungen und Lösungsmöglichkeiten. Nutzen Sie dieses Wissen,

Dienstag 19.30 - 21.45 Uhr 12.09.17 10,- Euro Erste-Hilfe- und Wiederbelebungstraining sowie Unfallprävention im Säuglings- und Kleinkindalter Jeder, der mit Kindern umgeht, kann mit Unfällen oder einer lebensbedrohlichen Situation konfrontiert werden, in der schnelles und effektives Handeln erforderlich wird. Folgende Themen werden behandelt:

praktische Übungen zur Herz-Lungen-Wiederbelebung eines Säuglings und Kleinkindes (Reanimation) - Unfallverhütung im Säuglings- und Kleinkindalter – Maßnahmen zur Verhinderung des "Plötzlichen Säuglingstod" (SIDS) - stabile Seitenlage, Rettungskette, Notruf – Erste-Hilfe-Maßnahmen bei kleineren Verletzungen wie z.B. Verbrennungen, Prellungen, Nasenbluten, Schnittwunden, Vergiftungen, Aspiration von Fremdkörpern



Hüwe

Turnen und Toben für Eltern mit Kindern von 1,5 bis 2,5 Jahren

Uhrzeit Datum Kosten 15.00 - 16.30 Uhr 13.09.17 (13 Treffen) 49,40 Euro Mittwoch

Bewegung gerät immer mehr in den Blickpunkt der kindlichen Entwicklung. Einerseits werden die Kinder in ihrer Bewegung immer wieder gehemmt, z.B. durch Straßenverkehr, gleichzeitig erkennen aber immer mehr Eltern den Zusammenhang von Bewegungsund Wahrnehmungsentwicklung. In diesem Kurs geht es darum, zu lernen, wie man Kleinkinder in ihrem Bewegungsdrang unterstützen und wie Bewegungsfreude erhalten werden kann.

### Oktober 2017



Ansprechpartnerin: Walburga

Tag der offenen Tür DRK-Bewegungskita - "Unsere kleine Farm" Uhrzeit Datum

Kosten 14.00 - 17.00 Uhr 10.10.17 Dienstag kostenlos



Erziehungsberatung der Psychologischen Beratungsstelle Rheine Dienstag 14.00 - 16.00 Uhr

Kosten kostenlos "Vom Hamster im Rad zum Fels in der Brandung"



Annette Cronau

Uhrzeit Samstag 10.00 - 17.000 Uhr 14.10.17

Die Arbeit und der Alltag türmen Aufgaben und Probleme wie Berge auf oder kritische Lebensereignisse scheinen Sie aus der Bahn werfen zu wollen: Wünschen Sie sich dann nicht auch, wie ein Fels in der Brandung zu stehen? Manchen Menschen gelingt es, auch unter großen Belastungen Ruhe zu bewahren und schwierige Lebenssituationen souverän zu meistern. Diese innere Stärke wird in der Psychologie als Resilienz bezeichnet. Resiliente Menschen verfügen über eine optimistische Lebenseinstellung. Sie sehen Ver-änderungen als Herausforderung und können Krisen als Chancen für Wachstum und Entwicklung nutzen. Nicht jedem ist Resilienz in die Wiege gelegt, aber jeder hat das Potenzial, diese Fähigkeiten zu entwickeln. In dem Seminar werden mit praktischen Übungen einzelne Resilienzfaktoren trainiert und durch Selbstreflexion und Austausch Entwicklungspotenziale entfaltet. Folgende Inhalte



Fehlker, Logopädin

Leitung:

Elterncafé zum Thema "Hör mal, wie es spricht" oder "Sprechen lernen" (Sprachprobleme) Tag Uhrzeit Datum: Kosten 15.00 - 16.30 Uhr 17.10.17 Dienstag kostenlos

werden behandelt: Achtsamkeit, Optimismus, Ressourcen, Selbstwirksamkeit, Selbststeuerung, Beziehungsnetzwerk, Zukunftsplanung

Informationsnachmittag zum Thema Sprache und Sprachentwicklung im Kindesalter. Es gibt eine kurze theoretische Einführung in den Ablauf der kindlichen Sprachentwicklung. Danach werden im Gespräch Fragen rund um das Thema Sprache beantwortet und Tipps zur Sprachförderung im häuslichen Bereich gegeben. Eine Kinderbetreuung ist nach Absprache im Kindergarten möglich.



Leitung: Goltsch

#### Ferien-Kochkurs für Kinder in der Herbstferien

Ort: Kochschule Essens-Sache, Schulstr. 8

Uhrzeit 10.00 - 13.00 Uhr 24.10.17 (4 x) 49,- Euro Seid ihr zwischen 8 und 12 Jahren und habt Lust, kochen zu lernen oder euer Können zu erweitern? Hier werden grundsätzliche Tätigkeiten und Herangehensweisen beim Kochen erlernt und komplette gesunde und leckere Menüs gekocht.

ovember



Leitung: Hannelore

"Hilfe, mein Kind zieht aus!"

Kosten Mittwoch 5,- Euro 18.30 - 21.30 Uhr



Freuen wir uns nicht darüber, wenn unsere Kinder selbstständig werden und aus den Kinderschuhen heraus in ein eigenes Leben wachsen? Wie gehen wir als Eltern damit um, wenn die Kinder das Nest verlassen? Wie kann ich mich als Mutter / Vater darauf vorbereiten? Kann ich das überhaupt? Raum für Information und Austausch über diese und weitere Fragen soll es hier geben. Musikspielwiese



Uhrzeit Donnerstag 15.00 - 16.30 Uhr 09.11.17 (4 x) 25,- Euro Der Kurs lädt Eltern und Kinder (1,5 bis 3 Jahre) zu einem Angebot von Rhythmik, Bewegung und gemeinsamem Musizieren ein. Gemeinsames Singen bekannter und neuer Lieder, Bewegungsspiele zu Musik und Erfahrungen mit Klängen und Geräuschen machen Spaß und fördern die Entwicklung! Eltern können mit ihren Kindern Instrumente ausprobieren und selber herstellen. Der Kurs eignet sich gut, um andere Kinder und die DRK-Kita kennenzulernen, und die Eltern können untereinander Kontakte knüpfen.



Offenes Elterncafé - Kindertagespflege

Datum Kosten Montag 9.30 - 11.00 Uhr 13.11.17 kostenlos Die Fachberatung des Diakonischen Werkes in Steinfurt und die aktuellen Tageseltern in Wettringen laden ein zu einem offenen Austausch über die Tagespflegebetreuung von Familien.



Leitung:

Erziehungsberatung der Psychologischen Beratungsstelle Rheine

Uhrzeit Kosten 14.00 - 16.00 Uhr 14.11.17 Dienstag kostenlos



Anne Krümpel

15.00 - 16.30 Uhr

Elterncafé zum Thema "Naturmedizin: Gesund durch den Winter" Uhrzeit Kosten

Die dunkle Jahreszeit steht an. Oft stehen dann auch die Infekte ins Haus. Muss das so sein? Was kann ich für mich und mein Kind Gutes tun - um vorzubeugen oder wenn uns die Grippewelle erwischt? Über diese und ähnliche Fragen können wir uns austauschen. ezember



#### Starke Jungs - ringen & raufen Tag / Uhrzeit

Datum Kosten Fr. 15.00 - 18.30 und Sa. 9.30 - 16.00 Uhr 01.+ 02.12.17



Das Projekt "Grenz:Wertig" ist ein Angebot für Jungen ab 12 Jahren. In eineinhalb aufeinanderfolgenden Tagen erhalten die Jungen ein Selbstbehauptungsangebot, bei dem die Themen Körperwahrnehmung, Kraft, eigene Grenzen und Grenzen von anderen, Fairness und Nein-Sagen im Vordergrund stehen. Diese Themen werden auf spielerische Art, mit vielen bewegungsreichen Übungen, altersangemessen und mit Spaß bearbeitet. Während der Tage stehen Spaß und die Bedürfnisse der Jungs an erster Stelle.



Erziehungsberatung der Psychologischen Beratungsstelle Rheine Uhrzeit Tag

Kosten 14.00 - 16.00 Uhr 05.12.17 Dienstag kostenlos



Elterncafé zum Thema "Weihnachten zwischen Okzident und Orient" Uhrzeit

Kosten Dienstag 15.00 - 16.30 Uhr kostenlos Kulturen können wir nur kennenlernen, wenn wir ihnen offen begegnen und mit ihnen ins Gespräch kommen. Daraus entstehen viele interessante und überraschende Begegnungen. Doch wie komme ich mit Menschen aus anderen Kulturen in Kontakt? Unbehagen, Unsicherheit, aber auch Neugier bestimmen hierbei unsere gemeinsame Begegnung.



Ulla Krehe

#### Die Suche nach dem verlorenen Schlaf - Umgang mit Schlafstörungen Uhrzeit 19.30 - 21.00 Uhr 07.12.17

Wir alle wollen gesund schlafen und erholt aufwachen, aber das gelingt vielen Menschen im stressigen (Arbeits-) Alltag nicht. Folgende Fragen werden an diesem Abend erörtert: Wie verändert sich der Schlaf im Laufe des Lebens? Ab wann kann man von einer Schlafstörung reden und welche Ursachen können verantwortlich sein? Was kann man schon am Tag für eine gute Nachtruhe tun und welche nicht medikamentösen Möglichkeiten gibt es, mit Schlafstörungen vernünftig umzugehen? An diesem Abend wird die Heil-praktikerin Ursula Krehe, die Möglichkeiten der ganzheitlichen Behandlung von Schlafstörungen mittels der Homöopathie und Natur-heilkunde darlegen und Hilfen für den Alltag erläutern.



Nützliches aus dem Thermomix / Naturkosmetik Tag

Uhrzeit Montag 18.00 - 20.00 Uhr 11.12.17

Sie haben einen Thermomix (TM 31 und TM5) und nutzen ihn nicht mehr so oft oder gerade ganz viel und brauchen neue Impulse - oder sie möchten diesen Alleskönner einmal unabhängig kennenlernen? migder dem ist internationen Aleskomie einmal anderlangig keinienherner. Bitte mitbringen: Schreibzeug, mehrere verschließbare Behälter für Kostproben, Geschirrtuch, Verlängerungskabel und ein Getränk. Wenn ein Thermomix vorhanden ist, bitte ebenfalls mitbringen.

Bei Fragen oder Anmeldungen: Petra Braun 02557-985847, petra@grolle.nl