

GESUNDHEITSTAGE PROGRAMM

20.8. bis 10.9.2023

*Für Kinder, Jugendliche
und Erwachsene*







LASS ES DIR GUT GEHEN!

Auch in diesem Jahr ist es wieder an der Zeit, die Aufmerksamkeit auf das eigene Wohlbefinden zu richten und sich etwas zu gönnen. Genau deshalb veranstaltet der Kinder- und Jugendschutz in Kooperation mit 40 Krefelder Akteuren und den Kommunalen Präventionsketten erneut die „Gesundheitstage für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.“

Mit mehr als **100 Angeboten in drei Wochen** soll die eigene Gesundheit mit Spaß und Freude im Vordergrund stehen.

Alle Angebote sind kostenfrei!
Anmeldungen sind zum Teil erforderlich!

Stadt Krefeld
Fachbereich Jugendhilfe und
Beschäftigungsförderung

Abteilung Jugend
Kinder- und Jugendschutz
Herr Pohlscheid und Frau Mangudi
Telefon: 02151- 86 3974 / 02151 - 863197
E-Mail: 51Aktionstage@krefeld.de

SPORT UND BEWEGUNG TANZ UND SPIEL

GUT DRAUF! - NACHMITTAG IN DER MARIENBURG

Wir starten den Nachmittag mit einem Bewegungsteil in unserem Garten. Action- und Kooperationsspiele erwarten euch dort. Anschließend werden wir etwas Leckeres zum Essen gemeinsam vorbereiten und genießen. Den Abschluss bildet dann ein Entspannungsteil. Kommt und genießt und seid einfach "Gut drauf!"

Zielgruppe: Familien, Kinder und Jugendliche
Wann: Donnerstag, 31.08.2023, 16:00 Uhr - 21:00 Uhr
Wo: Caritas Kinder- und Jugendtreff Marienburg
Inrather Str. 345, 47803 Krefeld (zweite Baureihe)

Veranstalter: Caritas Kinder- und Jugendtreff Marienburg

Nähere Informationen und Anmeldung per E-Mail bis zum 12.08.2023:
Caritas Kinder- und Jugendtreff Marienburg
Telefon: 02151 - 659480, E-Mail: marienburg@caritas-krefeld.de



COVESTRO SPORTPARK GAMES - BEWEGUNGSANGEBOT FÜR DIE GANZE FAMILIE

An diesem Tag werden unterschiedliche Sportarten wie Fußball, Leichtathletik, Handball, Basketball, Cheerleading, Cricket und vieles mehr angeboten. Kommt gerne vorbei und probiert euch aus! Bitte denkt an Sportkleidung und Sportschuhe!

Zielgruppe: Familien, Kinder und Jugendliche
Wann: Sonntag, 10.09.2023, 12:00 Uhr - 17:00 Uhr
Wo: SC Bayer 05 Uerdingen e.V.
Löschenhofweg 70, 47829 Krefeld

Veranstalter: SC Bayer 05 Uerdingen e.V.

Nähere Informationen:
SC Bayer 05 Uerdingen e.V.
E-Mail: gassikas@scbayer05.de, cmolderings@scbayer05.de
Keine Anmeldung erforderlich!



MITEINANDER – FÜREINANDER, EIN SCHNUPPERKURS ZUM SOZIALEN LERNEN

In den letzten Jahren gab es durch die Pandemie in allen Bereichen Einschränkungen. Dabei blieben auch viele soziale Kontakte auf der Strecke, die besonders für Kinder und ihre Entwicklung notwendig sind. In unserem Schnupperkurs bieten wir mit fachlicher Anleitung 7 bis 9-jährigen Kindern an, miteinander in Kontakt zu kommen, zu spielen, zu lachen und zu üben bei Streit und Konflikten gemeinsam Lösungen zu finden.

Zielgruppe: Kinder von 7 - 9 Jahren
Wann: Dienstag, 22.08.2023, 14:30 Uhr - 17:30 Uhr
Wo: Psychologische Beratungsstelle der Diakonie Krefeld
Dreikönigenstr. 48, 47799 Krefeld

Veranstalter: Psychologische Beratungsstelle der Diakonie Krefeld

Nähere Informationen und Anmeldung bis zum 10.08.2023:
Psychologische Beratungsstelle der Diakonie Krefeld
Frau Bones-Manheller & Herr Wöhrmann
Telefon: 02151 - 3632070,
E-Mail: eb-krefeld@diakonie-krefeld-viersen.de

TURNIERSPASS MIT BUBBLEBÄLLEN IN DER TORFABRIK

An zwei Tagen findet für Kinder von 8 - 11 Jahren und für Jugendliche von 12 - 15 Jahren ein Bubbleball-Turnier in der Krefelder TorFabrik statt. Hierbei treten 10 Teams bestehend aus jeweils 2 SpielerInnen gegen 2 weitere SpielerInnen an. Ein Spiel dauert 10 Minuten. Gerne könnt ihr euch schon in Zweierteams anmelden. Hierbei stehen der Spaß und die Bewegung im Vordergrund. Macht mit und powert euch mal so richtig aus! Bitte bringt etwas zu trinken, Sportkleidung und Hallenschuhe mit (keine Noppenschuhe)!

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche von 8 - 15 Jahren
Wann: Freitag, 25.08.2023, 17:00 Uhr - 20:00 Uhr
(Jugendliche von 12 - 15 Jahren)
Samstag, 26.08.2023, 11:00 Uhr - 14: 00 Uhr
(Kinder von 8-11 Jahren)
Wo: TorFabrik, Im Witschen 30, 47807 Krefeld
Bitte 20 Minuten vor Veranstaltungsbeginn vor Ort sein.

Veranstalter: Stadt Krefeld, Fachbereich Jugendhilfe und
Beschäftigungsförderung, Kinder- und Jugendschutz
in Kooperation mit der TorFabrik

Nähere Informationen und Anmeldung bis zum 16.08.2023:
Kinder- und Jugendschutz der Stadt Krefeld
Herr Pohlscheid, Telefon: 02151 - 863974,
E-Mail: 51Aktionstage@krefeld.de Stichwort: Bubbleball
Bei Anmeldung bitte Datum, Alter, Name und Telefonnummer angeben!

SPORT IM PARK

Unter kompetenter Anleitung kann in unterschiedliche Sportarten aus den Bereichen Gesundheits- und Fitnesstraining, Wasser- und Tanzsport und vieles mehr hineingeschnuppert sowie Neues kennengelernt werden.

Die Angebote und nähere Informationen findet ihr unter: www.ssb-krefeld.de/sport-im-park

Zielgruppe: Kinder, Jugendliche, Erwachsene
Wann: siehe Webseite
Wo: siehe Webseite

Veranstalter: Stadt sportbund Krefeld e.V.



MUTTER – KIND – TANZWORKSHOP

Beim Tanzworkshop studieren Mütter und Kinder gemeinsam eine kleine Choreographie ein. Bitte bringt Hallenturnschuhe, bequeme Kleidung und etwas zu trinken mit!

Zielgruppe: Kinder von 5 - 7 Jahren und ihre Mütter

Wann: Donnerstag, 24.08.2023

Donnerstag, 31.08.2023

Donnerstag, 07.09.2023

jeweils von 14:30 Uhr - 15:30 Uhr

Wo: Städtische Kindertageseinrichtung

Feldstraße/ Familienzentrum

Feldstraße 30, 47805 Krefeld

Veranstalter: Städtischer Kindertageseinrichtung Feldstraße/
Familienzentrum Süd

Nähere Information und Anmeldung bis zum 14.07.2023:

Städtischer Kindertageseinrichtung Feldstraße/ Familienzentrum Süd

Frau Mäder, Telefon: 02151 - 316786

ZUMBA GOLD®

Zumba Gold® ist ein Tanz – Fitnessprogramm, das speziell auf Sportunerfahrene, AnfängerInnen, aktive ältere Erwachsene oder Personen mit körperlichen Einschränkungen abgestimmt ist.

Es ist für alle Altersklassen geeignet, denn hier steht das Tanzen, der Spaß und das Miteinander an erster Stelle.

Zielgruppe: Erwachsene

Wann: Mittwoch, 23.08. 2023

Mittwoch, 30. 08.2023

jeweils von 17:00 Uhr - 18:00 Uhr

Wo: Bürgerinitiative Rund um St. Josef e.V.

Dreikönigenstraße 153, 47798 Krefeld, Gymnastikhalle

Veranstalter: Bürgerinitiative Rund um St. Josef e.V.

Nähere Informationen und Anmeldung bis zum 18.08.2023:

Bürgerinitiative Rund um St. Josef e.V.

Telefon: 02151 - 843840, E-Mail: info@bi-krefeld.de

Website: www.bi-krefeld.de

Bei entsprechender Nachfrage ist ein Anschlusskurs möglich!

WIRBELSÄULENGYMNASTIK – SCHNUPPERSTUNDE

Einseitige Belastung verspannt die Muskulatur und verursacht Schmerzen. Vielseitige gymnastische Übungen lösen Verkrampfungen verspannter Rücken- und Schulterpartien. Die Bauch- und Rückenmuskulatur wird gekräftigt und die allgemeine Beweglichkeit verbessert.

Zielgruppe: Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene
Wann: Mittwoch, 23.08.2023, 11:15 Uhr - 12:00 Uhr (Raum 2)
Donnerstag, 31.08.2023, 18:30 Uhr - 19:15 Uhr (Raum 4)
Wo: DRK - Geschäftsstelle
Uerdinger Straße 609, 47800 Krefeld

Veranstalter: Familienbildungswerk - Deutsches Rotes Kreuz,
Kreisverband Krefeld e.V.

Nähere Informationen und Anmeldung bis 10 Werktage vor Kursbeginn:
Familienbildungswerk - Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Krefeld e.V.
Frau Osthoff & Frau Winkmann
Telefon: 02151 - 539612, E-Mail: familienbildung@drk-krefeld.de

WENDO SCHNUPPERKURS SELBSTVERTEIDIGUNG UND SELBSTBEHAUPT- UNGSTRaining FÜR MÄDCHEN

WenDo macht Spaß und tut gut. Ziel ist es, sich gegen Gewalt, Belästigungen und blöde Anmache wehren zu lernen. Sei dabei, egal ob sportlich, unsportlich, dick, dünn, mutig, schüchtern. Alle Übungen sind freiwillig.

Zielgruppe: Mädchen von 6 - 10 Jahren
Wann: Montag, 04.09.2023, 16:00 Uhr - 18:00 Uhr
Wo: Bürgerinitiative Rund um St. Josef e.V.
Corneliusstr.43, 47798 Krefeld

Veranstalter: Bürgerinitiative Rund um St. Josef e.V.

Nähere Informationen und telefonische Anmeldung bis zum 31.08.2023:
Bürgerinitiative Rund um St. Josef e.V.
Frau Esters, Telefon: 02151 - 843840



MITTAGS MALLEWUPP

Es können alle Tiere besucht, beobachtet, gestreichelt (teilweise) und gefüttert werden. Dazu: In der Sonne sitzen, spielen, toben und mit Wasser matschen!

Zielgruppe: Familien mit Kindern jeden Alters
Wann: Dienstag, 22.08.2023
Dienstag, 29.08.2023
Dienstag, 05.09.2023
jeweils von 15:00 Uhr - 18:00 Uhr
Wo: Mitmachbauernhof Mallewupp e.V.
Uhlenhorst 66, 47803 Krefeld, Garten 66

Veranstalter: Mitmachbauernhof Mallewupp e.V.

Nähere Informationen:
Mitmachbauernhof Mallewupp e.V.
www.mallewupp.de
Keine Anmeldung erforderlich!

MORGENS MALLEWUPP

Kontakte knüpfen, sich austauschen oder einfach die Natur und das Spielen im Freien genießen. Es kann in der Matschküche gespielt, die Strohscheune unsicher gemacht und der Rutschhügel erklommen werden. Bei einer Futterrunde werden unsere Tiere besucht und einiges über sie gelernt.

Zielgruppe: Familien mit Babys und Kleinkindern bis 4 Jahren
Wann: Mittwoch, 30.08.2023
Mittwoch, 06.09.2023
jeweils von 10:00 Uhr - 12:00 Uhr
Wo: Mitmachbauernhof Mallewupp e.V.
Uhlenhorst 66, 47803 Krefeld, Garten 66

Veranstalter: Mitmachbauernhof Mallewupp e.V.

Nähere Information:
Mitmachbauernhof Mallewupp e.V.
www.mallewupp.de
Keine Anmeldung erforderlich!

PAUSE AN DER FRISCHEN LUFT

Einfach mal abschalten und den Alltagsstress entfliehen. Das wollen wir zusammen machen. Pack deine liebsten Snacks und vielleicht eine Picknick-Decke ein und komm zu unserer Pause an der frischen Luft im Stadtwald. Wir wollen zusammen chillen, ein paar Spiele spielen und einfach eine gute Zeit haben. See you there!

Zielgruppe: Jugendliche ab 14 Jahren
Wann: Samstag 26.08.2023, ab 14:00 Uhr
Wo: Stadtwaldwiese Krefeld, Treffpunkt am Jugendspielplatz

Veranstalter: Städtischer Jugendbeirat Krefeld

Nähere Informationen:
Städtischer Jugendbeirat
Frau Oberdieck, Telefon: 02151 - 863539,
E-Mail: jugendbeirat@krefeld.de
Keine Anmeldung erforderlich!

“FARBEXPLOSIONEN“ - MALEN MIT KINDERN ZUR FÖRDERUNG VON KREATIVITÄT UND FANTASIE

In diesem Workshop geht es um das gemeinsame Tun. Es wird gemalt, gestaltet, frei nach Lust und Laune. Eltern dürfen mitmachen und lernen dabei einige kreativ-spielerische Methoden kennen, die sie mit ihren Kindern auf einfache Art und Weise gemeinsam auch zuhause durchführen können. Hier ist Unperfektionismus unbedingt erlaubt!
Bitte Getränke und Snacks selber mitbringen.

Zielgruppe: Kinder von 5 - 10 Jahren, Eltern
bzw. begleitende Betreuungsperson
Wann: Mittwoch, 06.09.2023, 15:00 Uhr - 17:30 Uhr
Wo: Container am Albrechtsplatz
47799 Krefeld

Veranstalter: Stadt Krefeld, Fachbereich Jugendhilfe und
Beschäftigungsförderung,
Präventive Sozialraumarbeit

Nähere Informationen:
Präventive Sozialraumarbeit der Stadt Krefeld
Frau Okyar-Köpke, Telefon: 02151 - 863290 ,
E-Mail: a.okyar-koepke@krefeld.de
Keine Anmeldung erforderlich!

KINDEREXPO

Kinder haben Rechte! Bei der KinderExpo gibt es die Möglichkeit, sich mit der Lebenswelt von Kindern weltweit auseinanderzusetzen und die Wichtigkeit von Kinderrechten zu erleben.

Durch kreative Mitmachangebote und einem spannenden Bühnenprogramm tauchen die Kinder in verschiedene Lebensrealitäten ein, lernen diverse Lebensweisen kennen und können so ein Verständnis für Vielfalt entwickeln. Zum Anlass des 650-jährigen Stadtjubiläums wird der Blick auch verstärkt auf das Leben der Kinder in Krefeld gerichtet. Es geht darum, wie das Aufwachsen beeinflusst wird, welche Veränderungen es mit der Zeit gegeben hat und wie die Welt in Zukunft aussehen kann.

Zielgruppe: Familien, Kinder, Jugendliche, Kitagruppen und Schulklassen

Wann: Sonntag, 20.08.2023, 11:00 Uhr - 17:00 Uhr
Montag, 21.08.2023, 9:00 Uhr - 16:00 Uhr
Dienstag, 22.08.2023, 9:00 Uhr - 18:00 Uhr
Mittwoch, 23.08.2023, 9:00 Uhr - 13:00 Uhr

Wo: Städtische Kinder- und Jugendeinrichtung
Freizeitzentrum Süd
Kölner Straße. 190, 47803 Krefeld

Veranstalter: Stadt Krefeld, Fachbereich Jugendhilfe und Beschäftigungsförderung, Bezirksjugendarbeit

Nähere Informationen:
Bezirksjugendarbeit der Stadt Krefeld
Frau Ungerechts, Telefon: 02151 - 863276,
E-Mail: melanie.ungerechts@krefeld.de
Keine Anmeldung erforderlich!

WELTKINDERTAG IM STADTWALD

Unter dem Motto „Jedes Kind braucht eine Zukunft!“ wird es rund um die Stadtwaldwiese viele, schöne und spannende Mitmach- und Informationsangebote für Kinder und deren Familien geben.

Zielgruppe: Kinder und deren Familien
Wann: Sonntag, 03.09.2023, 13:00 - 18:00 Uhr
Wo: Rund um die Stadtwaldwiese

Veranstalter: Stadt Krefeld, Fachbereich Jugendhilfe und Beschäftigungsförderung,
Kinder- und Familienbüro

Nähere Informationen:
Kinder- und Familienbüro der Stadt Krefeld
Telefon: 02151 - 863591, E-Mail: familie@krefeld.de,
Webseite: www.krefeld.de/weltkindertag
Keine Anmeldung erforderlich!



ENTSPANNUNG UND AUSGLEICH



QIGONG UND LAND ART - ACHTSAMES BEWEGEN UND GESTALTEN IN DER NATUR

Qigong ist eine Bewegungskunst der Chinesischen Medizin und eignet sich hervorragend zum Praktizieren im Freien. Die Dynamik der Übungen aus dem „Spiel der fünf Tiere“ belebt den Körper, beflügelt den Geist. Wir ahmen die Gestalt des Kranichs nach und leihen uns seine Leichtigkeit und Gelassenheit aus. Im Gang des Bären finden wir Kraft und Ruhe. Die Verbindung zur Natur können wir anschließend mit Materialien, die uns im Stadtwald begegnen, ausdrücken. Erde, Blätter, Blüten, Steine... Objekte, Formen, Farben... Hinstellen, Aufhängen, ins Wasser geben... Land Art - einmalig, spontan, vergänglich, jedoch im Inneren lange nachwirkend. Die sichtbaren Spuren der Objekte im Stadtwald können uns noch einige Zeit erfreuen.

Zielgruppe: Erwachsene und Fachkräfte
Wann: Samstag, 09.09.2023, 14:00 Uhr – 17:00 Uhr
Wo: Stadtwald am Deuß-Tempel

Veranstalter: Stadt Krefeld, Fachbereich Jugendhilfe
und Beschäftigungsförderung,
Kinder- und Jugendschutz
Leitung: Frau Schlottner (Künstlerin) & Frau Balciunaite
(Qigonglehrerin)

Nähere Informationen und telefonische Anmeldung bis zum 06.09.2023:
Frau Schlottner, Telefon: 0172 - 2522425
Frau Balciunaite, Telefon: 0157 - 84435621

AUTOGENES TRAINING

Zu schnell, zu viel, zu laut, zu hektisch. Stress begegnet uns überall. Und der Körper meldet sich mit Kopf-, Nacken-, und Rückenschmerzen, erhöhtem Blutdruck, Schlafstörungen und vielem mehr.

Das Autogene Training ist ein mentales Entspannungsverfahren. Die Teilnehmenden lernen in diesem Kurs den Körper achtsam wahrzunehmen, zur Ruhe zu kommen und kreisende Gedanken loszulassen. Sie können dann mit etwas Geduld und Übung die täglichen Herausforderungen gelassener und entspannter angehen.

Zielgruppe: Erwachsene
Wann: Montag, 04.09.2023, 16:00 Uhr - 16:45 Uhr (Raum 4)
Wo: DRK – Geschäftsstelle
Uerdinger Straße 609, 47800 Krefeld

Veranstalter: Familienbildungswerk - Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Krefeld e.V.

Nähere Informationen und Anmeldung bis zum 21.08.2023:
Familienbildungswerk - Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Krefeld e.V.
Frau Osthoff & Frau Winkmann
Telefon: 02151 - 539612, E-Mail: familienbildung@drk-krefeld.de

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Sie leiden unter stressbedingten Kopf-, Nacken-, und Rückenschmerzen?
Sie schlafen schlecht und sind unruhig?
Der Blutdruck ist erhöht und der Tinnitus stört?

Die progressive Muskelentspannung (PMR) führt durch den kontrollierten Wechsel von Muskelanspannung zur Entspannung zu einer besseren Wahrnehmung des Körpers. Mit etwas Übung lernt man mit den täglichen Herausforderungen ruhiger und gelassener umzugehen und damit stressbedingten körperlichen und seelischen Beschwerden entgegenzuwirken.

Zielgruppe: Erwachsene
Wann: Freitag, 08.09.2023, 17:00 Uhr - 17:45 Uhr (Raum 4)
Wo: DRK – Geschäftsstelle
Uerdinger Straße 609, 47800 Krefeld

Veranstalter: Familienbildungswerk - Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Krefeld e.V.

Nähere Informationen und Anmeldung bis zum 25.08.2023:
Familienbildungswerk - Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Krefeld e.V.
Frau Osthoff & Frau Winkmann
Telefon: 02151 - 539612, E-Mail: familienbildung@drk-krefeld.de

ACHTSAMKEIT IN BEWEGUNG – SCHNUPPERSTUNDEN IN HATHA YOGA

Die Kurse sind so angelegt, dass man ohne Vorkenntnisse teilnehmen kann. Erfahre Entspannung, Ausgewogenheit, innere Ruhe, Harmonisierung und eine aufbauende, kräftigende Wirkung und Stärkung der in uns wohnenden Selbstheilungskräfte.

Bitte bequeme Kleidung anziehen!

Zielgruppe: Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene
Wann: Mittwoch, 23.08.2023
Mittwoch, 30.08.2023
jeweils von 17:30 Uhr - 18:30 Uhr
Wo: Yogacenter Krefeld
Weyerhofstraße 67, 47803 Krefeld

Veranstalter: Humanitao-Stiftung

Nähere Informationen und Anmeldung bis 3 Werktage vor der Veranstaltung:
www.yogacenter-krefeld.de
Telefon: 0157 - 54212274 oder 0172 - 441695
E-Mail: info@yogacenter-krefeld.de



FASZIEN TO GO – KLEINE FASZIENPFLEGE FÜR BÜRO UND ALLTAG

Faszien sind Bindegewebsstrukturen, die Muskeln und Organe umhüllen. Sie bestehen aus unterschiedlich dicht angeordneten Kollagenfasern, elastischen Fasern, retikulären Fasern und Bindegewebszellen und durchziehen den ganzen Körper wie ein Geflecht.

Zielgruppe: Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene
Wann: Donnerstag, 24.08.2023
Donnerstag, 07.09.2023
jeweils von 17:30 Uhr - 18:30 Uhr
Wo: Yogacenter Krefeld
Weyerhofstraße 67, 47803 Krefeld

Veranstalter: Humanitao-Stiftung

Nähere Informationen und Anmeldung bis 3 Werktage vor der Veranstaltung:
www.yogacenter-krefeld.de
Telefon: 0157 - 54212274 oder 0172 - 441695
E-Mail: info@yogacenter-krefeld.de

ACHTSAMKEIT IN BEWEGUNG - SCHNUPPERSTUNDE IN QIGONG

Die Kurse sind so angelegt, dass man ohne Vorkenntnisse teilnehmen kann. Erfahre Entspannung, Ausgewogenheit, innere Ruhe, Harmonisierung und eine aufbauende, kräftigende Wirkung und Stärkung der in uns wohnenden Selbstheilungskräfte.

Bitte bequeme Kleidung anziehen!

Zielgruppe: Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene
Wann: Montag, 28.08.2023, 16:45 Uhr - 17:45 Uhr
Dienstag, 05.09.2023, 11:30 Uhr - 12:30 Uhr
Wo: Yogacenter Krefeld
Weyerhofstraße 67, 47803 Krefeld

Veranstalter: Humanitao-Stiftung

Nähere Informationen und Anmeldung bis 3 Werktage vor der Veranstaltung:
www.yogacenter-krefeld.de
Telefon: 0157 - 54212274 oder 0172 - 441695
E-Mail: info@yogacenter-krefeld.de

ACHTSAMKEIT IN BEWEGUNG – SCHNUPPERSTUNDE IN TAICHICHUAN

Die Kurse sind so angelegt, dass man ohne Vorkenntnisse teilnehmen kann. Erfahre Entspannung, Ausgewogenheit, innere Ruhe, Harmonisierung und eine aufbauende, kräftigende Wirkung und Stärkung der in uns wohnenden Selbstheilungskräfte.

Bitte bequeme Kleidung anziehen!

Zielgruppe: Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene
Wann: Freitag, 25.08.2023, 18:30 Uhr - 19:30 Uhr
Freitag, 08.09.2023, 15:30 Uhr - 16:30 Uhr
Wo: Yogacenter Krefeld
Weyerhofstraße 67, 47803 Krefeld

Veranstalter: Humanitao-Stiftung

Nähere Informationen und Anmeldung bis 3 Werktage vor der Veranstaltung:
www.yogacenter-krefeld.de
Telefon: 0157 - 54212274 oder 0172 - 441695
E-Mail: info@yogacenter-krefeld.de

ENTSPANNUNG PUR!

Auch Kinder sind belastenden Situationen ausgesetzt. Entspannung ist eine wichtige Ressource, um sich zu erholen und neue Kraft zu schöpfen. Die Kinder erfahren bei Entspannungsgeschichten, Ruheübungen aus dem autogenen Training und kreativen Techniken wieviel Spaß Entspannung machen kann.

Zielgruppe: Kinder von 6 - 10 Jahren
Wann: Donnerstag, 31.08.2023, 15:30 Uhr - 17:00 Uhr
Wo: Bürgerinitiative Rund um St. Josef e.V.
Corneliusstr. 43, 47798 Krefeld

Veranstalter: Bürgerinitiative Rund um St. Josef e.V.

Nähere Informationen und telefonische Anmeldung bis zum 29.08.2023:
Bürgerinitiative Rund um St. Josef e.V.
Frau Esters, Telefon: 02151 - 843840

OHMM - ENTSPANN DICH!

Yoga verbindet Körper und Geist. In dieser Unterrichtseinheit haben Kinder und Jugendliche die Möglichkeit, verschiedene Elemente aus dem Yoga kennenzulernen und dabei den eigenen Körper zu erforschen. Wir probieren verschiedene Übungen (Asanas) aus, die wir dann zu einem belebenden (Vinyasa)- Flow verbinden. Zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit praktizieren wir Atemübungen (Pranayama), um uns dann nach einer Körperselbstmassage bei einer Klang- und Traumreise zu entspannen.

Zielgruppe: Kinder ab 8 Jahren
Wann: Mittwoch, 30.08.2023, 16:00 Uhr - 17:30 Uhr
Wo: Bürgerinitiative Rund um St. Josef e.V. (Raum 6)
Corneliusstr. 43, 47798 Krefeld

Veranstalter: Bürgerinitiative Rund um St. Josef e.V.

Nähere Informationen und Anmeldung bis zum 28.08.2023:
Bürgerinitiative Rund um St. Josef e.V.
Frau Esters, Telefon: 02151 - 843840



WELLNESS FÜR MÄDCHEN

Bei einer selbst angerührten Schönheitsmaske lauschen wir einer Traumreise zu und tauchen in unsere Phantasiewelt ein. Heute habt ihr die Möglichkeit nach einem anstrengenden Tag zu entspannen.

Zielgruppe: Mädchen ab 12 Jahren
Wann: Freitag, 08.09.2023, 15:00 Uhr - 17:00 Uhr
Wo: Jugendzentrum K³ City
Mariannenstraße 106, 47799 Krefeld

Veranstalter: Jugendzentrum K³ City

Nähere Informationen:
Jugendzentrum K³ City
E-Mail: info-k3city@ev-gv.de
Keine Anmeldung erforderlich!

ENTSPANNUNGSZIRKEL “ IN RUHE ERLEBEN, WELCHES MEINE ENTSPANNUNGSMETHODE IST.“

Kennenlernen verschiedener Entspannungsmethoden:

- » PMR (Progressive Muskelrelaxion)
- » Autogenes Training
- » Atemübungen und Phantasiereisen

Eine Teilnahme ist an allen drei Terminen möglich.

Zielgruppe: Erwachsene
Wann: Mittwoch, 23.08.2023
Mittwoch, 30.08.2023
Mittwoch, 06.09.2023
jeweils von 18:00 Uhr - 19:00 Uhr
Wo: Bürgerinitiative Rund um St. Josef e.V. (Raum 6)
Corneliusstr. 43, 47798 Krefeld

Veranstalter: Bürgerinitiative Rund um St. Josef e.V.

Nähere Informationen und Anmeldung:
Bürgerinitiative Rund um St. Josef e.V.
Telefon: 02151 - 843840, E-Mail: info@bi-krefeld.de
Website: www.bi-krefeld.de
Bei entsprechender Nachfrage ist ein Anschlusskurs möglich!

ERNÄHRUNG



SPIELE RUND UM DIE GESUNDHEIT

Im Rahmen der KinderExpo bietet das Kinder- und Familienbüro unterschiedliche Spiele rund um das Thema Ernährung an.

Ernährungs-Riesenmemory: Wer findet am Schnellsten die passenden Lebensmittel?

Quiz: Wo hat sich am Meisten Zucker versteckt?

Suchspiel Obst und Gemüse: Wer weiß, wie es aussieht, bevor es geerntet wird?

Zielgruppe: Familien, Kinder, Jugendliche, Kitagruppen und Schulklassen

Wann: Sonntag, 20.08.2023, 11:00 Uhr - 17:00 Uhr

Montag, 21.08.2023, 9:00 Uhr - 16:00 Uhr

Dienstag, 22.08.2023, 9:00 Uhr - 18:00 Uhr

Mittwoch, 23.08.2023, 9:00 Uhr - 13:00 Uhr

Wo: Städtische Kinder- und
Jugendeinrichtung Freizeitzentrum Süd
Kölner Straße. 190, 47803 Krefeld

Veranstalter: Stadt Krefeld, Fachbereich Jugendhilfe und
Beschäftigungsförderung,
Kinder- und Familienbüro

Nähere Informationen:

Kinder- und Familienbüro der Stadt Krefeld

Telefon: 02151 - 863591, E-Mail: familie@krefeld.de

Keine Anmeldung erforderlich!

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. Natürlich lernt ihr auch den einen oder anderen Trick aus der Küche kennen. Hast du schon mal Ketchup und Pommes selbst gemacht? Willst du wissen, wie man Butter selbst herstellen kann? Dann komm vorbei und sag „Ich kann kochen!“.

Zielgruppe: Kinder zwischen 3 und 6 Jahren
mit erwachsener Begleitperson
Wann: Donnerstag, 31.08.2023, 15:00 Uhr - 17:15 Uhr
Wo: Haus der Familie (Lehrküche im EG)
Westwall 40-42, 47798 Krefeld

Veranstalter: Haus der Familie, Evangelischer Gemeindeverband Krefeld

Nähere Informationen und Anmeldung bis zum 28.08.2023:
Haus der Familie, Evangelischer Gemeindeverband Krefeld
Frau Sieben, Telefon: 02151 - 399171, E-Mail: info@hdf-krefeld.de

GESUND NASCHEN

Na, hast du nach dem Sport auch Lust, etwas Süßes zu naschen? Aber ist ein Donut oder ein Schokomuffin das Richtige? Wir im Freizeitzentrum Süd werden uns reichlich bewegen und danach lecker und GESUND naschen!

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche im Alter von 10- 15 Jahren
Wann: Mittwoch, 06.09.2023, 15:00 Uhr - 18:00 Uhr
Wo: Städtische Kinder- und Jugendeinrichtung
Freizeitzentrum Süd
Kölner Straße 190, 47805 Krefeld

Veranstalter: Städtische Kinder- und Jugendeinrichtung
Freizeitzentrum Süd

Nähere Informationen und Anmeldung bis zum 31.08.2023:
Städtische Kinder- und Jugendeinrichtung Freizeitzentrum Süd
Frau Chandran, Telefon: 02151 - 398844, E-Mail: fzsued@web.de

SMOOTHIE, SNACKS & CO

Gesunde Ernährung ist besonders für die Entwicklung von Kindern wichtig. Deshalb bieten wir allerlei Smoothies und Snacks mit frischen Zutaten aus unserer Obst- und Gemüseküche an. Zudem können Kinder und Jugendliche bei der Zubereitung hervorragend eingebunden werden und ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Selber zubereitete Speisen schmecken besonders gut und ein Smoothie oder gesunder Snack ist mit Sicherheit eine Versuchung wert!

Zielgruppe: Kinder von 6- 10 Jahren
Wann: Montag, 28.08.2023, 15:00 Uhr - 17:00 Uhr
Wo: Bürgerinitiative Rund um St. Josef e.V.
Corneliusstr.43, 47798 Krefeld

Veranstalter: Bürgerinitiative Rund um St. Josef e.V.

Nähere Informationen und telefonische Anmeldung bis zum 08.09.2023:
Bürgerinitiative Rund um St. Josef e.V.
Frau Esters, Telefon: 02151 - 843840

APFEL, PAPRIKA & CO

Gesund und gleichzeitig lecker? Du glaubst das geht nicht?
Wir sind uns sicher, das funktioniert!
Wir zeigen euch, was man aus Obst und Gemüse alles zaubern kann.
Gemeinsam kochen wir ein leckeres Gericht, was nicht nur gesund ist,
sondern richtig gut schmeckt!

Zielgruppe: Kinder von 6 - 12 Jahren
Wann: Mittwoch, 30.08.2023, 16:00 Uhr - 18:00 Uhr
Wo: Jugendfreizeiteinrichtung Casablanca
Hauptstr. 24, 47809 Krefeld

Veranstalter: Jugendfreizeiteinrichtung Casablanca
in Kooperation mit dem evangelischen
Jugendzentrum KAGAWA

Nähere Informationen:
Jugendfreizeiteinrichtung Casablanca
Frau Hakes, Telefon: 0163 - 5672806,
E-Mail: jugendzentrum@casablanca-oppum.de
Jugendzentrum KAGAWA
Frau Hillesheim, Telefon: 0157 - 35612796,
E-Mail: kagawa.oppum@gmx.de
Keine Anmeldung erforderlich!

KOCHKURS – DIE PROTEINREICHE KÜCHE

Der Kochkurs befasst sich inhaltlich mit unserem Proteinbedarf und gesunder Ernährung. Bei einem gemeinsamen Kochen eines gesunden Drei- Gänge - Menüs erhalten die TeilnehmerInnen darüber hinaus einige Tipps dazu, wie gesunde Ernährung freundlich für das eigene Portemonnaie gestaltet werden kann.

Zielgruppe: Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene
Wann: Mittwoch, 23.08.2023, 18:00 Uhr - 21:00 Uhr
Wo: Haus der Familie
Westwall 40 - 42, 47798 Krefeld

Veranstalter: Fanprojekt Krefeld

Nähere Informationen und Anmeldung per E-Mail bis zum 18.08.2023:
Fanprojekt Krefeld
Frau Eigenbrodt, E-Mail: carina.eigenbrodt@krefeld.de

APFEL, PAPRIKA & CO

Gesund und gleichzeitig lecker? Du glaubst das geht nicht?
Wir sind uns sicher, das funktioniert!
Wir zeigen euch, was man aus Obst und Gemüse alles zaubern kann.
Gemeinsam kochen wir ein leckeres Gericht, was nicht nur gesund ist, sondern richtig gut schmeckt!

Zielgruppe: Jugendliche ab 12 Jahren
Wann: Mittwoch, 30.08.2023, 18:00 Uhr - 21:00 Uhr
Wo: Evangelisches Jugendzentrum KAGAWA
Thielenstr. 34, 47809 Krefeld

Veranstalter: Evangelisches Jugendzentrum KAGAWA
in Kooperation mit der Jugendfreizeiteinrichtung Casablanca

Nähere Informationen:
Jugendzentrum KAGAWA
Frau Hillesheim, Telefon: 0157 - 35612796,
E-Mail: kagawa.oppum@gmx.de
Jugendfreizeiteinrichtung Casablanca
Frau Hakes, Telefon: 0163 - 5672806,
E-Mail: jugendzentrum@casablanca-oppum.de
Keine Anmeldung erforderlich!

TRINKWASSER – GESUND UND GÜNSTIG

Wasser ist gesund, dass wissen wir alle! Aber welches Wasser eignet sich besser zum Trinken?

Leitungswasser aus dem Wasserhahn oder Mineralwasser aus der Flasche?

Zu dieser Frage wird die Verbraucherzentrale NRW einen Aktionsstand zum Thema Trinkwasser anbieten.

Neben Beratungs- und Informationsmöglichkeiten wird es hier auch eine Wasserverkostung geben.

Zielgruppe: Alle Interessierten

Wann: Samstag, 09.09.2023, 11:00 Uhr - 14:00 Uhr

Wo: Zoo Krefeld, bei den Zwergeseln
Uerdinger Str. 377, 47800 Krefeld

Veranstalter: Verbraucherzentrale NRW e.V., Beratungsstelle Krefeld

Nähere Informationen:

Verbraucherzentrale NRW e.V., Beratungsstelle Krefeld

Herr Illert, Telefon: 0211 - 913802109

E-Mail: krefeld.umwelt@verbraucherzentrale.nrw

Keine Anmeldung erforderlich!

FACHTAGUNGEN, WORKSHOPS UND VORTRÄGE FÜR ERWACHSENE



HINFALLEN, AUFSTEHEN, KRÖNCHEN RICHTEN - RESILIENZ FÜR PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE

Pädagogische Fachkräfte stehen vielen Herausforderungen in ihrem beruflichen Alltag gegenüber. Ihre Resilienz nimmt sowohl Einfluss auf ihre Arbeitsqualität und ihre Gesundheit. Wir widmen uns der Thematik in Theorie und Praxis.

Zielgruppe: Fachkräfte aus allen pädagogischen und sozialen Berufen
Wann: Mittwoch, 30.08.2023, 09:30 Uhr - 16:00 Uhr
Wo: Familienberatungszentrum (Raum 1.06)
Ostwall 107, 47798 Krefeld

Veranstalter: Stadt Krefeld, Fachbereich Jugendhilfe und
Beschäftigungsförderung,
Kinder- und Jugendschutz

Referentin: Frau Schmitz-Remberg (Dipl. Sozialpädagogin,
Systemische Coach)

Nähere Informationen und Anmeldung bis zum 18.08.2023:
Kinder- und Jugendschutz der Stadt Krefeld
Frau Mangudi, Telefon: 02151 - 863197,
E-Mail: 51Aktionstage@krefeld.de
Stichwort: Resilienz

LEBENSWELT MEDIEN – CHANCEN UND RISIKEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Die Fortbildung richtet sich an Fachkräfte, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten. Sie beschäftigt sich mit den Themen Körperbilder, Identität, Kommunikation, Rückzug, Überforderung, Sexualität und Gewalt in den Medien. Sie bietet einen Überblick zu beliebten Anwendungen, Spielen, sozialen Medien, Apps und Plattformen und beleuchtet sowohl Chancen als auch Risiken.

Zielgruppe: Fachkräfte aus allen pädagogischen Berufen
Wann: Donnerstag, 24.08.2023, 10:00 Uhr - 14:00 Uhr
Wo: Der Kinderschutzbund Krefeld (Seminarraum 2. Etage)
Dreikönigenstr. 90 - 94, 47798 Krefeld

Veranstalter: Der Kinderschutzbund Ortsverband Krefeld

Nähere Informationen und Anmeldung per E-Mail bis zum 11.08.2023:
Der Kinderschutzbund Ortsverband Krefeld
Frau Leu, E-Mail: jessica.leu@kinderschutzbund-krefeld.de
Herr Seifert, E-Mail: tobias.seifert@kinderschutzbund-krefeld.de

SELF CARE IN BEWEGUNG – PRÄSENT SEIN OHNE MÜHE

Wir nehmen uns Zeit, uns selbst wahrzunehmen, den eigenen Raum im Innen und Außen zu erspüren. Spontaner Ausdruck kann sich mühelos daraus entwickeln, verbunden mit Freude an der Bewegung, so wie sie uns im Hier und Jetzt gerade entspricht. Denn es geht in diesem Workshop nicht ums Müssen und Bewerten, sondern eher ums Annehmen und Erlauben. Für Menschen, die sich Entlastung und nährnde Anregung wünschen und die gerne neue, authentische Ausdrucksformen ausprobieren wollen.

Zielgruppe: Fachkräfte im sozialen Bereich
Wann: Mittwoch, 30. 08. 2023, 10:00 Uhr - 13:00 Uhr
Wo: Therapie und kreativer Ausdruck
Lindenstraße 53, 47798 Krefeld
(nähere Informationen bei Anmeldung)

Veranstalter: Stadt Krefeld, Fachbereich Jugendhilfe und
Beschäftigungsförderung,
Kinder- und Jugendschutz
Leitung: Frau Schlottner (Künstlerin)

Nähere Informationen und Anmeldung bis zum 26.08.2023:
Frau Schlottner, Telefon: 0172 - 2522425, E-Mail: info@therapie-und-
kreativer-ausdruck.de

BEWEGLICH BLEIBEN AM ARBEITSPLATZ – NEUER SCHWUNG FÜR KOPF UND KÖRPER

In diesem Seminar werden folgende Inhalte angeboten:

- » Grundlagenwissen und Modelle zum (eigenen) Stressmanagement kennenlernen
- » Persönliches Stressmanagement in Einzel-, Kleingruppen- und Plenumsarbeit,
- » Analyse der eigenen Stressoren, Verhalten unter Stress
- » Energie – Power - Konzept zur persönlichen Stressreduktion
- » Innere (stressende) Antreiber identifizieren und auf Aktualität hinterfragen
- » Beweglich bleiben durch: Mehrere kurze Übungseinheiten aus dem Business - Yoga im Stehen und Sitzen, 7 Punkte - Programm in Anlehnung an die PMR zur Muskelentspannung im Sitzen

Zielgruppe: Fachkräfte aus allen Bereichen
Wann: Dienstag, 05.09.2023, 09:00 Uhr - 16:00 Uhr
Wo: Familienberatungszentrum (Raum 1.06)
Ostwall 107, 47798 Krefeld

Veranstalter: Stadt Krefeld, Fachbereich Jugendhilfe und
Beschäftigungsförderung,
Kinder- und Jugendschutz in Kooperation
mit WEGWEISE – Beratung | Coaching | Training
Referentin: Frau Multhoff-Kohrs (Gesundheits- und Anti-Stresstrainerin,
Fachqualifikation Betriebliches Gesundheitsmanagement)

Nähere Informationen und Anmeldung bis zum 18.08.2023:
Kinder- und Jugendschutz der Stadt Krefeld
Frau Mangudi, Telefon: 02151- 863197,
E-Mail: 51Aktionstage@krefeld.de
Stichwort: Beweglich

KREATIVITÄT KANN MAN LERNEN UND IST GESUND NEBENBEI!

Kreativität kann die Fähigkeit, Probleme zu lösen verbessern, für bessere Stimmung und Gesundheit sorgen und zur Entwicklung neuer Ideen und Vorhaben beitragen. Betrachtet man Kreativität als ein Muskel, so kann dieser trainiert werden.

Hier werden ein paar künstlerisch - spielerische Kreativitätsübungen vorgestellt und ausprobiert. Die verschiedenen Methoden können wiederum in ganz unterschiedlichen Berufssparten zum Tragen kommen, ob bei ganz verkopften Themen oder bei Tätigkeiten im Kontext Familien, Kindern und Jugendlichen.

Zielgruppe: Fachkräfte aus allen Bereichen
Wann: Donnerstag, 31.08.2023, 14:00 Uhr - 17:00 Uhr
Wo: Familienberatungszentrum (Raum 1.06)
Ostwall 107, 47798 Krefeld

Veranstalter: Stadt Krefeld, Fachbereich Jugendhilfe und Beschäftigungsförderung,
Präventive Sozialraumarbeit

Nähere Informationen und Anmeldung bis zum 25.08.2023:
Präventive Sozialraumarbeit der Stadt Krefeld
Frau Okyar-Köpke, Telefon: 02151 - 863290,
E-Mail: a.okyar-koepke@krefeld.de

MOBBINGPRÄVENTION IM SCHULALLTAG

Mobbing ist die häufigste Gewaltform an deutschen Schulen. In dieser Fortbildung erhalten sie einen kurzen Einblick zum theoretischen Hintergrund. Der Schwerpunkt der Veranstaltung liegt auf den Möglichkeiten der Prävention, wie Stärkung der Resilienz, Selbstwirksamkeit, Empowerment sowie Bedürfnisbefriedigung. Diese Strategien können Sie anhand von Übungen ausprobieren.

Zielgruppe: Lehrkräfte, pädagogische Fachkräfte und Interessierte
Wann: Dienstag, 29.08.2023, 14:00 Uhr - 16:30 Uhr
Wo: Familienberatungszentrum (Raum 1.06)
Ostwall 107, 47798 Krefeld

Veranstalter: Stadt Krefeld, Fachbereich Schule, Psychologischer Dienst

Nähere Informationen und Anmeldung per E-Mail bis zum 18.08.2023:
Psychologischer Dienst der Stadt Krefeld
Frau Lohrey & Frau Merten, E-Mail: schulberatung@krefeld.de

SEXUALISIERTE GEWALT IN DIGITALEN MEDIEN - ERSCHEINUNGSFORMEN UND HERAUSFORDERUN- GEN FÜR DIE PÄDAGOGISCHE PRAXIS

Die digitale Welt ist längst Teil der Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen. Sie bietet ihnen neue Möglichkeiten, birgt aber auch verschiedene neue Risiken und Gefahren – eine davon ist sexualisierte Gewalt. Mit Fallbeispielen aus der Beratungspraxis richtet sich der Vortrag an interessierte Fachkräfte. Die Veranstaltung bietet einen Überblick über verschiedene Erscheinungsformen, Risiken, speziellen Belastungen für Betroffene und besondere Herausforderungen für die pädagogische Arbeit. Die Fachkräfte erhalten erste Handlungsempfehlungen für die eigene Prävention und Fallarbeit zwischen Kontrolle und Begleitung.

Zielgruppe: Pädagogische Fachkräfte
Wann: Donnerstag, 07.09.2023, 09:00 Uhr - 12:00 Uhr
Wo: Dreikönigenstr. 48, 47799 Krefeld

Veranstalter: Psychologische Beratungsstelle der Diakonie Krefeld

Nähere Informationen und Anmeldung bis zum 31.08.2023:
Psychologische Beratungsstelle der Diakonie Krefeld
Frau Kathage & Herr Rauen-Reineck
Telefon: 02151- 3632070,
E-Mail: eb-krefeld@diakonie-krefeld-viersen.de

SMARTPHONE IN KINDERHÄNDEN

Studien zur Mediennutzung bestätigen es: mit dem Wechsel von der Grundschule in die weiterführende Schule bekommen Kinder ihr eigenes Smartphone.

Doch ist das für Eltern ein Muss? Wann ist ein Smartphone für Kinder überhaupt sinnvoll und in welchem Alter sammeln sie am besten Erfahrungen damit?

Eltern können sich in diesem Medienseminar informieren, wie sie ihr Kind Schritt für Schritt auf die Smartphonennutzung vorbereiten können.

Zielgruppe: Eltern, Interessierte, Fachkräfte
Wann: Dienstag, 05.09.2023, 17:00 Uhr - 18:30 Uhr
Wo: AOK - Haus Krefeld
Friedrichstr. 27 - 31, 47798 Krefeld

Veranstalter: AOK Rheinland/Hamburg
Referentin: Frau Langer (Mediencoach von der Initiative „Schau Hin“)

Nähere Informationen und Anmeldung per Email bis zum 30.08.2023:
Kinder- und Jugendschutz der Stadt Krefeld
Frau Mangudi, Telefon: 02151- 863197,
E-Mail: 51Aktionstage@krefeld.de,
Stichwort: Smartphone

SEELISCHE GESUNDHEIT VON KINDERN NACH CORONA

Die Veranstaltung nimmt die seelische Kindergesundheit insbesondere vor dem Hintergrund der pandemischen Lage in Deutschland in den Blick. Dabei stehen die Fragen im Zentrum, wie es den Kindern seither psychisch geht und wie wir den Kindern im Familienalltag, in Kita und Schule helfen können. Vortrag zu Themenschwerpunkte Entwicklungspsychologie und Entwicklungspsychopathologie mit anschließender Austauschmöglichkeit.

Zielgruppe: Eltern, Fachkräfte, Interessierte
Wann: Mittwoch, 23.08.2023, 17:00 Uhr - 18:30 Uhr
Wo: AOK - Haus Krefeld
Friedrichstr. 27 - 31, 47798 Krefeld

Veranstalter: AOK Rheinland/Hamburg
Referentin: Frau Symanzik (Psychologin)

Nähere Informationen und Anmeldung per Email bis zum 18.08.2023:
Kinder- und Jugendschutz der Stadt Krefeld
Frau Mangudi, Telefon: 02151- 863197,
E-Mail: 51Aktionstage@krefeld.de
Stichwort: Seelische Gesundheit

ACHTSAMKEIT STATT NEUNMALKLUG – DAMIT AUSGRENZUNG IM SPORT(VEREIN) KEINE CHANCE HAT

Dieses Seminar führt dich in das teils tabuisierte und gerade deshalb dringliche Thema ein. Du begegnest Diskriminierung in all ihren Formen und lernst, diese im Vereinsalltag zu erkennen. Dir wird deutlich(er), worin sich Rechtspopulismus und Rechtsextremismus unterscheiden – und wie stark sich Emotionen gegen Fakten wenden. Auch und vor allem erfährst du, wie sich gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit kontern lässt -sei es während des sportlichen Wettkampfes, in der Umkleidekabine oder auf der Zuschauertribüne.

- » Schnelle Hinführung: Grundlagen und Positionierungen
- » Gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit:
Was ist das, wie äußert sie sich?
- » Einüben des Vorgehens anhand beispielhafter Fälle aus dem Sport:
Was kann ich spontan, kurzfristig und langfristig tun,
um diskriminierenden Aussagen zu entgegnen – und
was mein Verein?
- » Fünf-Satz-Argumentation und mehr: Erläuterung weiterer
Handlungsmöglichkeiten in Theorie und Praxis.
- » So kann's weitergehen: Vertiefende Beratungs- und
Fortbildungsoptionen zum Thema

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene
Wann: Mittwoch, 30.08.2023, 18:00 Uhr - 21:00 Uhr
Wo: Hubertusstr. 226, 47798 Krefeld

Veranstalter: Stadtsportbund Krefeld e.V.

Nähere Informationen und Anmeldung per E-Mail oder auf der Webseite bis zum 25.08.2023: Stadtsportbund Krefeld e.V.
Herr Rademacher, Telefon: 02151 - 1540818,
E-Mail: fabian.rademacher@ssb-krefeld.de,
Webseite: www.ssb-krefeld.de

GESUNDE SCHULE PROGRAMMVORSTELLUNG: TK-MEDIENUNIVERSUM - DAS MEDIENKOMPETENZPORTAL FÜR LEHRKRÄFTE AN GRUNDSCHULEN

Smartphones und Tablets gehören auch für Schulanfängerinnen und -anfänger längst zum Alltag. Darum sind die Lehrkräfte an Grundschulen gefordert, den Kindern frühzeitig Medienkompetenz zu vermitteln. Lehrkräfte stehen vor der Herausforderung, die Kinder durch gezielte Medienbildung auf die besonderen Anforderungen des Medienzeitalters vorzubereiten. Wie Lesen, Schreiben und Rechnen zählt ein souveräner Umgang mit digitalen Medien mittlerweile zu den zentralen Lebenskompetenzen. Eine fundierte Medienbildung in der Grundschule ist selbstverständlicher Bestandteil der Lehrpläne der Länder und Basis für ein selbstbestimmtes Leben.

Über das Medienkompetenz-Portal der Techniker können Lehrkräfte der Grundschule fächerübergreifendes interaktives Unterrichtsmaterial herunterladen. Es beinhaltet praktische Ideen zum Umgang mit Werbung, mediale Vorbilder oder Vielfalt im Netz. Kinder werden so mit Spaß und Freude, auch in der Grundschule auf das Leben mit Smartphone, Apps und Internet vorbereitet. Die Unterlagen sind in Form einzelner Bausteine konzipiert, die sich ergänzen und je nach Bedarf miteinander kombinieren lassen.

Zielgruppe: Lehrkräfte, pädagogisches Personal
Wann: Montag, 21.08.2023, 16:00 Uhr - 17:30 Uhr
Wo: Familienberatungszentrum (Raum 1.06)
Ostwall 107, 47798 Krefeld

Veranstalter: Techniker Krankenkasse
Referentin: Frau Otte, Beraterin Lebenswelten

Nähere Informationen und Anmeldung per Email bis zum 16.08.2023:
Kinder- und Jugendschutz der Stadt Krefeld
Frau Kaulertz, Telefon: 02151- 863359, E-Mail: 51Aktionstage@krefeld.de
Stichwort: Gesunde Schule

GESUNDE KITA PROGRAMMVORSTELLUNG: SCHATZSUCHE - SEELISCHE GESUNDHEIT VON KINDERN FÖRDERN

Die Zunahme von psychischen Auffälligkeiten bei Kleinkindern rückt immer mehr in den Fokus der Öffentlichkeit. Mit Schatzsuche werden Kitas präventive Möglichkeiten geboten, das seelische Wohlbefinden von Kindern zu stärken, indem die Eltern aktiv mit einbezogen werden. Schatzsuche ist ein Eltern-Programm zur Förderung des seelischen Wohlbefindens von Kindern in der Lebenswelt Kita. Entwickelt wurde dieses Konzept von der HAG (Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V.). Es folgt einem ressourcenorientierten Ansatz, bei dem die Aufmerksamkeit der Erwachsenen auf die Stärken und Schutzfaktoren der Kinder gerichtet wird.

Zielgruppe: Fachkräfte aus dem Kita Bereich
Wann: Montag, 21.08.2023, 14:00 Uhr - 15:30 Uhr
Wo: Familienberatungszentrum (Raum 1.06)
Ostwall 107, 47798 Krefeld

Veranstalter: Techniker Krankenkasse
Referentin: Frau Otte, Beraterin Lebenswelten

Nähere Informationen und Anmeldung per Email bis zum 16.08.2023:
Kinder- und Jugendschutz der Stadt Krefeld
Frau Kaulertz, Telefon: 02151- 863359,
E-Mail: 51Aktionstage@krefeld.de
Stichwort: Gesunde Kita

SKOLL – SELBSTKONTROLLTRAINING BEI PROBLEMATISCHEN SUCHTMITTELKONSUM

Wir informieren Sie über das SKOLL - Gruppentraining. Dabei geht es darum, bewusst mit dem eigenen Suchtmittelkonsum umzugehen, individuell zu entscheiden wie eine Veränderung aussehen kann und sich selbst besser kennen zu lernen.

Zielgruppe: Erwachsene ab 18 Jahren
Wann: Donnerstag, 24.08.2023, 19:00 Uhr - 20:30 Uhr
Wo: Caritas Drogenhilfzentrum
Schwertstr. 80, 47799 Krefeld

Veranstalter: Caritasverband für die Region Krefeld e.V.
Beratungsstelle für Alkohol- und Drogenfragen

Nähere Informationen und Anmeldung per E-Mail bis zum 17.08.2023:
Caritasverband für die Region Krefeld e.V.
Beratungsstelle für Alkohol und Drogenfragen
Frau Pohl-Gerhard, Telefon: 02151- 8449413,
E-Mail: suchtvorbeugung@caritas-krefeld.de



HILFE, MEIN KIND KIFFT! ELTERNWORKSHOP ZUM THEMA SUCHTMITTELKONSUM BEI JUGENDLICHEN

Der Konsum von Alkohol, Cannabis und Co. gehört zur Lebenswelt junger Heranwachsender. Der Umgang damit stellt Eltern vor besondere Herausforderungen. Was können Sie als Eltern tun? Was sollten Sie lieber lassen? In unserem Workshop erarbeiten wir gemeinsame Strategien und informieren rund um das Thema.

Zielgruppe: Eltern und Erziehungsberechtigte
Wann: Donnerstag, 31.08.2023, 19:00 Uhr - 20:30 Uhr
Wo: Caritas Drogenhilfzentrum
Schwertstr. 80, 47799 Krefeld

Veranstalter: Caritasverband für die Region Krefeld e.V.
Fachstelle für Suchtvorbeugung

Nähere Informationen und Anmeldung per E-Mail bis zum 24.08.2023:
Caritasverband für die Region Krefeld e.V.
Fachstelle für Suchtvorbeugung
Frau Pohl-Gerhard, Telefon: 02151- 8449413,
E-Mail: suchtvorbeugung@caritas-krefeld.de

WEGE ZUR ENTSCHEIDUNGSFINDUNG

Im Rahmen der Orientierungsveranstaltung soll ein begrenzter Überblick darüber gegeben werden, was Entscheidungen sind und was wir benötigen um eine Entscheidung zu treffen. Weiterhin werden aus der Vielzahl von Entscheidungsstrategien und Hilfsmittel einige vor dem Hintergrund von biographischen Fragestellungen näher beleuchtet.

Zielgruppe: Erwachsene, Erwerbstätige
Wann: Dienstag, 29.08.2023, 16:00 Uhr - 17:00 Uhr
Wo: Onlineveranstaltung via Skype
Einwahllink: <https://join.arbeitsagentur.de/meet/philipp.terhart2/RRNj54M6>

Veranstalter: Agentur für Arbeit Krefeld

Nähere Informationen:

Website: <https://web.arbeitsagentur.de/portal/metasuche/suche/veranstaltungen/10000-2000730215-V>
Keine Anmeldung erforderlich!

HILFE, ICH HABE RÜCKEN! GESUNDHEITLICHE EINSCHRÄNKUNGEN UND BERUFSTÄTIGKEIT

Unfall oder Krankheit, plötzliche Veränderung oder schleichende Verschlechterung des Wohlbefindens. Die Gesundheit ist das vielleicht wichtigste Gut des Menschen, und gesundheitliche Einschränkungen verändern möglicherweise das ganze Leben. Auch das Berufsleben ist oft betroffen. Wie kann man den Einfluss auf gesundheitlicher Veränderungen auf die eigene Arbeit wahrnehmen, wie kann man reagieren um möglichst zufrieden weiter am Arbeitsleben teilhaben zu können. Welche Ansprechpartner gibt? Die Informationsveranstaltung der Agentur für Arbeit Krefeld gibt erste Hinweise und Hilfestellungen zu diesem wichtigen Thema.

Zielgruppe: Erwachsene, Erwerbstätige
Wann: Mittwoch, 06.09.2023, 16:00 Uhr - 17:00 Uhr
Wo: Onlineveranstaltung via Skype
Einwahllink: <https://join.arbeitsagentur.de/meet/peter.kraps3/HJoSNCLQ>

Veranstalter: Agentur für Arbeit Krefeld

Nähere Informationen:

Website: <https://web.arbeitsagentur.de/portal/metasuche/suche/veranstaltungen/10000-2000729969-V>
Keine Anmeldung erforderlich!

ANGEBOTE FÜR SCHULE/KITA/ JUGENDEINRICHTUNGEN



PRÄVENTIONSTHEATER „GANZ SCHÖN BLÖD!“ VON ZARTBITTER E.V.

Das lebensfrohe Theaterstück richtet sich an Mädchen und Jungen und informiert diese unter anderem über ihr Recht am eigenen Bild. Es spricht auf sehr kindgerechte Weise auch das Thema sexuelle Übergriffe im Netz an. Ganz schön blöd macht keine Angst, sondern stärkt die Widerstandskraft gegen sexuelle Grenzverletzungen durch gleichaltrige und ältere Kinder. Es fördert die Solidarität der Kinder untereinander und ermutigt, sich bei Erwachsenen Hilfe zu holen – denn: Hilfe holen ist kein Petzen!

Zielgruppe: Grundschulklassen (3. und 4. Klasse)
Wann: Montag, 28.08.2023, 10:00 Uhr - 11:30 Uhr
Wo: Freizeitzentrum Süd
Kölner Str. 190, 47805 Krefeld

Veranstalter: Stadt Krefeld, Fachbereich Jugendhilfe und
Beschäftigungsförderung,
Kinder- und Jugendschutz in Kooperation mit Zartbitter e.V.

Nähere Informationen und Anmeldung bis zum 21.08.2023:
Kinder- und Jugendschutz der Stadt Krefeld
Frau Kaulertz, Telefon: 02151- 863359, E-Mail: 51Aktionstage@krefeld.de
Stichwort: Ganz schön blöd

PRÄVENTIONSTHEATER „SINA UND TIM SPIELEN DOKTOR“ VON ZARTBITTER E.V.

Das Stück vermittelt Mädchen und Jungen auf liebevolle Weise grenzachtende Regeln für einen achtsamen Umgang untereinander. Sina und Tim spielen Doktor ist ein lebensfrohes Theaterstück zum Schutz vor sexuellen Grenzverletzungen durch gleichaltrige und ältere Kinder. Es werden zwei Vorstellungen angeboten:

Zielgruppe: Kitagruppen (Kinder von 3 - 6 Jahren)
Wann: Montag, 04.09.2023, 09:30 Uhr - 10:15 Uhr oder
10:45 Uhr - 11:30 Uhr
Wo: Städtische Kinder- und Jugendeinrichtung
Freizeitzentrum Süd
Kölner Str. 190, 47805 Krefeld

Veranstalter: Stadt Krefeld, Fachbereich Jugendhilfe und
Beschäftigungsförderung,
Kinder- und Jugendschutz in Kooperation mit Zartbitter e.V.

Nähere Informationen und Anmeldung bis zum 25.08.2023:
Kinder- und Jugendschutz der Stadt Krefeld
Frau Kaulertz, Telefon: 02151- 863359,
E-Mail: 51Aktionstage@krefeld.de
Stichwort: Sina und Tim

BOULDERN, NINJA, PARCOURS

Probiere dich aus. Geschicklichkeit, Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer. Dieses Angebot richtet sich speziell an BesucherInnen von Jugendzentren der Stadt Krefeld. Jeweils 15 TeilnehmerInnen können sich beim Bouldern (Klettern), Ninja und Parcours ausprobieren. Die erste Stunde wird von 2 TrainerInnen angeleitet. Diese Angebote müssen von BetreuerInnen der Jugendeinrichtungen begleitet werden. Bitte bringt sportliche Kleidung, Hallensportschuhe und etwas zu trinken mit!

Zielgruppe: Jugendeinrichtungen
(Kinder und Jugendliche von 10 - 17 Jahren)
Wann: Donnerstag, 31.08.2023
Mittwoch, 06.09.2023
jeweils von 15:00 Uhr - 18:00 Uhr
Wo: Stuntwerk Krefeld GmbH
Weyerhofstraße 50, 47803 Krefeld

Veranstalter: Stadt Krefeld, Fachbereich Jugendhilfe und
Beschäftigungsförderung,
Kinder- und Jugendschutz in Kooperation
mit dem Stuntwerk Krefeld

Nähere Informationen und Anmeldung bis zum 23.08.2023:
Kinder- und Jugendschutz der Stadt Krefeld
Herr Pohlscheid, Telefon: 02151- 863974,
E-Mail: 51Aktionstage@krefeld.de,
Stichwort: Stuntwerk

LOVERBOY – WAS WÜRDEST DU (NICHT) AUS LIEBE TUN

Ein Loverboy ist ein junger Mann, der Mädchen und junge Frauen eine Liebesbeziehung vortäuscht. Betroffene gehen in Abhängigkeit zu ihm, werden von ihrem Umfeld isoliert, sind erpressbar und werden zur Prostitution gezwungen. Besonders an der Methode ist, dass jedes Mädchen unabhängig von Herkunft und Bildungsstand Opfer eines Loverboys werden kann.

Zielgruppe: Schulen, Berufsschulen (Klasse 8 bis 13)

Wann: Workshops sind im folgenden Zeitraum möglich:

Montag, 21.08.2023 bis Donnerstag 24.08.2023

Dauer: 90 Minuten

Wo: vor Ort in den Schulen

Veranstalter: SKF Krefeld e.V. in Kooperation mit der Kriminalpolizei und dem Fachbereich Ordnung der Stadt Krefeld

Nähere Informationen und Anmeldung bis zum 18.08.2023:

SKF Krefeld e.V.

Frau Gerstl, E-Mail: gerstl@skf-krefeld.de

TROMMELBAUCH – EIN KINDERFILM VON ARNE TOONEN

Dieser holländische Kinderfilm erzählt mit viel Witz, Ironie und herrlich flotten Pointen die Geschichte von drei freundlichen Dicken in einer feindlichen Umwelt, in der korpulente Menschen wie Aliens behandelt werden. Der Film greift Themen wie Diät- und auch Fress-Sucht geschickt und unverkrampft auf und ist eine wundersame Mischung aus MOMO, MARY POPPINS, knalligem Pop-Märchen und liebenswerter Realsatire. (Deutsche Film- und Medienbewertung)

Die kunterbunten Bilder und die schrillen Charaktere bringen sicher die Zuschauer zum Lachen, aber auch zum Nachdenken.

(kinderfilmwelt.de)

Zielgruppe: Schulklassen (Klasse 5 und 6)

Wann: Montag, 28.08.2023, 11:00 Uhr - 13:00 Uhr

Wo: Theater hintenlinks
Ritterstraße. 187, 47805 Krefeld

Veranstalter: Stadt Krefeld, Fachbereich Jugendhilfe und Beschäftigungsförderung,
Kinder- und Jugendschutz in Kooperation mit Theater hintenlinks

Nähere Informationen und Anmeldung bis zum 20.06.2023:

Theater hintenlinks

Frau Gutowski, Telefon: 0171 - 2262532

E-Mail: theaterhintenlinks@googlemail.com

LESUNG MIT LIJANA KAGGWA – „DU VERDIENST DEN TOD!“ WIE CYBERMOBBING MENSCHEN UND DIE GESELLSCHAFT ZERSTÖRT UND WIE WIR WIEDER MEHR RESPEKT INS NETZ BRINGEN

„Ich bin nur eine von Millionen“, sagt Lijana. In diesem Buch geht es nicht nur um ein Einzelschicksal, sondern um ein Massenphänomen. Während ihrer Teilnahme bei Germany's Next Topmodel (GNTM) 2020 wurde Lijana Opfer von Cybermobbing – vor laufender Kamera. Die damals 23-jährige Studentin wurde von einer Welle des Hasses im Netz überrollt. Sie und ihre Familie wurden im realen Leben bedroht und wüst beschimpft – immer wieder auch rassistisch. Als Folge davon kämpfte Lijana mit konkreten Suizidgedanken und musste sich in psychologische Behandlung begeben. Doch statt sich aus der Öffentlichkeit zurückzuziehen, will sie kämpfen, aufklären und verhindern, dass es anderen so ergeht wie ihr. In ihrem Buch „Du verdienst den Tod!“ erzählt Lijana ihre Geschichte und macht schonungslos ihre Erfahrungen mit Cybermobbing öffentlich. Sie begibt sich zudem auf eine Interviewreise durch Deutschland und redet mit Betroffenen und ExpertInnen zum Thema „Cybermobbing“ und sammelt dabei Stimmen, Informationen, Hintergründe und Lösungsvorschläge. Ihr Buch ist ein Insider-Bericht mit zahlreichen ExpertInneninterviews und ein Appell für gemeinsames Handeln gegen Hass im Netz. Denn eines ist sicher: Schweigen ist keine Option.

Zielgruppe: weiterführende Schule und alle Interessierten
Wann: Mittwoch, 06.09.2023, 12:00 Uhr- 14:00 Uhr
Wo: Ricarda-Huch-Gymnasium
Moerserstr. 36, 47798 Krefeld

Veranstalter: Stadt Krefeld, Geschäftsbereich IV

Nähere Informationen und Anmeldung bis zum 18.08.2023:
Telefon: 02151 – 862664, E-Mail: vhs@krefeld.de

SEXUALITÄT



KONDOM UND SO...

Gruppenangebote für Jugendliche ab 14 Jahren!
Fragen zu Liebe, Sex und Verhütung können angesprochen werden. Von Jungfernhütchen bis Orgasmus - wir können über eure wichtigen Themen reden. Verhütungsmittel zum Anfassen, Kondomtraining möglich!

Zielgruppe: Jugendliche von 14 - 18 Jahren
Wann: Montag, 28.08.2023, ab 15:00 Uhr
(junge Frauen und Divers)
Montag, 28.08.2023, ab 17:00 Uhr
(junge Männer und Divers)
Wo: pro familia Beratungsstelle Krefeld
Stephanstr. 2, 47799 Krefeld

Veranstalter: pro familia Beratungsstelle Krefeld

Nähere Informationen und Anmeldung per
E-Mail bis zum 21.08.2023:
pro familia Beratungsstelle Krefeld
Frau Kujawski, Telefon: 02151 - 24834,
E-Mail: krefeld@profamilia.de

GESPRÄCHSSTOFF WIE JEDER ANDERE? KINDLICHE SEXUALITÄT UND ENTWICKLUNG IN DEN ERSTEN SECHS LEBENSJAHREN

Die sexuelle Entwicklung von Kindern beginnt bereits im Mutterleib und unterscheidet sich von dem, was wir als Erwachsenensexualität verstehen. Das Angebot beschäftigt sich mit den verschiedenen Entwicklungsstufen zwischen 0 und 6 Jahren und damit, was Kinder in dieser Zeit für eine gesunde Entwicklung benötigen, wie können sie begleitet und gestärkt und vor Grenzverletzungen und Übergriffen geschützt werden? Welche Regeln und Grenzen sollte es für Kinder und Erwachsene geben und wann ist das Verhalten meines Kindes noch normal oder schon auffällig? An wen können Eltern sich diesbezüglich in Krefeld wenden und welche Literatur ist für Eltern empfehlenswert?

Zielgruppe: Eltern, Erziehungsberechtigte, Großeltern
Wann: Donnerstag, 31.08.2023, 18:00 Uhr - 20:30 Uhr
Wo: Dreikönigenstr. 48, 47799 Krefeld

Veranstalter: Psychologische Beratungsstelle der Diakonie Krefeld

Nähere Informationen und Anmeldung bis zum 24.08.2023:
Psychologische Beratungsstelle der Diakonie Krefeld
Frau Kathage & Herr Rauen-Reineck
Telefon: 02151- 3632070,
E-Mail: eb-krefeld@diakonie-krefeld-viersen.de

LIEBE – SEX & SOCIALMEDIA

Du verbringst viel Zeit auf Social Media, wie Instagram und Tik Tok? Damit bist du nicht alleine!

Sicher sind dir dort schon Themen rund um Sexualität begegnet. Gerne möchten wir mit dir über das Thema Sexualität in den sozialen Medien – wie zum Beispiel Sexting, deine Rechte, Pornografie etc. sprechen. Es wird eine Art Workshop werden. Du kannst gerne deine Fragen und Themen mitbringen.

Wir freuen uns auf dich!

Zielgruppe: Mädchen und Jungen ab 14 Jahren
Wann: Donnerstag, 24.08.2023, 16:00 Uhr - 17:00 Uhr
Wo: Psychologische Beratungsstelle der Diakonie
Dreikönigenstr. 48, 47799 Krefeld

Veranstalter: Schwangerenberatung der Psychologische Beratungsstelle der Diakonie

Nähere Informationen und Anmeldung bis zum 17.08.2023:
Schwangerenberatung der Psychologische Beratungsstelle der Diakonie
Frau Dönicke & Frau Gröndahl, Telefon: 02151 - 3632070

BERATUNGS- UND TESTANGEBOT ZUR SEXUELLEN GESUNDHEIT

Anonyme und kostenlose Beratung inkl. Testmöglichkeit auf HIV (AIDS) und andere sexuell übertragbare Erkrankungen (STI's) wie Chlamydien, Syphilis (Lues) oder Gonorrhoe (Tripper). Darüber hinaus auch Beratung zu Themen wie Kondome, Femidome, Dental Dams oder allgemein zur Verhütung, aber auch zur HIV-Prohylaxe (PrEP), zur Hepatitis A- und B-Impfung oder Impfung gegen HPV und zum Chlaydiensreening für junge Frauen bis zum 25. Lebensjahr beim Gynäkologen.

Zielgruppe: Jugendliche ab dem 16. Lebensjahr, Singles, Paare, GSD/LGBTQ*, Eltern, Fachkräfte, Multiplikatoren
Wann: ab Montag, 28.08.2023
Offene Sprechzeiten:
Montag und Mittwoch von 8:30 Uhr - 12:30 Uhr
Montag von 14:00 Uhr - 15:30 Uhr
oder nach Terminvereinbarung
Wo: Gesundheitsamt der Stadt Krefeld (Zimmer 1.22)
Gartenstr. 30 - 32, 47798 Krefeld

Veranstalter: Stadt Krefeld, Fachbereich Gesundheit, HIV- und STI-Beratungsstelle

Nähere Information und Anmeldung:
HIV- und STI-Beratungsstelle der Stadt Krefeld
Herr Winkelmann, Telefon: 02151 - 863524,
E-Mail: oliver.winkelmann@krefeld.de
Bitte im Vorfeld telefonisch oder per E-Mail einen Termin vereinbaren (auch anonym möglich)!

VORSORGE UND PRÄVENTION



PARCOURS MIT PROMILLE - RAUSCHBRILLE

Mit Hilfe der Rauschbrille lässt sich schnell und eindrucksvoll der Zustand der Beeinträchtigung durch z.B. Alkohol (0,8 - 1,3 Promille) simulieren. Eingeschränkte Rundumsicht, Doppelsehen, Fehleinschätzung für Nähe und Distanz, Verwirrung, Verzögerte Reaktionszeit und das Gefühl der Verunsicherung werden dadurch erlebbar. Im Zusammenhang mit einem Parcours mit mehreren Aktionen können die Teilnehmenden neue Erfahrungen sammeln und das Gefühl und über die Erlebnisse diskutieren. Das Ziel ist es, die Wirkung von Alkohol und anderen Drogen bewusst und erfahrbar zu machen und über Gefahren und Risiken mit Fachleuten ins Gespräch zu kommen.

Zielgruppe: Jugendliche ab 14 Jahren, Erwachsene, Eltern, Fachkräfte und Multiplikatoren

Wann: Donnerstag, 24.08.2023
Donnerstag, 31.08.2023
jeweils von 10:00 Uhr - 16:00 Uhr

Wo: Fachbereich Gesundheit
Gartenstraße 30 - 32, 47798 Krefeld

Veranstalter: Stadt Krefeld, Fachbereich Gesundheit,
Sozialpsychiatrischer Dienst/ Suchtberatung

Nähere Informationen und Anmeldung per E-Mail bis zum 18.08.2023:
Sozialpsychiatrischer Dienst/ Suchtberatung der Stadt Krefeld
Frau Trappmann-Rosen, Telefon: 02151- 863529,
E-Mail: j.trappmann-rosen@krefeld.de

KINDERGESUNDHEIT VON KOPF BIS FUSS – DAS ALLES WIRD IM GESUNDHEITSAMT GEMACHT!

Wir laden herzlich ein! Allen Eltern, Kindern und Jugendlichen (5 – 15 Jahre) bieten wir die Gelegenheit, sich zu folgenden Themen zu informieren:

- » Was passiert bei den Schuleingangsuntersuchungen?
- » Augen und Ohren auf! Macht doch mal einen Seh- und Hörtest!
- » Habe ich alle wichtigen Impfungen? (bitte Impfpass mitbringen) - Gerne geben wir Informationen zu den wichtigsten Impfungen!
- » Was sind typische Kinderkrankheiten? - Wir erzählen dir, wie du dich und deine Familie davor schützen kannst!
- » Wie sieht die gesunde Brotdose für den Kindergarten und die Schule aus?
- » Gesunde Ernährung, gesunde Zähne – Wir informieren zu Ernährung und Zahnpflege und du darfst, wenn Du willst, mal auf unserem Zahnarztstuhl Platz nehmen!
- » Loch im Zahn und nun? - Wir basteln eine Füllung am Modell!

Wir freuen uns, Sie und euch bei uns im Haus begrüßen zu dürfen!

Zielgruppe: Kinder, Jugendliche und deren Familien
Wann: Mittwoch, 30.08.2023, 12:00 Uhr - 16:00 Uhr
Wo: Gesundheitsamt der Stadt Krefeld (3. Obergeschoss)
Gartenstr. 30 - 32, 47798 Krefeld

Veranstalter: Stadt Krefeld, Fachbereich Gesundheit,
Kinder- und Jugendärztlicher Dienst

Nähere Informationen:
Kinder- und Jugendärztlicher Dienst der Stadt Krefeld
Frau Bangel-Pohlen, Telefon: 02151 - 863515

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION IM ERWACHSENENALTER – DAS GESUNDHEITSAMT LÄDT HERZLICH EIN!

Sie haben sich schon länger gefragt, welche Impfungen bei Ihnen wieder aufgefrischt werden müssten? Bringen Sie Ihren Impfpass mit, wir schauen gerne rein und informieren Sie! Wissenswertes zum Thema Windpocken/ Gürtelrose, Polio und Keuchhusten – nicht nur reine Kinderkrankheiten. Wie beeinflusst die Ernährung meine Zahngesundheit? Wie sieht gute Zahnpflege aus? Was ist eigentlich Parodontose und was kann ich dagegen tun?

Zielgruppe: Erwachsene
Wann: Mittwoch, 23.08.2023, 12:00 Uhr - 16:00 Uhr
Wo: Gesundheitsamt der Stadt Krefeld (3. Obergeschoss)
Gartenstr. 30 - 32, 47798 Krefeld

Veranstalter: Stadt Krefeld, Fachbereich Gesundheit

Nähere Informationen:
Gesundheitsamt der Stadt Krefeld
Frau Bangel-Pohlen, Telefon: 02151 – 863515
Keine Anmeldung erforderlich!

VORTRAG ZUM THEMA HERZRHYTHMUSSTÖRUNGEN

Priv.-Doz Dr. Med. Dong - In Shin, Chefarzt am Herzzentrum Niederrhein/
Kardiologie, hält einen Vortrag über Herzrhythmusstörungen.

Zielgruppe: Erwachsene
Wann: Dienstag, 05.09.2023, 19:00 Uhr - 20:30 Uhr
Wo: VHS - Haus (Raum 01 Muchesaal)
Von-der-Leyen-Platz 2, 47798 Krefeld

Veranstalter: VHS Krefeld

Nähere Informationen und Anmeldung:

VHS Krefeld

Telefon: 02151 - 862664,

E-Mail : vhs@krefeld.de oder schriftlich an: VHS Krefeld,

Von-der-Leyen-Platz 2, 47798 Krefeld

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Name, Adresse, Telefon - Nr.,
möglichst auch E-Mail-Adresse und Kurs-Nummer (C3.20.01A), an!

NOTFALLTRAINING MIT SCHWERPUNKT SPORTUNFÄLLE

Da es bei Fußballspielen und anderen Sportveranstaltungen regelmäßig zu Verletzungen der SportlerInnen kommt und sich leider zuletzt auch Notfallsituationen sowohl auf, wie auch neben dem Platz häufen - egal ob bei Bundesligaspielen, bei der WM oder bei Spielen der Amateure - bietet das Fanprojekt Krefeld in Zusammenarbeit mit dem DRK Krefeld ein Notfalltraining mit dem Schwerpunkt Sportunfälle an.

Das Ziel des Trainings ist es, Handlungsweisen und Erste Hilfe Maßnahmen zu erlernen. Angefangen bei alltäglichen Verletzungen, wie Stauchungen, Zerrungen und Verrenkungen bis hin zu Maßnahmen bei Kreislaufzusammenbrüchen und ähnlichen Notfällen.

Es handelt sich bei der Veranstaltung um ein Notfalltraining und nicht um einen Erste-Hilfe-Kurs, welcher für Führerscheine oder betriebliche ErsthelferInnen gilt.

Zielgruppe: Alle Interessierten ab 16 Jahren
Wann: Mittwoch, 30.08.2023, 18:00 Uhr - 21:00 Uhr
Wo: Bistro der Fabrik Heeder
Virchowstr. 128, 47805 Krefeld

Veranstalter: Fanprojekt Krefeld

Nähere Informationen und Anmeldung per

E-Mail bis zum 23.08.2023:

Fanprojekt Krefeld

Frau Polnik, E-Mail: nele.polnik@krefeld.de

ERSTE-HILFE-KURS AM KIND

Bei diesem Workshop werden Sie in der Durchführung der richtigen Maßnahmen bei Kindernotfällen geschult. Sie erhalten wertvolle Einblicke in Sofortmaßnahmen, Gefahrenquellen und agieren in praktischen Übungen.

Zielgruppe: Alle Interessierten, die ein Grundverständnis der Ersten Hilfe am Kind erlangen möchten

Wann: Dienstag, 29.08.2023, 10:00 Uhr - 12:30 Uhr

Wo: Fachbereich Migration und Integration
(Räumlichkeiten der Abteilung Integration)
Hansastraße 32, 47798 Krefeld

Veranstalter: Stadt Krefeld, Fachbereich Migration und Integration,
Kommunales Integrationszentrum

Nähere Informationen und Anmeldung per E-Mail bis zum 20.09.2023:
Kommunales Integrationszentrum der Stadt Krefeld
Frau Safarpour-Malekabad, E-Mail: vielfalt@krefeld.de

ICH BIN STARK - ICH KANN HELFEN! ERSTE HILFE MIT LÖWE UND MAUS

Löwe und Maus sind stark und können viel, auch Erste Hilfe! Ein Kurs, der Vorschulkinder und Kinder der ersten beiden Grundschulklassen für Erste Hilfe sensibilisieren und ihnen Sicherheit vermitteln soll! Wir schauen uns an, was alles so passieren kann und wie wir helfen können, z.B. bei kleinen Wunden oder Verletzungen. Aber wir gucken auch, wie ein Rettungswagen von innen aussieht und überlegen, was im Ernstfall passiert und was wir dann tun können. Und ganz wichtig: Trösten ist auch Helfen! Die Kurse bauen aufeinander auf, die Teilnahme an nur einem Tag ist nicht möglich.

Zielgruppe: Kinder von 5 - 8 Jahren

Wann: Montag, 21.08.2023

Montag, 28.08.2023

jeweils von 14:30 Uhr - 16:45 Uhr

Wo: FBS Katholisches Forum Krefeld - Viersen
Felbelstr. 25, 47799 Krefeld

Veranstalter: Stadt Krefeld, Fachbereich Jugendhilfe und
Beschäftigungsförderung,
Kinder- und Jugendschutz in Kooperation mit dem FBS
Katholischen Forum Krefeld – Viersen

Nähere Informationen und Anmeldung bis zum 14.08.2023:
FBS Katholisches Forum Krefeld - Viersen
Telefon: 02151 - 62940, E-Mail: info@forum-krefeld-viersen.de,

THEATER UND AUSSTELLUNGEN



THEATERWORKSHOP „RAUS AUS DEM KOPF, REIN INS SPIEL!“

Möchtet ihr mal euren Kopf ausschalten und erste, mutige Spielerfahrungen sammeln?

Dieser Workshop richtet sich an junge Menschen, die Freude am Theaterspielen haben und Improvisation ausprobieren möchten. Im Gegensatz zu sonstigen Leistungssituationen im Unterricht könnt ihr beim Workshop den Kopf ausschalten und Fehler machen.

In Improvisationen könnt ihr eurer Phantasie freien Lauf lassen und dann passieren meist Dinge, mit denen man niemals gerechnet hätte. Also los, wir kommen raus aus dem Kopf und stürzen rein ins Spiel!

Bitte bequeme Kleidung anziehen und etwas zu trinken mitbringen!

Zielgruppe: Kinder von 8 - 12 Jahren
Wann: Dienstag, 22.08.2023, 15:00 Uhr - 18:00 Uhr
Freitag, 25.08. 2023, 16:00 Uhr - 19:00 Uhr
Wo: Jugend- und Stadtteilhaus Schicksbaum
Am Kempschen Weg 4, 47804 Krefeld

Veranstalter: Stadt Krefeld, Fachbereich Jugendhilfe und
Beschäftigungsförderung,
Kinder- und Jugendschutz
Leitung: Frau Wouters (Schauspielerin)

Nähere Informationen und Anmeldung bis zum 15.08.2023:
Frau Wouters, E-Mail: christina.wouters@gmx.de
Jugend- und Stadtteilhaus Schicksbaum
Telefon: 02151 - 3271930, E-Mail: schicksbaum@caritas-krefeld.de

PRÄVENTIONSTHEATER „KINDERRECHTE – SUPERKRÄFTE“ VON ZARTBITTER E.V.

Kinder haben Rechte! Auf humorvolle und kindgerechte Weise widmet sich das Theaterstück den Rechten von Kindern: Recht auf Schutz vor sexueller Belästigung, vor Ausgrenzung und Beleidigung – Recht, respektvoll behandelt zu werden – Recht am eigenen Bild – Recht auf Spaß und Freizeit, Recht auf Teilhabe – Recht auf Hilfe – Recht auf Beschwerde

Zielgruppe: Kinder von 6 - 10 Jahren, Eltern und Fachkräfte
Wann: Donnerstag, 07.09.2023, 16:30 Uhr - 18:00 Uhr
Wo: Bürgerinitiative Rund um St. Josef e.V.
Corneliusstraße 43, 47798 Krefeld

Veranstalter: Bürgerinitiative Rund um St. Josef e.V.

Nähere Informationen und telefonische Anmeldung bis zum 05.09.2023:
Bürgerinitiative Rund um St. Josef e.V.
Frau Esters, Telefon: 02151 - 843840

THEATER AUF REZEPT

Das Projekt »Theater auf Rezept« ist eine Kooperation zwischen der Stadt Krefeld, den teilnehmenden Kinder- und JugendärztInnen, dem Theater Krefeld und dem KRESCH-Theater und soll Kindern und Jugendlichen den Zugang zum Theater erleichtern, denn Kultur bildet und ist ein wichtiger Schlüssel in der Bildungsbiografie eines jeden Menschen und trägt zum gelingenden Aufwachsen von Anfang an bei.

„Der Seele etwas Gutes tun, ein positives Erlebnis schenken und damit etwas Gutes zum Wohlbefinden und der Gesundheit beitragen“. Das ist die Idee von „Theater auf Rezept“.

Die teilnehmenden Krefelder Kinder- und JugendärztInnen haben die Möglichkeit, für ihre PatientInnen die „Rezepte“ auszustellen, welche dann im Theater Krefeld oder im KRESCH-Theater gegen jeweils zwei Theaterkarten eingetauscht werden können. Es gibt ein begrenztes Kontingent und die Rezepte sind für die jeweilige Spielzeit der Theater gültig.

Zielgruppe: Familien, Kinder von 7 - 14 Jahren
(Vorsorgeuntersuchungen U10, U11 und J1)
Wann: ab 10. August 2023
Wo: Theater Krefeld, Kresch-Theater

Veranstalter: Stadt Krefeld, Kommunale Präventionsketten

Nähere Informationen und Anmeldung:
Anmeldung: bei teilnehmenden Kinder- und JugendärztInnen in Krefeld
Bei Rückfragen: Kommunale Präventionsketten der Stadt Krefeld
Herr Mohning, Telefon: 02151 - 863138,
E-Mail: jan-philip.mohning@krefeld.de

WANDERAUSSTELLUNG „IM GEDENKEN DER KINDER. DIE KINDERÄRZTE UND DIE VERBRECHEN AN KINDERN IN DER NS-ZEIT“

Die Kinderärzte und die Verbrechen an Kindern in der NS-Zeit“ wurde von der DGKJ konzipiert. In Deutschland fielen mehr als 10000 Kinder und Jugendliche den verschiedenen Programmen zur Vernichtung „lebensunwerten Lebens“ zum Opfer. Die Ausstellung zeigt, dass es Ärztinnen bei der Tötung entsprechend der NS-Ideologie darum ging, Existenzen, die aus ihrer Sicht die Gesellschaft belasten, aus dieser „zu entfernen“. Ein besonders grausames Beispiel des Rassenwahns unter Beteiligung niedergelassener Ärzte & staatlicher Ämter. Ab 2023 zeigt die NS-Dokumentationsstelle in Kooperation mit dem Helios-Klinikum Krefeld die Wanderausstellung in der Villa Merländer.

Zielgruppe: Alle Interessierten ab 14 Jahren
Wann: Montag, 21.08.2023, ab 17:00 Uhr (öffentliche Führung)
Wo: Villa Merländer
Friedrich-Ebert-Str. 42, 47799 Krefeld

Veranstalter: NS-Dokumentationsstelle der Stadt Krefeld

Nähere Informationen und Anmeldung bis zum 21.08.2023, 16:00 Uhr:
NS-Dokumentationsstelle der Stadt Krefeld
Telefon: 02151 - 861964, E-Mail: ns-doku@krefeld.de
Webseite: www.villamerlaender.de

NACHHALTIGKEIT



DIE WELTREISE EINER FLEECE-WESTE

Bei unserer Mitmachaktion bekommen die TeilnehmerInnen anhand einer 30 Meter langen Kulisse die Geschichte einer Fleece-Weste - von der Ölförderung bis zum Bekleidungshaus - erzählt. An den einzelnen Eingängen der Kulisse können die TeilnehmerInnen Fragen und Aufgaben zum Thema Konsum, Nachhaltigkeit und Klima lösen.

Zielgruppe: Kinder, Jugendliche, Erwachsene
Wann: Montag, 28.08.2023 bis Freitag, 31.08.2023
Montag, 04.09.2023 bis Freitag, 08.09.2023
jeweils von 14:00-18:00 Uhr
Wo: Städtische Kinder- und Jugendeinrichtung OT Herbertzstraße
Herbertzstr. 205, 47809 Krefeld

Veranstalter: Städtische Kinder- und Jugendeinrichtung OT Herbertzstraße

Nähere Informationen:
Städtische Kinder- und Jugendeinrichtung OT Herbertzstraße
Frau Söker, Telefon: 02151- 546409, E-Mail: birgit.soeker@krefeld.de
Keine Anmeldung erforderlich!

NACHHALTIGKEIT - HERAUSFORDERUNG UND CHANCEN FÜR ARBEITNEHMER

Nachhaltigkeit, Klimawandel und Umweltschutz sind längst keine Nischenthemen mehr, sondern rücken immer mehr in den Fokus der Gesellschaft und Wirtschaft. Sie fragen sich, welche Herausforderungen und Chancen dieser Trend für Sie als Arbeitnehmer bereithält? Sie möchten wissen, welche Kompetenzen hierbei zukünftig von Ihnen verlangt werden und welche Unterstützungsmöglichkeiten Ihnen zum Aufbau des erforderlichen Knowhows zur Verfügung stehen? Diese und weitere Fragen werden wir im Rahmen der Veranstaltung aufgreifen. Zudem bekommen Sie einen ersten Einblick in das Thema Nachhaltigkeit und werden über aktuelle Entwicklungen informiert.

Zielgruppe: Erwachsene, Erwerbstätige
Wann: Mittwoch, 23.08.2023, 11:00 Uhr - 12:30 Uhr
Wo: Onlineveranstaltung via Skype
Einwahllink: <https://join.arbeitsagentur.de/meet/stefanie.ferber/WTTKVADB>

Veranstalter: Agentur für Arbeit Krefeld

Nähere Informationen:
Website:
<https://web.arbeitsagentur.de/portal/metasuche/suche/veranstaltungen/10000-2000730201-V>
Keine Anmeldung erforderlich!

SCHWANGERSCHAFT, GEBURT, BABY

RUND UM DIE GEBURT – WAS WERDENDE ELTERN WISSEN WOLLEN

Je näher der Tag der Geburt rückt, umso stärker wird vielleicht die Achterbahn der Gefühle. In unserer Online Veranstaltung mit Hebamme Eva Lucht erfahren Sie alles rund um die Themen Geburt und Geburtsvorbereitung. Was sind die ersten Geburtsanzeichen? Wann ist es Zeit, in die Klinik zu fahren? Wie läuft eine Geburt ab? Was muss ich bei einer Hausgeburt beachten? Was muss ich über einen Kaiserschnitt wissen? Wir gehen gerne auf Ihre individuellen Fragen und Themen ein. Wir freuen uns auf Sie!

Zielgruppe: Werdende Mütter und Väter
Wann: Dienstag, 29.08.2023, 19:00 Uhr - 21:00 Uhr
Wo: Onlineveranstaltung per Zoom

Veranstalter: Psychologische Beratungsstelle
der Diakonie Krefeld & Viersen

Nähere Informationen und Anmeldung bis zum 22.08.2023:
Psychologische Beratungsstelle der Diakonie Krefeld & Viersen
Frau Vogt, Telefon: 02151- 3632070 oder E-Mail: eb-krefeld@diakonie-
krefeld-viersen.de



STILLCAFÉ DER BÜRGERINITIATIVE RUND UM ST. JOSEF E.V. WÖCHENTLICHER TREFF FÜR STILLENDE UND NICHT STILLENDE MÜTTER (GEFÖRDERT DURCH ELTERNSTART NRW)

Im Stillcafe finden Sie eine fachkompetente Begleitung durch die spannende und turbulente Säuglingszeit. Unsere Still- und Laktationsberaterin steht ihnen dabei mit Rat und Tat zur Seite.

Zielgruppe: Mütter mit Säuglingen unter 12 Monaten

Wann: Donnerstag, 24.08.2023
Donnerstag, 31.08.2023
Donnerstag, 07.09.2023

Wo: jeweils von 15:00 Uhr - 17:15 Uhr
Bürgerinitiative Rund um St. Josef e.V. (Raum 6)
Corneliusstraße 43, 47798 Krefeld

Veranstalter: Bürgerinitiative Rund um St. Josef e.V.
Leitung: Frau Baum

Nähere Informationen und Anmeldung:
Bürgerinitiative Rund um St. Josef e.V.
Telefon: 02151- 843840, E-Mail: info@bi-krefeld.de,
Webseite: www.bi-krefeld.de



PRÄNATAL – YOGA

Im Yoga werden gezielte Übungen ausgeführt, die tiefsitzende Verspannungen lösen, den Körper kräftigen und Energie freisetzen. Yoga ist also ideal, um neue Kraft und Antrieb zu entwickeln, innere Ruhe zu finden und somit Stress zu reduzieren. Wir entwickeln ein neues positives Körpergefühl. Im Schwangerschafts - Yoga verbinden wir uns nicht nur mit uns selbst, sondern zusätzlich mit unserem Baby. Schwangerschaftsyoga fokussiert daher ein verbessertes Körpergefühl, um die verbundenen Ängste, Gedanken, körperlichen Veränderungen und ggf. mit einhergehenden Beschwerden positiv zu durchlaufen. Die körperliche Kräftigung der Muskeln ist sanfter und langsamer als im konventionellen Yoga. Regelmäßige Übungen helfen dir dabei, das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden zu verbessern, deinen Körper besser kennenzulernen und deine Atmung gezielt einzusetzen.

Zielgruppe: Werdende Mütter

Yoga Neulinge: ab der 13. Schwangerschaftswoche

Yoga Erfahrene: immer möglich

**Bis Ende der Schwangerschaft mit Asanaeinschränkungen
immer vorherige Rücksprache mit dem Gynäkologen**

Wann: Dienstag, 05.09.2023, 12:00 Uhr - 13:00 Uhr

Wo: DRK- Geschäftsstelle Krefeld (Raum 4)
Uerdinger Straße 609, 47800 Krefeld

Veranstalter: Familienbildungswerk - Deutsches Rotes Kreuz,
Kreisverband Krefeld e.V.

Nähere Informationen und Anmeldung bis zum 22.08.2023:
Familienbildungswerk - Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Krefeld e.V.
Frau Osthoff & Frau Winkmann
Telefon: 02151 - 539612, E-Mail: familienbildung@drk-krefeld.de

POSTNATAL – YOGA

Während es vor der Geburt vor allem darum ging, den Beckenboden zu entspannen, bemerkt man nach der Geburt, dass die Beckenbodenmuskulatur zu locker geworden ist. Einhergehend leichte Inkontinenz beim Husten/Niesen, Druckgefühl im Unterbauch und Rückenschmerzen. Der Körper verändert sich ein weiteres Mal nach der Geburt. Dieser Kurs bietet Müttern ein behutsames Yoga mit ihrem Baby zu erleben, um den Beckenboden nach der Geburt zu kräftigen. Dabei steht die Stärkung der Mutter – Kind-Bindung die gemeinsame Freude an Bewegung im Vordergrund.

Zielgruppe: Mütter, Babys dürfen mitgebracht werden
Ab ca. 6-8 Wochen nach der Geburt, Kaiserschnitt ggf. länger.
immer mit Freigabe vom Gynäkologen

Wann: Dienstag, 05.09.2023, 13:00 Uhr - 14:00 Uhr
Wo: DRK- Geschäftsstelle Krefeld (Raum 4)
Uerdinger Straße 609, 47800 Krefeld

Veranstalter: Familienbildungswerk - Deutsches Rotes Kreuz,
Kreisverband Krefeld e.V.

Nähere Informationen und Anmeldung bis zum 22.08.2023:
Familienbildungswerk - Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Krefeld e.V.
Frau Osthoff & Frau Winkmann
Telefon: 02151 - 539612, E-Mail: familienbildung@drk-krefeld.de

BABYMASSAGE FÜR VÄTER

In diesem Kurs für frischgebackene Väter wird Ihnen die praktische Anwendung der Babymassage beigebracht. Sie bietet besonders Vätern die Möglichkeit über Körperkontakt ihre zärtliche Seite zu vermitteln und die Beziehung zu ihrem Kind zu stärken – durch die Erfahrung von Sicherheit, Geborgenheit und dem Austausch von Nähe und Liebe.
Eine regelmäßige Teilnahme an allen Terminen ist erforderlich.

Zielgruppe: Väter mit Babys im Alter von 6 Wochen bis 4 Monaten

Wann: Montag, 21.08.2023

Montag, 28.08.2023

Montag, 04.09.2023

Montag, 11.09.2023

Montag, 18.09.2023

jeweils von 17:15 Uhr - 18:15 Uhr

Wo: Familienzentrum Verberger Straße
Verberger Str. 23, 47800 Krefeld

Veranstalter: Familienbildungswerk - Deutsches Rotes Kreuz,
Kreisverband Krefeld e.V.

Nähere Informationen und Anmeldung bis zum 07.08.2023:
Familienbildungswerk - Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Krefeld e.V.
Frau Osthoff & Frau Winkmann
Telefon: 02151 - 539612, E-Mail: familienbildung@drk-krefeld.de





STADT KREFELD

KREATIV – INNOVATIV – WELTOFFEN

Stadt Krefeld / Der Oberbürgermeister
Fachbereich Jugendhilfe
und Beschäftigungsförderung
Von-der-Leyen-Platz 1
47798 Krefeld

www.krefeld.de