

Kursangebote der städt. Familienzentren



© Pixabay.com | Monoar Rahman Rony

Familie

Ernährung Eltern-Kind-Kurs

Programm 2025

Schüler Elternbildung Jugendliche Erste-Hilfe
Bewegung Kochen Gesundheit



AdobeStock.com | Maru54

Inhalt

	Seite
Vorwort	3
Gesundheit, Bewegung, Ernährung	4
Angebote für Kinder mit Eltern oder anderen Erwachsenen	10
Elternbildung	18
Kontakte der städtischen Familienzentren	24



PantherMedia.net | Dmyrto_Z

Vorwort

Liebe Familien, liebe Besucher unserer städtischen Familienzentren, mit dieser Broschüre erhalten Sie das komplette Kursprogramm der fünf Familienzentren der Kreisstadt Euskirchen.

Für das Jahr 2025 haben die städtischen Familienzentren wieder mit ihren Kooperationspartnern zahlreiche interessante Angebote zu Themen wie Gesundheit, Bewegung, Ernährung und Stärkung der Elternkompetenz zusammengestellt.

Bestimmt finden Sie ein geeignetes Angebot, welches Ihren Interessen und Wünschen entspricht.

Falls Sie Interesse an Kursen, Informationsveranstaltungen oder Gruppen haben, setzen Sie sich bitte mit dem entsprechenden Familienzentrum in Verbindung oder tragen Sie sich vor Ort in die dafür vorgesehenen Listen ein.



Informationen über die Angebote der städtischen Familienzentren finden Sie außerdem im Internet unter:

www.euskirchen.de/familienzentren

Eine Voranmeldung ist bei allen Angeboten notwendig.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Familienzentren der Kreisstadt Euskirchen

Gesundheit, Bewegung, Ernährung

Fit mit Gymnastik

Regelmäßiger Sport erhält unsere Gesundheit, man wird ausgeglichener und fühlt sich gut. Die wöchentlichen Einheiten bilden eine Einführung in eine Kombination aus Bewegung, Kräftigung, Ausdauer und Dehnung. Zum Schluss gibt es erholsame Entspannungstechniken.

Termine: montags, 13.01. bis 23.06.2025
Uhrzeit: 19.30 bis 21.00 Uhr
Teilnahme-Gebühr: 70 €
Leitung: Markéta Melder
Ort: Städtisches Familienzentrum Kleinbüllesheim
Osloer Straße 10, 53881 Euskirchen

Termine: montags, 01.09. bis 01.12.2025
Uhrzeit: 19.30 bis 21.00 Uhr
Teilnahme-Gebühr: 42 €
Leitung: Markéta Melder
Ort: Städtisches Familienzentrum Kleinbüllesheim
Osloer Straße 10, 53881 Euskirchen

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene Entspannung für Körper, Geist und Seele

Mit Yoga können Sie Ihren Körper erspüren, dehnen und stärken. Sie kommen mit wirbelsäulengerechten Ausgleichsübungen, Atemachtsamkeit und kleinen Entspannungsphasen zwischendurch zur Ruhe und können sich von den Anforderungen des Alltags erholen und neue Kraft schöpfen.

Termine: dienstags, 14.01. bis 03.06.2025
Uhrzeit: 17.45 bis 19.15 Uhr
Teilnahme-Gebühr: 93,60 €
Leitung: Elke Carpus
Ort: Städtisches Familienzentrum Gottfried-Disse-Straße
Gottfried-Disse-Straße 32, 53879 Euskirchen

Termine: dienstags, 14.01. bis 03.06.2025
Uhrzeit: 19.30 bis 21.00 Uhr
Teilnahme-Gebühr: 93,60 €

Leitung: Elke Carpus
Ort: Städtisches Familienzentrum Gottfried-Disse-Straße
Gottfried-Disse-Straße 32, 53879 Euskirchen

Termine: dienstags, 02.09. bis 25.11.2025
Uhrzeit: 17.45 bis 19.15 Uhr
Teilnahme-Gebühr: 57,20 €
Leitung: Elke Carpus
Ort: Städtisches Familienzentrum Gottfried-Disse-Straße
Gottfried-Disse-Straße 32, 53879 Euskirchen

Termine: dienstags, 02.09. bis 25.11.2025
Uhrzeit: 19.30 bis 21.00 Uhr
Teilnahme-Gebühr: 57,20 €
Leitung: Elke Carpus
Ort: Städtisches Familienzentrum Gottfried-Disse-Straße
Gottfried-Disse-Straße 32, 53879 Euskirchen

Yoga für Fortgeschrittene und Anfänger Entspannung für Körper, Geist und Seele

Mit Yoga können Sie Ihren Körper erspüren, dehnen und stärken. Sie kommen mit wirbelsäulengerechten Ausgleichsübungen, Atemachtsamkeit und kleinen Entspannungsphasen zwischendurch zur Ruhe und können sich von den Anforderungen des Alltags erholen und neue Kraft schöpfen.

Zusatzinformation: Bitte kommen Sie in geeigneter Sportkleidung zum Kurs und bringen, wenn möglich eine leichte Decke mit.

Nehmen Sie ca. zwei Stunden vor der Yogastunde keine größere Mahlzeit mehr zu sich.

Termine: dienstags, 14.01. bis 27.05.2025
Uhrzeit: 18.30 bis 20.00 Uhr
Teilnahme-Gebühr: 48,00 €
Leitung: Janna Quirini
Ort: Städtisches Familienzentrum Großbüllesheim
Feldgartenstraße 33, 53881 Euskirchen

Termine: dienstags, 02.09. bis 25.11.2025
Uhrzeit: 18.30 bis 20.00 Uhr
Teilnahme-Gebühr: 33,00 €
Leitung: Janna Quirini
Ort: Städtisches Familienzentrum Großbüllesheim
Feldgartenstraße 33, 53881 Euskirchen

Yoga für Anfänger

Entspannung für Körper, Geist und Seele

Mit Yoga können Sie Ihren Körper erspüren, dehnen und stärken. Sie kommen mit wirbelsäulengerechten Ausgleichsübungen, Atemachtsamkeit und kleinen Entspannungsphasen zwischendurch zur Ruhe und können sich von den Anforderungen des Alltags erholen und neue Kraft schöpfen.

Zusatzinformation: Bitte kommen Sie in geeigneter Sportkleidung zum Kurs und bringen, wenn möglich eine leichte Decke mit.

Nehmen Sie ca. zwei Stunden vor der Yogastunde keine größere Mahlzeit mehr zu sich.

Termine: dienstags, 14.01. bis 27.05.2025
Uhrzeit: 20.15 bis 21.45 Uhr
Teilnahme-Gebühr: 48,00 €
Leitung: Janna Quirini
Ort: Städtisches Familienzentrum Großbüllesheim
Feldgartenstraße 33, 53881 Euskirchen

Termine: dienstags, 02.09. bis 25.11.2025
Uhrzeit: 20.15 bis 21.45 Uhr
Teilnahme-Gebühr: 33,00 €
Leitung: Janna Quirini
Ort: Städtisches Familienzentrum Großbüllesheim
Feldgartenstraße 33, 53881 Euskirchen

Gemeinsam schmeckt's besser

Kochkurs für Senioren

In diesem Kurs lernen Sie, einfache und leckere Gerichte für den Alltag zuzubereiten, denn gesundes Essen muss nicht teuer und aufwendig sein. Beim gemeinsamen Kochen kommt auch der Austausch untereinander nicht zu kurz.

Termine: samstags, 08.02., 08.03., 05.04., 03.05. und 07.06.2025

Uhrzeit: 11.00 bis 13.15 Uhr
Teilnahme-Gebühr: frei
Leitung: Katharina Gerhardt
Ort: Städtisches Familienzentrum Stotzheim
Siriusstraße 16, 53881 Euskirchen

Termine: samstags, 06.09., 08.11. und 06.12.2025

Uhrzeit: 11.00 bis 13.15 Uhr
Teilnahme-Gebühr: frei
Leitung: Katharina Gerhardt
Ort: Städtisches Familienzentrum Stotzheim
Siriusstraße 16, 53881 Euskirchen

Naturheilkundliche Hausapotheke

Schnupfen, kleine Wunden, Verspannungen und Vieles mehr kann uns, Eltern wie Kinder, im Alltag erwischen. Es müssen nicht gleich immer Antibiotika und Co. sein - häufig kommen wir mit natürlicher Hilfe weit. In diesem Online-Vortrag werden Sie verschiedene Mittel aus der Heilpflanzenkunde und weitere sanfte Heilmethoden für Ihre Hausapotheke kennenlernen. Sie erfahren etwas über ihre Wirkweise, eventuell benötigte Geräte wie z.B. den Inhalator und Sie haben die Möglichkeit für einen Austausch und Fragen an die Referentin.

Termin: Montag, 27.01.2025
Uhrzeit: 18.30 bis 20.45 Uhr
Teilnahme-Gebühr: frei
Leitung: Dr. Christine Richter
Ort: digital, Anmeldung Städtisches Familienzentrum
Kiefernweg

Me Time - Raus aus der Stressfalle

Der Spagat im Alltag zwischen Beruf und Familienleben ist oftmals gerade für Mütter sehr herausfordernd. Vieles verändert sich, teilweise offensichtlich, teilweise auf schleichende Art und Weise.

In diesem Seminar wollen wir uns bewusst mit diesen Veränderungen auseinandersetzen und insbesondere auf die Zusammenhänge zwischen Gesundheit, Ernährung und Stressmanagement schauen.

- Was tut gut?
- Was belastet
- Welche konkreten Schritte kann ich vielleicht unternehmen?

Termin: **Mittwoch, 12.02.2025**
Uhrzeit: 15.00 bis 17.15 Uhr
Teilnahme-Gebühr: frei
Leitung: Melanie Ohlerth
Ort: Städtisches Familienzentrum Kleinbüllesheim
Osloer Straße 10, 53881 Euskirchen

Termin: **Donnerstag, 28.10.2025**
Uhrzeit: 14.00 bis 16.15 Uhr
Teilnahme-Gebühr: frei
Leitung: Melanie Ohlerth
Ort: Städtisches Familienzentrum Kiefernweg
Paul-Keller-Straße 13, 53879 Euskirchen

Eine Auszeit für die Mama

Meinem Kind geht es gut, weil es mir gut geht!

Der Alltag mit Kindern ist wunderschön und herausfordernd zugleich: die nicht durchgeschlafenen Nächte, der liegengebliebene Haushalt, die gut gemeinten Tipps von Freunden und Familie einerseits und schöne Familienmomente andererseits. Doch vielleicht spürst Du, dass Dir der Familienalltag viel Energie raubt, möglicherweise reißt Dein Geduldsfaden häufiger als Dir lieb ist und Dir die Leichtigkeit fehlt und da ist noch der Wunsch, allen und allem gerecht zu werden. Ein großes Vorhaben! Dies ist nur dann möglich, wenn Du gut für Dich sorgst.

Wenn wir damit beschäftigt sind, für alle zu sorgen, fällt es uns oft schwer, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen. An diesem Nachmittag bist Du dazu eingeladen, den eigenen Bedürfnissen auf die Spur zu kommen und zu überlegen, wie diese im Familienalltag mehr Berücksichtigung finden können. Es erwartet Dich ein kleines Wohlfühlprogramm für Körper und Seele. Du stehst im Mittelpunkt!

Termin: **Freitag, 28.02.2025**
Uhrzeit: 15.00 bis 20.00 Uhr
Teilnahme-Gebühr: frei
Leitung: Renate Niemiec
Ort: Städtisches Familienzentrum Gottfried-Disse-Straße
Gottfried-Disse-Straße 32, 53879 Euskirchen

Angebote für Kinder mit Eltern oder anderen Erwachsenen

Väter! Zeit für Kinder - Für Väter mit Kindern im Kleinkindalter

Wir bieten einen Raum mit attraktiven Spielangeboten für Ihre Kinder. Väter können hier

- ihre Kinder in ihrer Aktivität anders als im alltäglichen Miteinander erleben
- die Zusammenhänge zwischen Spiel und kindlicher Entwicklung durchschauen
- Ideen bekommen, ihr Kind entwicklungsgerecht zu begleiten

Es besteht die Gelegenheit zum Austausch und zu gemeinsamen Aktivitäten je nach Interesse.

Termine: **samstags, 18.01. bis 07.06.2025**
Uhrzeit: 10.00 bis 11.30 Uhr
Teilnahme-Gebühr: 34,00 €
Leitung: Per Hoffmann
Ort: Städtisches Familienzentrum Kleinbüllesheim
Osloer Straße 10, 53881 Euskirchen

Termine: **samstags, 30.8. bis 29.11.2025**
Uhrzeit: 10.00 bis 11.30 Uhr
Teilnahme-Gebühr: 22,00 €
Leitung: Per Hoffmann
Ort: Städtisches Familienzentrum Kleinbüllesheim
Osloer Straße 10, 53881 Euskirchen

kidix® - Eltern-Kind-Kurs

- Kinderzeit: spielen, entdecken, erforschen und Freunde finden
- Elternzeit: sich informieren, austauschen und beobachten
- Gemeinsame Zeit: singen, spielen und miteinander kreativ sein

kidix® ist ein Kurs für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren. Das Kurskonzept wurde für die katholischen Einrichtungen der Erwachsenen- und Familienbildung in NRW entwickelt. Jeder kidix® Eltern-Kind-Kurs wird von qualifizierten Kursleitungen mit kidix® Zertifikat durchgeführt.

Termine: **dienstags, 21.01. bis 01.04.2025**
Uhrzeit: 9.00 bis 10.30 Uhr
Teilnahme-Gebühr: 20,00 €
Leitung: Johanna Johann
Ort: Städtisches Familienzentrum Stotzheim
Siriusstraße 16, 53881 Euskirchen

Termine: **dienstags, 21.01. bis 01.04.2025**
Uhrzeit: 10.45 bis 12.15 Uhr
Teilnahme-Gebühr: 20,00 €
Leitung: Johanna Johann
Ort: Städtisches Familienzentrum Stotzheim
Siriusstraße 16, 53881 Euskirchen

Termine: **dienstags 09.09. bis 09.12.2025**
Uhrzeit: 9.00 bis 10.30 Uhr
Teilnahme-Gebühr: 24,00 €
Leitung: Johanna Johann
Ort: Städtisches Familienzentrum Stotzheim
Siriusstraße 16, 53881 Euskirchen

Termine: **dienstags, 09.09. bis 09.12.2025**
Uhrzeit: 10.45 bis 12.15 Uhr
Teilnahme-Gebühr: 24,00 €
Leitung: Johanna Johann
Ort: Städtisches Familienzentrum Stotzheim
Siriusstraße 16, 53881 Euskirchen

Kochen und backen mit Kindern ab 3 Jahren

**Gesunde Ernährung lecker zubereitet-Sich einfach gesund ernähren
Worauf kommt es an?**

Kinder können und wollen in der Küche bei der Zubereitung der Mahlzeiten mithelfen. Besonders gerne schneiden und zerkleinern sie Obst und Gemüse. Damit werden Kuchen oder eine Pizza belegt oder Teigtaschen gefüllt. Auf diese Weise lernen die Kinder viele verschiedene Obst- und Gemüsesorten kennen und können sie beim Schneiden roh probieren. Gekocht und gebacken werden verschiedene Gerichte entsprechend der Jahreszeiten.

An diesen Nachmittagen erleben Sie, was Sie Ihren Kleinen zutrauen können, wie Sie sie einbeziehen können und was ihnen besonders gut schmeckt.

Kinder können nur in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen.

Hinweis: Der Veranstalter dieses Eltern-Kind-Kurses ist das Haus der Familie.

Sie nehmen als Privatperson teil und haben während des Kurses die Aufsichtspflicht über Ihr Kind.

Termine: **mittwochs, 29.01. bis 09.04.2025**
Uhrzeit: 14.30 bis 16.45 Uhr
Teilnahme-Gebühr: frei
Leitung: Nadja Kaljuta
Ort: Städtisches Familienzentrum Kiefernweg
Paul-Keller-Straße 13, 53879 Euskirchen

Termine: **mittwochs, 07.05. bis 02.07.2025**
Uhrzeit: 14.30 bis 16.45 Uhr
Teilnahme-Gebühr: frei
Leitung: Nadja Kaljuta
Ort: Städtisches Familienzentrum Kleinbüllesheim
Osloer Straße 10, 53881 Euskirchen

Kochen und Backen mit Schulkindern von 6 bis 10 Jahren

Sich einfach gesund ernähren. Worauf kommt es an?

Kinder können und wollen in der Küche bei der Zubereitung der Mahlzeiten mithelfen. Besonders gerne schneiden und zerkleinern sie Obst und Gemüse. Damit werden Kuchen oder eine Pizza belegt oder Teigtaschen gefüllt. Auf diese Weise lernen die Kinder viele verschiedene Obst- und Gemüsesorten kennen und können sie beim Schneiden roh probieren. Gekocht und gebacken wird entsprechend der Jahreszeiten, z.B.: Gruselburger, Gemüsebonbons, Pizza...

Termine: **freitags, 07.02., 07.03., 04.04., 02.05. und 06.06.2025**
Uhrzeit: 15.00 bis 16.30 Uhr
Teilnahme-Gebühr: frei
Leitung: Katharina Gerhardt
Ort: Städtisches Familienzentrum Stotzheim,
Siriusstraße 16, 53881 Euskirchen

Termine: **freitags 05.09., 07.11. und 05.12.2025**
Uhrzeit: 15.00 bis 16.30 Uhr
Teilnahme-Gebühr: frei
Leitung: Katharina Gerhardt
Ort: Städtisches Familienzentrum Stotzheim
Siriusstraße 16, 53881 Euskirchen

Musik und Bewegung mit Kleinkindern

Für Eltern mit Kindern ab dem Laufalter

In diesem Kurs können sich die Kinder auf verschiedene Weise ausprobieren und Musikalität entwickeln. Sie können sich zur Musik bewegen, tanzen, Lieder kennenlernen und selbst Klänge erzeugen. Die Angebote orientieren sich an der Entwicklung und den Interessen der Kinder. Der Schwerpunkt liegt auf der tänzerischen-musikalischen Früherziehung.

Termin: samstags, 01.02., 08.03., 05.04., 03.05. und 14.06.2025
Uhrzeit: 11.00 bis 11.45 Uhr
Teilnahme-Gebühr: frei
Leitung: Damaris Schmidtke
Ort: Städtisches Familienzentrum Gottfried-Disse-Straße
Gottfried-Disse-Straße 32, 53879 Euskirchen

Malen mit Naturfarben für Eltern/Großeltern mit Kindern ab 3 Jahren Farben selbst herstellen und ausprobieren

Die Natur ist eine große Künstlerin und verzaubert uns jedes Jahr mit ihren Farben. Aller-dings sind die Wintermonate eher grau und trist, aber wir müssen nicht auf den Frühling warten, ehe wir wieder alle Farben der Natur sehen können.

Die Naturtrainerin Steffi Krieg sammelt im Herbst schon die verschiedenfarbigen Blüten der Pflanzen und trocknet sie. Aus ihnen wollen wir gemeinsam Naturfarben zum Malen und Drucken herstellen. Mit diesen Naturfarben kann sich jedes Kind seinen eigenen Turnbeutel aus Stoff bemalen und bedrucken. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Termin: Dienstag, 18.02.2025
Uhrzeit: 14.00 bis 16.15 Uhr
Teilnahme-Gebühr: frei
Leitung: Steffi Krieg
Ort: Städtisches Familienzentrum Kiefernweg
Paul-Keller-Straße 13, 53879 Euskirchen

Räuberwald

Waldfamilientag für Eltern mit Kindern von 4 bis 6 Jahren

Zwischen hohen Bäumen und grünen Blättern lernen wir das Räuberhandwerk. Wir schulen unsere Augen für das Spurenlesen, entkommen unseren Verfolgern und entdecken noch andere Dinge. Komm mit!

Termin: Samstag, 10.05.2025
Uhrzeit: 10.00 bis 12.15 Uhr
Teilnahme-Gebühr: 5,00 €
Leitung: Yvonne Langeneck
Ort: Hardtburg Stotzheim Parkplatz
53881 Euskirchen-Stotzheim
Anmeldung Städtisches Familienzentrum Stotzheim

Eltern-Kind-Yoga

Für Eltern mit Kindern im Vorschulalter

Dieser Kurs bietet eine wunderbare Möglichkeit, gemeinsam mit deinem Kind durch Yoga in Bewegung und Entspannung zu kommen. Wir machen kindgerechte Übungen und für Groß und Klein angepasste Bewegungssequenzen, sodass beide etwas davon haben.

Termin: donnerstags, 04.09., 11.09., 18.09., 25.09., 02.10., 09.10., 30.10., 06.11.2025
Uhrzeit: 15.00 bis 15.45 Uhr
Teilnahme-Gebühr: 10,00 €
Leitung: Yvonne Großpietsch
Ort: Städtisches Familienzentrum Großbüllesheim
Feldgartenstraße 33, 53881 Euskirchen

Bunter Herbstwald

Waldfamilientag für Eltern mit Kindern von 4 bis 6 Jahren

Der Wald im Herbst ist bunt und vielfältig: Blätter, Beeren, Bucheckern und Vieles mehr warten dort auf uns. Was gibt es wohl alles zu entdecken? Finden wir es heraus!

Termin: **Samstag, 20.09.2025**
Uhrzeit: 10.00 bis 12.15 Uhr
Teilnahme-Gebühr: 5,00 €
Leitung: Yvonne Langeneck
Ort: Hardtburg Stotzheim Parkplatz
53881 Euskirchen-Stotzheim
Anmeldung Städt. Familienzentrum Stotzheim

Entspannung mit Klangschalen und Fantasiereise

Für Eltern mit Kindern im Vorschulalter

Dieser Kurs lädt Sie und Ihr Kind zum Entspannen und Wohlfühlen ein! Eine gemeinsame Auszeit in ruhiger Atmosphäre mit sinnlichen Fantasiereisen, Bewegungsspielen, Massagegeschichten und Klangerleben. Auf unserer Reise begleiten uns die leisen Töne der Klangschalen, Monochord, Lithophone und vieles mehr. Es kann eine Atmosphäre der Vertrautheit und Ruhe entstehen.
Anmeldung je 1 Erwachsener und 1 Kind.

Termin: **donnerstags, 09.10. und 13.11.2025**
Uhrzeit: 14.00 bis 17.00 Uhr
Teilnahme-Gebühr: frei
Leitung: Ingrid Link
Ort: Städtisches Familienzentrum Kiefernweg
Paul-Keller-Straße 13, 53879 Euskirchen

Termin: **Mittwoch, 29.10.2025**
Uhrzeit: 14.00 bis 17.00 Uhr
Teilnahme-Gebühr: frei
Leitung: Ingrid Link
Ort: Städtisches Familienzentrum Gottfried-Disse-Straße
Gottfried-Disse-Straße 32, 53879 Euskirchen

Ein total verhextes Weihnachtsfest

Seifenblasen-Figurentheater ab 3 Jahren

Ausgerechnet am Heiligen Abend soll die kleine Hexe Griselda eine Prüfung ablegen und den Hexen-Weihnachts-Zaubertrank brauen. Ob sie vor den feinen Geschmacksnerven der Oberhexe bestehen kann und warum der Weihnachtsmann schwer ins Schwitzen gerät, das erfährt man in dieser Geschichte...

Termin: **Freitag, 12.12.2025**
Uhrzeit: 10.30 bis 11.30 Uhr
Teilnahme-Gebühr: frei
Ort: Städtisches Familienzentrum Stotzheim
Siriusstraße 16, 53881 Euskirchen

Elternbildung

Starke Eltern - Starke Kinder

Der Kurs „Starke Eltern - Starke Kinder“ ist ein langjährig erprobtes Konzept des Deutschen Kinderschutzbundes. Ein Ziel ist es, mehr Freude und weniger Stress im Umgang mit unseren Kindern zu bekommen und die Kommunikation in der Familie zu verbessern.

Dazu bleiben wir in unserer Elternrolle und unsere Kinder in ihrer Kinderrolle.

Wir finden sicher Antworten auf die Fragen:

- Welchen Einfluss haben Vorbild- und Modell-Lernen?
- Wie kann ich mich entwicklungsförderlich in der Erziehung verhalten?
- Welchen Einfluss haben positives und negatives Feedback auf mein Kind?
- Werde ich allen Bedürfnissen und Erwartungen gerecht?
- Muss ich alle Anforderungen erfüllen?
- Wo stehe ich bei alledem?

Lernen Sie sinnvoll Grenzen zu setzen und Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen.

Termine: freitags, 07.03., 14.03., 21.03., 28.03., 04.04., 11.04., 02.05. und 09.05.2025

Uhrzeit: 18.00 bis 20.15 Uhr

Teilnahme-Gebühr: 25,00 €

Leitung: Carola Marzusch

Ort: Städtisches Familienzentrum Gottfried-Disse-Straße
Gottfried-Disse-Straße 32, 53879 Euskirchen

Trotz und Aggression im Kleinkindalter

Immer wieder stehen Kinder vor Situationen, die emotional verarbeitet werden und in denen sie sich selbst regulieren müssen. Hunger, Müdigkeit oder Frustration können diese Situationen erschweren. Die Kinder reagieren plötzlich trotzig oder aggressiv.

An diesem Abend sprechen wir darüber, wie sich Beißen oder Treten ankündigt, wie wir als Eltern reagieren können und was Kinder bei der Selbstregulation unterstützt.

Die Teilnehmenden können gerne ihre eigenen Fragen und Situationen einbringen.

Termin: Dienstag, 18.03.2025

Uhrzeit: 14.30 bis 16.45 Uhr

Teilnahme-Gebühr: frei

Leitung: Regina Hanenberg

Ort: Städtisches Familienzentrum Großbüllesheim
Feldgartenstraße 33, 53881 Euskirchen

Wieviel Digitalisierung darf im Kinderzimmer sein?

Der Zugang und Umgang mit Computern, Smartphones und dem Internet ist aus unserem Alltag nicht mehr weg zu denken, das nehmen auch die kleinen Kinder bei ihren Eltern wahr. Daraus ergeben sich die Fragen:

- wie und vor allem ab wann Eltern ihre Kinder an PCs und den Umgang mit dem Internet heranzuführen sollten.
- Welche Regeln gelten dabei?
- Was ist zum Schutz der Kinder im Umgang mit ‚smarten‘ Spielzeug zu beachten?

Termin: Dienstag, 08.04.2025

Uhrzeit: 14.00 bis 16.15 Uhr

Teilnahme-Gebühr: frei

Leitung: Regina Hanenberg

Ort: Städtisches Familienzentrum Kiefernweg
Paul-Keller-Straße 13, 53879 Euskirchen

Termin: **Dienstag, 13.05.2025**
Uhrzeit: 16.00 bis 18.15 Uhr
Teilnahme-Gebühr: frei
Leitung: Regina Hanenberg
Ort: Städtisches Familienzentrum Gottfried-Disse-Straße
Gottfried-Disse-Straße 32, 53879 Euskirchen

Weißt du eigentlich, dass ich dich sehr lieb habe?

Kommunikation mit Kindern auf Augenhöhe

Jede Begegnung mit unseren Kindern ist bewusst oder unbewusst durch Kommunikation geprägt, das gilt auch schon für die Kleinsten. Gegenseitiges Verstehen und das Wahrnehmen gegenseitiger Bedürfnisse ist die Basis für gelingende Kommunikation, doch nicht immer kommt alles so an, wie es gemeint war.

- Wie kann Kommunikation mit (Klein)Kindern auf Augenhöhe gestaltet werden?
- Wie verstehe ich mein Kind besser und wie versteht es mich?

Gerne können auch eigene Fragen und Erlebnisse mit eingebracht werden.

Termin: **Dienstag, 13.05.2025**
Uhrzeit: 14.30 bis 16.00 Uhr
Teilnahme-Gebühr: frei
Leitung: Gabriele Kaufmann
Ort: Städtisches Familienzentrum Kiefernweg
Paul-Keller-Straße 13, 53879 Euskirchen

Erste Hilfe am Kind

Die Dozentin bereitet Familienmitglieder in diesem kompakten Kurs auf kleine und große Kindernotfälle im familiären Bereich vor. Sie lernen in praktischen Fallbeispielen, wie Sie Notfallsituationen ohne Angst begegnen können. Was tun bei Verschlucken von Fremd-körpern, Sport- und Spielverletzungen, Vergiftungen...?

Die Veranstaltung richtet sich an Eltern, Großeltern, Tanten und Onkel und alle Interessierten.

Termin: **Donnerstag, 18.9.25**
Uhrzeit: 13.45 bis 16.00 Uhr
Teilnahme-Gebühr: frei
Leitung: Marion Eichinger
Ort: Städtisches Familienzentrum Kiefernweg
Paul-Keller-Straße 13, 53879 Euskirchen

Geschwisterrivalität

Wie Hund und Katze? Geschwister, eine ganz besondere Beziehung.

„Geschwister werden ist oft schwer- Geschwister sein, gar noch viel mehr“ (Katharina Ley - Geschwisterbande)

Streit und Rivalität unter Geschwistern belasten den Familienalltag oft sehr. Eltern stehen dann hilflos davor und wissen nicht, wie sie damit umgehen können. Sie fragen sich, ob sie denn etwas falsch machen. Bei diesem Abend sollen die Hintergründe und Ziele der geschwisterlichen Rivalität und ihre Bedeutung für die kindliche Entwicklung betrachtet werden. Weiter bietet sich die Möglichkeit, Verhaltensalternativen im Umgang mit Streit und Rivalität der Kinder und dem eigenen Verhalten kennenzulernen und sich darüber auszutauschen

Termin: **Mittwoch, 24.09.2025**
Uhrzeit: 14.30 bis 16.00 Uhr
Teilnahme-Gebühr: frei
Leitung: Regina Hanenberg
Ort: Städtisches Familienzentrum Kiefernweg
Paul-Keller-Straße 13, 53879 Euskirchen

Kontakte der städtischen Familienzentren

Städtisches Familienzentrum Gottfried-Disse-Straße

Gottfried-Disse-Straße 32, 53879 Euskirchen

Telefon: 02251 89123

E-Mail: kita.gottfried-disse-strasse@euskirchen.de

Leitung: Frau Kellershoff

Städtisches Familienzentrum Kiefernweg

Kiefernweg 11 (zur Zeit Paul-Keller-Straße 13), 53879 Euskirchen

Telefon: 02251 80467

E-Mail: kita.kiefernweg@euskirchen.de

Leitung: Frau Gehlen

Städtisches Familienzentrum Großbüllesheim

Feldgartenstraße 33, 53881 Euskirchen

Telefon: 02251 51914

E-Mail: kita.grossbuellesheim@euskirchen.de

Leitung: Frau Felten

Städtisches Familienzentrum Kleinbüllesheim

Osloer Straße 10, 53881 Euskirchen

Telefon: 02251 781022

E-Mail: kita.kleinbuellesheim@euskirchen.de

Leitung: Frau Lamb

Städtisches Familienzentrum Stotzheim

Siriusstraße 16, 53881 Euskirchen

Telefon: 02251 860143

E-Mail: kita.stotzheim@euskirchen.de

Leitung: Frau Pollmann



Informationen rund um die städtischen Familienzentren finden Sie auch unter:

www.euskirchen.de/familienzentren





Herausgeber:
Kreisstadt Euskirchen
- Der Bürgermeister -

Fachbereich Schulen, Generationen und Soziales
Kölner Straße 75, 53879 Euskirchen
E-Mail: info@euskirchen.de
www.euskirchen.de