

## Elternkurse

### Starke Eltern - starke Kinder © \*

Elternkurs nach dem Konzept des DKSB.

Erziehung ist Arbeit, die anstrengend sein kann und manchmal auch wenig Freude bereitet. Dieser Kurs will dazu beitragen:

- dass Eltern bei der Erziehung gelassener reagieren können
- das Zusammenleben in der Familie zu verbessern
- Eltern Möglichkeiten der Konfliktlösung aufzuzeigen
- Austausch mit anderen Eltern zu ermöglichen

Wann: *sonntags, 09.09.2018 -18.11.2018*  
8 Termine, 14:00-18:00 Uhr

Wo: *Kalkumer Straße 85, 40468 Düsseldorf*

Beitrag: *45,- Euro (ermäßigt: 35,- Euro)*

Leitung: *Eveline Köbis, Dipl. Sozialarbeiterin*

Kinderbetreuung auf Anfrage möglich.

**Anmeldung spätestens eine Woche vor Veranstaltungstermin erforderlich unter 0211-418 444-13 oder anmeldung-eef@kind-vamv-duesseldorf.de**

### Erste Hilfe bei Babys und Kleinkindern\*

Dieser Einführungskurs wendet sich an Eltern und Großeltern.

Er bietet einen umfassenden Einblick in die Prävention von Notfällen und die Erstversorgung im Fall der Fälle, beispielsweise nach dem Verschlucken kleiner Gegenstände.

Dieser Kurs ist nicht als Auffrischkurs 1.Hilfe am Kind geeignet! Die Babys/Kleinkinder können mitgebracht werden.

Wann: *Mittwoch, 07.11.2018, 15:00-17:30 Uhr*

Wo: *Kalkumer Straße 85, 40468 Düsseldorf*

Beitrag: *15,- Euro (ermäßigt 7,50 Euro)*

Leitung: *Margit Holtschlag, Fachkinderkrankenschwester*

**Anmeldung spätestens eine Woche vor Veranstaltungstermin erforderlich unter 0211-418 444-13 oder anmeldung-eef@kind-vamv-duesseldorf.de**

### Mein Kind ist krank\*

Eltern erhalten Informationen über den Umgang mit banalen Infekten, die Bedeutung von Fieber und natürliche und wirkungsvolle Maßnahmen bei einzelnen Krankheiten und Symptomen, wie zum Beispiel Husten oder Ohrenschmerzen. Die Babys/Kleinkinder können mitgebracht werden. Die Babys/Kleinkinder können mitgebracht werden.

Wann: *Mittwoch, 31.10.2018, 15:00-17:30 Uhr*

Wo: *Kalkumer Straße 85, 40468 Düsseldorf*

Beitrag: *10,- Euro (ermäßigt 5,- Euro)*

Leitung: *Margit Holtschlag, Fachkinderkrankenschwester*

**Anmeldung spätestens eine Woche vor Veranstaltungstermin erforderlich unter 0211-418 444-13 oder anmeldung-eef@kind-vamv-duesseldorf.de**

### Babymassage – Berührung mit Respekt\*

Über Berührung erlebt das Baby sich und seine Welt.

Durch Babymassage wird die Bindung zwischen Eltern und Kind gefördert und die Entwicklung eines positiven Körpergefühls begünstigt. Bei der Babymassage lernen Eltern auf die Signale des Kindes zu achten und diese zu respektieren. So wird die Interaktion für beide Seiten zu einem unvergesslich positiven Erlebnis. Neben der individuellen und bedürfnisorientierten Anleitung zur Babymassage sind folgende Themen Inhalt des Kurses: die Vorteile der Massage, die Signalsprache der Babys, die Bedeutung und der Umgang mit Weinen, sowie die Massage mit dem älter werdenden Kind. Bitte ein großes Handtuch und ein geruchsneutrales Öl, beispielsweise Mandelöl, mitbringen. Für die Eltern ist dünne und bequeme Kleidung optimal.

Wann: *5 Treffen mittwochs, 14.11.-12.12.2018*  
15:00-16:30 Uhr

Wo: *Kalkumer Straße 85, 40468 Düsseldorf*

Beitrag: *30,- Euro (ermäßigt 15,- Euro)*

Leitung: *Margit Holtschlag, Fachkinderkrankenschwester*

**Anmeldung spätestens eine Woche vor Veranstaltungstermin erforderlich unter 0211-418 444-13 oder anmeldung-eef@kind-vamv-duesseldorf.de**

## Gesundheitsangebote

### Selbstfürsorge in Ein-Eltern-Familien

Getreu dem Motto „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“ kommt die Selbstfürsorge im Alltag meist zu kurz. Im Hamsterrad laufend und vom Alltag im Alltag gefangen, hakt man brav ein To-do nach dem anderen ab und sorgt nicht genug für sich. Selbstfürsorge bedeutet zunächst: Das Lebenstempo auf die Geschwindigkeit und die Reize auf die Anzahl zu reduzieren, um die Signale des Körpers und die Botschaften, die das Ich sendet, wahrnehmen und darauf eingehen zu können.

Wann: *Freitag, 26.10.2018, 18:00-20:00 Uhr*

Wo: *Bielefelder Straße 9, Eingang Ziegelstraße*  
40468 Düsseldorf

Beitrag: *beitragsfrei*

Leitung: *Susann Sültemeyer, Dipl. Sozialwissenschaftlerin*

**Anmeldung spätestens eine Woche vor Veranstaltungstermin erforderlich unter 0211-418 444-13 oder anmeldung-eef@kind-vamv-duesseldorf.de**

### Freizeitangebote

#### Waldführungen

Mit Begeisterung und Interesse spielerisch und erlebnisorientiert die Natur im Grafenberger Wald entdecken.

Wann: *Samstag, 24.11.2018, 14:00-16:00 Uhr,*  
*findet nur bei trockenem Wetter statt.*

Treffpunkt: *Grafenberger Wald, Treffpunkt wird bekannt gegeben*

Beitrag: *beitragsfrei*

Leitung: *Susann Sültemeyer, Dipl. Sozialwissenschaftlerin*

**Anmeldung spätestens eine Woche vor Veranstaltungstermin erforderlich unter 0211-418 444-13 oder anmeldung-eef@kind-vamv-duesseldorf.de**

### Du bist dran

Im Familienalltag gibt es jede Menge Stress und „Glücksräuber“, sodass positives Familienerleben oft zu kurz kommt. Bei diesem Angebot wird durch Bewegung, gemeinsame Spiele und Aktivitäten von Ein-Eltern-Familien mit ihren Kindern Stress abgebaut und das Familienleben gestärkt. Gleichzeitig fördern die Aktionen den respektvollen Umgang und das soziale Miteinander.

Wann: *Donnerstag 11.10.2018, 17:00-19:15 Uhr*  
*Donnerstag 08.11.2018, 17:00-19:15 Uhr*  
*Donnerstag 13.12.2018, 17:00-19:15 Uhr*

Wo: *Treffpunkt wird nach der Anmeldung bekanntgegeben*

Beitrag: *beitragsfrei*

Leitung: *Susann Sültemeyer, Dipl. Sozialwissenschaftlerin*

**Anmeldung spätestens eine Woche vor Veranstaltungstermin erforderlich unter 0211-418 444-13 oder anmeldung-eef@kind-vamv-duesseldorf.de**

### Zeit für uns - Zeit für mich\*

#### Freizeit für Ein-Eltern-Familien

Der Bildungsurlaub bietet die Möglichkeit, wieder Kraft zu schöpfen und Rüstzeug für Ihren anstrengenden Alltag zu erhalten.

Neben Erziehungstipps und Kommunikationstechniken in der Familie spielt die Gesunderhaltung eine wichtige Rolle.

Es werden Stressbewältigungs- und Entspannungstechniken, Autogenes Training und Yogaeinheiten vermittelt und eingeübt. Gemeinsam gestaltete Freizeit gibt zusätzlich die Möglichkeit zum gemeinsamen Gespräch, zum Verständnis füreinander und zur Stärkung der Familie.

Wann: *28.12.2018-02.01.2019*

Wo: *Jugendherberge Winterberg/Sauerland*

Leitung: *Susann Sültemeyer, KiND VAMV Düsseldorf*  
*Sama Samel, PEV NW e.V.*

**Schriftliche Anmeldung erforderlich bis 30.11.2018**

## Kinderbetreuung

### FiD-Ferien in Düsseldorf

Ferien in Düsseldorf sieht ein erlebnisreiches Programm für Kinder von 6-10 Jahren während der Oster-, Sommer- & Herbstferien vor.

Spiel- und Bastelangebote werden in allen Ferien ergänzt durch 2-3 spannende Ausflüge in die nähere Umgebung.

Das Angebot in den Herbstferien 2019 steht unter dem Motto: Papyrus, Palmen, Pharaonen.

Wann: *15.10.-26.10.2019 von 08:00-16:00 Uhr*

Wo: *Kalkumer Straße 85, 40468 Düsseldorf*

Beitrag: *70,- Euro (ermäßigt 34,- Euro) für zwei Wochen,*  
*Einzelwoche nach Absprache 35,- Euro (ermäßigt 17,-*

*Euro)*

Leitung: *Susann Sültemeyer Dipl. Sozialwissenschaftlerin*

**Schriftliche Anmeldung möglich ab sofort unter <http://kind-vamv-duesseldorf.de/bereiche/familientreff/ferienbetreuung/> (gilt nicht für die Sommerferien)**

Weitere Informationen unter Telefon: 0211-418 444-13

## Weitere Informationen zu allen Angeboten und telefonische Anmeldung unter:

**0211-418 444-13**

**Montag bis Freitag,**  
**09:00-17:00 Uhr**

Weitere Informationen unter:  
**[www.kind-vamv-duesseldorf.de](http://www.kind-vamv-duesseldorf.de)**

**KiND VAMV Düsseldorf e.V.**

Kalkumer Straße 85  
40468 Düsseldorf  
Telefon 0211-418 444-13  
Telefax 0211-418 444-19

**[www.kind-vamv-duesseldorf.de](http://www.kind-vamv-duesseldorf.de)**



Besuchen Sie uns auf Facebook  
unter **KiND VAMV Düsseldorf e.V.**

**Ansprechpartnerin**

**Fachberatung Ein-Eltern-Familien / Familientreff**  
**Fachbereichsleitung**

**Susann Sültemeyer, Dipl. Sozialwissenschaftlerin**  
sueltemeyer@kind-vamv-duesseldorf.de

**KiND VAMV Düsseldorf e.V. ist ein Verein.**

Ihre Spenden unterstützen unsere wichtige Arbeit.

#### Bankverbindung

Bank für Sozialwirtschaft AG, Köln  
IBAN: DE84 3702 0500 0007 0544 00  
BIC: BFSWDE33XXX

#### Anfahrt mit Bus und Bahn

Straßenbahnen 707 / 705, Haltestelle Elsässer Straße  
oder Buslinie 730 Haltestelle Eckener Straße.

**4. Quartal**

**Informationen**  
**und Termine**

**Oktober - Dezember 2018**

**Familientreff**

**Fachberatung und Angebote**  
**für Ein-Eltern-Familien**

# Angebote und Termine

für Alleinerziehende, Ein-Eltern-Familien und Menschen in Trennung und Scheidung

## Beratungsangebote

### Persönliches Beratungsgespräch

Themen: Schwangerschaft, Trennung/Scheidung, Unterhalt, Umgang, Sorgerecht, Wiedereinstieg ins Berufsleben, Krisenintervention, Erziehungsberatung, Existenzsicherung, Konfliktbearbeitung

Wann: dienstags, 09:00–12:00 Uhr  
mittwochs, 14:00–18:00 Uhr und nach Absprache

Wo: Bielefelder Straße 9, Eingang Ziegelstraße  
40468 Düsseldorf

Beitrag: beitragsfrei

Beraterin: Susann Sültemeyer, Dipl. Sozialwissenschaftlerin

**Anmeldung erforderlich unter 0211-418 444-13 oder anmeldung-eef@kind-vamv-duesseldorf.de**

## Einzelveranstaltungen

### Rechtliche Fragen zu Trennung und Scheidung\*

In dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen rund um das Thema Trennung und Scheidung. Sie können Fragen stellen zum Sorge-, Umgangs- und Unterhaltsrecht und erfahren alles Wesentliche zum Scheidungsverfahren.

Wann: Mittwoch, 10.10.2018, 19:30-21:00 Uhr  
Mittwoch, 07.11.2018, 19:30-21:00 Uhr

Wo: Kalkumer Straße 85, 40468 Düsseldorf

Beitrag: beitragsfrei

Leitung: Dr. Franziska Sander, Fachanwältin für Familienrecht

**Anmeldung spätestens eine Woche vor Veranstaltungstermin erforderlich unter 0211-418 444-13 oder anmeldung-eef@kind-vamv-duesseldorf.de**

### Gemeinsames Sorgerecht

Informationsabend rund um das Thema Sorgerecht. Wer bekommt das gemeinsame Sorgerecht und was beinhaltet es? Es werden die Unterschiede zwischen Entscheidungen erheblicher Bedeutung, Entscheidungen des täglichen Lebens und während der tatsächlichen Betreuung erläutert. Wenn es zum Konflikt kommt, haben die Eltern Anspruch auf Beratung.

Wann: Mittwoch, 14.11.2018, 18:00-19:30 Uhr

Wo: Bielefelder Straße 9, Eingang Ziegelstraße  
40468 Düsseldorf

Beitrag: beitragsfrei

Leitung: Susann Sültemeyer Dipl. Soz. Wissenschaftlerin

**Anmeldung spätestens eine Woche vor Veranstaltungstermin erforderlich unter 0211-418 444-13 oder anmeldung-eef@kind-vamv-duesseldorf.de**

### Kinderrechte und Mitbestimmung in der Familie

Wer bestimmt eigentlich in der Familie? Und welche Rechte haben Kinder? Infoabend über die besonderen Rechte der Kinder und die Umsetzung in der Familie.

Wann: Dienstag, 20.11.2018, 18:00-19:30 Uhr  
Wo: Bielefelder Straße 9, Eingang Ziegelstraße  
40468 Düsseldorf

Beitrag: beitragsfrei

Leitung: Susann Sültemeyer, Dipl. Sozialwissenschaftlerin

**Anmeldung spätestens eine Woche vor Veranstaltungstermin erforderlich unter 0211-418 444-13 oder anmeldung-eef@kind-vamv-duesseldorf.de**

### Informationsabende für Schwangere\*

Die Treffen dienen dazu, erste Informationen rund um Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit den Babys zu erhalten. Wir informieren über unsere Familienbildungsangebote für junge Eltern, die Möglichkeiten der Kinderbetreuung und über unser Angebot Solo Mamas für Mütter, die ihr Kind alleine bekommen werden.

Sie erhalten die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch, sowie Anregungen, Impulse und Hilfestellungen für Ihre persönlichen Anliegen.

Wann: Mittwoch, 24.10.2018, 18:00-19:30 Uhr  
Mittwoch, 21.11.2018, 18:00-19:30 Uhr  
Mittwoch, 12.12.2018, 18:00-19:30 Uhr

Wo: Bielefelder Straße 9, Eingang Ziegelstraße  
40468 Düsseldorf

Beitrag: beitragsfrei

Leitung: Susann Sültemeyer, Dipl. Sozialwissenschaftlerin

**Anmeldung spätestens eine Woche vor Veranstaltungstermin erforderlich unter 0211-418 444-13 oder anmeldung-eef@kind-vamv-duesseldorf.de**

## Kurse

### Solo Mamas!\*

Wenn Sie schwanger sind und Ihr Kind ohne Partner bekommen werden, bieten wir in dieser Gruppe die Möglichkeit an, sich mit anderen Frauen in der gleichen Situation auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen. Inhalt des Kurses sind Themen, die in der neuen Lebenssituation wichtig sind, beispielsweise die Beziehung des Vaters zum Kind, Rechte und Pflichten des Vaters, Finanzierung der Elternzeit.

Wann: aktuellen Start bitte erfragen  
Wochentag nach Absprache  
18:00-20:00 Uhr

Wo: Bielefelder Straße 9, Eingang Ziegelstraße  
40468 Düsseldorf

Beitrag: 24,- Euro (ermäßigt 20,- Euro)

Leitung: Susann Sültemeyer, Dipl. Sozialwissenschaftlerin

**Anmeldung spätestens eine Woche vor Veranstaltungstermin erforderlich unter 0211-418 444-13 oder anmeldung-eef@kind-vamv-duesseldorf.de**

### Kinder im Blick© ...\* Vorschau

Elterntaining zur Stärkung von Erziehungs- und Beziehungskompetenzen für Eltern in oder nach Trennung/Scheidung.

Wenn Eltern sich trennen, verändert sich viel für Kinder. Sie brauchen viel Achtsamkeit und Zuwendung, um den Übergang in den neuen Lebensabschnitt gut zu bewältigen.

Mit der Trennung gehen häufig finanzielle Engpässe, Konflikte mit dem anderen Elternteil und mehr Stress einher. Das bedeutet für die Eltern mehr Kraft, Zeit und Nerven und geht häufig auf Kosten der Kinder.

Das Training trägt dazu bei, diesen Kreis von Stress und fehlender Achtsamkeit zu durchbrechen und den Blick wieder auf die Bedürfnisse der Kinder zu richten.

Wann: 7 Termine montags, 18.02.-08.04.2019

Wo: Kalkumer Straße 85, 40468 Düsseldorf

Beitrag: 30,- Euro (ermäßigt 20,- Euro)

Leitung: Ruth Karbaum, BA Sozialarbeit/-pädagogik

Tillmann Schrörs, Systemischer Elterncoach/Mediator

Kinderbetreuung auf Anfrage möglich.

**Anmeldung spätestens eine Woche vor Veranstaltungstermin erforderlich unter 0211-418 444-13 oder anmeldung-eef@kind-vamv-duesseldorf.de**

## Offene Treffen

### Sonntagsfrühstück

Frühstück für Ein-Eltern-Familien mit Kinderprogramm  
Das Frühstück findet an folgenden Terminen statt:

Themen für das Kreativangebot für Kinder

07.10. Blätterbasterei - Herbstcollagen

21.10. Windräder

04.11. Weihnachtsbaum-Deko

18.11. Lichtertüten aus Transparentpapier

02.12. Der Nikolaus kommt

16.12. kleine Geschenke zu Weihnachten - Teelichter

Uhrzeit: 10:00-13:00 Uhr

Kinderprogramm von 11:30-12:30 Uhr

Wo: Kalkumer Straße 85, 40468 Düsseldorf

Beitrag: Erwachsene 6,- Euro (ermäßigt 3,- Euro)

Kinder ab 2 Jahren 2,- Euro

Leitung: Susann Sültemeyer, Dipl. Sozialwissenschaftlerin

### Gesprächskreis für Mütter und Väter

Wenn Eltern sich trennen und sich die gesamte Familiensituation ändert, stellt sich häufig die Frage: Was braucht mein Kind jetzt, was brauche ich?

In dieser Gruppe ist Raum, um sich mit anderen Eltern auszutauschen und es besteht die Möglichkeit, Fragen, die sich durch die veränderte Situation ergeben, zu stellen.

Wann: 2. Dienstag im Monat von 17:00- 19:00 Uhr

Wo: Bielefelder Straße 9, Eingang Ziegelstraße  
40468 Düsseldorf

Beitrag: beitragsfrei

Leitung: Susann Sültemeyer, Dipl. Sozialwissenschaftlerin

**Anmeldung spätestens eine Woche vor Veranstaltungstermin erforderlich unter 0211-418 444-13 oder anmeldung-eef@kind-vamv-duesseldorf.de**

## Kulinarisches

### Kochen für Eltern und Kinder\*

Kursreihe über gesunde und leckere Ernährung mit kleinem Budget für Ein-Eltern-Familien. Alles wird gemeinsam zubereitet und anschließend probiert. Wir bieten Wasser an, andere Getränke bitte mitbringen.

Wann: samstags, 17:00-21:00 Uhr

13.10. Herbstrezepte für jeden Tag

10.11. Menu zu St. Martin

08.12. Raffiniertes zu Weihnachten

Wo: Kalkumer Straße 85, 40468 Düsseldorf

Beitrag: Erwachsene 6,- Euro (ermäßigt 3,- Euro)  
Kinder ab 2 Jahren 2,- Euro

**für das Menü am 10.11. und 8.12.:**

Erwachsene 8,- Euro (ermäßigt 4,- Euro)

Kinder ab 2 Jahren 2,50 Euro

Leitung: Susann Sültemeyer, Dipl. Sozialwissenschaftlerin

**Anmeldung spätestens eine Woche vor Veranstaltungstermin erforderlich unter 0211-418 444-13 oder anmeldung-eef@kind-vamv-duesseldorf.de**

## Familienpatenschaften

Unsere Familienpat\_innen verbringen regelmäßig einige Stunden pro Woche in derselben jungen Familie mit kleinen Kindern als

- freundschaftliche Ansprechpartner\_in in Alltags- und Erziehungsfragen für die Eltern und
- Zuhörer\_in und Spielpartner\_in für die Kinder

Die Aktivitäten werden gemeinsam abgesprochen und richten sich nach den Wünschen von Patin oder Pate und Familie.

Möglich sind Freizeitaktivitäten wie Spielplatzbesuche, Ausflüge ohne Eltern oder gemeinsame Familienfeiern mit allen zusammen.

### Zeit spenden!

Wenn Sie sich ehrenamtlich als Patin oder Pate engagieren möchten, sind Sie herzlich willkommen. Gerne informieren wir Sie in einem ausführlichen persönlichen Gespräch über unsere Patenschaften und beantworten alle Fragen.

### Alleinerziehende gesucht!

Sie sind alleinerziehend und wünschen sich gelegentlich einen Erwachsenen, der mit seiner Lebenserfahrung freundschaftlich zur Seite steht, jemanden, der mal hilft oder der das Kind mit betreut?

Wenn Sie dafür eine Patin oder einen Paten an Ihrem Leben als Familie teilhaben lassen, freuen wir uns über eine Kontaktaufnahme.

**Info und Beratung unter 0211-418 444-13.**

