

Angebote und Termine für alle Familien

Übergänge in neue Lebenssituationen

Übergänge in neue, unbekannte oder auch bekannte Lebenssituationen können Verunsicherung, Hilflosigkeit, und Abwehr sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen (Eltern) hervorrufen. Das können Situationen für Kinder (zum Beispiel von der Familie in die Kindertagespflege – in die Kita – in die Schule) sein und Situationen für Eltern (zum Beispiel von der/dem Ledigen – zum/zur Ehepartner_in – zur/zum Geschiedenen...)

In dem Seminar sollen folgende Fragen diskutiert und beantwortet werden:

- Welche Übergänge in neue Lebenssituationen habe ich schon bewältigt?
- Was hätte mir helfen können oder hat mir geholfen, diese zu bewältigen?
- Sind in meinen Bewältigungsstrategien Muster wahrnehmbar?
- Übergänge und Transitionen – was ist das und wie grenzen sich die Begriffe voneinander ab?
- Gibt es bewährte Strategien, mit belastenden Übergängen konstruktiv umzugehen?
- Wie unterstütze ich mein Kind/meine Kinder bei der Bewältigung belastender Übergänge?

Wann: Montag, 19.02.2024, 18:00 – 21:15 Uhr

Wo: Kalkumer Straße 85, 40468 Düsseldorf

Beitrag: 5,- Euro

Leitung: Kerstin Breuer, Erzieherin und Leitung eines Düsseldorfster Familienzentrums, Kommunikationstrainerin

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

Starke Gefühle begleiten – Kinder in der Autonomiephase

Kinder durchlaufen in den ersten drei Lebensjahren eine rasante Entwicklung. Diese beinhaltet auch die Entdeckung des eigenen Willens. Das kann zu Konflikten zwischen Kindern und Erwachsenen führen. Kinder sind in dieser Zeit besonders auf ihre Bezugspersonen angewiesen und müssen in dieser spannenden, aber auch anstrengenden Zeit intensiv begleitet werden, um sie erfolgreich zu bewältigen. An diesem Abend werden Methoden vorgestellt, welche in dieser Phase eine Hilfestellung sein können, um in Verbindung zu sich selbst und mit dem Kind zu bleiben.

Wann: Mittwoch, 21.02.2024, 18:30 – 20:00 Uhr

Wo: online per zoom

Beitrag: beitragsfrei

Leitung: Lisa Graf, B.A. Soziale Arbeit, staatl. anerk. Erzieherin

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

Mama, Papa - macht mal Pause!

Viele Studien zeigen: Je länger wir damit warten, bis wir uns eine Pause „gönnen“, desto weniger erholsam fällt sie am Ende aus. Um Kinder auch in schwierigen Situationen begleiten zu können und gelassen zu bleiben, ist es wichtig, dass wir in unserer Kraft bleiben. Dieses Seminar möchte Impulse geben, auch in turbulenten Zeiten zur Ruhe zu kommen und effektive Auszeiten zu schaffen.

Wann: Mittwoch, 06.03.2024, 18:30 – 20:00 Uhr

Wo: online per zoom

Beitrag: beitragsfrei

Leitung: Lisa Graf, B.A. Soziale Arbeit, staatl. anerk. Erzieherin

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

Pubertät, wo Erziehung endet

Die Pubertät ist eine Lebensphase, die jeder Mensch durchlaufen muss, um erwachsen zu werden. Oft ist sie geprägt von Konflikten, Auseinandersetzungen und Missverständnissen. An diesem Abend steht diese Entwicklungsphase mit zentralen Fragen im Mittelpunkt – wie gelingt es Eltern in Verbindung mit ihrem Kind zu bleiben? Wo setzen Eltern sinnvoll Grenzen? Wie schaffen Eltern ein gesundes Vertrauensverhältnis?

Wann: Mittwoch, 13.03.2024, 18:30 – 20:00 Uhr

Wo: online per zoom

Beitrag: beitragsfrei

Leitung: Lisa Graf, B.A. Soziale Arbeit, staatl. anerk. Erzieherin

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

Resilienz

Resilienz ist die psychische Widerstandskraft, um Misserfolge, schwierige Situationen oder Krisen unbeschadet zu überstehen und gestärkt daraus hervorzugehen. Resilienztraining kann Stressbelastungen reduzieren, Selbstbewusstsein stärken, bei der Bewältigung des Alltags helfen, persönliche, soziale und gesundheitliche Ressourcen ausbauen und Methoden an die Hand geben, um das körperliche, psychische und soziale Wohlbefinden zu steigern. Die Kursteilnehmenden erlernen und optimieren mit Methoden aus dem Stress- und Mentalcoaching wichtige Fähigkeiten wie Stressmanagement, Ressourceneinsatz, Flexibilität und einen optimistischen Blick in die Zukunft.

Wann: Mittwoch, 20.03.2024, 18:30 – 20:30 Uhr

Wo: Kalkumer Str. 85, 40468 Düsseldorf

Beitrag: 5,- Euro

Leitung: Yvonne Willms, Präventionsberaterin für psychosoziale Gesundheit

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

Kindliche Bindung - was steckt dahinter?

Die Eltern-Kind-Bindung ist ein spannendes und gleichzeitig sehr wichtiges Thema. Denn eine gesunde Entwicklung ist das Resultat einer guten Bindung zu den Eltern und anderen Bezugspersonen und das wichtigste Bedürfnis eines Kleinkindes. In diesem Elternabend wird den Fragen nachgegangen, was genau Bindung ist und welche Grundlage eine sichere Eltern-Kind-Bindung aufweist, mit Fokus auf „bindungsorientierten“ Handlungsanregungen.

Wann: Mittwoch, 20.03.2024, 20:00 – 21:30 Uhr

Wo: online, per zoom

Beitrag: 5,- Euro

Leitung: Sema Acikgöz, M.A. Erziehungswissenschaftlerin

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

Grenzen setzen

Welche Grenzen für Kinder sind sinnvoll und notwendig und wie können Eltern reagieren, wenn diese Grenzen verletzt werden? Wie können Eltern sich fair durchsetzen, auch wenn ihre Nerven blank liegen? Diese und ähnliche Fragen werden an diesem Abend besprochen.

Wann: Mittwoch, 17.04.2024, 18:00 – 20:00 Uhr

Wo: Kalkumer Straße 85, 40468 Düsseldorf

Beitrag: 5,- Euro

Leitung: Eveline Köbis, Dipl. Sozialarbeiterin

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

„Konflikte erkennen und in konstruktive Bahnen lenken“

Ziel der Veranstaltung ist es zu erkennen, wie Konflikte konstruktiv geklärt werden können, so dass von ihnen produktive Veränderungsimpulse für alle Beteiligten ausgehen. Konflikte gehören zum alltäglichen Leben. Sie entstehen, wenn unterschiedliche Ansichten und Interessen aufeinanderstoßen, die gegenseitig im Widerspruch stehen. Zur Klärung und einer Lösungsfindung vermittelt die Veranstaltung Grundkenntnisse und Methoden zum wirksamen Umgang mit Konflikten.

Wann: Mittwoch, 08.05.2024, 19:00 – 21:00 Uhr

Wo: Kalkumer Straße 85, 40468 Düsseldorf

Beitrag: 5,- Euro

Leitung: Kristin Granow, Dipl. Pädagogin, Dipl. Sozialpädagogin, Mediatorin, Kinderschutzfachkraft

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

Wenn der Kragen platzt – Umgang mit Wut

Wut kann man immer und überall bekommen. Selbst in den besten Familien. Die Frage ist nur: Wie geht man mit ihr um? Und wie wird man sie wieder los? Eltern erfahren in dieser Veranstaltung etwas über Konfliktfähigkeit, starke Gefühle, den rechten Zeitpunkt, Probleme und Lösungsstrategien.

Wann: Mittwoch, 22.05.2024, 18:00 – 20:00 Uhr

Wo: Kalkumer Straße 85, 40468 Düsseldorf

Beitrag: 5,- Euro

Leitung: Eveline Köbis, Dipl. Sozialarbeiterin

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

Babysitter-Kurs

Unser Babysitter-Kurs bietet die Möglichkeit, wertvolle Kenntnisse und Fähigkeiten im Umgang mit Kindern zu erwerben. Am Ende des Kurses erhalten die Kursteilnehmer_innen ein Zertifikat, das eine erfolgreiche Teilnahme bestätigt.

Voraussetzung für die Anmeldung ist eine Bescheinigung über den absolvierten Kurs: Erste-Hilfe am Kind.

Wann: 1. Quartal 2024, die genauen Termine werden noch bekannt gegeben

Wo: Kalkumer Str. 85, 40468 Düsseldorf

Beitrag: 30,- Euro

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



Inklusion

Unsere Angebote sind derzeit nicht alle barrierefrei, aber wir setzen uns für Inklusion ein und heißen alle herzlich Willkommen!

KiND

VAMV Düsseldorf e.V.

Gemeinsam für Kinder!

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

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



Besuchen Sie uns auf Facebook
unter [KIND VAMV Düsseldorf e.V.](https://www.facebook.com/kindvamvduesseldorf)

Ansprechpartnerin

Fachberatung Ein-Eltern-Familien / Familientreff

Lisa Graf, B.A. Soziale Arbeit, staatl. anerk. Erzieherin

graf@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.



Familientreff

**Fachberatung und Angebote
für Ein-Eltern-Familien und
Menschen in Trennung und Scheidung**

www.kind-vamv-duesseldorf.de

Angebote und Termine

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

Beratungsangebote

Persönliches Beratungsgespräch

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

Wann: montags - donnerstags, 12:00 - 16:30 Uhr
freitags von 11:00 - 14:00 Uhr
(telefonisch, online, in Präsenz)

Wo: Bielefelder Straße 9, Eingang Ziegelstraße
40468 Düsseldorf

Beitrag: beitragsfrei

Beraterin: Lisa Graf, B.A. Soziale Arbeit, staatl. anerk. Erzieherin

Anmeldung erforderlich unter 0211-418 444-13

Treffen

Frisch getrennt – Alleinerziehend

Dieses Angebot richtet sich an alleinerziehende Frauen, die sich gerne in kleiner Runde zu ihrer aktuellen Lebenssituation austauschen und Unterstützung finden möchten. Inhalte des Treffens können beispielsweise Zeitmanagement, Rechte und Pflichten des Vaters und generelle Erziehungsfragen sein.

Wann: dienstags, 16.01.2024, 30.01.2024, 13.02.2024,
27.02.2024, 12.03.2024, 09.04.2024, 23.04.2024,
07.05.2024, 04.06.2024, 18.06.2024

Wo: online per zoom

Beitrag: beitragsfrei

Leitung: Lisa Graf, B.A. Soziale Arbeit, staatl. anerk. Erzieherin

Begrenzte Teilnehmerzahl

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

Sonntagsfrühstück für Alleinerziehende

Wir laden herzlich zu einem gemeinsamen Frühstück für alleinerziehende Eltern ein. Nach einem leckeren Frühstück bleibt genug Zeit sich gemeinsam auszutauschen. Für Kinderbetreuung ist gesorgt.

Wann: sonntags, 21.01.2024, 25.02.2024, 28.04.2024,
26.05.2024, 23.06.2024
Jeweils 10:00 – 12:30 Uhr

Wo: Kalkumer Str. 85, 40468 Düsseldorf

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

Leitung: Lisa Graf, B.A. Soziale Arbeit, staatl. anerk. Erzieherin

Begrenzte Teilnehmerzahl

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

Single-Moms by Choice

Dieses Treffen richtet sich an alle Mütter, die als Single bewusst den Weg ins Muttersein gewählt haben. Inhalte der Austauschtreffen werden sein:

- Stärkung des Netzwerks
- Erfahrungen teilen
- Empowerment und Unterstützung
- Austausch mit Gleichgesinnten

Wann: dienstags, 23.01.2024, 20.02.2024, 19.03.2024
Jeweils 19:00 – 21:00 Uhr

Wo: Bielefelder Str. 9, Eingang Ziegelstraße
40468 Düsseldorf

Beitrag: beitragsfrei

Leitung: Lisa Graf, B.A. Soziale Arbeit, staatl. anerk. Erzieherin

Begrenzte Teilnehmerzahl

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

Gesund kochen mit kleinem Budget

Im Fokus steht gesunde und leckere Ernährung mit kleinem Budget für Ein-Eltern-Familien. Alles wird gemeinsam, auch gerne mit Ihren Kindern, zubereitet und anschließend probiert. Wir bieten Wasser an, andere Getränke bitte mitbringen.

Wann: Samstag, 24.02.2024, 11:00 – 13:30 Uhr

Wo: Kalkumer Str. 85, 40468 Düsseldorf

Beitrag: 10,- Euro

Leitung: Claudia Lütters, staatlich geprüfte Wirtschafterin

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

Einzelveranstaltungen

Wie kann ich mein Kind auf die Trennung vorbereiten?

Die Trennung der Eltern geht für Kinder meist mit Angst und einer großen Verunsicherung einher. Hierbei ist es wichtig, wann und wie Eltern eine bevorstehende oder schon laufende Trennung ihren Kindern mitteilen. Jetzt brauchen Kinder vor allem die Sicherheit, nicht ausgeschlossen zu sein und dass die elterliche Nähe bestehen bleibt. An diesem Abend wird gemeinsam besprochen, welche Herangehensweise der Eltern hilfreich für ihre Kinder in der für alle Beteiligten schwierigen Zeit sein kann.

Wann: Mittwoch, 17.01.2024, 18:30 - 20:00 Uhr

Wo: online per zoom

Beitrag: beitragsfrei

Leitung: Lisa Graf, B.A. Soziale Arbeit, staatl. anerk. Erzieherin

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

Prioritäten setzen im Alltag von alleinerziehenden Müttern und Vätern! Was ist mir wichtig?!

An diesem Abend überdenken und optimieren wir unsere Strategien zur Entscheidungsfindung im Erziehungsalltag.

Wann: Mittwoch, 07.02.2024, 19:00 – 21:00 Uhr

Wo: Kalkumer Straße 85, 40468 Düsseldorf

Beitrag: 5,- Euro

Leitung: Sabine Reyscher, Sozialpädagogin i. R.

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

Rechtliche Fragen zu Trennung und Scheidung

Trennungen und Scheidungen werfen häufig eine Vielzahl von rechtlichen Fragen auf, so z. B. zum Umgangs- und Sorgerecht, zum Unterhalt, zur Hausrats- und Vermögensteilung oder zum gerichtlichen Scheidungsverfahren. Einen ersten Überblick zu diesen und weiteren Themen gibt Frau Ute Ennen in ihren für den KIND VAMV e.V. gehaltenen Informationsabenden an den folgenden Terminen:

Wann: Mittwoch, 28.02.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Mittwoch, 12.06.2024, 19:00 - 21:00 Uhr

Wo: Kalkumer Str. 85, 40468 Düsseldorf

Beitrag: beitragsfrei

Leitung: Ute Ennen, Rechtsanwältin und Fachanwältin
für Familienrecht

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

Loslassen lernen und Ballast abwerfen

Jeder Mensch trägt seinen inneren Ballast mit sich, sei es aus seiner lange zurückliegenden Vergangenheit, aus einschneidenden Kindheitserfahrungen, aus aktuellen Verlusten, Enttäuschungen, unerfüllten Erwartungen und Trennungen. Wie gehen wir dabei mit Gefühlen wie Frust, Unsicherheit, Trauer, Ärger und Schmerz um? Haben wir eine bewusste Gefühlsregulation? Dieses Seminar möchte Impulse geben, wie das Loslassen gelingen kann, um innere Ruhe zu finden.

Wann: Mittwoch, 24.04.2024, 20:00 – 21:30 Uhr

Wo: online per Zoom

Beitrag: 5,- Euro

Leitung: Sema Acikgöz, M.A. Erziehungswissenschaftlerin

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

Kurse

Kinder im Blick© ...

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 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: montags, 08.04.2024, 22.04.2024., 06.05.2024,
13.05.2024, 03.06.2024, 17.06.2024, 24.06.2024
7 Termine, jeweils 18:00 - 21:00 Uhr

Wo: Kalkumer Straße 85, 40468 Düsseldorf

Beitrag: 60,- Euro

Leitung: Eveline Köbis, Dipl. Sozialarbeiterin
Tillmann Schrörs, System. Elterncoach, Mediator

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

Angebote und Termine

für alle Familien

Treffen

Junge Mütter – Austauschgruppe

Willkommen zum Austauschtreffen für junge Mütter bis 21 Jahre! Hier finden junge Mamas Gleichgesinnte, können Erfahrungen teilen, ihr Wissen erweitern und gemeinsam wachsen.

Wann: montags, 08.01.2024, 05.02.2024, 04.03.2024,
08.04.2024, 06.05.2024, 03.06.2024
Jeweils 19:30 – 21:00 Uhr

Wo: online per zoom

Beitrag: beitragsfrei

Leitung: Lisa Graf, B.A. Soziale Arbeit, staatl. anerk. Erzieherin

Begrenzte Teilnehmerzahl

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

Kinderwagen-Treff im Nordpark

Wir laden alle Eltern mit ihren Kindern zu unserem regelmäßigen Kinderwagen-Treff im Nordpark ein. Ziel des Treffens ist, sich in entspannter Atmosphäre kennenzulernen und auszutauschen, die Natur zu entdecken und die Bewegung an der frischen Luft zu genießen.

Wann: mittwochs, 21.02.2024, 13.03.2024, 10.04.2024,
15.05.2024, 12.06.2024
Jeweils 10:00 – 12:00 Uhr

Wo: Haupteingang Nordpark Düsseldorf/Eingang Aquazoo

Beitrag: beitragsfrei

Leitung: Lisa Graf, B.A. Soziale Arbeit, staatl. anerk. Erzieherin

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

Müttercafé

Bei Kaffee und Kuchen sind Mütter und auch werdende Mütter willkommen, um in entspannter Atmosphäre neue Kontakte zu knüpfen und sich austauschen zu können.

Wann: freitags, 09.02.2024, 15.03.2024., 12.04.2024,
24.05.2024, 07.06.2024
Jeweils 14:00 – 15:30 Uhr

Wo: Kalkumer Straße 85, 40468 Düsseldorf

Beitrag: 3,- Euro (ermäßigt: 2,- Euro)

Leitung: Lisa Graf, B.A. Soziale Arbeit, staatl. anerk. Erzieherin

Begrenzte Teilnehmerzahl

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

Einzelveranstaltungen

Infoabend Pat_innenprojekt

Wir suchen engagierte Familienpat_innen, die alleinerziehende Eltern und ihre Kinder im Alltag unterstützen möchten. Werden Sie Teil unseres Projekts und stärken Sie Familien in besonderen Lebenslagen. Um Näheres zu erfahren, laden wir herzlich zu einem Informationsabend ein.

Wann: Mittwoch, 07.02.2024, 17:30 – 19:00 Uhr

Wo: Kalkumer Str. 85, 40468 Düsseldorf

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

Ein Tag für mich

Sie kümmern sich tagtäglich liebevoll um Ihre Familie, aber vergessen dabei manchmal sich selbst? Nehmen Sie sich einen wohlverdienten „Tag für mich“! Dieser Kurs bietet Ihnen eine wohltuende Auszeit und die Möglichkeit, sich zu entspannen und aufzutanken. Für gesunde Snacks ist gesorgt!

Wann: Samstag, 10.02.2024, 10:00 – 16:00 Uhr

Wo: Kalkumer Str. 85, 40468 Düsseldorf

Beitrag: 10,- Euro

Leitung: Kerstin Breuer

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

