

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

### Kundalini Yoga

Kundalini Yoga ist eine ganzheitliche Methode der Körper- und Energiearbeit, die Verspannungen löst und den Körper kräftigt. Er vertieft den Atem, stärkt Ausgeglichenheit, Kreativität und Gesundheit.

Fortlaufender Kurs. Einstieg – auch ohne Vorerfahrung – ist jederzeit möglich.

Uhrzeit: 18:00 -19:30 Uhr

Referentin: Frau Putzmann

Kosten 10,- € pro Abend



### Hilfen für Familien aus einer Hand

- Familienpflege, Haushalts-Organisations-Training
- Flexible erzieherische Hilfen
- Familien unterstützender Dienst für Menschen mit Behinderung und ambulant betreutes Wohnen

#### Öffnungszeiten:

Jeden 2. und 4. Mittwoch: 8:30 - 10:00 Uhr

im Caritas-Kindergarten St. Nikolaus

Ansprechpartnerin Frau Gröning

☎ 0 17 4 - 20 89 786

### Unser Netzwerk:

Caritas-Flüchtlingshilfe	0172-6761016
Caritas-Schuldnerberatung	02129-79493323
Diakonie Suchtberatung	02104-2339785
Vermittlung von Tagespflege	02129-91148-1/-2/-3
Zentrum für Kindertherapie	02129-51110
Heilpädagogische Praxis	02129-31797



Sie haben Interesse an einem Kurs oder offene Fragen?

Antworten zu allen Belangen geben Ihnen gerne die Leiterinnen.

Anmeldungen bitte schriftlich, per E-Mail oder persönlich im Familienzentrum.

### Caritas-Kindergarten St. Nikolaus

Düsselderger Str. 7

42781 Haan

Tel: 02104-62233

E-Mail: [kita-st.nikolaus@caritas-mettmann.de](mailto:kita-st.nikolaus@caritas-mettmann.de)

Leiterin: Martina Hanigk

Öffnungszeiten 7:15 - 16:15 Uhr

### Caritas-Kindergarten Hasenhaus

Dinkelweg 2

42781 Haan

Tel: 02104-8320277

E-Mail: [kita-hasenhaus@caritas-mettmann.de](mailto:kita-hasenhaus@caritas-mettmann.de)

Leiterin: Barbara Müller

Öffnungszeiten 7:30 - 16:30 Uhr

[www.caritas-mettmann.de](http://www.caritas-mettmann.de)



## Caritas- Familienzentrum Gruiten

Familienprogramm 2025  
1. Halbjahr

Caritas-Kindergarten St. Nikolaus  
Düsselderger Str. 7  
42781 Haan

Caritas-Kindergarten Hasenhaus  
Dinkelweg 2  
42781 Haan

[www.caritas-mettmann.de](http://www.caritas-mettmann.de)

## JANUAR UND FEBRUAR

**Mittwoch, 15.01.2025**

### **1000 mal gesagt - nix passiert**

#### **Wege zu einer respektvollen Erziehung**

Online Elternabend für alle Interessierten

Wie gelingt eine liebevolle, konsequente Erziehung, die den Kindern eine klare Orientierung bietet? Inhalte des Seminars sind u.a.: Das Kind beschreibend loben, Nein sagen ohne schlechtes Gewissen, Eltern als Vorbilder, wie verbringe ich sinnvoll Zeit mit meinen Kindern, Gefühle anerkennen.

Uhrzeit: 19:00 - 21:15 Uhr

Referentin: Miriam Böddinghaus

**Dienstag 11.02.2025**

### **„Ich gehe nicht mit Fremden mit.“**

Online Elternabend für alle Interessierten

Wir sprechen darüber, was es braucht, um Kinder für dieses Thema zu sensibilisieren. Wie lernen Kinder, Situationen, die komisch und irgendwie anders sind, zu erkennen? Und wie kann und soll das Kind reagieren, wenn solch eine Situation eintritt? Was können Eltern tun, um ihre Kinder zu unterstützen und zu begleiten, ohne dabei Angst und Panik entstehen zu lassen?

Uhrzeit: 19:00 - 21:00 Uhr

Referentin: Anja Reinecke Schäfer

## MÄRZ UND APRIL

**Montags, 17., 24., 31.03.2025**

### **Working Mom**

Drei Online Elternabende für berufstätige Mütter

Mütter arbeiten oft rund um die Uhr und das nicht nur im Job – wie es gelingen kann, auch mal an sich selbst zu denken. Als berufstätige Mama haben wir ganz schön viel zu tun – wir wollen im Job alles geben, gleichzeitig eine gute Mama sein und den Haushalt zumindest halbwegs im Griff haben. Dabei vernachlässigen wir oft eine besonders wichtige Person: uns selbst. Dabei würde es der ganzen Familie guttun, wenn wir etwas öfter an uns selbst denken würden. Wie können wir das schaffen?

Uhrzeit: 19:00 - 21:15 Uhr

Referentin: Anne-Kathrin Albrecht

**Mittwoch, 19.03.2025**

### **Ergotherapie to go - so können Sie ihr Kind fördern**

Online Elternabend für alle Interessierten

Wenn Therapieplätze knapp sind, können Eltern daheim aktiv werden, um Problemen wie Konzentrationsschwächen, Auffälligkeiten in der Fein- und Grobmotorik oder bei der Körperwahrnehmung vorzubeugen. Auch bestehende Schwierigkeiten können mit Hilfe der Erwachsenen durch spezielle Übungen verbessert werden. Die Eltern bekommen wertvolle Tipps und praktisches Wissen an die Hand, wie Sie Ihr Kind professionell fördern können.

Uhrzeit: 16:00 - 17:30 Uhr

Referentin: Katharina Martinus

**Freitag, 04.04.2025**

### **Alles was rund ist**

Für Familienmänner und Kinder ab 2 Jahren

Väter und Kinder lieben Bälle. Große Fußbälle, kleine Handbälle, harte Murmeln, weiche Stoffbälle, hüpfende Flummis, haarige Tennisbälle - also alles, was rollt, kullert, was wir schießen oder werfen können. Kinder bewegen sich automatisch mit einem Ball, Männer fangen sofort an, sich die Bälle zuzuwerfen. Lasst uns zusammenspielen, mit allem „was rund ist“. Und neben Spiel und Spaß mit Schwungtüchern, Reifen und der gemeinsamen Bewegung mit 100 Bällen, lernen wir nebenbei die Bedeutung des „Links-Rechts-Kontaktes“ zur Aktivierung der Gehirntätigkeit kennen. Bitte bringen Sie für die gemeinsame Pause einen kleinen gesunden Snack mit.

Uhrzeit: 15:00 - 17:15 Uhr

Referent: Christian Meyn-Schwarze

Ort: Caritas-Kita Hasenhaus

## MAI, JUNI UND JULI

**Samstag, 24.05.2025**

### **Piratenstag**

Für Eltern mit ihren Kindern ab 4 Jahren

Erst wird eine Piratenbande gegründet und anschließend eine zünftige Fahne bemalt, wer mag verkleidet sich. Die Wettkämpfe gehen um die Ehre als Piratenkönig und darum der Anfänger der Bande zu sein. Am Ende des Tages findet eine bunte Piratenparty mit selbst gebrautem Trunk statt

Uhrzeit: 10:00 - 13:00 Uhr

Referentin: Arnold Bergmann

Ort: Caritas-Kita St. Nikolaus

**Freitag, 27.06.2025**

### **Wir machen Apfelsaft**

Für Eltern und Kindern ab 3 Jahren und Geschwister

Wir lernen die verschiedenen Apfelsorten kennen und probieren sie. Anschließend lernen die Kinder unter Anleitung ihrer Eltern, wie man aus Äpfeln Saft herstellt. Selbstverständlich darf der selbstgemachte Apfelsaft mit nach Hause genommen werden.

Uhrzeit: 15:30 - 18:30 Uhr

Referentin: Arnold Bergmann

Ort: Caritas-Kita St. Nikolaus

**Freitag, 04.07.2025**

### **Hallo kleines Pony**

Für Eltern und Kinder von 4-6 Jahren

Immer mehr Kindern fehlt der Bezug zur Natur und zum eigenen Körper. Und ein generelles Selbstbewusstsein. Tiere können dieses stärken! Wir lernen die Ponys Poldi, Perla oder Löwe kennen! Sie werden geputzt, gefüttert, geführt und natürlich reiten wir auch einige Runden auf dem Kita-Gelände.

Wenn es besser passt, machen wir stattdessen einen Spaziergang. Beides ist verbunden mit vielen Infos zum Ponyleben und lustigen Spielen, die Vertrauen zu den Tieren aufbauen. Zum Abschluss basteln wir, um noch eine Erinnerung mit nach Hause nehmen zu können.

Uhrzeit: 15:00 - 18:00 Uhr

Ort: Caritas-Kita Hasenhaus