„Die wirkliche Liebe beginnt, wo keine Gegengabe mehr erwartet wird“ Der kleine Prinz (Antoine de Saint-Exupéry)

FAMILIENBILDUNG *aktuell*

Auszug unserer Familien-angebote für das Bildungsjahr 2023/2024

Unser gesamtes Kursprogramm findet ihr im Internet unter **www.fbs-duelmen.de**

FÜR DEIN LEBEN GERN.

FAMILIEN-
BILDUNGSSTÄTTE
DÜLMEN
KATHOLISCHE KIRCHE
BISTUM MÜNSTER

AQUAFITNESS FÜR SCHWANGERE

Lass dich treiben und genieße die Schwerelosigkeit

Freitzeitbad düb
Y2212-190
ab Mo. 07.08.23
13.45 – 14.30 Uhr
4 x
39,20 Euro

WEITERE TERMINE ONLINE

Die Bewegungskomponenten Raum, Zeit und Dynamik werden durch den Aufenthalt im Wasser verändert und liefern dadurch ganz neue Erfahrungsmomente über den eigenen Körper. In der Schwangerschaft ist die Auftriebskraft des Wassers eine willkommene Erleichterung für die werdende Mutter. Die weitestgehende Enthebung von der Schwerkraft bringt Entlastung und Entspannung. Spezielle Übungen helfen, die notwendige Dehnung und Elastizität für die Geburt zu unterstützen. Der Kurs findet im Erlebnisbecken statt. In der Kursgebühr ist eine Aufenthaltsdauer im Bad von 90 Minuten inbegriffen.
Kursleitung: Jasmin Cirger

Wir bieten an verschiedenen Orten und zu verschiedenen Zeiten Bewegungsangebote für Eltern und (Klein-)Kinder an. Bitte erkundige dich auf unserer Website.

PEKIP®, KIDIX® UND BABYSCHWIMMEN

ALLE TERMINE ONLINE

Das ganze Jahr über bieten wir fortlaufend verschiedene Eltern-Baby/Kind-Kurse an. PEKIP® begleitet eure Babys von den ersten Lebenswochen bis zum vollendenten Lebensjahr. Unsere Kidix®-Kurse richten sich an Kinder vom ersten Lebensjahr bis zum Eintritt in den Kindergarten Darüber hinaus bieten wir Babyschwimmkurse für Kinder von der zwölften Lebenswoche bis zum vollendeten zweiten Lebensjahr an.

In diesem Zusammenhang bieten wir auch kostenfreie NRW ElternStart Kurse an.

PEKiP®

Kidix® Eltern-Kind-Kurs

WELLCOME – PRAKTISCHE HILFEN NACH DER GEBURT

wellcome
Praktische Hilfe nach der Geburt

Familien, die sich im ersten Lebensjahr nach der Geburt Unterstützung wünschen, erhalten diese durch Ehrenamtliche des wellcome-Projekts. Meldet euch gerne bei unserer wellcome-Koordinatorin Rabea Weiling: 02594 97995-307 | weiling@bistum-muenster.de

ERSTE HILFE BEI SÄUGLINGEN UND KLEINKINDERN

FBS Dülmen
Y2213-001
ab Di. 05.09.23
19.30 – 21.45 Uhr
5 x
108,00 Euro

WEITERE TERMINE ONLINE

Wie kann man einem Kind in einer akuten Notfallsituation helfen und welche Maßnahmen muss man einleiten? Wir besprechen das Verhalten bei den häufigsten Notfällen wie z. B. Verletzungen, Verbrennungen und Atemstillstand und üben u. a. die Reanimation an einer Säuglingspuppe. Ihr bekommt Informationen zu Krankheitsbildern wie Fieber, Fieberkrampf und Pseudokrupp sowie zur Erstversorgung mit einfachen Hausmitteln – ebenso Tipps zur Unfallprävention und für die Ausstattung eurer Hausapotheke.
Kursleitung: Markus Holbein, Fachgesundheits- und Kinderkrankenpfleger, Rettungsassistent

BABYMASSAGE

Für Babys ab der 4. Lebenswoche bis Ende des 4. Lebensmonats

FBS Dülmen
Dülmen-Buldern
Pfarrheim
Y2215-001

ALLE TERMINE ONLINE

„Berührt, gestreichelt und massiert zu werden, das ist Nahrung für das Kind, Nahrung, die genauso wichtig ist wie Mineralien, Vitamine und Proteine.“ (F. Leboyer)
Babymassage entspannt das Baby und seine Eltern. Sie bietet dem Baby intensiven Körperkontakt, schafft Wohlgefühl und Geborgenheit, kann bei Koliken, Unruhe und Schlafstörungen helfen. Babymassage weckt die Sinne und regt dadurch die kindliche Wahrnehmung an. Sie vertieft die wichtige Eltern-Kind-Bindung und gemeinsam mit eurem Kind setzt ihr den Grundstein für eine lebenslange Entspannungsfähigkeit.
Kursleitung: Jutta Artmann

OFFENE UND UNVERBINDLICHE SPIELANGEBOTE

Weitere Infos zu den jeweiligen Angeboten findet ihr auf unserer Homepage.

Wir bieten das ganze Jahr über offene Spielangebote für Familien mit Kindern an. Diese Spielangebote sind kostenfrei und ihr könnt einfach ohne Anmeldung dazustoßen.

Offene Spielzeit im einsA für alle Mütter, Väter, Großeltern mit Kleinkindern
(bis Ende September als FBS on tour auf den Spielplätzen unterwegs)
immer mittwochs von 15.30 bis 17.00 Uhr

Offener Eltern-Baby-Treff:
ab Mittwoch 16.08.2023,
alle 14 Tage
von 9.30 bis 11.00 Uhr

Spielzeit für Väter, Opas oder Onkels mit Kindern von 0 bis 3 Jahren
ab Freitag 11.08.2023, alle 14 Tage
von 15.30 bis 17.00 Uhr

… und noch viel mehr
auf unserer Website
www.fbs-duelmen.de

2023 – 2024

„Gebt den Kindern Liebe, mehr Liebe und noch mehr Liebe. Dann stellen sich die guten Manieren ganz von selbst ein.“ Astrid Lindgren

DI. 08.08.2023
Dülmen

WEITERE TERMINE ONLINE

MUSIKZWERGE FÜR KINDER AB 1,5 JAHREN MIT IHREN ELTERN

Die Musikzwerge sind ein musikpädagogisches Konzept, das Kinder ab dem Kleinkindalter und deren Eltern zum gemeinsamen Musizieren anregt.
Referentin: Teodora Michalak

MI. 16.08.2023
Dülmen

WEITERE TERMINE ONLINE

RÜCKBILDUNGSYOGA MIT BABY

Beim Mama-Baby-Yoga werden die während der Schwangerschaft und Geburt stark beanspruchten Muskeln und Körperteile gezielt trainiert. So kannst du bewusst Zeit mit deinem Baby verbringen und gleichzeitig etwas für Dich tun!
Referentin: Manuela Kirschner

DI. 29.08.2023
Nottuln
DO. 23.11.2023 · Dülmen
MI. 13.03.2024 · Haltern

VORTRAG

MEHR RUHE, AUFMERKSAMKEIT UND SELBSTSTÄNDIGKEIT – TIPPS FÜR DEN ERZIEHUNGSALLTAG

NEU

Die Welt befindet sich in einem stetigen Wandel und auch das kindliche Verhalten verändert sich. Warum das so ist und wie zu Erziehende damit umgehen können, darum geht es an diesem Abend.
Referent: Detlef Träbert

MI. 30.08.2023
Dülmen-Dernekamp
MI. 08.11.2023 · Haltern
MI. 07.02.2024 · Datteln

VORTRAG

WEGE AUS DER ELTERNWUT

NEU

Wut verstehen und Wege finden, mit ihr umzugehen.
Referentin: Heide Rüther

MO. 04.09.2023
Havixbeck
MO. 13.11.2023 · Dülmen-Dernekamp
DO. 22.02.2024 · Dülmen
MO. 11.03.2024 · Datteln

VORTRAG

KINDLICHE SEXUALITÄT

Wie können wir angemessen reagieren, Kinder gut aufklären und begleiten?
Referentin: Doris Eberhardt

DI. 05.09.2023
Dülmen

VORTRAG

SCHAM – DAS UNANGENEHME SPRECHBAR UND NUTZBAR MACHEN

NEU

Der Vortrag möchte dazu anregen, eine Sensibilität sowie ein Bewusstsein für das Thema Scham zu schaffen, um einen entwicklungsfreundlichen Umgang im Familienleben damit zu ermöglichen.
Referent: Johannes Hollmann

DO. 07.09.2023
Dülmen
DI. 14.11.2023 · Havixbeck
DI. 09.04.2024 · Havixbeck

ELTERNSEMINAR: KESS ERZIEHEN: WENIGER STRESS – MEHR FREUDE

Für Eltern mit Kindern zwischen 3 und 10 Jahren

Kess erziehen vermittelt Eltern viele praktische Anregungen für den Erziehungsalltag. Und, noch wichtiger, eine Einstellung, die das Zusammenleben in der Familien erleichtert.
Referentin: Linda Bontrup

DI. 26.09.2023
Dülmen

VORTRAG

GRENZEN SIND GESCHENKE

Sind wir nur gute Eltern, wenn wir alle Wünsche unserer Kinder erfüllen oder zeigen wir Stärke, wenn wir mit klaren Grenzen unsere Kinder auf die „große Welt“ vorbereiten?
Referentin: Lena Schuch

MI. 27.09.2023
Havixbeck
MI. 25.10.2023 · Dülmen
MI. 29.11.2023 · Nottuln
MI. 31.01.2024 · Datteln
MI. 28.02.2024 · Dülmen

VORTRAG

TESTAMENT FÜR JUNGE ELTERN

An diesem Abend wird darüber informiert, welche Vorkehrungen auch junge Eltern schon frühzeitig treffen sollten.
Referent: Stephan Abendroth

DO. 28.09.2023
Havixbeck
DI. 27.02.2024 · Havixbeck
DI. 23.04.2024 · Haltern-Sythen

VORTRAG

DAS LEBEN IST (K)EIN PONYHOF

Warum es für Kinder so wichtig ist, nicht nur die angenehmen Gefühle zu kennen.
Referentin: Heike Bernat

DI. 17.10.2023
Nottuln

VORTRAG

„ICH ZÄHLE JETZT BIS DREI!“ DIE GUTE STIMMUNG IST VORBEI

NEU

Konflikte innerhalb der Familie lösen ohne Strafen und Streit.
Referentin: Linda Bontrup

DO. 19.10.2023
Haltern
MI. 08.11.2023 · Dülmen
FR. 22.03.2024 · Dülmen

VORTRAG

MEDIENERZIEHUNG

Digitale Medien spielen heute eine wichtige Rolle im Alltag von Familien. An diesem Abend geht es nicht um Wissen oder technisches Medienwissen, sondern um eine Haltung oder eine persönliche Reflexion.
Referentin: Annika Wille

DI. 24.10.2023
Dülmen
DI. 05.03.2024 · Dülmen

VORTRAG

„IST OMA JETZT IM HIMMEL?“ – MIT KINDERN ÜBER STERBEN UND TOD REDEN

Und die Erwachsenen? Wie sollen sie reagieren? Und wie sollen wir überhaupt mit unseren Kindern darüber sprechen? Diesen und ähnlichen Fragen wird an diesem Gesprächsabend nachgegangen.
Referentin: Elisabeth Rölfer

DI. 07.11.2023
Dülmen

VORTRAG

DAS IMMUNSYSTEM – UNSER WICHTIGSTER SCHUTZ

NEU

In diesem Vortrag erfahrt ihr, wie das Immunsystem funktioniert und was ihr selber dafür tun könnt, um widerstandsfähig und gesund zu bleiben.
Referentin: Dr. Uta Schettler

MO. 13.11.2023
Haltern-Sythen
MI. 24.01.2024 · Haltern
MI. 21.02.2024 · Dülmen

VORTRAG

MEIN KIND IST IRGENDWIE ANDERS …

Hochsensible Kinder leichter verstehen lernen.
Referentin: Tanja Gellermann

MI. 15.11.2023
Dülmen-Buldern
MI. 06.03.2024 · Dülmen

VORTRAG

HERAUSFORDERNDES VERHALTEN VON KINDERN IM KINDERGARTENALTER

Schon Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren zeigen manchmal ein „herausforderndes“ Verhalten. Wie können wir als Eltern damit umgehen?
Referentin: Annette Alfs

DI. 21.11.2023
Dülmen

VORTRAG

DÜLMENER GESUNDHEITSFORUM: RUND UM DIE GEBURT

Als Frühgeburt gilt ein Baby dann, wenn es vor Vollendung der 37. Schwangerschaftswoche geboren wurde. Welche Anzeichen gibt es für eine mögliche Frühgeburt, was kann ich tun? Gibt es Risikofaktoren? Welche Folgen sind für mein Kind absehbar? Die Referentinnen gehen auch auf medizinische Möglichkeiten ein und erläutern Hintergründe und Behandlungsmethoden.
Referentinnen: Dr. med. Sandra Edeler und Dr. med. Cordula von Kleinsorgen, Chefärztinnen der Frauenklinik der Christophorus Kliniken

---

DO. 07.12.2023
Datteln
DO. 25.01.2024 · Nottuln-Appelhülsen

VORTRAG

KINDERÄNGSTE – „VON MONSTERN IM KLO UND GESPENSTERN UNTERM BETT“

Wie ihr richtig mit den Ängsten eurer Kinder umgehen könnt und woher solche Ängste kommen, erfahrt ihr an diesem Abend.
Referentin: Heike Bernat

MI. 17.01.2024
Dülmen
MI. 24.01.2024 · Dülmen
MI. 31.01.2024 · Dülmen
DO. 22.02.2024 · Dülmen
MO. 04.03.2024 · Dülmen-Dernekamp

VORTRAG

GUT GERÜSTET FÜR DIE SCHULE

An diesem Abend erfahren Eltern, was sie tun können, um ihrem Kind einen gelungenen Start in die Schule zu ermöglichen.
Referentin: Melanie Gerding

MI. 21.02.2024
Nottuln
MI. 06.03.2024 · Haltern-Sythen

MINI-WORKSHOP: SELBSTFÜRSORGE FÜR MÜTTER

NEU

„Auf sich selbst achten und lernen die eigene Batterie wieder aufzuladen“.
Referentin: Heide Rüther

DI. 16.04.2024
Haltern

VORTRAG

HAUEN, BEISSEN, TRETEN

Warum haut, beißt, oder tritt ein Kind? Warum macht ein Kind das und wie kann ich in solchen Situationen richtig reagieren?
Referentin: Jutta Ocklenburg

MI. 05.06.2024
Dülmen

VORTRAG

WERTSCHÄTZENDE SPRACHE MIT KINDERN

NEU

Durch gewaltfreie Kommunikation Konflikte zum Wohle aller lösen.
Referentin: Heide Rüther

Infos zu den Veranstaltungen und der Kursgebühr findet ihr auf unserer Website www.fbs-duelmen.de

FAMILIEN ZENTRUM NRW

ALLE ANGEBOTE WERDEN UNTERSTÜTZT DURCH DAS FAMILIENZENTRUM NRW

Dieses Faltblatt wurde klimaneutral gedruckt auf 100% Recyclingpapier

SIE MÖCHTEN BEI EINEM KURS MITMACHEN?

Die Kurs-Anmeldung könnt ihr per E-Mail, telefonisch, persönlich oder online über unsere Website vornehmen.

Familienbildungsstätte Dülmen
im einsA – „Ein Haus für Alle“
Bült 1 · 48249 Dülmen

02594 97995-300
fbs-duelmen@bistum-muenster.de
www.fbs-duelmen.de

Bürozeiten:
Montag–Mittwoch und Freitag: 9–12 Uhr
Montag, Mittwoch und Donnerstag:
15.30–18.00 Uhr

FAMILIEN-BILDUNGSSTÄTTE DÜLMEN
KATHOLISCHE KIRCHE BISTUM MÜNSTER

Wir bieten Ermäßigungen für verschiedene Zielgruppen an. So bekommen z. B. Familien mit 3 Kindern, sowie alleinerziehende Eltern oder Menschen mit einem geringeren Einkommen eine Ermäßigung. Wir möchten die Teilnahme nicht am Geldbeutel scheitern lassen. Bitte sprecht uns an. Weitere Informationen findet ihr auf unserer Website.

Dülmener Familienkarte

Unsere Einrichtung unterstützt die Dülmener Familienkarte. Bitte wendet euch bei Interesse an die Stadt Dülmen, dort bekommt ihr Informationen zu den Voraussetzungen der Karte.

UNSERE KOOPERATIONSPARTNER:

einsA
AWO Unterbezirk Münsterland-Recklinghausen
Mehr Generationen Haus Dülmen
St. Marien Kindergarten
St. Gerburgis Familienzentrum
St. Josef Kindergarten
Katholisches Familienzentrum und Kindertageseinrichtung Sankt Dionysius
DRK Familienzentrum Datteln
kath. Familienzentrum st. laurentius haltern am see
Familienzentrum Heilig Kreuz
EFZ Ev. Familienzentrum Marien- und Magdalenen-Kita
Familienzentrum „Janusz Korczak“
Kommunales Integrationszentrum Kreis Coesfeld
Fröbel-Familienzentrum
Familienzentrum St. Anna
DRK Familienzentrum Haltern-Sythen
Städtisches Familienzentrum Consealas
Familienzentrum St. Josef
Familienzentrum St. Monika