



## **Aktuelle Veranstaltungen in unseren Kitas**

**Dienstag, 22. September, 19:00 Uhr im Familienzentrum Hippolytusgarten**

### ***Ätherische Öle - Gesundheit kann einfach sein!***

Seit Tausenden von Jahren haben die reinen ätherischen Öle einfache Lösungen für das Gesundheitswesen zur Verfügung gestellt. Ätherische Öle sind natürliche aromatische Verbindungen, die man in Samen, Rinden, Stängeln, Wurzeln, Blüten und anderen Pflanzenteilen findet.

Die Anwendungsmöglichkeiten ätherischer Öle sind äußerst vielseitig und gehen weit über ihren intensiven Duft hinaus. Wir verwenden sie sowohl als Genesungshilfe als auch prophylaktisch. Sie können wesentliche Verbesserungen im Alltag erzielen: mehr Gesundheit & Wohlfühl, mehr Energie & Vitalität, Stärkung des Immunsystems, ruhigerer Schlaf, Unterstützung im täglichen Leben, ausgeglichene Stimmung...

Entdeckt die Möglichkeiten von ätherischen Ölen und Öl-Mischungen und ihre einfache Anwendung und erlebt ihre Wirkung! Wir laden ein zum Zuhören, Schnuppern, Fühlen und Probieren.

Referentin: Mandy Nelles

***Anmeldung schnellstmöglich im Familienzentrum Hippolytusgarten, Tel. 02241 / 83811,***

***fz-hippolytusgarten@trokirche.de***

**Mittwoch, 7. Oktober, 16:00 Uhr in der Kita Heilige Familie, Oberlar**

### ***„Apropos Mathe“ – Erwachsenen-Kind-Workshop für Kinder ab 5***

Anmeldung in der Kita Heilige Familie, Tel. 02241 / 42293, kiga3freunde@web.de

**Donnerstag, 22. Oktober, 19:30 Uhr in der Kita St.Mariä Himmelfahrt, Spich**

### ***Kinderängste – wie geht man damit um? - Elternabend***

Angst vor der Dunkelheit, vor Gespenstern, vor dem Alleinsein, vor Verlust, Veränderung und Fremdem. Ängste, die jedes Kind im Laufe seiner Kindheit erlebt. Wie kann man als Eltern seinen Kindern helfen?

Durch die elterliche Begleitung lernen Kinder sich mit ihren Ängsten auseinander zu setzen und sich ihnen zu stellen. Die Erfahrung zu wissen, wie man seine Ängste bewältigen kann, macht stark! Die bewältigte Angst führt zu Mut, Stolz und Selbstwirksamkeit! Ziel ist es, die verborgenen Ängste ans Tageslicht zu bringen, diese zu verstehen und altersgemäße Unterstützung geben zu können.

***Anmeldung in der Kita St. Mariä Himmelfahrt, Tel. 02241/ 42597,***

***kita-st.mariaehimmelfahrt@trokirche.de***

**Samstag, 24. Oktober in der Kita St. Mariä Himmelfahrt, Spich**

***Lehrlingswerkstatt – Handwerker aufgepasst! – Eltern-Kind-Workshop***

In diesem Workshop werden neue außergewöhnliche Werkzeuge zum Einsatz gebracht. Die Kinder erleben eine völlig praxisorientierte Art des Bauens und der Kreativität. Mit dem Dusy-Schrauber bauen wir die unterschiedlichsten Gegenstände wie Möbel, Fahrzeuge jeglicher Art wie z.B. Lokomotiven, Flugzeuge, Autos oder andere Alltagsmaterialien aus Kartons, dicker Pappe etc...

Der Workshop richtet sich an Kinder im Alter von 4 - 8 Jahren

Maximale Teilnehmerzahl: 5 Kinder/ 5 Eltern pro Workshop

Workshop 1: Beginn 10.00 Uhr – 11.30 Uhr

Workshop 2: Beginn 11.30 Uhr - 13.00 Uhr

***Anmeldung in der Kita St. Mariä Himmelfahrt, Tel. 02241/ 42597,***

***kita-st.mariaehimmelfahrt@trokirche.de***

**Dienstag, 27. Oktober, 15:00 – 16:15 Uhr im Familienzentrum Hippolytusgarten**

***Bastelnachmittag für Kinder von 4 – 6 Jahren***

Alle Kinder im Alter von 4-6 Jahren, die Spaß am Malen, Schneiden, Kleben, Verzieren... haben sind, wenn möglich, mit einem Erwachsenen (Mama, Papa, Oma, Opa, Onkel, Tante) eingeladen zu einem Bastelnachmittag in unserem Familienzentrum. Passend zur Jahreszeit gibt es 2-3 verschiedene Sachen, die unter Anleitung gebastelt werden können. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Referentin: Ursula Nölle

Max. 8 Teilnehmer!

***Anmeldung im Familienzentrum Hippolytusgarten, Tel. 02241 / 83811, fz-hippolytusgarten@trokirche.de***

**Donnerstag, 12. November, 16:00 Uhr, Kita heilige Familie, Oberlar:**

***„Bewegung mit Alltagsmaterial“ - Erwachsenen-Kind-Workshop für Kinder ab 2 Jahren***

Anmeldung in der Kita Heilige Familie, Tel. 02241 / 42293, kiga3freunde@web.de

**Ab Donnerstag, 29. Oktober, 19:00 – 20:00 Uhr im Familienzentrum Hippolytusgarten**

***YOGA sanft / für den Rücken – Yoga-Kurs für Erwachsene***

In unserem Alltag kommt die Kräftigung unseres Rückens oft zu kurz. Sitzende Tätigkeiten und zu wenig Bewegung führen oft zu Beschwerden und beeinflussen in nicht unerheblichem Maße unsere Lebensqualität. Noch dazu führt unser Lebensstil zu Anspannungen die sich oft in Rückenschmerzen äußernd und zu dauerhaften Beschwerden führen können.

Dieser Kurs wird bestimmt von sanften Bewegungsabfolgen mit dem Ziel, die Rückenmuskulatur zu kräftigen und Entspannung im ganzen Körper herzustellen. Die 8 Kurseinheiten werden wir dazu nutzen, ein kleines Basis-Übungsspektrum zu erlernen, welches auch in den kursfreien Zeiten Zuhause fortgeführt werden kann.

Fortlaufender Kurs an folgenden Terminen: 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12., 17.12.2020

Referentin: Mandy Nelles

Unkostenbeitrag: 2 € pro Termin, bitte am ersten Kurstag mitbringen

***Anmeldung bis zum 09. Oktober im Familienzentrum Hippolytusgarten, Tel. 02241 / 83811, fz-hippolytusgarten@trokirche.de***

**Montag, 25. Januar 2021, 19:30 Uhr im Familienzentrum Hippolytusgarten**

***Grenzen setzen ist schon schwer, sie einzuhalten umso mehr!***

***- Regeln und Grenzen in Familien - Logische Konsequenzen statt Strafen***

An dem Elternabend geht es darum, wie Sie Regeln und Grenzen in der Familie setzen können. Sie erfahren die Unterschiede zwischen logischen Konsequenzen und Strafen, sowie deren Auswirkungen. Nach dem Theorieteil besteht die Möglichkeit praktische Situationen aus Ihrem Alltag zu besprechen.

Referentin: Andrea Lück, Dipl. Sozialpädagogin, Erziehungsberaterin, Lösungsfokussierte Beraterin / Coach, Systemische Beraterin für Organisationen

***Anmeldung im Familienzentrum Hippolytusgarten, Tel. 02241 / 83811, [fz-hippolytusgarten@trokirche.de](mailto:fz-hippolytusgarten@trokirche.de)***

**[www.familienzentrum-trokirche.de](http://www.familienzentrum-trokirche.de)**



katholisches-familienzentrum-troisdorf



familienzentrumtrokirche