



KLEINE ESSER, GROSSE HERAUSFORDERUNG

| Anmeldeschluss 11.01.27

Kleine Esser, große Herausforderung – wie wir Kinder beim Essen unterstützen

Viele Eltern beschäftigen sich mit der Frage, warum ihr Kind manche Speisen ablehnt und wie sie es erfolgreich an verschiedene Lebensmittel heranführen können. In diesem Kurs sprechen wir über alltägliche Familienmahlzeiten, das Essen mit Freude, entspannte Essensideen sowie Tischmanieren, Regeln und Rituale. Ziel ist es, Wege zu finden, wie Kinder aktiv und kreativ einbezogen werden können und wie Kämpfe und Probleme beim Essen vermieden werden. Es geht um Ideen für positive Erfahrungen mit gemeinsamen Mahlzeiten.

In Kooperation mit der Familienbildungsstätte Mönchengladbach.

TERMIN Donnerstag, 14.01.27, 14.30 – 16.30 Uhr

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.



PRO MULTIS
KALENDER



KITA & FAMILIENZENTRUM
ST. NIKOLAUS

📍 Dr.-von-den-Driesch-Straße 1
52538 Gangelt
📞 02454 - 1366
@ tfk.st.nikolaus@pro-multis.de

Alle Familien in unserem Stadtteil sind herzlich eingeladen, an unseren Veranstaltungen im Familienzentrum St. Nikolaus teilzunehmen. Wir bieten in den Bereichen Bildung, Betreuung, Beratung und Begegnung für jeden etwas an. **Alle Angebote sind kostenlos.**

OFFENE SPRECHSTUNDE

ERZIEHUNGS- UND FAMILIENBERATUNG

Kommen Sie vorbei, wenn Sie einfach mal ein offenes Ohr brauchen, Fragen rund um die Themen Familie, Erziehung und Schule haben oder nach neuen Ideen in der Erziehung Ihrer Kinder suchen. Die Gespräche finden in einem geschützten Raum statt und werden vertraulich behandelt.

Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche (Geilenkirchen)
Caritasverband für die Region Heinsberg

Bei Bedarf können Sie unter **02451-409810** in der Beratungsstelle anrufen und einen Termin vereinbaren.

ELTERNCAFÉ ST. NIKOLAUS

In gemütlicher Atmosphäre können Eltern und Großeltern bei einer Tasse Kaffee oder Tee mit anderen Eltern oder Besucher:innen ins Gespräch kommen, Erfahrungen austauschen und Kontakte knüpfen. Sie finden immer eine Ansprechperson und ein offenes Ohr.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

SPRECHSTUNDE BERATUNGSSTELLE

MI. 02.09.	14.00 – 16.00 Uhr
MI. 07.10.	14.00 – 16.00 Uhr
MI. 04.11.	14.00 – 16.00 Uhr
MI. 02.12.	14.00 – 16.00 Uhr

TERMINE ELTERNCAFÉ

DO. 03.09.	14.00 – 15.30 Uhr
DO. 01.10.	14.00 – 15.30 Uhr
DO. 05.11.	14.00 – 15.30 Uhr
DO. 03.12.	14.00 – 15.30 Uhr
DO. 07.01.	14.00 – 15.30 Uhr



ZWISCHEN RIVALITÄT UND ZUSAMMENHALT

| Anmeldeschluss 06.09.26

Zwischen Rivalität und Zusammenhalt – Geschwister im Fokus

Die meisten Erwachsenen mit mehreren Kindern wünschen sich eine liebevolle Geschwisterbeziehung, dass sie es schaffen, allen Kindern gerecht zu werden und einen harmonischen Familienalltag, bei dem sich alle verstanden und wahrgenommen fühlen. Jedoch sind Geschwister aus Sicht der Evolution Rivalen um Aufmerksamkeit, Nahrung und Sicherheit. Sie müssen sich voneinander abgrenzen, um ihren individuellen Platz im sozialen Umfeld zu finden. Konkurrenzverhalten und damit einhergehender Streit und Eifersucht sind deswegen erwartbare und entwicklungs-psychologisch sinnvolle Verhaltensweisen. Dass Geschwister streiten, können Erwachsene nicht verhindern - wie viel, wie heftig und mit welchem Ausgang liegt jedoch erheblich am Einfluss der erwachsenen Bezugspersonen. Was es für die Entwicklung einer positiven Geschwisterbeziehung braucht, warum Erwachsene lieber Vermittler anstatt Schiedsrichter sein sollten, wie wichtig die eigenen familiären Erfahrungen sind und vieles mehr, wird anhand von Impulsen besprochen. Außerdem bleibt Zeit für konkrete Fragen und den Austausch miteinander.

In Kooperation mit dem Kath. Forum MG & HS.

TERMIN Montag, 14.09.26, 18.30 – 20.45 Uhr
Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt.



VOM KITAKIND ZUM SCHULKIND

| Anmeldeschluss 20.09.26

Nicht nur für Kinder ist der Schulstart aufregend und vielleicht auch ein bisschen beängstigend. Auch Erziehungsberechtigte haben Sorge, ob ihr Kind den neuen Herausforderungen und Anforderungen gewachsen ist. Gemeinsam überlegen wir, was der neue Lebensabschnitt für unsere Kinder bedeutet, welche Auswirkungen dies auch zuhause haben kann und welche Kompetenzen den Kindern helfen, den Schulalltag zu bewältigen. Erziehungsberechtigte erhalten Anregungen, wie sie ihre Kinder angemessen unterstützen und z.B. die Konzentrationsfähigkeit fördern können. Das Angebot richtet sich nicht ausschließlich an Erziehungsberechtigte mit Vorschulkindern, denn die Ausbildung der Fähigkeiten, die es im Schulalltag braucht, können gut auch schon früher beobachtet und begleitet werden.

In Kooperation mit dem Kath. Forum MG & HS.

TERMIN Montag, 28.09.26, 19.00 – 21.15 Uhr
Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.



EIN HÖRSPIEL ZU ST. MARTIN

| Anmeldeschluss 02.11.26

Kinderangebot – Für Kinder ab 5 Jahren – Im Rahmen unseres Angebots entwickeln Kinder ein Hörspiel zum Thema St. Martin und setzen sich dabei spielerisch mit ihrer eigenen Stimme auseinander. Sie entdecken, wie sich mit Alltagsmaterialien und einfachen Instrumenten vielfältige Geräusche gestalten lassen und wie diese die Geschichte lebendig unterstützen. Durch das gemeinsame gestalten werden sprachliche Ausdrucksfähigkeiten, Kreativität und Wahrnehmung gefördert, bevor die Kinder das fertige Hörspiel als Erinnerung mit nach Hause nehmen.

In Kooperation mit Monika Brinkmann.

TERMINE Mo. 02.11., Di. 03.11., Mi. 04.11., Fr. 06.11.,
Mo. 09.11., Di. 10.11., Mi. 11.11. und Fr. 13.11.26,
jeweils 14.00 – 14.30 Uhr
Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Kinder begrenzt.



WELLNESS FÜR DIE SEELE

| Anmeldeschluss 05.10.26

Wellness für die Seele – Kleine Auszeit für große Kräfte

Im hektischen Familienalltag ist es oft schwer, einmal durchzuatmen. Dieser Nachmittag bietet Eltern die Möglichkeit, bewusst Momente der Ruhe zu genießen, Stress abzubauen und neue Energie zu tanken. Verschiedene anerkannte Entspannungsmethoden und Atemtechniken helfen, Körper und Geist in Einklang zu bringen und den Alltag gelassener zu meistern. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Kissen, Wolldecke.

In Kooperation mit dem Kath. Forum MG & HS

TERMIN Dienstag, 13.10.26, 14.00 – 16.15 Uhr
Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.



LIEBE, WUT UND MILCHZÄHNE

| Anmeldeschluss 15.11.26

Liebe, Wut und Milchzähne – was in uns Eltern wirkt

Gerade während der beiden ersten großen Entwicklungsschritte - der Trotzphase und der Wackelzahnpubertät - ist so vieles im Werden worüber wir uns freuen dürfen, aber auch so vieles, was herausfordert, was neu ist, was Ängste hervorruft. Die Kinder durchlaufen in diesen Zeiten ein Wechselbad der Gefühle. Sie befinden sich in einem Zwiespalt zwischen Trennungsangst und Abenteuerlust. Auf der einen Seite möchten sie die Welt entdecken, andererseits brauchen sie gleichzeitig die Nähe der Eltern. Die Kinder sind von diesem Zwiespalt hin- und hergerissen, erleben und fühlen die inneren Spannungen sehr intensiv, was sich dann in heftigen Gefühlsausbrüchen entlädt. Unsere Aufgabe ist es, diesen Weg verständnisvoll, liebevoll und achtsam zu begleiten und gemeinsam mit den Kindern durch diese Zeit zu gehen. Bei dieser Veranstaltung erhalten Sie Anregungen, wie Sie mit diesen Phasen umgehen können und finden Lösungsansätze für schwierige Situationen.

In Kooperation mit dem Kath. Forum MG & HS.

TERMIN Montag, 23.11.26, 18.30 – 20.45 Uhr
Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.



EINE KERZE FÜR DIE FAMILIE

| Anmeldeschluss 25.11.26

Erwachsenenangebot – Familienkerze gemeinsam gestalten

Familienzeit ist kostbare Zeit! Was früher selbstverständlich war, kommt in der heutigen Zeit oft zu kurz. Warum nicht mal als Familie kreativ werden? An diesem Tag kann die ganze Familie eine große Familienkerze gestalten: Alle dürfen Ideen einbringen, jeder ist gleich wichtig im Prozess. Farben und Muster werden in einer entspannten Atmosphäre gestaltet, dabei wird geredet und gelacht. Ein künstlerisches Familienerlebnis. Die Kerze stärkt zu Hause die Gemeinschaft und kann auch für einzelne Mitglieder der Familie angezündet werden, die gerade Licht gebrauchen können. Eigene Vorlagen und Ideen können auch gerne mitgebracht werden.

In Kooperation mit dem Kath. Forum MG & HS.

TERMIN Donnerstag, 03.12.26, 14.00 – 16.15 Uhr
Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Erwachsenen-Kind-Paare begrenzt.