

In der Ruhe liegt die Kraft

Stress - das heißt oftmals Termindruck, Ärger, streitende Kinder, Überanstrengung und und und...

Unerledigte Aufgaben können uns über den Kopf wachsen. Die Folgen: wir fühlen uns nervös und müde, zerschlagen.

Mann/Frau kann nur das geben was er/sie hat. Deswegen ist es so wichtig, wirksame Formen der Entspannung für sich zu entwickeln. Bin ich ausgeglichen, wird sich das auf die Familie übertragen. Unser Körper besitzt ein wirksames Anti-Stress-Programm. Das Autogene Training ist eine Möglichkeit, dieses zu aktivieren, z.B. durch: "Einatmen-ausatmen-lächeln-ich bin ganz ruhig".

Das Autogene Training fördert das Einüben von konkreten Bewältigungsstrategien: "Unser Leben ist das, was unsere Gedanken daraus machen". Es eröffnet die Möglichkeit, in einfacher Form an den eigenen Einstellungen zu arbeiten, umso Körper, Geist und Seele zu harmonisieren.

INFOS:

Mitarbeiter: Christoph Schaffeld (Diplom-Sozialpädagoge, Entspannungspädagoge, Meditationslt.)

Termine: Geldern, jeden Mittwoch von 14.00 -15.30 Uhr,
Beginn ab 26. Juni 2019 (geplant sind zunächst vier Termine, Verlängerung ist bei Bedarf möglich), Familienbildungsstätte, Boeckelter Weg 11, 47608 Geldern

Teilnehmer: 8-12 Personen

Eigenanteil: 5 € für Materialien

Kinderbetreuung: Kinderbetreuung bei Bedarf
(Anmeldung nötig)

Anmeldung: Per Telefon im Caritas-Centrum Geldern unter 02831 9102300 oder in Ihrem Caritas-Centrum vor Ort. Falls nötig bitte Kinderbetreuung mit anmelden.

Walk and Talk

Die Zeit ist immer zu knapp? Sie können nicht alles unter einen Hut bringen? Ihnen fehlt im Familienalltag die Möglichkeit, sich mit anderen Eltern auszutauschen, sich zu informieren oder einfach gemeinsam aktiv zu sein?

Bei uns können Sie uns mitteilen, was Sie bewegt und interessiert. Sei es eine gesunde Ernährung, das richtige Spielzeug oder der Umgang mit Kindern in der Trotzphase. Vielleicht brauchen Sie Erholungstipps und gute Angebote für Mütter und Kinder. Wir möchten uns mit Ihnen bei einem gemeinsamen Spaziergang austauschen, ihre Themen sammeln und über diese dann bei jedem 2. Treffen bei einem gemütlichen Picknick informieren.

Örtlichkeiten

Sammeltreffpunkt: Gelderner Bahnhof

Die Spazierrunde: Zum Holländer See über Brühlscher Weg oder wahlweise ins angrenzende Wäldchen und wieder zurück zum Bahnhof durch den Nierspark.

INFOS

Mitarbeiter: Sigrid Thomas (Diplom-Sozialpädagogin, Gestalttherapeutin)

Termine: Geldern, jeden 1. Montag im Monat von 9.30 -11.30 Uhr, Beginn 1. Juli 2019,

Treffpunkt: Hinter dem Bahnhof in Geldern (am Brunnen vom Finanzamt)

Teilnehmer: Max. 20 - 25 Personen

Kinderbetreuung: Für die Kinder gibt es am Hot Spot ein betreutes Spielangebot

Anmeldung: Per Telefon im Caritas-Centrum Geldern unter 02831 9102300 oder in Ihrem Caritas-Centrum vor Ort. Falls nötig bitte Kinderbetreuung mit anmelden.

Oasentag

Eine Zeitlang aus dem Alltag aussteigen, innehalten und zu sich selbst kommen - das alles bietet der Oasentag für Mütter, Väter mit ihren Kindern. Gerade Alleinerziehende sind durch den ständigen Zeitmangel und Leistungsdruck oft überlastet und können durch gemeinsame Angebote Kraft tanken. Mit Entspannungsübungen, Achtsamkeitstraining, Atemeinheiten und Phantasiereisen können die Teilnehmer Stress abbauen und zu körperlichem und seelischem Gleichgewicht finden. Dieses Programm trägt zur Verbesserung der Gesundheit und der Beziehung zu den Kindern bei.

INFOS

Mitarbeiter: Ulla Ingenpass und Christoph Schaffeld (Entspannungspädagogen)

Termine: Geldern: 28. Juni 19 von 14.00 -17.00 Uhr, Familienbildungsstätte, Boeckelter Weg 11

Teilnehmer: max 8 alleinerziehende Mütter/Väter mit ihren Kindern im Alter von 4 bis 10 Jahren

Material: Bitte Kissen und Decke mitbringen

Kostenbeitrag: 5 Euro

Anmeldung: Per Telefon im Caritas-Centrum Geldern unter 02831 9102300 oder in Ihrem Caritas-Centrum vor Ort. Falls nötig bitte Kinderbetreuung mit anmelden.

Kreativgruppe

Nicht nur Erwachsene, sondern vor allem Kinder und Jugendliche sind von Trennungssituationen oft besonders stark belastet. Sie ziehen sich mitunter immer mehr zurück, fühlen sich im Familienalltag mehr gefordert und auch alleingelassen.

Die Kreativgruppe soll Kindern und Jugendlichen helfen, vorangegangene Trennungen zu verarbeiten. Mit Hilfe verschiedener kreativer Methoden finden sie wieder einen Zugang zu ihren eigenen Emotionen und lernen, sich anhand von Bewegungen, mit ihrer Stimme oder durch Malerei selbst auszudrücken. Vieles, was die Kinder und Jugendlichen nicht in Worte fassen können oder wollen, findet so dennoch einen Weg nach außen und kann ihnen Erleichterung verschaffen.

Zugleich sind die Kinder und Jugendlichen in der Kreativgruppe aufgehoben in einer Gemeinschaft mit anderen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben oder in einer

ähnlichen Lebenssituation stecken. Das Aufgehobensein in dieser Gemeinschaft kann zusätzlich neue Kraft und Selbstvertrauen spenden.

INFOS

Mitarbeiterin: Tanja Porstmann (Diplom-Psychologin) oder Maria Stolzenberg (Heilpädagogin)

Termine:

Geldern: 14-tägig, donnerstags von 17.15 - 18.45 Uhr, Beginn 27. Juni 2019 im Kindertreff St. Barbara (Stauffenbergstr. 49 in Geldern) für Jugendliche ab 14 Jahre
donnerstags von 14.00 - 15.30 Uhr für Kinder ab 9 Jahre in der OGS St. Michael, Beginn 27. Juni 2019

Kevelaer: Jeden Dienstag von 16.00-17.30 Uhr, jeweils im wöchentlichen Wechsel für Kinder und Jugendliche, Beginn am 2. Juli 2019 mit der Kindergruppe, CPH Marktstr. 19, Maria Stolzenberg

Straelen: 14-tägig, donnerstags von 16.00 - 17.30 Uhr, Beginn 4. Juli, JuST Marienstr. 2, für die Kinder und Jugendlichen im Wechsel

Anmeldung: Per Telefon im Caritas-Centrum Geldern unter 02831 9102300 oder in Ihrem Caritas-Centrum vor Ort.

Zusammen ist man nicht alleine

Gerade in besonderen Lebenssituationen tut es gut, sich mit anderen in Kontakt zu kommen, die ähnliche Erfahrungen machen oder gemacht haben. Für Alleinerziehende gibt es deshalb in Geldern, Kevelaer und Straelen die Möglichkeit, sich in einer moderierten Gruppe zu Lebensgestaltung und Lebensentwürfen auszutauschen, sich gegenseitig zu inspirieren und zu unterstützen.

Solche Gespräche können helfen, die eigene Situation einmal aus einer anderen Perspektive zu betrachten und neue Eindrücke zu gewinnen. Manchmal entstehen dabei sogar neue Freundschaften, die durch schwierige Zeiten und noch darüber hinaus tragen.

INFOS

Mitarbeiter: Tanja Porstmann (Diplom-Psychologin) oder Maria Stolzenberg (Heilpädagogin)

Termine:

Geldern: jeden 4. Donnerstag von 10.00 -11.30 Uhr, Beginn 27. Juni 2019 im Caritas-Centrum Geldern

Kevelaer: jeden 3. Donnerstag von 10.00 -11.30 Uhr, Beginn 23. Mai 2019, CPH Marktstr. 19, Maria Stolzenberg

Straelen: jeden 3. Donnerstag von 10.00 -11.30 Uhr, Beginn 18. Juli 2019, JuST Marienstr. 2

Teilnehmer: 10 Personen

Kinderbetreuung: Kinderbetreuung bei Bedarf
(Anmeldung notwendig)

Anmeldung: Per Telefon im Caritas-Centrum Geldern unter 02831 9102300 oder in Ihrem Caritas-Centrum vor Ort. Falls nötig bitte Kinderbetreuung mit anmelden