



Hilda 1/2024

Kursangebote für
Familien in Hilden

Programmübersicht

Eltern mit Kindern im 1. Lebensjahr	Seite 4
Eltern-Kind-Gruppen	Seite 14
Spielgruppen nur für Kinder	Seite 22
Elterntermin	Seite 24
Kinder-Uni	Seite 35
Praktischer Familienalltag	Seite 42
Sprachförderung	Seite 58
Bewegung und Entspannung	Seite 61
Freizeitangebote für Familien	Seite 65

Vorwort

Liebe Bürgerinnen und Bürger, mit unserer Broschüre Hilda steht Ihnen ein weiteres innovatives Projekt zur Verfügung, das die vielfältigen Angebote für Familien in Hilden gebündelt und übersichtlich präsentiert.

Unter der Koordinierung des Amtes für Jugend, Soziale Dienste und Integration der Stadt Hilden steht hinter Hilda ein professioneller Redaktionskreis, dem eine Vielzahl von Hildener Institutionen und Einrichtungen angehören. Mit Hilda möchten wir Ihnen gemeinsam die Angebotsvielfalt in Hilden übersichtlich und damit für alle Familien noch leichter zugänglich präsentieren sowie die Abstimmung der Kursangebote untereinander weiter bedarfsgerecht ausbauen. Hilda stellt damit einen weiteren wichtigen Baustein für die Begleitung und Förderung von Familien und Kindern in Hilden dar.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit der neuen Ausgabe von Hilda und den darin beschriebenen Angeboten.



Sönke Eichner
Beigeordneter

Teilnehmende Institutionen

DRK-
Familienbildungswerk



Evangelische
Erwachsenenbildung



Volkshochschule
Hilden-Haas



Der Kinderschutzbund
OV Hilden/Haas e.V.



Städt. Familienzentrum
Kunterbunt



AWO
Robert-Gies-Haus



Städtisches
Familienzentrum
DIE ARCHE



Musikschule
der Stadt Hilden



Kulturamt



Stadtbibliothek



Psychologische
Beratungsstelle Hilden



Stellwerk Stadt Hilden



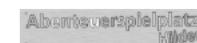
AREA 51



Kinder- und
Familienzentrum
St. Christophorus



Abenteuerspielplatz



Evangelisches
Familienzentrum
an der Erlöserkirche



Evangelisches
Familienzentrum
an der Friedenskirche



Evangelische
Kindertagesstätte
Sonnenschein



Katholisches
Familienzentrum
St. Konrad



Katholische
Kirchengemeinde
St. Jacobus Hilden



Eltern mit Kindern im 1. Lebensjahr

„Gut durch das erste Lebensjahr“ und FABEL®-Kurse

Eltern mit Babys ab der sechsten Lebenswoche knüpfen in diesen Gruppen neue Kontakte. Wir wollen das Kind in seiner Wesensart wahrnehmen und seine Entwicklung auf behutsame Weise durch Spiel- und Bewegungsanregungen im ersten Lebensjahr begleiten, dabei Erfahrungen austauschen, Freude im Alltag mit dem Kind entdecken und in die neue Elternrolle hineinwachsen. Zusätzlich zu den wöchentlichen Terminen vereinbart die Kursleiterin mit den Eltern einen Termin für einen Familientag und/oder Elternabend. Frühgeborene und behinderte Kinder können gerne teilnehmen. Die Kurse sind fortlaufende Kurse. Die Teilnehmer/innen entscheiden quartalsweise, ob sie weitermachen wollen.

Leitung: Petra Schelbach, Nina Krug, Julia Sebrantke

Süd:

mittwochs, 9:30 - 11:00 Uhr, 9 x vom 17.01. - 20.03.24,
+ Familientag, Gebühr: 108 €

mittwochs, 11:00 - 12:30 Uhr, 9 x vom 17.01. - 20.03.24,
+ Familientag, Gebühr: 108 €

mittwochs, 9:30 - 11:00 Uhr, 11 x vom 10.04. - 26.06.24, Gebühr: 132 €

mittwochs, 11:00 - 12:30 Uhr, 11 x vom 10.04. - 26.06.24, Gebühr: 132 €

im Evangelischen Familienzentrum an der Erlöserkirche,
eeb-Raum, Martin-Luther-Weg 3, 40723 Hilden

**Evangelische
Erwachsenenbildung**
Martin-Luther-Weg 1c
40723 Hilden

Tel. 02103 5 39 48

Ansprechpartnerinnen:
Martina Jüntgen-Huber
Cornelia Weinert

info@eeb-hilden.de
www.eeb-hilden.de



Nord:

montags, 9:30 - 11:00 Uhr, 8 x 22.01. - 18.03.24,
+ Familientag, Gebühr: 96 €

montags, 11:30 - 13:00 Uhr, 8 x 22.01. - 18.03.24,
+ Familientag, Gebühr: 96 €

montags, 9:30 - 11:00 Uhr, 10 x 08.04. - 17.06.24, Gebühr: 120 €

montags, 11:30 - 13:00 Uhr, 10 x 08.04. - 17.06.24, Gebühr: 120 €

donnerstags, 9:00 - 10:30 Uhr, 9 x 18.01. - 14.03.24
+ Familientag, Gebühr: 108 €

donnerstags, 9:00 - 10:30 Uhr, 7 x 18.04. - 13.06.24
+ Elternabend, Gebühr: 84 €

im Ev. Gemeindezentrum Friedenskirche, Seminarraum, Molzhausweg 2, Hilden

Baby & Bauch Café

**In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum an
der Friedenskirche, Kita-Verbund Windrose**

Erwarten Sie ein Baby oder befindet sich Ihr Baby im ersten Lebensjahr? Suchen Sie Kontakt oder einfach nur eine Möglichkeit sich zu treffen und die vielen neuen Themen, rund ums Baby zu erörtern? Haben Sie Lust auf einen leckeren Kaffee oder Tee? Einmal im Monat findet ein Café für Schwangere und Mütter (Eltern) statt. Die Babys können in der Spielecke krabbeln und spielen, wir stehen Ihnen für Fragen rund um Schwangerschaft und Baby zur Verfügung.

Leitung: Nina Krug

donnerstags, 6 x, 10:30 - 12:00 Uhr,

18.01. / 15.02. / 14.03. / 18.04. / 16.05. / 13.06.24,

im Ev. Gemeindezentrum an der Friedenskirche, Molzhausweg 2, 40724 Hilden,
Gebühr: Spende

**Evangelische
Erwachsenenbildung**
Martin-Luther-Weg 1c
40723 Hilden
Tel. 02103 5 39 48

Ansprechpartnerinnen:
Martina Jüntgen-Huber
Cornelia Weinert
info@eeb-hilden.de
www.eeb-hilden.de



Fabelhafte Babyzeit – für Eltern mit Babys ab der 6. Woche

Ab einem Alter von 6 - 12 Wochen kannst Du mit Deinem Baby unsere Kurse „Fabelhafte Babyzeit“ besuchen. Im Mittelpunkt des Kurses stehen Bewegungs- und Sinnesanregungen für Eure Babys, um sie in diesem spannenden ersten Jahr in der Entwicklung zu begleiten und zu unterstützen. Es gibt Lieder, Finger- und Schaukelspiele, Streichelmassagen, Bewegungsanregungen sowie Raum für Gespräche über alles Wichtige. In den Kursen der Fabelhaften Babyzeit haben eure Babys nah beieinander liegende Geburtsmonate. Ziel ist es, in dieser Gruppenkonstellation die ersten 12 Lebensmonate gemeinsam zu erleben.

17.01. - 20.03.24	mittwochs 9:00 - 10:30 Uhr	und 10:45 - 12:15 Uhr
19.01. - 22.03.24	freitags 9:00 - 10:30 Uhr	und 10:45 - 12:15 Uhr
10.04. - 26.06.24	mittwochs 9:00 - 10:30 Uhr	und 10:45 - 12:15 Uhr
12.04. - 28.06.24	freitags 9:00 - 10:30 Uhr	und 10:45 - 12:15 Uhr

Den Kursbeitrag erfragen Sie bitte bei der Anmeldung

DRK-Familienbildungswerk

Benrather Str. 49 a
40721 Hilden

Ansprechpartnerin:

Helena Thiel
Tel. 02103 556 28

fbw@drk-mettmann.de



Babytreff Kunterbunt

In Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Traumquelle/Kunterbunt

Willkommen mit Baby – Ihr seid herzlich eingeladen zu unserem kostenfreien Familienbildungsangebot für Eltern mit einem Kind im 1. Lebensjahr.

Die spannenden, wunderbaren und anstrengenden Monate nach der Geburt eines Kindes stellen das Familienleben ganz schön auf den Kopf. Da tut es gut, in gemüthlicher Atmosphäre Kontakte mit anderen Eltern zu knüpfen, sich auszutauschen und Anregungen für den neuen Alltag zu bekommen. In unseren Elternstart-Offenen Treffs lernt Ihr, die Entwicklungsschritte eures Babys einfühlsam zu begleiten.

16.01. - 19.03.24 und 09.04. - 02.07.24,
dienstags von 15:00 - 17:15 Uhr

Städt. Familienzentrum Traumquelle/Kunterbunt, Lortzingstr. 1/2

DRK-Familienbildungswerk

Benrather Str. 49 a
40721 Hilden

Ansprechpartnerinnen:

Helena Thiel
Tel. 02103 5 56 28
fbw@drk-mettmann.de

Nicole Thelen
Tel. 02103 4 53 81

familienzentrum-kunterbunt@hilden.de



„Walk and talk“ - Babyspaziergang am Elbsee

Du bist gerne an der frischen Luft unterwegs und suchst Kontakt und Austausch mit anderen Eltern? Gemeinsam könnt Ihr das Zusammensein in der Natur genießen und Themen, die Euch bewegen, besprechen. Ob mit Tragesystem oder Kinderwagen - jede*r ist willkommen! Unsere Kursleiterin beantwortet dabei gerne Fragen rund um dein Baby ...

06.06. - 04.07.24, donnerstags 10:00 - 11:30 Uhr
Kursbeitrag: 65,00 €

DRK-Familienbildungswerk

Benrather Str. 49 a
40721 Hilden

Ansprechpartnerinnen:

Helena Thiel
Tel. 02103 5 56 28
fbw@drk-mettmann.de



ARCHE Babytreff

In Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum DIE ARCHE und dem Kath. Familienzentrum St. Konrad

Willkommen mit Baby - Ihr seid herzlich eingeladen zu unserem kostenfreien Familienbildungsangebot für Eltern mit einem Kind im 1. Lebensjahr. Die spannenden, wunderbaren und anstrengenden Monate nach der Geburt eines Kindes stellen das Familienleben ganz schön auf den Kopf. Da tut es gut, in gemütlicher Atmosphäre Kontakte mit anderen Eltern zu knüpfen, sich auszutauschen und Anregungen für den neuen Alltag zu bekommen.

In unseren Elternstart-Offenen Treffs lernt Ihr, die Entwicklungsschritte eures Babys einfühlsam zu begleiten.

12.01. - 22.03.24 und 12.04. - 28.06.24,
freitags von 15:00 - 17:15 Uhr

im Städt. Familienzentrum DIE ARCHE, Schulstr. 35

DRK-Familienbildungswerk

Benrather Str. 49 a
40721 Hilden

Ansprechpartnerinnen:

Helena Thiel
Tel. 02103 5 56 28
fbw@drk-mettmann.de

Nora Körlin
Tel. 02103 72 41 07
familienzentrum-arche@hilden.de



Babynotfälle

In Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Traumquelle/Kunterbunt

Eltern erfahren, wie sie sich bei Krankheit und in Notfällen bei ihrem Baby richtig und angemessen verhalten:

- Woran erkenne ich, dass mein Baby krank ist?
- Wann ist der Besuch beim Kinderarzt notwendig?
- Wann sollte der Notarzt gerufen werden?
- Welche Erkrankungen sind besonders gefährlich für Säuglinge?
- Nestschutz bei Neugeborenen,
- Basismaßnahmen zur Wiederbelebung,
- Vermeidung von Gefahrensituationen (z.B. Sturz vom Wickeltisch, aus dem Maxi Cosi...),
- Verschlucken beim Trinken/Füttern von kleinen Gegenständen,
- Vermeidung, Erkennen von Gefahrensituationen,
- Maßnahmen, Prophylaxe für den plötzlichen Kindstod

Mittwoch, 06.03.2024 von 19:30 - 21:45 Uhr

Städt. Familienzentrum Traumquelle/Kunterbunt, Lortzingstr. 1/2

DRK-Familienbildungswerk

Benrather Str. 49 a
40721 Hilden

Ansprechpartnerinnen:

Helena Thiel
Tel. 02103 556 28
fbw@drk-mettmann.de

Nicole Thelen
Tel. 02103 4 53 81
familienzentrum-kunterbunt@hilden.de



Babymassage für Eltern mit Babys ab 6 Wochen

Durch sanfte Berührungen erfährt euer Baby Wärme, Zuwendung und Entspannung. Sein Wohlbefinden steht im Vordergrund, weiterhin ergeben sich positive Effekte auf Kreislauf, Muskulatur, Verdauung und Durchblutung der Haut. Je nach Alter des Babys werden verschiedene Möglichkeiten der Massage gezeigt. Die Babymassage kann ab der 6. Woche beginnen. Zusätzlich gibt es Lieder und Fingerspiele zur Entspannung und Beruhigung und natürlich gibt es auch genug Zeit für Austausch.

DRK-Familienbildungswerk

Benrather Str. 49 a
40721 Hilden

Ansprechpartnerin:

Helena Thiel
Tel. 02103 556 28
fbw@drk-mettmann.de



19.02. - 18.03.24 und 27.05. - 24.03.24, montags von 9:00 - 10:30 Uhr
Kursbeitrag: 65 €

JuMa – Erster Halt – Offener Treff für Mütter/ Väter mit Babys von 0 - 8 Monaten

Lust auf: - erste Fingerspiele und Lieder?

- ein persönliches Gespräch?
- Informationen zum Umgang mit dem Baby?
- neue Kontakte?

Dies alles wird in netter Atmosphäre regelmäßig und kostenfrei angeboten. Zusätzlich stehen wechselnde Gesprächspartnerinnen zu folgenden Themen zur Verfügung: Elterngeld, Ernährung, Babyschlaf, sehr unruhige Babys usw.

Stellwerk Hilden - Büro für Familie und Bildung

Mittelstraße 40,
Bürgerhaus, I. Etage
40721 Hilden

Tel. 02103 72-1595
Fax 02103 72-502

stellwerk@hilden.de
www.hilden.de



Leitung: Jutta Müller-Tischner, Raum 11

dienstags, 10:00 - 12:00 Uhr (die konkreten Termine können jeweils im Familienbüro Stellwerk erfragt werden. Eine Anmeldung ist zur Zeit erforderlich.)

Beratung für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern

Die Zeit mit einem Baby ist eine Phase voller Freude, Liebe und Stolz, aber manchmal auch voller Anstrengung, Unsicherheit und Erschöpfung.

Die psychologische Beratungsstelle hilft Ihnen, wenn

- Ihr Baby sehr irritierbar und unruhig ist
- es oft und langanhaltend schreit
- Ihr Baby abends schlecht einschläft, nachts immer wieder aufwacht dann nicht mehr weiterschlafen kann
- es Probleme mit dem Füttern gibt
- Sie sich Sorgen um Ihr Baby und seine Entwicklung machen

Sie bekommen schnell (i.d.R. innerhalb einer Woche) und unkompliziert einen Termin.

Montag bis Donnerstag: 9:00 - 16:00 Uhr, Freitag 9:00 - 12:00 Uhr:

Terminvereinbarung über 02103 - 72 1271

jederzeit: mail beratung@hilden.de, Kontakt via www.hilden.de/beratung

Psychologische Beratungs-

stelle für Hilden und Haan
Am Rathaus 1 (5.OG)
40721 Hilden

Kontakt:

www.hilden.de/beratung
Tel. 02103 - 721 271
beratung@hilden.de



Schlafberatung

Weint mein Baby zu viel? Schläft es zu wenig? Einige Eltern kommen durch ihr unruhiges Baby, das wenig schläft und dafür umso mehr weint, selber nicht mehr zur Ruhe. Permanenter Schlafmangel der Eltern trägt zur Unsicherheit und auch zur Unzufriedenheit innerhalb der Familie entscheidend bei.

In unserer Schlafberatung haben die Eltern die Möglichkeit, in einem Einzelgespräch ihre Nöte und Probleme rund um ihr Baby mit unserer Familienkinderkrankenschwester und zertifizierten Schlafberaterin 1001 Kindernacht® zu besprechen.

Das Beratungsgespräch findet nach Absprache entweder telefonisch oder im häuslichen Umfeld der jungen Familie statt – die Kosten trägt der Kinderschutzbund Hilden.

Der Kinderschutzbund OV Hilden/Haan e.V.

Schulstr. 44
40721 Hilden

Tel. 02103 5 48 53
Info@dksb-hildenhaan.de.
www.kinderschutzbund-
hildenhaan.de

Ansprechpartnerinnen:

Nadine Lichtenwimmer,
Geschäftsführerin DKSB
OV Hilden/Haan e.V.

Petra Quellhorst, Familien-
kinderkrankenschwester,
zertifizierte Schlafberaterin
1001 Kindernacht®



Der Kinderschutzbund
Ortsverband Hilden/Haan

Schlafsack-Stunde

Die Schlafsack-Stunde ist ein Präventionsprojekt zum Thema „Sicherer Babyschlaf“. In gemütlicher Runde können sich die Eltern über die optimale Schlafumgebung und das Schlafverhalten der Jüngsten informieren. Zudem erhalten sie Informationen, wie sich auch kleine Babys schon ausdrücken können. Ebenfalls Thema: Wie wichtig es ist, dass die Eltern in diesen oft anstrengenden Wochen auf ihre Selbstfürsorge achten – also auch

Der Kinderschutzbund OV Hilden/Haan e.V.

Schulstr. 44
40721 Hilden

Tel. 02103 5 48 53
Info@dksb-hildenhaan.de.
www.kinderschutzbund-
hildenhaan.de

Zeit für sich finden. Darüber hinaus gibt es Raum für individuelle Fragen rund ums Baby.

Alle Eltern, die eine Einladung und einen Gutschein erhalten haben (in Verbindung mit dem Begrüßungspaket der Stadt Hilden), bekommen nach dem Besuch der Schlafsack-Stunde einen neuen Schlafsack in Größe 74/80 geschenkt.

Die entsprechenden Termine können Sie auf unserer Homepage einsehen oder erfahren Sie über unser Büro.

Ansprechpartnerinnen:

Nadine Lichtenwimmer,
Geschäftsführerin DKSB
OV Hilden/Haan e.V.

Petra Quellhorst, Familien-
kinderkrankenschwester



Der Kinderschutzbund
Ortsverband Hilden/Haan

Schreiberberatung

Mit einem Schreibaby wird niemand alleine gelassen – Emotionelle erste Hilfe (EEH) für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr. Die EEH unterstützt Eltern, die durch ihre weinenden Babys erschöpft sind. Babys, die einen schweren Start ins Leben hatten, drücken ihre Erfahrungen oft durch unstillbares Weinen besonders in den ersten drei Lebensmonaten aus. Die Fachberaterin unterstützt die Eltern darin, die Babys in dieser schwierigen Phase zu begleiten & den Spaß am Zusammensein mit dem Baby wiederzugewinnen.

Weitere Informationen zum Thema EEH finden Sie unter: www.emotionelle-erste-hilfe.org

Individuelle Termine sind nach Absprache jederzeit möglich.

Der Kinderschutzbund OV Hilden/Haan e.V.

Schulstr. 44
40721 Hilden

Tel. 02103 5 48 53
Info@dksb-hildenhaan.de.
www.kinderschutzbund-
hildenhaan.de

Ansprechpartnerinnen:

Nadine Lichtenwimmer,
Geschäftsführerin DKSB
OV Hilden/Haan e.V.

Petra Quellhorst, Emotionelle
erste Hilfe (EEH) Fachberaterin



Der Kinderschutzbund
Ortsverband Hilden/Haan

Eltern-Kind-Gruppen

Eltern-Kind-Turnen

Die Kleinsten werden bei unserem Angebot gemeinsam mit ihren Eltern sportlich und mutig. Der Spaß steht immer im Vordergrund. Bei Bewegungslandschaften dürfen die Kinder erste eigene Erfahrungen sammeln und sich erproben.

Unser Bewegungsangebot findet in den Bewegungsräumen des Familienzentrums statt und bietet somit viele kreative Möglichkeiten.

Bequeme Kleidung (Sportsachen) und Stoppersocken sind erforderlich.

Kursleitung: Leonie Klinkhammer & Soumayya Malah
(Übungsleiterin)

Für Kinder im Alter bis 12 Monate
donnerstags, 11.04. / 18.04. / 25.04. / 02.05.24, 16:00 - 17:00 Uhr, 4 x 1 Std.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Bitte geben Sie das Geburtsdatum Ihres Kindes mit an.

DIE ARCHE

Städt. Familienzentrum
Schulstraße 35
40721 Hilden

Ansprechpartnerin:

Frau Nazo Rassuli
02103 72 41 00
familienzentrum-arche@
hilden.de



DIE ARCHE | Städt. Familienzentrum Hilden

„ABC-Wichtel“ – Bücherspaß für Babys

Mit der Veranstaltungsreihe wird Babys von 6-12 Monaten zusammen mit einer Begleitperson, ein erster Kontakt mit dem Medium Buch, in Verbindung mit Knierreitern, Liedern u.Ä. geboten. Für die Begleitpersonen gibt es zusätzlich Tipps für den Umgang mit dem Medium Buch, außerdem bleibt genügend Zeit zum Austausch.
Die Teilnahme ist kostenlos.

Termine im 1. Quartal: 12.01., 26.01., 02.02., 26.02., 01.03. und 22.03.24.
Termine im 2. Quartal: 12.04., 26.04., 03.05., 17.05., 07.06., und 21.06.24.
Immer von 10:30 - 11:45 Uhr

Anmeldung frühestens zwei Wochen vor dem Termin an der Information im 1.OG oder telefonisch unter 02103 72 13 01

Stadtbibliothek

Nové-Město-Platz 3
40721 Hilden
www.hilden.de/stadtbibliothek

Ansprechpartnerin:

Nadine Reinhold



Papa-Zeit in der Stadtbibliothek

Kinder von vier bis acht Jahren und deren Papas erwartet ein tolles, abwechslungsreiches Programm, gestaltet von Christian Meyn-Schwarze, bei dem gebastelt, gespielt und vorgelesen wird. Auch die Bewegung kommt nicht zu kurz.
Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Stadtbibliothek

Nové-Město-Platz 3
40721 Hilden
www.hilden.de/stadtbibliothek

Ansprechpartnerin:

Nadine Reinhold



Samstag, 03.02. und 04.05.24 von 10:30 - 12:30 Uhr.

Anmeldung frühestens zwei Wochen vor dem Termin an der Information im 1.OG oder telefonisch unter 02103/72-1301.

Mini-Clubs – Spielgruppen für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren

Beim gemeinsamen Spielen, Singen, Basteln und Spaß haben, können Eltern mit ihren Kindern den oft stressigen Alltag einmal hinter sich lassen und die gemeinsame Eltern-Kind-Zeit genießen. Zwischen den Eltern findet ein ungezwungener Austausch zu Entwicklungs- oder Erziehungsthemen statt, die Kursleitung steht dabei gerne hilfreich zur Seite und gibt Anregungen mit. Die begleitenden Elternabende (EA) oder Familientage (FT) bieten den Eltern zusätzliche Austauschmöglichkeiten. Eltern und Kinder aller Nationalitäten, Kulturen und Konfessionen sind bei uns willkommen.

**Evangelische
Erwachsenenbildung**
Martin-Luther-Weg 1c
40723 Hilden

Tel. 02103 5 39 48

Ansprechpartnerinnen:
Martina Jüntgen-Huber
Cornelia Weinert

info@eeb-hilden.de
www.eeb-hilden.de



Leitung: Jessica Merten, Julia Sebrantke, Iris Behrend-Braier, Daniela Klein,
Carmen Kampmeter

Nord:

dienstags, 9:15 - 10:30 Uhr, 10 x, 16.01. - 19.03.24 + 1 EA oder FT, Gebühr: 100 €
 dienstags, 11:00 - 12:15 Uhr, 10 x, 16.01. - 19.03.24 + 1 EA oder FT, Gebühr: 100 €
 dienstags, 9:15 - 10:30 Uhr, 10 x, 09.04. - 18.06.24, Gebühr: 100 €
 dienstags, 11:00 - 12:15 Uhr, 10 x, 09.04. - 18.06.24, Gebühr: 100 €
 mittwochs, 9:00 - 10:15 Uhr, 10 x, 17.01. - 20.03., Gebühr: 100 €
 mittwochs, 10:30 - 11:45 Uhr, 10 x, 17.01. - 20.03., Gebühr: 100 €
 mittwochs, 9:00 - 10:15 Uhr, 10 x, 10.04. - 19.06. + 1 Familientag, Gebühr 100 €
 mittwochs, 10:30 - 11:45 Uhr, 10 x, 10.04. - 19.06. + 1 Familientag, Gebühr 100 €
 im Ev. Gemeindezentrum an der Friedenskirche, Seminarraum,
 Molzhausweg 2, 40724 Hilden

Süd:

montags, 9:15 - 10:30 Uhr, 10 x, 08.04. - 17.06. + 1. FT, Gebühr 100 €
 montags, 10:45 - 12:00 Uhr, 10 x, 08.04. - 17.06. + 1. FT, Gebühr 100 €
 dienstags, 9:30 - 11:00 Uhr, 10 x, 16.1. - 19.3.24, Gebühr: 120 €
 dienstags, 9:30 - 11:00 Uhr, 10 x, 9.4. - 18.6.24 + 1 FT, Gebühr: 120 €
 freitags, 9:00 - 10:15 Uhr, 10 x, 19.1. - 22.3.24, Gebühr: 100 €
 freitags, 10:30 - 11:45 Uhr, 10 x, 19.1. - 22.3.24, Gebühr: 100 €
 freitags, 9:00 - 10:15 Uhr, 11 x, 12.4. - 21.6.24 + 1 FT, Gebühr: 110 €
 freitags, 10:30 - 11:45 Uhr, 11 x, 12.4. - 21.6.24 + 1 FT, Gebühr: 110 €
 im Evangelischen Familienzentrum an der Erlöserkirche, Kita-Verbund Windrose, eeb-Raum, Martin-Luther-Weg 3, 40723 Hilden

Die Kurse sind fortlaufende Kurse.

Die Teilnehmer/innen entscheiden quartalsweise, ob sie weitermachen wollen.

Mini-Club(s) Weekend für Eltern:

Diese Spielgruppe am Samstagvormittag richtet sich an Mütter und Väter, die unter der Woche keine Zeit haben, mit ihren Kindern im Alter von 12-36 Monaten. Endlich mal Zeit mit dem Kind erleben! Mit unterschiedlichen Materialien etwas bauen, kneten oder zusammenbasteln, miteinander spielen und dem Kind dabei zuschauen, wie es sich in einer Gruppe von Gleichaltrigen erlebt. Und nicht zuletzt: andere Eltern kennenlernen und sich miteinander austauschen.

8 x samstags: 03.02., 17.02., 02.03., 23.03., 20.04., 04.05., 15.06. und 29.06.24,
 9:30 - 11:00 Uhr, Gebühr: 96 €.

Ort: im Evangelischen Gemeindezentrum an der Friedenskirche, Seminarraum + Saal, Molzhausweg 2, 40724 Hilden

Instrumente basteln mit den Liebsten

... und das in der Kita – in Kooperation mit der Musikschule der Stadt Hilden

Für Kinder von 4 bis 7 Jahren und deren Mama, Papa, Oma, Opa, Tante oder Onkel – Wir begrüßen den Frühling und den Sommer!

Gemeinsam mit den Liebsten wollen wir singen, tanzen sowie basteln und damit den Frühling und den Sommer musikalisch anlocken

Kursleitung: Kiki Hansen-Freitag, Dominik Schmitz

Donnerstag, 07.03. oder 08.06.24, 16:30 - 18:00 Uhr, (in Der Arche)

Eine Anmeldung ist erforderlich.

DIE ARCHE

Städt. Familienzentrum
Schulstraße 35
40721 Hilden
Tel. 02103 91 15 13 – 21

Ansprechpartnerin:

Leiterin: Nazo Rasulli
familienzentrum-arche@hilden.de



Piccolini

Die „Piccolini“ sind unsere kleinsten Schüler/innen in der Musikschule. Mit circa zwei Jahren kommen sie gemeinsam mit einem Elternteil zu uns. Im Schoße ihrer Vertrauten lassen die Kinder sich auf das Abenteuer Musik ein. Das rege Mitwirken der Eltern ist dabei das Vorbild für die Kinder.

Februar 2024 - Termine auf Anfrage
Kurs 15 x 45 Min., Kursentgelt: 95 €

Musikschule der Stadt Hilden

Gerresheimer Str. 20
40721 Hilden
Tel. 02103 72-1250



Bambini

Mit circa drei Jahren sind die Kinder nun in der Lage, alleine den weiteren Weg durch die Musikwelt zu gehen, da ihnen die Inhalte vertraut sind. Auch neu dazukommende Kinder werden durch diesen Rückhalt getragen.

Februar 2024 - Termine auf Anfrage
Kurs 15 x 45 Min., Kursentgelt: 95 €

Musikschule der Stadt Hilden

Gerresheimer Str. 20
40721 Hilden
Tel. 02103 72-1250



Treff für junge Eltern auf dem Abenteuerspielplatz

Eltern treffen sich hier (mit und ohne Kind) zum Kennenlernen, Austausch und Beratung. Wir erzählen, spielen und frühstücken gemeinsam. Dieser Treff ist für junge Eltern gedacht, die sich in einer normalen Spielgruppe nicht wohlfühlen. Das Angebot ist kostenlos und verpflichtet nicht zur regelmäßigen Teilnahme.

mittwochs, 9:30 - 11:30 Uhr
(außer in den Schulferien)

Die aktuellen Besuchsbedingungen können Sie telefonisch unter 02103 93 71 30 (dienstags, donnerstags und freitags) erfragen, oder per Emailanfrage an c.seidel-meier@fzg-hilden.de

Im Spielehaus des Abenteuerspielplatzes

Richard-Wagner-Straße 101
40724 Hilden

Ansprechpartnerin:

Carola Seidel-Meier
Heilpädagogin, Systemische Familienberaterin, Erzieherin,
Tel. 02103 93 71 30
Di, Do und Fr



Spielgruppe für Eltern mit Kindern von 1 bis 3

In der Spielgruppe können Kinder ihre Kräfte erproben, neugierig, laut und leise sein und langsam Kontakt zu anderen Kindern aufnehmen. Ihr Eltern seid dabei und gebt eurem Kind die nötige Sicherheit. Neben dem freien Spiel, das in unserer Gruppe einen besonderen Stellenwert einnimmt, werden altersgerechte Bewegungs- und Singspiele sowie erste Materialerfahrungen z.B. mit Farben und Papier angeboten. Im Mittelpunkt steht die Freude am Tun und Experimentieren.

Im Austausch mit anderen Eltern und einer qualifizierten Kursleiterin erhaltet ihr vielfältige Anregungen für die Gestaltung des Familienalltags.

montags, 15.01. - 18.03. und 08.04. - 01.07.24, 10:45 - 12:15 Uhr
 dienstags, 16.01. - 19.03. und 09.04. - 25.06.24, 10:45 - 12:15 Uhr
 Den Kursbeitrag bitte bei Anmeldung erfragen.

DRK-Familienbildungswerk

Benrather Str. 49 a
40721 Hilden

Ansprechpartnerin:

Helena Thiel
Tel. 02103 556 28

fbw@drk-mettmann.de



Eltern-Kind-Turnen für 1,5 - 2,5-jährige

Hier können sich Kinder nach Herzenslust austoben und gemeinsam mit Papa oder Mama unterschiedliche Bewegungsformen kennenlernen.

mittwochs, 10.01. - 20.03.24
 von 15:30 - 16:15 Uhr
 Städt. Familienzentrum Traumquelle/Kunterbunt

DRK-Familienbildungswerk

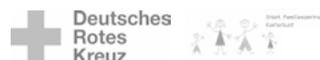
Benrather Str. 49 a
40721 Hilden

Ansprechpartnerinnen:

Helena Thiel
Tel. 02103 556 28

fbw@drk-mettmann.de

Nicole Thelen
Tel. 02103 453 81
familienzentrum-kunterbunt@hilden.de



Eltern-Kind-Turnen für Kinder von 12-18 Monate

Hier können sich Kinder nach Herzenslust austoben und gemeinsam mit Papa oder Mama unterschiedliche Bewegungsformen kennenlernen.

22.01. - 18.03.24, montags 15:15 - 16:15 Uhr
 Städt. Familienzentrum DIE ARCHE, Schulstr. 35

DRK-Familienbildungswerk

Benrather Str. 49 a
40721 Hilden

Ansprechpartnerinnen:

Helena Thiel
Tel. 02103 556 28
fbw@drk-mettmann.de

Nora Körlin
Tel. 02103 72 41 07
familienzentrum-Arche@hilden.de



JungeVHS: Eltern-Kind Walderlebnis (A32015/A32016)

Kinder lieben es, im Wald zu sein, ihn zu erforschen, sich frei zu bewegen und kreativ auszudrücken. Gemeinsam erkunden wir spielerisch den Wald mit allen Sinnen. Die Kinder erhöhen somit ihre natürliche Konzentration und Neugierde, die sonst oft im Alltag durch hohen Medienkonsum verloren geht.

Bitte wetterfeste Kleidung, einen gesunden Snack/Getränk und eine kleine Sitzunterlage mitbringen.

Sonntag, 07.04.24, 14:00 - 16:15 Uhr (A32015) und/oder
 Sonntag, 07.07.24, 14:00 - 16:15 Uhr (A32016)
 Gebühr je Einzeltermin: 22,00 €

Volkshochschule Hilden-Haas

Gerresheimer Str. 20
40721 Hilden

Tel. 02103 50 05 30
www.vhs-hilden-haas.de

Ansprechpartnerin:

Simone Münzer
Dieker Straße 49
42781 Haas

Tel. 02129 / 94 10 26



Spielgruppen nur für Kinder

KÜKEN

Dies ist ein Angebot für Familien mit Kindern ab etwa zwei Jahren. Bei uns singen, spielen, toben, kneten, basteln und bauen Ihre Kinder und werden dabei von einer erfahrenen Gruppenleiterin liebevoll betreut.

Die Kinder können hier soziale Erfahrungen mit Gleichaltrigen machen, entwickeln ihr Selbstvertrauen weiter und wachsen in eine Gruppensituation hinein.

Dabei probieren Kinder und auch Eltern das Loslassen und eine zeitweise Trennung.

Pro Halbjahr findet ein Elternabend statt um Erziehungsfragen und die Entwicklung der Kinder zu thematisieren und/oder sich kennenzulernen und das Gruppenkonzept vorzustellen.

Leitung: Jessica Merten

**Evangelische
Erwachsenenbildung**
Martin-Luther-Weg 1c
40723 Hilden
Tel. 02103 5 39 48
info@eeb-hilden.de
www.eeb-hilden.de

Ansprechpartnerinnen:
Martina Jüntgen-Huber
Cornelia Weinert



Süd:

donnerstags, 9:30 - 11:30 Uhr, 10 x, 18.01. - 21.03.24, Gebühr: 160 €
donnerstags, 9:30 - 11:30 Uhr, 9 x, 11.04. - 20.06.24 und ein Elternabend,
Gebühr: 144 €

im Evangelischen Familienzentrum an der Erlöserkirche, eeb-Raum
Martin-Luther-Weg 3, 40723 Hilden

Nord:

freitags, 9:30 - 11:30 Uhr, 9 x, 19.01. - 22.03.24, Gebühr: 144 €
freitags, 9:30 - 11:30 Uhr, 9 x, 12.04. - 21.06.24 und ein Elternabend,
Gebühr: 144 €

im Evangelischen Gemeindezentrum an der Friedenskirche, Seminarraum,
Molzhausweg 2, 40724 Hilden

Unsere Eltern-Kind-Gruppen sind fortlaufende Kurse. Die Teilnehmer/innen können quartalsweise entscheiden, ob sie weitermachen wollen.

Eltertraining

Kinder (Eltern) und ihre Ängste

Informationsnachmittag für Eltern:

Kinder entwickeln sich eigenständig und nach ihrem eigenen Tempo. Erste eigene Erfahrungen machen ohne dabei gebremst zu werden ist sehr wichtig! Lernen Sie ihr Kind bei der Entwicklung zu unterstützen und begleiten Sie es eigene Erfahrungen zusammen. Ihr Kind kann das!

Kursleitung: Beratungsstelle Stadt Hilden

Dienstag oder Donnerstag, jeweils 16:30 - 17:30 Uhr

Eine Anmeldung ist erforderlich. Das genaue Datum wird noch bekannt gegeben.

DIE ARCHE

Städt. Familienzentrum
Schulstraße 35
40721 Hilden
02103/ 72 41 00

Ansprechpartnerin:

Frau Nazo Rassuli
familienzentrum-arche
@hilden.de



DIE ARCHE | Städt. Familienzentrum Hilden

Sexuelle Entwicklung von Kindern

Informationsnachmittag für Eltern

Diese Informationsveranstaltung lädt zum Austausch über die sexuelle Entwicklung von Kindern ein. Egal ob es Fragen zu den „Dr. spielen“ sind, zur körperlichen Entwicklung oder eine Unsicherheit zu diesem Thema besteht. Es findet ein netter Austausch statt bei dem jede Frage willkommen ist.

Kursleitung: Beratungsstelle Stadt Hilden

Dienstag oder Donnerstag, jeweils 16:30 - 17:30 Uhr

Eine Anmeldung ist erforderlich. Das genaue Datum wird noch bekannt gegeben.

DIE ARCHE

Städt. Familienzentrum
Schulstraße 35
40721 Hilden
02103/ 72 41 00

Ansprechpartnerin:

Frau Nazo Rassuli
familienzentrum-arche
@hilden.de



DIE ARCHE | Städt. Familienzentrum Hilden

Über den Tellerrand gucken – EINFACH kochen

Ein Kurs für Frauen/Mütter

Unter dem Motto „heute bleibt die Küche kalt“ möchten wir gemeinsam mit Ihnen zusammen Stockbrot und andere Leckereien grillen, die sie im Garten, auf dem Hof oder der Terrasse in ihrem Alltag nachmachen und ausprobieren können. Wir freuen uns auf ein gemeinsames Essen, die frische Luft und ein nettes kulinarisches Beisammensein. Rezepte werden zur Verfügung gestellt.

Freitag, 03.05.24, 16:30 - 18:00 Uhr

Eine Anmeldung ist erforderlich.

DIE ARCHE

Städt. Familienzentrum
Schulstraße 35
40721 Hilden
02103/ 72 41 00

Ansprechpartnerin:

Frau Nazo Rassuli
familienzentrum-arche
@hilden.de



DIE ARCHE | Städt. Familienzentrum Hilden

Gespräche – im Eltern-Café!

Ein Angebot für Interessierte: Wir laden Sie zu einer gemeinsamen Gesprächsrunde oder einem netten Austausch in unser Eltern-Café herzlich ein. Vielleicht möchten Sie uns mal kennenlernen oder einfach nur zuhören. Bei einem Tee oder Kaffee vergeht die Zeit ganz schnell.

- Was ist los in unserer Kita
- Welche Angebote laufen im Familienzentrum
- Frage- und Antwortstunde
- Trotzphase

Themenwünsche nehmen wir gerne entgegen.

Kursleitung: Fachkräfte aus Der Arche

und dem Thema entsprechende Ansprechpartner

Termine werden regelmäßig an den Schaukästen bekannt gegeben. Eine Anmeldung ist erforderlich. Sie können auch einzelne Termine wahrnehmen.

DIE ARCHE

Städt. Familienzentrum
Schulstraße 35
40721 Hilden
Tel. 02103 72 41 00

Ansprechpartnerin:

Frau Nazo Rassuli
familienzentrum-arche
@hilden.de



DIE ARCHE | Städt. Familienzentrum Hilden

Wohin mit meiner Wut?

Sobald Kinder ihren eigenen Willen zeigen, werden Erwachsene herausgefordert, drauf zu reagieren. Plötzlich treibt uns die Wut des Kindes in den Wahnsinn und drückt bei uns Knöpfe, die in uns tiefe Gefühle und Aggressionen freisetzen. Wohin mit der eigenen Wut und der gefühlten Ohnmacht? Wie schaffen wir es diese Gefühle umzuwandeln, so das wir als Familie selbstbewusst und gestärkt daraus hervorgehen?

Wird noch bekannt gegeben. Bitte bei Interesse per E-Mail melden.

Kath. Kinder- und Familienzentrum St. Christophorus

Clarenbachweg 6
40724 Hilden
Tel. 02103 651 54

Ansprechpartnerin:

Irmgard Sinsteden
Email: kita.st-christophorus.
hilden@erzbistum-koeln.de



Starke Eltern – Starke Kinder

Ein Kurs nach dem Modell des Deutschen Kinderschutzbundes zur Unterstützung der Erziehungsarbeit von Eltern

Wie oft fragen sich Eltern, ob sie gut genug sind? Viele Fragen rund um die Erziehung werden in diesem Kurs besprochen. Ziel des mit vielen Eltern erprobten Kursmodells des Deutschen Kinderschutzbundes ist es, das Zusammen-Leben in der Familie zu erleichtern. Es geht darum, das Selbstvertrauen der Eltern als Erzieher zu stärken und zugleich den Rechten und Bedürfnissen der Kinder im Alltag Geltung zu verschaffen.

Kath. Kinder- und Familienzentrum St. Christophorus

Clarenbachweg 6
40724 Hilden
Tel. 02103 651 54

Ansprechpartnerin:

Irmgard Sinsteden
Email: kita.st-christophorus.
hilden@erzbistum-koeln.de



jeweils donnerstags: 07.03., 14.03., 21.03., 11.04., 18.04., 25.04., 02.05., 16.05., 23.05., 06.06.24, jeweils 17:00 - 19:15 Uhr

Elterncoaching + Neu Elterncoaching online

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum an der Erlöserkirche , Kita-Verbund Windrose

Mit dem Elterncoaching geben Sie sich selbst Zeit und Raum zum Innehalten und Bewusstwerden: Wie geht es mir selbst in meiner Familie und mit meiner Familie gerade jetzt? Es geht um:
- das Gefühl, nicht alleine zu sein mit freudigen oder schwierigen Themen
- Verständnis und Rückhalt
- neue Perspektiven und Ideen, das Familienklima auf Dauer positiv zu gestalten oder zu erhalten.

Dieses Angebot ist eine individuelle und ganz persönliche Begleitung.

Leitung: Cordula Heuberg, Dipl.-Pädagogin und Dialogprozess-Begleiterin

6 x dienstags, jeweils 19:30 - 21:45 Uhr, Gebühr: 72 €

Gruppe I: am 09.01., 06.02., 05.03., 09.04., 07.05., 04.06.24,

Gruppe II: am 16.01., 13.02., 12.03., 16.04., 14.05., 11.06.24,

im Ev. Familienzentrum an der Erlöserkirche, Martin-Luther-Weg 3, 40723 Hilden, mit Anmeldung

Online – In Kooperation mit dem Kita-Verbund Windrose

6 x mittwochs, jeweils 19:30 - 21:45 Uhr, ohne Gebühr

am 15.01., 19.02., 18.03., 15.04., 13.05., 10.06.24

nach der Anmeldung erhalten Sie per Email einen Link für die Teilnahme

Evangelische Erwachsenenbildung

Martin-Luther-Weg 1c
40723 Hilden
Tel. 02103 5 39 48
info@eeb-hilden.de
www.eeb-hilden.de

Ansprechpartnerinnen:

Martina Jüntgen-Huber
Cornelia Weinert



Großelterncoaching

In Kooperation mit dem Evangelischen Familienzentrum an der Erlöserkirche, Kita-Verbund Windrose

Enkel bereichern das Leben, sie halten fit, mit ihnen kommen ganz neue intensive liebevolle Gefühle ins Leben – vielleicht auch Sorgen und Anforderungen, und manchmal Konflikte mit den eigenen Kindern ...

Großeltern hatten vorher ein eigenes Leben, ihren eigenen Takt – beides wird durch Enkel oft durcheinandergewirbelt. Zwischen „Narrenfreiheit“ (wir müssen nicht mehr erziehen...) und Verpflichtung (ohne uns geht's oft nicht) – gibt es ein Spannungsfeld, das nicht immer leicht auszuhalten ist. Sie sind herzlich eingeladen, sich an diesen Abenden auszutauschen über alles, was Ihr Leben mit Enkelkindern ausmacht, das Schöne und das Schwierige.

Leitung: Cordula Heuberg, Dipl.-Pädagogin und Dialogprozess-Begleiterin

3 x dienstags, am 23.01., 19.03., 28.05.24

jeweils 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 36 €

im Ev. Familienzentrum an der Erlöserkirche, Kita-Verbund Windrose, Martin-Luther-Weg 3, 40723 Hilden

**Evangelische
Erwachsenenbildung**

Martin-Luther-Weg 1c
40723 Hilden
Tel. 02103 5 39 48
info@eeb-hilden.de
www.eeb-hilden.de

Ansprechpartnerinnen:

Martina Jüntgen-Huber
Cornelia Weinert



Erziehen ohne Strafe und Belohnung - (wie) geht das? Ein Online-Abend für (Groß)Eltern

in Kooperation mit den Evangelischen Familienzentren an der Friedenskirche und an der Erlöserkirche / Kita-Verbund Windrose

Sie finden, Kinder sollten sich vor dem Essen die Hände waschen. Und nach dem Mittagessen erst die Hausaufgaben erledigen. Gummistiefel anziehen bei Regen statt Stoffturnschuhe. Solche Zielsetzungen machen oft Stress.

Wie bringen Sie Ihre Kinder dazu, etwas zu tun oder zu lassen? Fühlen Sie sich mit Belohnungen und Strafen öfter unwohl und fragen sich, ob es dazu Alternativen gibt?

An diesem Abend möchte ich mit Ihnen Ideen für ein vertrauensvolles Miteinander entwickeln.

Leitung: Cordula Heuberg, Dipl.-Pädagogin und Dialogprozess-Begleiterin

Mittwoch, 24.01.24, 19:30 - 21:45 Uhr

nach der Anmeldung erhalten Sie per E-Mail einen Link für die Teilnahme, ohne Gebühr

**Evangelische
Erwachsenenbildung**

Martin-Luther-Weg 1c
40723 Hilden
Tel. 02103 5 39 48
info@eeb-hilden.de
www.eeb-hilden.de

Ansprechpartnerinnen:

Martina Jüntgen-Huber
Cornelia Weinert



Ein Königreich für friedliches Grenzsetzen – Online-Seminar für Eltern zum Thema „Grenzen setzen und gut mit Grenzen umgehen“

In Kooperation mit den Ev. Familienzentren an der Erlöserkirche und an der Friedenskirche, Kita-Verbund Windrose

Wir haben unsere Kinder unbedingt gewollt – und wollen sie bedingungslos lieben. Sie sind unsere Prinzen und Prinzessinnen – nur:

Wie sind wir weise Königinnen und Könige? Wie zeigen wir den Kindern die Grenzen (innerhalb unseres Familienreiches und die Grenzen anderer „Länder“, wie lehren wir sie, Grenzen zu erkennen und mit ihnen verantwortungsvoll umzugehen? Stolz und selbstbewusst „ich“ sagen zu können und es genau deshalb nicht nötig zu haben, die Grenzen anderer zu überschreiten?

Leitung: Cordula Heuberg, Dipl.-Pädagogin und Dialogprozess-Begleiterin

Mittwoch, 06.03.24, 19:30 - 21:45 Uhr,
nach der Anmeldung erhalten Sie per E-Mail einen Link für die Teilnahme,
ohne Gebühr

**Evangelische
Erwachsenenbildung**
Martin-Luther-Weg 1c
40723 Hilden
Tel. 02103 5 39 48
info@eeb-hilden.de
www.eeb-hilden.de

Ansprechpartnerinnen:
Martina Jüntgen-Huber
Cornelia Weinert



Streiten verbindet – oder? Ein Abend zum Thema Geschwisterstreit

In Kooperation mit dem Evangelischen Familienzentrum an der Friedenskirche

Mit dem ewigen Geschwisterstreit verbinden wir ohrenbetäubendes Gebrüll aus dem Kinderzimmer, ständige innere Konflikte, ob wir nun eingreifen sollen oder nicht, eigene Aggressionen, weil wir einfach keinen Tag vor diesen nervenzehrenden Auseinandersetzungen sicher sind ... An diesem Abend wollen wir uns darüber austauschen und hilfreiche Ideen entwickeln, unseren Alltag mit streitlustigen Kindern so zu gestalten, dass alle davon profitieren.

Leitung: Cordula Heuberg, Dipl.-Pädagogin und Dialogprozess-Begleiterin

Donnerstag, 23.05.24, 19:30 - 21:45 Uhr
im Evangelischen Familienzentrum an der Friedenskirche, Molzhausweg 2,
40724 Hilden, Kita-Verbund Windrose,
Anmeldung erforderlich, Gebühr: kostenfrei

**Evangelische
Erwachsenenbildung**
Martin-Luther-Weg 1c
40723 Hilden
Tel. 02103 5 39 48
info@eeb-hilden.de
www.eeb-hilden.de

Ansprechpartnerinnen:
Martina Jüntgen-Huber
Cornelia Weinert



Muss ich alles 10 mal sagen...?!

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum an der Erlöserkirche, Kita-Verbund Windrose

Die Kinder stellen „auf Durchzug“ - und wir werden immer hilfloser und wütender, weil wir nicht bei ihnen „ankommen“. Was können wir tun, um gehört zu werden – wie kommen wir raus aus sinnlosen Machtkämpfen? Wir finden Wege, um wieder handlungsfähig zu sein und Autorität zurückzugewinnen.

Referentin: Cordula Heuberg, Dipl.-Pädagogin u. Dialogprozess-Begleiterin

Dienstag, 20.2.24, 19:30 - 21:45 Uhr, im Ev. Familienzentrum an der Erlöserkirche, Martin-Luther-Weg 3, 40723 Hilden, Anmeldung erforderlich, Gebühr: kostenfrei

**Evangelische
Erwachsenenbildung**
Martin-Luther-Weg 1c
40723 Hilden
Tel. 02103 5 39 48
info@eeb-hilden.de
www.eeb-hilden.de

Ansprechpartnerinnen:
Martina Jüntgen-Huber
Cornelia Weinert



Entdecke die Leidenschaft für die Kinderbetreuung – Babysitter Ausbildung

Unsere Babysitter-Ausbildung für Jugendliche ab 14 Jahren ist der Schlüssel zu einer erfüllenden und verantwortungsvollen Tätigkeit in der Kinderbetreuung. In unserer Ausbildung erhält man Einblicke in Themen wie Säuglingspflege, Erste Hilfe, Sicherheit und Kommunikation sowie gesunde Ernährung. Sie lernen, wie man angemessen auf die Bedürfnisse von Kindern unterschiedlichen Alters eingeht, Spiele und Aktivitäten plant und auf unvorhergesehene Situationen reagiert.

Die entsprechenden Termine erfahren Sie auf unserer Homepage oder über unser Büro.

**Der Kinderschutzbund
OV Hilden/Haan e.V.**
Schulstr. 44
40721 Hilden
Tel. 02103 5 48 53
Info@dksb-hildenhaan.de
www.kinderschutzbund-hildenhaan.de

Ansprechpartnerinnen:
Nadine Lichtenwimmer,
Geschäftsführerin DKSB
OV Hilden/Haan e.V.



Frühe Sexualerziehung als Schutz gegen sexuelle Gewalt gegen Kinder

Eltern wünschen sich zuverlässige Informationen und Hilfen, um ihre Kinder vor den Bedrohungen der sexuellen Gewalt schützen zu können.

An unserem Infoabend geht es u. a. um:

- Sexuelle Selbstbestimmung der Kinder,
- Eigene Wahrnehmung und die des Kindes beachten und ernst nehmen,
- Vertrauen in die eigenen Gefühle der Kinder fördern
- Eigene Grenzen wahrnehmen und die der Anderen erkennen und respektieren lernen,
- Kind- und altersgerechte Sprache für Sexualität und Aufklärung,
- Respektvoller und gewaltfreier Umgang miteinander,
- „Doktorspiele“ in Abgrenzung zu sexuellen Übergriffen unter Kindern u. v. m.

Die entsprechenden Termine erfahren Sie auf unserer Homepage oder über unser Büro.

**Der Kinderschutzbund
OV Hilden/Haan e.V.**
Schulstr. 44
40721 Hilden

Tel. 02103 5 48 53
Info@dksb-hildenhaan.de
www.kinderschutzbund-hildenhaan.de

Ansprechpartnerinnen:
Nadine Lichtenwimmer,
Geschäftsführerin DKSB
OV Hilden/Haan e.V.

Susanne Hentschel-Billen,
Dipl. Soz. Päd., Referentin



Wege durch den Medienschwung – Ein Kurs für Eltern und Erziehende

Kinder und Jugendliche wachsen heute selbstverständlich in Medienwelten auf. Mit unserer Abendveranstaltung möchten wir Eltern, aber auch Erziehende, die mit der Betreuung von Kindern und Jugendlichen befasst sind, ansprechen. Neben dem kindgerechten Umgang mit Fernsehen und Handy, wird vor allem die altersgemäße und sichere Nutzung von Internet und Kommunikations- sowie Unterhaltungsmedien behandelt. Aber auch Themen wie Cybermobbing, „Abzocke“ im Internet, Happy-Slapping, Urheberrechte u. v. m. werden in diesem Workshop thematisiert.

Die entsprechenden Termine erfahren Sie auf unserer Homepage oder über unser Büro.

AD(H)S – Informations-Kontaktstelle

AD(H)S gehört mittlerweile zu den am häufigsten in der Kindheit auftretenden psychischen Störungen. In regelmäßigen Abständen bieten wir zu diesem umfassenden Thema Infoabende und eine Selbsthilfegruppe an. Ergänzend dazu erhalten Eltern auf Wunsch ein kostenfreies Elterntermin, abgestimmt auf die Bedürfnisse innerhalb der Familie.

Die entsprechenden Termine erfahren Sie auf unserer Homepage oder über unser Büro.

Der Kinderschutzbund OV Hilden/Haan e.V.

Schulstr. 44
40721 Hilden

Tel. 02103 5 48 53
Info@dksb-hildenhaan.de
www.kinderschutzbund-
hildenhaan.de

Ansprechpartnerinnen:

Nadine Lichtenwimmer,
Geschäftsführerin DKSB
OV Hilden/Haan e.V.

Susanne Hentschel-Billen,
Dipl. Soz. Päd., Kursleitung



Der Kinderschutzbund
Ortsverband Hilden/Haan

Der Kinderschutzbund OV Hilden/Haan e.V.

Schulstr. 44
40721 Hilden

Tel. 02103 5 48 53
Info@dksb-hildenhaan.de
www.kinderschutzbund-
hildenhaan.de

Ansprechpartnerin:

Nadine Lichtenwimmer,
Geschäftsführerin DKSB
OV Hilden/Haan e.V.



Der Kinderschutzbund
Ortsverband Hilden/Haan

Kinder-Uni

Die Kinder- und Jugendartothek im Wilhelm-Fabry-Museum

Eine Reise durch die Welt der Bilder schafft einen ersten Zugang zur Kunst und Künstlern. Die Kinder und Jugendlichen können nach Herzenslust auf Entdeckungsreise mit den Bildern gehen. Motive, wie belebte Städte, ferne Länder und farbenfrohe Tiere, werden gemeinsam ausgiebig betrachtet und besprochen.

Auf Anfrage können Kindertagesstätten, Schulen und private Gruppen gerne Termine vereinbaren.

Das Angebot vom Bildverleih richtet sich an Kinder und Jugendliche, die in Hilden wohnen oder in Hilden die Kindertagesstätte oder Schule besuchen.

Zielgruppe: 3 - 18 Jahre

Ausleihgebühr: 3,50 € (mit der Familienkarte kostenfrei)

Ausleihdauer: bis 2 Monate

Freitag, 14:00 - 17:00 Uhr

Ort: Wilhelm-Fabry-Museum, Benrather Str. 32a

Kulturamt Hilden

Am Rathaus 1
40721 Hilden

Tel. 02103 59 03

wilhelm-fabry-museum@
hilden.de

Ansprechpartnerin:

Daniela Michaelis



Hilden
Kulturamt

Das Labor der Farben

Möchtest du mit Farben, Aromen und verrückten Techniken ausprobieren, was möglich ist? Es entstehen duftende, bunte Bilder und auch rostende werden wir zaubern. Du entdeckst spielerisch das immer wichtiger werdende Upcycling und lässt deine Fantasie sprudeln.

Zielgruppe: Kinder ab 6 Jahren

Kursleitung: Lena Lund

Kursgebühr: 65 €

Ort: „Altes Helmholtz“ Gerresheimer Str. 20a, 40721 Hilden
montags ab 08.01.24, 15:00 - 16:30 Uhr, 10 x 90 Min.

Kulturamt Hilden

Am Rathaus 1
40721 Hilden

Tel. 02103 59 03

kukuk@hilden.de

Ansprechpartnerin:

Daniela Michaelis



Dein eigenes Buch oder Leporello

Du träumst davon, dein eigenes Buch zu erfinden? Du hast eventuell schon eine tolle Idee, die du malen, schreiben oder kleben möchtest? Du kannst dich ausprobieren, dich entfalten und deiner Kreativität freien Lauf lassen. Ob abstrakt, in Illustration oder Komik, entdecke deinen Stil. Lass dich inspirieren von Künstlern wie Klasté, David Zinn, Kveta Pacovska und Antoni Gaudi, die du kennenlernen wirst.

Zielgruppe: Kinder ab 6 Jahren

Kursleitung: Lena Lund

Kursgebühr: 65 €

Ort: „Altes Helmholtz“ Gerresheimer Str. 20a, 40721 Hilden
montags ab 08.01.24, 17:00 - 18:30 Uhr, 10 x 90 Min.

Kulturamt Hilden

Am Rathaus 1
40721 Hilden

Tel. 02103 59 03

kukuk@hilden.de

Ansprechpartnerin:

Daniela Michaelis



Kreativwerkstatt I

Du zeichnest gerne Dinosaurier, Drachen und Ungeheuer? Du interessierst dich für das antike Ägypten und Pharaonen? Dann bist du in der Kreativwerkstatt richtig. Du malst mit Farben, machst einen Linolschnitt, Folienprägung – und gehst auf Entdeckungsreise mit deinem selbst hergestellten Kaleidoskop.

Zielgruppe: Kinder ab 5 Jahren

Kursleitung: Sylke Jacobs

Kursgebühr: 65 €

Ort: „Altes Helmholtz“ Gerresheimer Str. 20a, 40721 Hilden
donnerstags ab 11.01.24, 15:00 - 16:30 Uhr, 10 x 90 Min.

Kulturamt Hilden

Am Rathaus 1
40721 Hilden

Tel. 02103 59 03

kukuk@hilden.de

Ansprechpartnerin:

Daniela Michaelis



Kreativwerkstatt II

In der Kreativwerkstatt II dreht sich alles um Abenteuer und Helden. Abermals gehst du mit Pinsel, Farbe, Schere und Kleber auf Entdeckungsjagd und stellst deine Ideen nicht nur auf Papier dar, indem du sie malst und zeichnest, sondern auch in 3D aus Ton und anderen Materialien.

Zielgruppe: Kinder ab 5 Jahren

Kursleitung: Sylke Jacobs

Kursgebühr: 65 €

Ort: „Altes Helmholtz“ Gerresheimer Str. 20a, 40721 Hilden
donnerstags ab 11.04.24, 15:00 - 16:30 Uhr, 10 x 90 Min.

Kulturamt Hilden

Am Rathaus 1
40721 Hilden

Tel. 02103 59 03

kukuk@hilden.de

Ansprechpartnerin:

Daniela Michaelis



Infos zu den Veranstaltungen auf dieser Seite
finden Sie hier:



Modellieren mit Pulp, Ton, Draht und Co.

In diesem Workshop werden wir eintauchen in Fantasiewelten eurer Wahl. Zusammen modellieren wir aus Ton fantastische Figuren. Mit euren Händen formt ihr aus einem Klumpen Ton fantasievolle Gestalten nach eurem Geschmack. Hier könnt ihr formen, matschen und gestalten. In diesem Kurs steht das kreative Erleben mit Ton im Vordergrund. In diesem Workshop wird nicht gebrannt.

Zielgruppe: Kinder von 5 - 13 Jahren

Kursleitung: Katja Preuß-Reisdorf

Kursgebühr: 60 €

Ort: Helmholtz-Gymnasium (Werkraum), Am Holterhöfchen 30, 40724 Hilden
mittwochs, 28.02., 06.03., und 13.03.24, 16:30 - 19:00 Uhr

Kulturamt Hilden

Am Rathaus 1
40721 Hilden

Tel. 02103 59 03

kukuk@hilden.de

Ansprechpartnerin:

Daniela Michaelis



Infos zu diesem Angebot finden Sie hier:

Wasser

Wasser ist eins der vier Elemente. Es kommt in der Natur als Flüssigkeit, als Festkörper und als Gas vor. Alle Aggregatzustände werden wir besprechen und künstlerisch darstellen, z.B. Wolken, Regen, Flüsse und das Meer. Auf dem Wasser ist viel los, aber unter Wasser auch. Wir malen Fische und die Unterwasserwelt. Es entstehen viele große, interessante, gemalte Kunstwerke in bunten Farben.

Zielgruppe: Kinder ab 6 Jahren

Kursleitung: Desirée Astor, Kursgebühr: 65 €

Ort: „Altes Helmholtz“ Gerresheimer Straße 20a, 40721 Hilden
Montag, 25.03. - Donnerstag 28.03.24 jeweils 9:00 - 13:00 Uhr

Kulturamt Hilden

Am Rathaus 1
40721 Hilden

Tel. 02103 59 03

kukuk@hilden.de

Ansprechpartnerin:

Daniela Michaelis



Farbe trifft Papier

Jetzt wird es bunt – denn alle Farben stehen bereit, um von dir aufs Papier gebracht zu werden. Mit ganz unterschiedlichen Techniken fertigt du marmoriertes Papier, gebatiktes Papier und Materialdruckpapier. Du lernst, was eine Frottage ist und darfst sogar selbst Papier herstellen.

Zielgruppe: Kinder ab 6 Jahren

Kursleitung: Sylke Jacobs

Kursgebühr: 65 €

Ort: „Historische Kornbrennerei“,

Wilhelm-Fabry-Museum, Benrather Str. 32a, 40721 Hilden

Montag, 25.03. - Donnerstag 28.03.24 jeweils 9:00 - 13:00 Uhr

Kulturamt Hilden

Am Rathaus 1
40721 Hilden

Tel. 02103 59 03

kukuk@hilden.de

Ansprechpartnerin:

Daniela Michaelis



Ein Bär oder eine Maus

Hast du eine Menge Ideen im Kopf und möchtest sie in eine fantasievolle Skulptur verwandeln? Hierfür bringst du bitte eine etwas größere Plastikflasche mit, z.B. vom Waschmittel, denn wir recyceln. Aus vermeintlichem Abfall zauberst du einen Hingucker. Du wirst sehen, am Ende der Woche hältst du eine fantastische Skulptur in deinen Händen.

Zielgruppe: Kinder ab 6 Jahren

Kursleitung: Lena Lund

Kursgebühr: 65 €

Ort: „Fassraum“, Wilhelm-Fabry-Museum, Benrather Str. 32a, 40721 Hilden

Dienstag, 02.04. - Freitag 05.04.24 jeweils 9:00 - 13:00 Uhr

Kulturamt Hilden

Am Rathaus 1
40721 Hilden

Tel. 02103 59 03

kukuk@hilden.de

Ansprechpartnerin:

Daniela Michaelis



Infos zu „Wasser“, „Farbe trifft Papier“ und „Ein Bär oder eine Maus“ finden Sie hier:



Kunst-Picknick zum Kindergeburtstag

Dich und Deine Freunde erwartet ein unvergessliches Erlebnis. An Deinem Geburtstag wird mit fachkundiger Begleitung die Kreativität von dir und Deinen Gästen aktiviert. Ihr zeichnet, malt, bastelt oder modelliert Kunstwerke. So entstehen beispielsweise ein Erinnerungsbuch für das Geburtstagskind und viele schöne Kunstwerke, die Du und Deine Gäste mit nach Hause nehmen können.

Zielgruppe: 5 - 15 Jahre

Teilnehmerzahl: bis 10 Kinder

Kursgebühr: 110 €

Termine: Am Samstag oder Sonntag, jeweils 3 Stunden

Ort: „Altes Helmholtz“, Gerresheimer Straße 20a (Nebengebäude, 1. OG) oder Fassraum Wilhelm-Fabry-Museum, Benrather Str. 32a.

Kulturamt Hilden

Am Rathaus 1
40721 Hilden

Tel. 02103 59 03

kukuk@hilden.de

Ansprechpartnerin:

Daniela Michaelis



Infos zu diesem Angebot finden Sie hier:



JungeVHS – Kunst, Wissenschaft und Bewegung

Die VHS Hilden-Haan bietet sowohl naturwissenschaftliche als auch Kreativ- und Gesundheitskurse für Kinder verschiedener Altersgruppen (teilweise bis 12) an. Ob „Tricks aus dem Küchenlabor“, „Badekugeln selbstgemacht“ oder ein Jonglierworkshop – es ist für alle was dabei.

Einen Überblick erhalten Sie unter www.vhs-hilden-haan.de – „Junge VHS“.

Volkshochschule Hilden-Haan

Gerresheimer Str. 20
40721 Hilden

Tel. 02103 50 05 30

www.vhs-hilden-haan.de

Ansprechpartner:

Martin Kurth

Tel. 02103 50 05 33



Englisch – spielerisch und einfach

Angebot für Kinder von 5 bis 7 Jahren

In einer kleinen gemütlichen Runde möchten wir gemeinsam englische Wörter hören, sprechen und dieser Sprache auf eine spielerische Art begegnen. Die Kinder erlernen so Farben, Zahlen, singen Lieder oder lauschen Geschichten in Bilderbüchern. Zusammen treffen die Kinder auf Handpuppen und Würfelspiele oder kleine kreative Aktionen, mit denen wir unsere Stunde gemütlich beenden und tolle Erfahrungen in dieser Sprache lernen.

Kursleitung: Nicola Tang

donnerstags, ab 11.04.24, 16:00 - 16:45 Uhr, 6 x 45 Min.
Eine Anmeldung ist erforderlich.

DIE ARCHE

Städt. Familienzentrum
Schulstraße 35
40721 Hilden
Tel. 02103 91 15 13 – 21

Ansprechpartnerin:

Frau Nazo Rassuli
familienzentrum-arche@hilden.de



DIE ARCHE | Städt. Familienzentrum Hilden

JungeVHS – Happy Learning Gym (A32051)

Lernschwierigkeiten, Stress, Ängste und/oder mangelnde Bewegung verhindern den Lernerfolg, der für die Motivation eines jeden Kindes so wichtig ist. In diesem Kurs lernt Ihr Kind verschiedene Bewegungsübungen, sogenannte Brain-Gym-Übungen - Gymnastik fürs Gehirn: Mit Leichtigkeit und Spaß erlernt Ihr Kind die Bewegungen und kann sie anschließend als Selbsthilfeprogramm für den Alltag einsetzen.

mittwochs, 31.01. - 20.03.24, 16:00 - 17:00 Uhr (8 Termine), Gebühr 49 €

Volkshochschule Hilden-Haan

Gerresheimer Str. 20
40721 Hilden

Tel. 02103 50 05 30

www.vhs-hilden-haan.de

Ansprechpartnerin:

Simone Münzer
Dieker Straße 49

42781 Haan

Tel. 02129 94 10 26



Praktischer Familienalltag

Stellwerk Stadt Hilden

Das Stellwerk versteht sich als Partner der Familien. Es berät zu allgemeinen Fragen, vermittelt Ansprechpartner, informiert über Unterstützungsmöglichkeiten und hält auf besondere Lebenslagen abgestimmte Angebote kostenlos bereit. Gern passt das Stellwerk seine Angebote den Bedürfnissen von Familien an und freut sich über Ihre Anregungen und Ideen.

Informationen rund um das Bildungs- und Teilhabepaket erhalten Sie ebenfalls im Stellwerk. Die MitarbeiterInnen helfen gerne bei der Antragstellung und zeigen auf, welche Unterstützung für Ihre Familie darüber hinaus möglich sein könnte. Um die Wartezeiten kurz zu halten, können Sie telefonisch gerne einen Termin vereinbaren.

Öffnungszeiten:

Di., Mi. u. Do. 8:00 - 12:00 Uhr,
Di. 14:00 - 16:00 Uhr,
Do. 14:00 - 18:00 Uhr,

Darüber hinaus sind individuelle Termine jederzeit möglich. Sprechen Sie uns gerne an.

Stellwerk Stadt Hilden

Mittelstraße 40,
Bürgerhaus, I. Etage
40721 Hilden

Tel. 02103 72-1595
stellwerk@hilden.de
www.hilden.de



Still-/Fütter- und Wickelmöglichkeit im Stellwerk der Stadt Hilden

Viele Eltern kennen diese Situation, sie sind unterwegs zu Behördengängen, zum Arzt, zum Einkaufen und das Baby schreit hungrig aus dem Kinderwagen. Jetzt heißt es schnell nach Hause oder eine stille Ecke gesucht. Das ist nicht immer einfach, deshalb bietet das Stellwerk neben einem Wickelraum auch die Möglichkeit für Eltern, in Ruhe ihre Babys zu stillen oder zu füttern. Als Extraservice gibt es frisches Wasser, die Möglichkeit, ein Fläschchen zu wärmen sowie interessantes Informationsmaterial rund um das Thema Baby.

Stellwerk Hilden- Büro für Familie und Bildung

Mittelstraße 40,
Bürgerhaus, I. Etage
40721 Hilden

Tel. 02103 72-1595
Fax 02103 72-502

stellwerk@hilden.de
www.hilden.de



Im Doppel- oder Dreierpack?!

Sind Sie Eltern von Zwillingen oder sogar Drillingen? Suchen Sie Kontakt zu anderen Müttern, Vätern und Familien, die in der gleichen Situation sind? Dann sind Sie hier richtig. Mütter und Väter von Mehrlingen haben besondere Herausforderungen im Familienalltag zu bewältigen und können hier unter Gleichgesinnten Informationen und Erfahrungen austauschen. Sollten Sie an diesen Terminen verhindert sein, aber Interesse an zukünftigen Treffen haben, nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf.
Leitung: Jutta Müller-Tischner

Stellwerk Stadt Hilden

Mittelstraße 40,
Bürgerhaus, I. Etage
40721 Hilden

Tel. 02103 72-1595
Fax 02103 72-502

stellwerk@hilden.de
www.hilden.de



Samstag, 03.02. und 27.04.24, 9:30 - 11:30 Uhr

JuMa – Offener Treff für junge Mamas + Papas mit Babys von 1 - 18 Monaten / schwangere Mütter

Andere Mütter/Väter kennenlernen:
Austausch, Kaffee trinken, Kontakte knüpfen ...
Rund ums Baby:
Baby verstehen lernen, spielen, singen ...
Dies alles bieten wir in netter Atmosphäre regelmäßig und kostenfrei an.

Leitung: Jutta Müller-Tischner

montags, 9:30 - 11:30 Uhr und 15:00 - 17:00 Uhr
Treffpunkt: Raum 11, Familienbüro

Stellwerk Stadt Hilden

Mittelstraße 40,
Bürgerhaus, I. Etage
40721 Hilden

Tel. 02103 72-1595
Fax 02103 72-502

stellwerk@hilden.de
www.hilden.de



Netzwerk für Alleinerziehende – alleine erziehen, aber nicht alleine sein

Alleine zu erziehen ist nicht immer einfach, das wissen auch in Hilden viele Mütter und Väter aus eigener Erfahrung. Und weil andere Alleinerziehende das am besten verstehen, unterstützt das Stellwerk gerne die Idee, regelmäßige Treffen für Alleinerziehende zu organisieren. Der Austausch unter Gleichgesinnten, Informationen und Anregungen zu erhalten und so langfristig ein Netzwerk aufzubauen ist Ziel der Treffen.

Leitung: Jutta Müller-Tischner

Stellwerk Stadt Hilden

Mittelstraße 40,
Bürgerhaus, I. Etage
40721 Hilden

Tel. 02103 72-1595
Fax 02103 72-502

stellwerk@hilden.de
www.hilden.de



Voraussichtliche Termine 2024:

dienstags: 06.02., 09.04., 23.07., 17.09. + 12.11.24,
15:00 - 17:00 Uhr

samstags: 13.01., 16.03., 04.05., 22.06., 17.08., 19.10. + 07.12.24,
9:00 - 11:00 Uhr

Eine Anmeldung ist zur Zeit erforderlich. Die Teilnahme ist kostenlos.
Eine Kinderbetreuung kann gegebenenfalls bei Bedarf kostenlos zur Verfügung gestellt werden.

Waldbaden (Shinrin Yoku) Achtsamkeit im Wald – Ein Angebot für Frauen!

Gerade Frauen, die oft viele Aufgaben gleichzeitig erledigen müssen, fällt es schwer, einfach mal abzuschalten. Das achtsame, absichtslose Eintauchen in die Natur hilft uns, Abstand zu gewinnen und Kraft zu tanken. Eine Mischung aus angeleiteten Atem-, Körper- und Wahrnehmungsübungen und Stille erwartet Sie. Bitte bringen Sie eine Sitzunterlage und etwas zum Trinken mit. Funktionelle Kleidung, lieber etwas wärmer, oder im Zwiebellook, da wir langsam unterwegs sein werden.

Kursleitung: Frau Bettina Ostbunk (Kursleiterin für Waldbaden)

Samstag, 05.05.24 und 01.06.24, 10:00 - 13:00 Uhr, jeweils 1 x 3 Std.
Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine Anmeldung per E-Mail ist erforderlich.
Die Termine sind unabhängig voneinander buchbar. Es handelt sich um das gleiche Angebot.

Städt. Familienzentrum Kunterbunt

Lortzingstr. 1 + 2
40724 Hilden

Ansprechpartnerinnen:

Claudia Wendt (Leitung)
Nicole Thelen (stellv. Leitung)

Tel. 02103 453 81
familienzentrum-kunterbunt@hilden.de



Städt. Familienzentrum
Kunterbunt

Leihgroßeltern – für Familien im Einsatz

Dieses Angebot richtet sich an Familien, in denen Kinder sich den Kontakt zu Großeltern wünschen, die eigenen aber nicht verfügbar sind, z. B. weil sie weit entfernt wohnen. Großeltern wie auch „Leihgroßeltern“ können den Kindern die Zeit schenken, die Eltern im Alltag häufig fehlt. Sie sind geduldig, bringen viel Lebenserfahrung mit und erfreuen sich an dem Austausch. Damit Kinder die Möglichkeit haben, einen Kontakt zu Seniorinnen oder Senioren aufzubauen und von deren Erfahrungen zu profitieren aber auch, um Familien zu unterstützen und zu entlasten, bietet das Stellwerk Hilden gemeinsam mit der Arbeiterwohlfahrt, Ortsverein Hilden in Kooperation mit der VHS Hilden-Haan die Vermittlung von „Leihgroßeltern“ an.

Im Vordergrund des Angebotes stehen der Kontakt zur jeweils anderen Generation und der Aufbau einer verlässlichen, vertrauensvollen und dauerhaften Beziehung zwischen den Leihgroßeltern, dem Kind und dessen Familie. Aber: „Leihgroßeltern“ sind kein Ersatz für eine regelmäßige Kinderbetreuung.

Interessierte Familien können gern einen persönlichen Termin für ein Informationsgespräch bei den aufgeführten Ansprechpartnerinnen vereinbaren.

AWO Robert-Gies-Haus

Heike Cremerius
Tel. 02103 81 07
robert-gies-haus@
awo-hilden.de

Stellwerk Stadt Hilden

Familienbüro
Kirsten Max
Tel. 02103 72-1122
kirsten.max@hilden.de



Erziehungsberatung, Familienberatung und schulpsychologische Beratung

Unser Team berät kostenfrei, freiwillig und vertraulich.

- Sie als Eltern bei allen Fragen zu Ihrem Kind, z.B. Schwierigkeiten in der Schule, wenn es um Trennung oder Scheidung geht, wenn es mit Ihrem Baby nicht immer leicht ist.
- Euch als Kinder und Jugendliche, wenn du jemanden zum Reden brauchst, wenn es Probleme in der Schule oder zu Hause gibt, wenn du dich bedroht oder gemobbt fühlst, wenn du dir Sorgen um dich selbst machst.

Mo. - Do.: 9:00 - 16:00 Uhr + Fr. 9:00 - 12:00 Uhr
Terminvereinbarung über 02103- 72 1271 – jederzeit:
mail beratung@hilden.de, Kontakt via www.hilden.de/beratung

Infos zu offenen Sprechstunden direkt bei:
Inklusive Kita Nordlichter,
Evangelisches Familienzentrum an der Friedenskirche,
Katholische Kita St. Marien,
Familienzentrum Kunterbunt/Traumquelle,
Familienzentrum SPE Mühle e.V.,
Familienzentrum Die Arche,
Caritas Kita St. Jacobus,
Katholisches Familienzentrum St. Christophorus,
Evangelische Kita Sonnenschein,
Städtische Kita Rehkids,
Katholisches Familienzentrum St. Konrad,
AWO Familien-zentrum Zur Verlach,
Familienzentrum der SPE Mühle e.V.,
Familienzentrum der Johanniter am Tucherweg

Psychologische Beratungsstelle für Hilden und Haan

Am Rathaus 1 (5.OG)
40721 Hilden

Tel. 0210 721 271,
beratung@hilden.de
www.hilden.de/beratung



Maulwürfe – Gemüsegärtnern für Kinder und (Groß-)Eltern mit Kindern ab vier Jahren

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum an der Erlöserkirche und dem Nachbarschaftszentrum Diakonie-Haus im Süden

Kinder, Eltern und / oder Großeltern gärtnern gemeinsam im Nachbarschaftsgarten rund um das Diakonie-Haus im Süden und das Familienzentrum an der Erlöserkirche. Große und Kleine erfahren, wie einfach ein Garten naturnah bewirtschaftet werden kann und was alles nötig ist, damit Gemüse gesund heranwächst. Neben der Gartenarbeit bekommt auch das Ernten und Genießen Zeit und Raum.

Leitung: Anja Schmitz, Daniela Klein

6 x montags, 18.03., 29.04., 13.05., 27.05., 10.06. und 01.07.24,
15:15 - 17:30 Uhr

Ort: Gemeindezentrum Erlöserkirche, Bistro und Nachbarschaftsgarten, Zugang über den Martin-Luther-Weg 3, Hilden,

Gebühr: 60 € pro Familie

**Evangelische
Erwachsenenbildung**
Martin-Luther-Weg 1c
40723 Hilden

Tel. 02103 5 39 48

Ansprechpartnerin:
Martina Jüntgen-Huber
Cornelia Weinert

info@eeb-hilden.de
www.eeb-hilden.de



Bunte Vielfalt – Familien mit behinderten Kindern im Gespräch

Eltern von Kindern mit einer Behinderung haben besondere Aufgaben zu bewältigen. Die alltäglichen Herausforderungen, persönliche Einschränkungen, die Suche nach passenden Betreuungseinrichtungen, bürokratische Anträge, etc. können an den Nerven zerrren. In dieser Gesprächsgruppe finden Eltern einen Raum zur Begegnung und zum Austausch: von den Erfahrungen der anderen profitieren, das Gefühl bekommen, dass man mit seinen Gefühlen, Ängsten und Sorgen nicht alleine ist und Mut und neue Kraft schöpfen für die vielen Herausforderungen eines anderen Familienalltags. Bringen Sie Ihre persönlichen Themen mit! Die Gruppe trifft sich monatlich und ist gebührenfrei. Bitte melden Sie sich an.

Leitung: Nina Krug

6 x mittwochs: 17.01., 14.02. 13.03., 17.04., 15.05., 12.06.24,
von 19:00 - 21:00 Uhr

im Evangelischen Gemeindezentrum Friedenskirche, Molzhausweg 2, 40724 Hilden.

Sie können auch einzelne Termine wahrnehmen, bitte melden Sie sich an!

**Evangelische
Erwachsenenbildung**
Martin-Luther-Weg 1c
40723 Hilden

Tel. 02103 5 39 48

Ansprechpartnerinnen:
Martina Jüntgen-Huber
Cornelia Weinert

info@eeb-hilden.de
www.eeb-hilden.de



Über Geld spricht Frau doch!

Trotz wandelndem Familienmodell, ist es häufig der Vater der Vollverdiener. Wenn Mütter wieder arbeiten, dann häufig in Teilzeit und zusätzlich zur bisherigen Familien- und Hausarbeit. Ganz vertrauensvoll und ehrlich geht es in diesem Workshop um Geld und um das Bewusstsein für die eigene (langfr.) finanzielle Situation. Auch mit wenig Verdienst lohnt es sich, sich möglich aktiv um die eigenen Finanzen zu kümmern.

Kath. Kinder- und Familienzentrum St. Christophorus
Clarenbachweg 6
40724 Hilden

Ansprechpartnerin:
Irmgard Sinsteden
Tel. 02103 651 54

Email: kita.st-christophorus.hilden@erzbistum-koeln.de



Donnerstag, 22.02.24, 19:00 - 21:15 Uhr
(digitale Veranstaltung – der entsprechende Zugangslink wird zugesendet)

Kindernotfälle – Crashkurs

Im Crashkurs lernen Eltern in 90 Minuten die wichtigsten Themen aus dem Kurs Erste Hilfe am Kind. Neben der stabilen Seitenlage und der Reanimation bleibt immer etwas Zeit, um auf Eure Wünsche einzugehen. Ihr bekommt als Eltern einfache Maßnahmen an die Hand, um im Notfall schnell, effektiv und sicher reagieren zu können.

DRK-Familienbildungswerk
Benrather Str. 49 a
40721 Hilden

Ansprechpartnerinnen:
Helena Thiel
Tel. 02103 5 56 28
fbw@drk-mettmann.de

Tanja Brockes
Tel. 02103 6 53 16
kita.st-konrad.hilden@erzbistum-koeln.de



Donnerstag, 14.03.24 von 19:00 - 21:15 Uhr
Kath. Familienzentrum St. Konrad, Am Wiedenhof 6

Eltern-Kind-Aktion: Mit Stockbrot und Wurst am Lagerfeuer

Eltern und ihre Kinder grillen gemeinsam! Wurst und Stockbrot sind im Angebot, Sonderwünsche erfüllen sich Eltern und Kind selbst.

Freitag, 12.04.24 von 17:00 - 20:00 Uhr
Kath. Familienzentrum St. Konrad, Am Wiedenhof 6

DRK-Familienbildungswerk
Benrather Str. 49 a
40721 Hilden

Ansprechpartnerinnen:
Helena Thiel
Tel. 02103 5 56 28
fbw@drk-mettmann.de

Tanja Brockes
Tel. 02103 6 53 16
kita.st-konrad.hilden@erzbistum-koeln.de



Filzen für Eltern

Filzen gehört zu den ältesten Handwerkskünsten, ist aber durch einfache Regeln und wiederkehrende Arbeitsabläufe ein leicht zu erlernendes Handwerk.

Wolle, warmes Seifenwasser und ein wenig Ausdauer ist fast alles was wir brauchen, um einen schönen Filz-Workshop zu verbringen.

Samstag, 09.03.24, 10:00 - 13:00 Uhr, 1 x 3 Std.
Kath. Familienzentrum St. Konrad, Am Wiedenhof 6

DRK-Familienbildungswerk
Benrather Str. 49 a
40721 Hilden

Ansprechpartnerinnen:
Helena Thiel
Tel. 02103 5 56 28
fbw@drk-mettmann.de

Tanja Brockes
Tel. 02103 6 53 16
kita.st-konrad.hilden@erzbistum-koeln.de



Elterncafe Traumquelle für Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren

In Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Traumquelle/Kunterbunt

Im Elterncafe Traumquelle können Eltern Kontakte knüpfen - gemeinsam singen, spielen und miteinander Zeit verbringen sowie Anregungen für den Alltag mit ihren Kindern mitnehmen.

Das Elterncafe findet 1x monatlich statt.

dienstags, von 9:00 - 10:30 Uhr
23.01., 20.02., 19.03., 23.04., 14.05., 18.06.2024,
Familienzentrum Traumquelle/Kunterbunt,
Lortzingstr. 1/2, Hilden

DRK-Familienbildungswerk

Benrather Str. 49 a
40721 Hilden

Ansprechpartnerinnen:

Helena Thiel
Tel. 02103 5 56 28
fbw@drk-mettmann.de

Nicole Thelen
Tel. 02103 4 53 81
familienzentrum-kunterbunt@
hilden.de



Eltern im Gespräch: Mein Kind kommt in die Schule

Das Angebot richtet sich speziell an Eltern mit Kindern im letzten Kindergartenjahr und begleitet Familien beim Übergang in die Schule.

Die Einschulung eines Kindes ist für die Familie aufregend und verbunden mit verschiedenen Fragen: In der begleiteten Gesprächsrunde geht es um den Austausch von Erfahrungen und Ideen, um Unterstützungsmöglichkeiten und die gemeinsame Suche nach möglichen Lösungen.

Montag, 22.01.24, von 19:30 - 21:45 Uhr
Städt. Familienzentrum Traumquelle/Kunterbunt

DRK-Familienbildungswerk

Benrather Str. 49 a
40721 Hilden

Ansprechpartnerinnen:

Helena Thiel
Tel. 02103 5 56 28
fbw@drk-mettmann.de

Nicole Thelen
Tel. 02103 4 53 81
familienzentrum-kunterbunt@
hilden.de



Internationales Frauencafé

In Kooperation mit den Städt. Familienzentren

Vielseitigkeit erleben, mit- und voneinander lernen, sich in Hilden zuhause fühlen – Das Internationale Frauencafé ist ein geselliger Bildungsort für zugewanderte und einheimische Frauen.

Unter der Gesprächsleitung einer erfahrenen Kursleiterin habt ihr Gelegenheit, euch über aktuelle Themen aus dem Familienalltag auszutauschen. Ein besonderer Fokus liegt auf der Begleitung von Familien mit Schulkindern.

dienstags, 10.01. - 20.03.24 und 10.04. - 03.07.24
von 9:00 - 11:15 Uhr

Gemeindehaus an der Friedenskirche, Molzhausweg 2

DRK-Familienbildungswerk

Benrather Str. 49 a
40721 Hilden

Ansprechpartnerinnen:

Helena Thiel
Tel. 02103 5 56 28
fbw@drk-mettmann.de
Nicole Thelen
Tel. 02103 4 53 81
familienzentrum-kunterbunt@hilden.de



Selbsthilfegruppe – für Kinder & Jugendliche aus Scheidungs- und Trennungsfamilien

Unsere Selbsthilfegruppe ist ein sicherer und vertrauensvoller Ort, an dem Kinder aus Trennungsfamilien in Kleingruppen zusammenkommen. Hier können sie sich mit den Auswirkungen der Trennung auseinandersetzen und Lösungen für den Umgang im Alltag finden. Bei regelmäßigen Treffen soll die Stärkung jedes einzelnen sowie der Austausch in der Gemeinschaft im Vordergrund stehen.

Die Gruppe wird von pädagogischen und erfahrenen Mitarbeiterinnen geleitet, um eine unterstützende und sichere Umgebung für die Kinder zu gewährleisten.

Anmeldung über unserer Homepage oder unser Büro.

Der Kinderschutzbund OV Hilden/Haan e.V.

Schulstr. 44
40721 Hilden
Tel. 02103 5 48 53
Info@dksb-hildenhaan.de
www.kinderschutzbund-hildenhaan.de

Ansprechpartnerinnen:

Nadine Lichtenwimmer,
Geschäftsführerin DKSB
OV Hilden/Haan e.V.

Barbara Messerschmidt - Staatl.
anerkannte Erzieherin + Staatl.
anerkannte Heilpädagogin



Babysittervermittlung mit Herz – Sorgenfreie Zeit für Eltern

Sie suchen einen liebevollen und zuverlässigen Babysitter? Kein Problem!

Unsere Babysitter sind alle von Fachreferenten zum Thema Säuglingspflege, Ernährungslehre, Erste Hilfe, Spielpädagogik & Erkennen von ersten Krankheitszeichen geschult. Sie sind somit auf ihre verantwortungsvolle Aufgabe gut vorbereitet.

Der Kinderschutzbund OV Hilden/Haan e.V.

Schulstr. 44
40721 Hilden
Tel. 02103 5 48 53
Info@dksb-hildenhaan.de
www.kinderschutzbund-hildenhaan.de

Ansprechpartnerin:

Nadine Lichtenwimmer,
Geschäftsführerin DKSB
OV Hilden/Haan e.V.



Der Kinderschutzbund
Ortsverband Hilden/Haan

Trauerarbeit mit Kindern – Ein einfühlsames Angebot für junge Herzen

Der Verlust eines geliebten Menschen ist für Kinder eine Herausforderung, die sie oft ratlos und überfordert zurücklassen kann. Unsere speziell ausgebildeten Trauerbegleiter*innen nutzen einfühlsame Methoden, die auf das Alter und die Bedürfnisse der Kinder abgestimmt sind. Durch kreative Aktivitäten, Geschichten und Gespräche geben wir den Kindern die Möglichkeit, ihre Trauer auf ihre eigene Weise auszudrücken.

Termine nach Vereinbarung

Der Kinderschutzbund OV Hilden/Haan e.V.

Schulstr. 44
40721 Hilden
Tel. 02103 5 48 53
Info@dksb-hildenhaan.de
www.kinderschutzbund-hildenhaan.de

Ansprechpartnerin:

Nadine Lichtenwimmer,
Geschäftsführerin DKSB
OV Hilden/Haan e.V.



Der Kinderschutzbund
Ortsverband Hilden/Haan

Offener Kleiderschrank – Nachhaltige Kindermode und Unterstützung für Kinder mit Herzenscafé

Willkommen in unserem „Offenem Kleiderschrank“. In den drei Themenräumen finden Sie neben gut erhaltene Kinderbekleidung bis Größe 164 auch Kinderschuhe, Kinderspielzeug, Rucksäcke, Säuglingsbekleidung und vieles mehr zu äußerst günstigen Preisen.

Jede Familie kann unser Angebot in Anspruch nehmen und ist herzlich willkommen!

Zusätzlich bieten wir dienstags von 9:30-11:00 Uhr ein Herzenscafé an. Ein Ort für Eltern und Kinder, an dem Sie über Themen sprechen können, die Ihnen am Herzen liegen. Es besteht auch die Möglichkeit zu persönlichen, vertraulichen „vier Augen“ Gesprächen mit erfahrenen Fachkräften.

dienstags 9:30 - 11:00 Uhr und 16:30 - 18:00 Uhr
donnerstags 9:30 - 11:00 Uhr

Der Kinderschutzbund OV Hilden/Haan e.V.

Schulstr. 44
40721 Hilden
Tel. 02103 5 48 53
Info@dksb-hildenhaan.de
www.kinderschutzbund-hildenhaan.de

Ansprechpartnerin:

Nadine Lichtenwimmer,
Geschäftsführerin DKSB
OV Hilden/Haan e.V.



Der Kinderschutzbund
Ortsverband Hilden/Haan

Sprachförderung

Spielgruppe und Elterncafe für ukrainische Mütter und Kinder

Das Familienzentrum Kunterbunt bietet Kindern und Müttern aus der Ukraine einen Treffpunkt in unseren Räumlichkeiten.

Tolle, vielfältige Spiel- und Förderangebote warten auf die Kinder! Dabei steht die alltagsintegrierte Sprachbildung natürlich im Vordergrund. Während die Kinder gemeinsam spielen, haben die Eltern die Möglichkeit des Austauschs untereinander. Gerne unterstützen wir auch hierbei die Mütter bei Fragen rund um das Thema Kitaplatzsuche, Beratung, Bildung und Teilhabe oder auch Unterstützung bei der Schulanmeldung. Wir sind als Familienzentrum gut vernetzt.

Sollten Sie Familien betreuen, die evtl. Interesse an der Eltern- Kind- Spielgruppe haben, dann freuen wir uns über eine Kontaktaufnahme. Eine vorherige Anmeldung ist nicht zwingend erforderlich!

Koordination: Nicole Thelen

Montags, mittwochs und freitags von 10:00 - 12:30 Uhr im Bürgertreff Hilden Nord (Lortzingstraße 1, 40724 Hilden)
In den Ferienzeiten findet das Angebot nicht statt!

Städt. Familienzentrum Kunterbunt
Lortzingstr. 1 + 2
40724 Hilden

Ansprechpartnerinnen:
Claudia Wendt (Leitung)
Nicole Thelen (stellv. Leitung)
Tel. 02103 45381
familienzentrum-kunterbunt@hilden.de



Griffbereit – Familien entdecken gemeinsam Spiel und Sprache

In Kooperation mit Städt. Familienzentren

Durch das Griffbereit-Programm kommen Kleinkinder aus Familien mit internationaler Familiengeschichte schon früh mit der deutschen Sprache in Kontakt.

In der Gruppe spielen, singen und malen Kinder miteinander und euch Eltern. Ihr erlebt, wie sich eure Kinder in der allgemeinen und sprachlichen Entwicklung zusammen weiterentwickeln. Die Spielgruppensituation bereitet auf den Übergang in die Kita vor.

donnerstags,	11.01. - 21.03.24	9:00 - 11:00 Uhr und 11:00 - 13:00 Uhr
donnerstags,	11.04. - 04.07.24	9:00 - 11:00 Uhr und 11:00 - 13:00 Uhr
dienstags,	16.01. - 19.03.24	9:00 - 11:00 Uhr
dienstags,	09.04. - 19.03.24	9:00 - 11:00 Uhr

DRK-Familienbildungswerk
Benrather Str. 49 a
40721 Hilden

Ansprechpartnerin:
Helena Thiel
Tel. 02103 5 56 28
fbw@drk-mettmann.de



Willkommenskurs

Mitbürger:innen ohne oder mit nur geringen deutschen Sprachkenntnissen sind herzlich eingeladen, an dem „Willkommenskurs“ des Stellwerks - Büro für Familie und Bildung - teilzunehmen.

In freundlicher, offener Atmosphäre vermittelt die Dozentin im Willkommenskurs erste Deutschkenntnisse und Basiswissen für den Alltagsgebrauch. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen das Alphabet, einfache Sätze für den Alltagsgebrauch und praktische Tipps z. B. wie Busfahrpläne gelesen werden, wo es Fahrkarten zu kaufen gibt und vieles mehr.

Sie kennen Menschen, die nur wenig deutsch sprechen und lesen können und die sich darüber freuen würden in lockerer Atmosphäre etwas dazu zu lernen? Dann empfehlen Sie unser Angebot weiter:

Wir freuen uns auf die Teilnehmer/innen.

dienstags, 9:00 - 12:00 Uhr

Veranstaltungsort:

AWO – Josef-Kremer-Haus, Schulstr. 35, 40721 Hilden, Tel. 02103 24 01 88

Der Kurs ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Stellwerk Stadt Hilden

Mittelstraße 40,
Bürgerhaus, I. Etage
40721 Hilden

stellwerk@hilden.de
www.hilden.de

Ansprechpartnerin:

Marianne Rutten
Tel. 02103 72-1534



Bewegung und Entspannung

Pilates

Pilates bietet ganzheitliches Körpertraining nach sieben Prinzipien: Atmung, Zentrierung, Beweglichkeit, Koordination, Lockerheit, Körperwahrnehmung und -haltung. Das Training stärkt die Elastizität der Muskeln und erhöht die Beweglichkeit in den Gelenken. Die Übungen werden mit hoher Aufmerksamkeit auf die präzise Bewegung ausgeführt. Teilnehmende können so bestehende Bewegungsmuster ändern und ihre individuellen Bewegungserfahrungen erweitern.

15.01. - 27.03.24, montags von 18:30 - 19:30 Uhr

08.04. - 01.07.24, montags von 18:30 - 19:30 Uhr

17.01. - 20.03.24, mittwochs von 8:30 - 9:30 Uhr

10.04. - 03.07.24, mittwochs von 8:30 - 9:30 Uhr

17.01. - 20.03.24, mittwochs von 9:30 - 10:30 Uhr

10.04. - 03.07.24, mittwochs von 9:30 - 10:30 Uhr

17.01. - 20.03.24, mittwochs von 10:30 - 11:30 Uhr

10.04. - 03.07.24, mittwochs von 10:30 - 11:30 Uhr

Kursbeiträge bitte bei Anmeldung erfragen

Veranstaltungsort: Multifunktionsraum, Kirchhofstr. 33

DRK-Familienbildungswerk

Benrather Str. 49 a
40721 Hilden

Ansprechpartnerin:

Helena Thiel
Tel. 02103 5 56 28

fbw@drk-mettmann.de



Yin Yoga

Diese sanfte Übungspraxis harmonisiert unseren Energiefluss. Wir lenken den Blick auf das Innere, beruhigen das vegetative Nervensystem und entspannen und stärken den ganzen Körper. Die passiven Dehnungen helfen Verklebungen und Verkürzungen in den faszialen Strukturen auf sanfte Weise zu lösen. So kann Yin Yoga Schmerzen reduzieren, die Beweglichkeit fördern und nicht zuletzt auch den Energiefluss in den Meridianen harmonisieren. Auch Übungen, die leicht in den Berufs- und Familienalltag integriert werden können, sind Bestandteil des Kurses.

donnerstags, 18.01. - 21.03.24 und 11.04. - 04.07.24, jeweils 19:15 - 20:45 Uhr
Den Kursbeitrag bitte bei Anmeldung erfragen

Mach mal Yoga

für Neueinsteiger und Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist ideal für Menschen, die im Berufsleben und/ oder Alltag einseitigen Belastungen, stundenlangem Sitzen oder Stehen ausgesetzt sind. Die klassischen Asanas kräftigen die Muskulatur und verbessern Körperhaltung und Beweglichkeit. Die regelmäßige Teilnahme am Kurs lindert bestehende Beschwerden wie Rückenschmerzen und steigert die Fähigkeit zur Entspannung. Auch Übungen, die leicht in den Berufs- und Familienalltag integriert werden können, sind Bestandteil des Kurses.

donnerstags, 18.01. - 21.03.24 und 11.04. - 04.07.24, jeweils 17:30 - 19:00 Uhr
Den Kursbeitrag bitte bei Anmeldung erfragen

DRK-Familienbildungswerk

Benrather Str. 49 a
40721 Hilden

Ansprechpartnerin:

Helena Thiel
Tel. 02103 5 56 28
fbw@drk-mettmann.de



DRK-Familienbildungswerk

Benrather Str. 49 a
40721 Hilden

Ansprechpartnerin:

Helena Thiel
Tel. 02103 5 56 28
fbw@drk-mettmann.de



Tobezeit mit Papa

mit Kindern von 3-4 Jahren

Hier können sich Kinder nach Herzenslust austoben und gemeinsam mit Papa unterschiedliche Bewegungsformen kennenlernen.

freitags, 02.02. - 15.03.24 (alle 2 Wochen)
von 16:00 - 17:30 Uhr

Veranstaltungsort: Kath. Familienzentrum St. Konrad,
Am Wiedenhof 6, Hilden

DRK-Familienbildungswerk

Benrather Str. 49 a
40721 Hilden

Ansprechpartnerinnen:

Helena Thiel
Tel. 02103 5 56 28
fbw@drk-mettmann.de

Tanja Brockes
Tel. 02103 65316

kita.st-konrad.hilden@
erzbistum-koeln.de



ZUMBA® Fitness

Zumba ® Fitness ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen – dynamisch, begeisternd und effektiv! Es werden schnelle und langsame Rhythmen kombiniert, um Muskelaufbau und Konditionsverbesserung zu erreichen.

ZUMBA® Fitness integriert Grundprinzipien von Aerobic, Intervall- und Widerstandstraining, um Fettverbrennung zu maximieren, Herz und Kreislauf zu stärken und Muskeln aufzubauen.

montags, 19.02. - 18.03.24 , 17:00 - 18:00 Uhr
Veranstaltungsort: Städt. Familienzentrum DIE ARCHE, Schulstr. 35

DRK-Familienbildungswerk

Benrather Str. 49 a
40721 Hilden

Ansprechpartnerinnen:

Helena Thiel
Tel. 02103 5 56 28
fbw@drk-mettmann.de

Nora Körlin
Tel. 02103 72 41 07
familienzentrum-arche@
hilden.de



Wohlfühltag für Frauen – „Das hab' ich mir verdient!“

An diesem Tag stehen Sie als Frau an erster Stelle! In gemütlicher Atmosphäre können Sie der Hektik des Alltags entfliehen, abschalten, durchatmen und mit leichten Entspannungstechniken zur Ruhe kommen. Gemeinsam mit der Kursleitung schmieden wir neue Ideen und Impulse für den Alltag, die uns auf unserem weiteren Weg begleiten können. Benötigt werden eine Decke und ein kleines Kissen. Im Anschluss findet in gemütlicher Runde ein kleiner Snack am gedeckten Tisch statt.

Kursleitung: Nina Neubert (Entspannungspädagogin)

Samstag, 16.03.24 von 10:00 - 14:00 Uhr, 1 x 4 Std.

Das Angebot ist kostenfrei! Eine Anmeldung per E-mail ist erforderlich!

Städt. Familienzentrum Kunterbunt

Lortzingstr. 1 + 2
40724 Hilden

Ansprechpartnerinnen:

Claudia Wendt (Leitung)
Nicole Thelen (stellv. Leitung)

Tel. 02103 45381
familienzentrum-kunterbunt@
hilden.de



Städt. Familienzentrum
Kunterbunt

Fit wie'n Turnschuh: Eltern und Kinder in Bewegung – Für Kinder von 3-8 Jahren

In Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Traumquelle/ Kunterbunt

Kinder und Eltern haben Zeit für Spiel, Spaß und zum Toben. Der Vormittag lädt ein zum Klettern, Springen, Balancieren, und vielen anderen Bewegungen ...

samstags von 11.00-13.15

13.01., 17.02., 09.03., 13.04., 18.05. + 08.06.24

Veranstaltungsort: Turnhalle Beethovenstr.

DRK-Familienbildungswerk

Benrather Str. 49 a
40721 Hilden

Ansprechpartnerinnen:

Helena Thiel
Tel. 02103 5 56 28
fbw@drk-mettmann.de

Nicole Thelen
Tel. 02103 4 53 81

familienzentrum-kunterbunt@
hilden.de



Freizeitangebote für Familien

Familientheater: Die Werkstatt der Schmetterlinge

„Die Werkstatt der Schmetterlinge“ erzählt die Geschichte der „Gestalter aller Dinge“. Sie erschaffen Tiere und Pflanzen. Der junge Rodolfo träumt von einem Wesen, das fliegen kann wie ein Vogel und dabei so schön ist wie eine Blume. Aber so eine Erfindung verstieße gegen die Regeln, es ist verboten Pflanzen und Tiere zu vermischen... Aber... Als Rodolfo sein Ergebnis schließlich präsentiert, sind auch andere von der Schönheit dieses Insekts berührt und beginnen, den Reichtum der Natur mit anderen Augen zu sehen. Das Stück beruht auf dem Bilderbuch „Die Werkstatt der Schmetterlinge“ der Schriftstellerin Gioconda Bell.

Für Kinder ab 4 Jahren

Eintritt: Erwachsene: € 8,50 zzgl. VVK-Gebühr

Kinder bis 14 Jahre: € 5,50 zzgl. VVK-Gebühr

Veranstaltungsort: Stadthalle Hilden, Fritz-Gressard-Platz 1

Vorverkauf: Reisebüro Dahmen, Mittelstraße 73 und www.neanderticket.de

Samstag, 24.02.24, 16:00 Uhr

Kulturamt Hilden

Am Rathaus 1
40721 Hilden

Tel. 02103 72-237

Ansprechpartnerin:

Claudia Becker



Extraschicht im Jugendtreff Area 51 – Kindertheater und frisch gebackene Waffeln

In diesem Jahr planen das Stellwerk - Büro für Familie und Bildung und der Jugendtreff Area 51 wieder Puppenspiele im Jugendtreff.

Am 10.März zeigt Wodo Puppenspiel
„Amigos- Freunde für immer“

Eine wunderschöne Geschichte über den Beginn einer innigen Freundschaft.

Die Vorstellungen sind für Kinder ab 4 Jahren.
Karten für die Veranstaltungen können über www.neanderticket.de gebucht werden.
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Termine auf Anfrage
ab 10:30 Uhr gibt es frische Waffeln
11:30 - 12:15 Uhr Kindertheater

Jugendtreff Area 51
Furtwänglerstraße 2 b
Tel. 02103 908 96 10

Ansprechpartnerinnen:
Jugendtreff Area 51
Diana Pohler
Tel. 02103 908 96 10

Stellwerk Stadt Hilden, Familienbüro
Nora Spiller
Tel. 02103 72-1530
Tel. 02103 72-1534
stellwerk@hilden.de



AREA 51

Extraschicht Kreativ – Filzen „Vom Ei zum Osterhasen“

Anhänger für den Osterstrauss, kleine Geschenke und Deko rund um Ostern werden hier individuell gefilzt. Familien mit Kindern ab 4 Jahren, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene sind willkommen. Das Material wird gestellt, Wollreste oder andere Materialien zum individuellen Gestalten können gerne mitgebracht werden.

Samstag, 09.03.24, 10:00 - 13:00 Uhr

Raum 11, Familienbüro,
Die Teilnahme ist kostenlos.

Eine Anmeldung ist jedoch erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Stellwerk Stadt Hilden
Mittelstraße 40,
Bürgerhaus, I. Etage
40721 Hilden
Tel.: 02103 72-1595
Fax: 02103 72-502
stellwerk@hilden.de
www.hilden.de

Ansprechpartnerin:
Jutta Müller-Tischner (Leitung)



Eine kreative Stunde „GEMEINSAM BASTELN“

Mama & Kinder von 4-6 Jahren

Mit Mama zusammen können die Kinder zur jeder Jahreszeit kleine tolle Werke erstellen! Ob MALEN, BASTELN, FILZEN oder KNETEN - hier darf jeder kreativ werden und sich künstlerisch austoben! Die Materialien werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

Kursleitung: Sabrina Celes

montags, 05.02., 04.03., 06.05. und 03.06.24
jeweils 16:45 - 18:30 Uhr, eine Anmeldung ist erforderlich. Es können auch nur einzelne Termine wahrgenommen werden

DIE ARCHE
Städt. Familienzentrum
Schulstraße 35
40721 Hilden
Tel. 02103 91 15 13 – 21

Ansprechpartnerin:
Frau Nazo Rassuli
familienzentrum-arche@hilden.de



DIE ARCHE | Städt. Familienzentrum Hilden

Spielplatz unterm Dach

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum an der Friedenskirche, Kita-Verbund Windrose
An zwei Freitagnachmittagen im Februar und März können Familien mit Kindern (bis sechs Jahre) im Gemeindezentrum an der Friedenskirche gemeinsam spielen, bauen, turnen und auch chillen. Für die Kleinen gibt es verschiedene Spielmöglichkeiten, eine kleine Rutsche, eine feste Burg und eine gemütliche Lesecke. In der Turnhalle des Kindergartens werden Bewegungsbaustellen aufgebaut. In einer Cafeteria werden Kaffee und Tee, Wasser und Saft sowie Obst angeboten.

Das Spielplatzteam freut sich über Kuchenspenden (nicht mit Sahne oder rohen Eiern!) und natürlich auf die Besucherinnen und Besucher!
Bitte Stoppersocken einpacken!

Freitag, 23. 02. und 01.03.24, jeweils von 15:00 bis 18:00 Uhr
im Gemeindezentrum an der Friedenskirche, Molzhausweg 2, 40724 Hilden,
ohne Anmeldung, Spende statt Gebühr

**Evangelische
Erwachsenenbildung**
Martin-Luther-Weg 1c
40723 Hilden

Tel. 02103 5 39 48

Ansprechpartnerinnen:
Martina Jüntgen-Huber
Cornelia Weinert

info@eeb-hilden.de
www.eeb-hilden.de



Deutsch-Ukrainische Vorlesestunde

Bei der Deutsch-Ukrainischen Vorlesestunde in der Stadtbibliothek lesen Yuliia Dunaichyk und ihre Tochter eine Geschichte abwechselnd in zwei Sprachen vor.

Im Anschluss gibt es für die Kinder eine kleine Aktion und für die Erwachsenen die Möglichkeit, sich auszutauschen.

Eingeladen sind alle Familien mit Kindern ab ca. 4 Jahren.

Termine werden von der Stadtbibliothek bekannt gegeben
Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Stadtbibliothek
Nové-Město-Platz 3
40721 Hilden

Tel. 02103 72-1300

www.hilden.de/stadtbibliothek

Ansprechpartnerin:
Alina Dunkel



Leseabenteuer mit Faraj und Ingrid

Faraj Younan und Ingrid Tödtmann lassen in ihrer Vorlesestunde Bücher in Deutsch und Arabisch lebendig werden. Jede Menge Spaß ist garantiert, egal ob für arabische Muttersprachler oder deutsche Kinder.

Kleine und große Leute ab vier Jahren sind herzlich eingeladen.

Stadtbibliothek
Nové-Město-Platz 3
40721 Hilden

Tel. 02103 72-1300

www.hilden.de/stadtbibliothek

Ansprechpartnerin:
Alina Dunkel



samstags, 13.04., 11.05., 08.06.24, ab 11:30 Uhr, ca. 30 Min.
Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Hygge-Filzen im Winter – Winterbild filzen mit Märchenwolle

Das Thema Hygge – eine ganz besondere Lebensart aus Dänemark. Hygge beinhaltet ein Lebensgefühl, welches uns unter anderem Gemütlichkeit und Entspannung oder wie in unserem Angebot eine kreative Auszeit vermitteln wird.

In diesem Workshop möchten wir Kreativität und Entspannung in einer typischen hyggeligen gemütlichen Atmosphäre in unserem hauseigenen Atelier durch gemeinsames Gestalten mit Märchenwolle erleben.

Aus weicher, farbenfroher Märchenwolle lassen sich kleine Bilder zu winterlichen Märchen-Motiven filzen. Nach individuellem Geschmack und Tempo unter Anleitung der Künstlerin können Sie mit ihrem Kind zusammen gestalten.

Kursleitung: Frau Katja-Preuss-Reisdorf

Freitag, 05.01.24, von 16:00 - 18:00 Uhr, 1 x 2 Std.

Veranstaltungsort: Traumquelle

Das Angebot ist kostenfrei.

Eine Teilnahme ist nur mit vorheriger Anmeldung möglich.

Städt. Familienzentrum Kunterbunt

Lortzingstr. 1+2
40724 Hilden

Ansprechpartnerinnen:

Claudia Wendt (Leitung)
Nicole Thelen (stellv. Leitung)

Anmeldung unter:

familienzentrum-kunterbunt@
hilden.de
Tel. 02103 4 53 81



Städt. Familienzentrum
Kunterbunt

Tanz mit! – Ein kunterbunter Workshop für Kinder (4-6 Jahre)

In Kooperation mit dem Studio Opgenoorth und dem Jugend- und Kulturzentrum Area 51

In einem Tanzworkshop der besonderen Art lernst Du mit viel Spaß erste kleine Choreographien kennen. Fröhliche Tanzspiele und phantasievolle Improvisationsübungen warten nur darauf, von dir ausprobiert zu werden.

Der Workshop bietet einen idealen Einstieg in den Tanz, mit der Möglichkeit des Kennenlernens von verschiedenen Tanzstilen.

Samstag, 20.01.24, von 10:00 - 12:00 Uhr, 1 x 2 Std.

Veranstaltungsort: Jugendkulturzentrum Area 51

Das Angebot ist kostenfrei.

Eine Anmeldung per E-Mail ist erforderlich.

Städt. Familienzentrum Kunterbunt

Lortzingstr. 1+2
40724 Hilden

Ansprechpartnerinnen:

Claudia Wendt (Leitung)
Nicole Thelen (stellv. Leitung)

Anmeldung unter:

familienzentrum-kunterbunt@
hilden.de
Tel. 02103 4 53 81



Städt. Familienzentrum
Kunterbunt

Papier schöpfen

Papier selbst herzustellen macht Spaß und ist gar nicht so schwer. Mit einem Schöpfrahmen, der in die „Maische“ getaucht wird, das ist der Papieransatz aus recyceltem Material, stellst du ganz einfach dein eigenes handgeschöpftes Papier her. Damit es besonders schön aussieht, legst du noch kleine Blütenblätter hinein und schon ist dein Papier fertig.

Das Angebot baut aufeinander auf und findet an 4 Terminen statt.

montags, 19.02. - 11.03.24, von 16:00 - 17:30 Uhr (4x 1,5 Std.)

Veranstaltungsort: Traumquelle

Das Angebot ist kostenfrei.

Eine Teilnahme ist nur mit vorheriger Anmeldung möglich.

**Städt. Familienzentrum
Kunterbunt**

Lortzingstr. 1+2
40724 Hilden

Ansprechpartnerinnen:

Claudia Wendt (Leitung)
Nicole Thelen (stellv. Leitung)

Anmeldung unter:

familienzentrum-kunterbunt@
hilden.de
Tel. 02103 4 53 81



Kursleitung: Iris Suckow/ Sarah Hertzer

Samstag, 02.03.24,
von 10:00 - 12:30 Uhr (1 x 2,5 Std.)

Veranstaltungsort: Haus Kunterbunt

Die Teilnahme ist kostenlos.

Eine Anmeldung unbedingt erforderlich.

Anmeldung unter:

familienzentrum-kunterbunt@
hilden.de
Tel. 02103 4 53 81



Wir gestalten ein Insektenhotel

Ein Angebot für Kinder ab 5 Jahren

Gemeinsam bauen wir ein Insektenhotel als Zuhause für fleißige Bienchen und Co! Hier fühlen sich Wildbienen, Florfliegen, Ohrenkneifer und Marienkäfer richtig wohl!

Neben einem kuscheligen Zuhause für Insekten, ist es auch ein toller Blickfang im Garten oder Balkon.

Hier finden die Tiere ausreichend blütenreiche Pflanzen, damit genügend Nektar und Pollen zur Nahrungsaufnahme vorhanden sind.

**Städt. Familienzentrum
Kunterbunt**

Lortzingstr. 1+2
40724 Hilden

Ansprechpartnerinnen:

Claudia Wendt (Leitung)
Nicole Thelen (stellv. Leitung)

Anmeldung unter:

familienzentrum-kunterbunt@
hilden.de
Tel. 02103 4 53 81



Kursleitung: Jennifer Gintz/ Nicole Thelen

Samstag, 13.04.24, von 10:00 - 12:00 Uhr (1 x 2 Std.)

Veranstaltungsort: Haus Kunterbunt

Die Teilnahme ist kostenlos.

Eine Anmeldung unbedingt erforderlich.

Backen zu Ostern: Leckerer & lustiges Gebäck

Ein Angebot für Kinder ab 4 Jahren

Ob Hasen aus Quark-Ölteig oder Oster-Ausstechplätzchen aus Mürbeteig – heute gibt es Gebäck, das zu Ostern und zum Frühling passt. Dabei bereiten wir den Teig selbst zu, das ist doch Ehrensache! Das Probieren wird natürlich auch nicht zu kurz kommen. Bitte bringt auch eine große Dose und eine Schürze mit.

**Städt. Familienzentrum
Kunterbunt**

Lortzingstr. 1+2
40724 Hilden

Ansprechpartnerinnen:

Claudia Wendt (Leitung)
Nicole Thelen (stellv. Leitung)

Makramee-Knüpfttechnik Schnupperkurs

Ein Angebot für Erwachsene die Freude an der Handarbeit haben.

Makramee bezeichnet eine aus dem Orient stammende Knüpfttechnik zur Herstellung von Ornamenten, Textilien oder Schmuck.

Gemeinsam mit der Kursleitung entsteht unter fachkundiger Anleitung ein selbstgeknüpfter Schlüsselanhänger.

Kursleitung: Iris Suckow

Gruppe 1: Donnerstag, 18.04.24, 19:30 - 21:30 Uhr

Gruppe 2: Donnerstag, 25.04.24, 19:30 - 21:30 Uhr

**Städt. Familienzentrum
Kunterbunt**

Lortzingstr. 1+2
40724 Hilden

Ansprechpartnerinnen:

Claudia Wendt (Leitung)
Nicole Thelen (stellv. Leitung)

Anmeldung unter:

familienzentrum-kunterbunt@
hilden.de
Tel. 02103 4 53 81



Brot und Brötchen backen mit Backferment

Ein Angebot für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Backen ist ein Riesenspaß, besonders, wenn Eltern und Kinder gemeinsam backen. In diesem Workshop erfährst du, wie man ein Brot mit Backferment backt, das ist ein besonderes Backtriebmittel aus Honiggranulat. Das Brot schmeckt prima und bleibt sehr lange frisch. Zudem backen wir süße Brötchen, mit Rosinen oder Schokotröpfchen, und natürlich probieren wir die selbstgebackenen Sachen auch alle gemeinsam.

Bitte eine Schürze mitbringen.

Kursleitung: Sylke Jacobs

Samstag, 20.04.24, von 10:00 - 13:00 Uhr oder

Samstag, 27.04.24, von 10:00 - 13:00 Uhr

Veranstaltungsort: Traumquelle

Die Teilnahme ist kostenlos.

Eine Teilnahme ist nur mit vorheriger Anmeldung möglich.

**Städt. Familienzentrum
Kunterbunt**

Lortzingstr. 1+2
40724 Hilden

Ansprechpartnerinnen:

Claudia Wendt (Leitung)
Nicole Thelen (stellv. Leitung)

Anmeldung unter:

familienzentrum-kunterbunt@
hilden.de
Tel. 02103 4 53 81



Bastel-Werkstatt – Ich gestalte eine Schultüte für mein Vorschulkind!

Ein Angebot für Erwachsene.

So langsam neigt sich das Kindergartenjahr dem Ende zu und ein neuer, aufregender Lebensabschnitt wartet auf Sie und Ihr Kind!

Um den ersten Schultag zu etwas Besonderem werden zu lassen, können Sie in unserem Atelier unter fachkundiger Anleitung eine Schultüte für Ihr Kind gestalten. Alles was Sie dafür benötigen, ist ein Rohling, den Sie zu Beginn der Veranstaltung mitbringen. Wir stellen diverse Dekorationsmöglichkeiten und Werkzeug zur Verfügung, wie zum Beispiel Pailletten, Pappe, Federn, Heißklebepistole etc.

Die Angebotstermine bauen aufeinander auf. In gemüthlicher Atmosphäre können Sie Ihrer Kreativität Ausdruck verleihen.

Die Aktion baut aufeinander auf und findet an 4 Terminen statt.

Kursleitung: Sabrina Celec

mittwochs, 08.05.- 29.05.24 von 18:30 - 20:30 Uhr (4x 2,0 Std.)

Veranstaltungsort: Haus Traumquelle

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Eine Anmeldung unbedingt erforderlich.

Städt. Familienzentrum Kunterbunt

Lortzingstr. 1+2
40724 Hilden

Ansprechpartnerinnen:
Claudia Wendt (Leitung)
Nicole Thelen (stellv. Leitung)

Anmeldung unter:
familienzentrum-kunterbunt@hilden.de
Tel. 02103 4 53 81



Badekugeln herstellen

Ein Angebot für Eltern mit Kindern ab 3 Jahren

Baden macht Spaß – besonders mit selbstgemachten Badekugeln. In diesem Work-Shop dreht sich alles um die sprudelnden Kugeln, die ihr selbst herstellen könnt. Dabei sind eurer Fantasie und Kreativität keine Grenzen gesetzt, mit Blüten und Blättern und einer hübschen Verpackung, werden die Badekugeln noch individueller und schöner.

Bitte bringt mindestens drei Ausstechbackförmchen mit.

Angebotsleitung: Frau Sylke Jacobs

Samstag, 25.05.24 von 10:00 - 13:00 Uhr (1x3 Std.) oder

Samstag, 08.06.24 von 10:00 - 13:00 Uhr (1x3 Std.)

Veranstaltungsort: Haus Kunterbunt

Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich. Die Termine sind unabhängig voneinander.

Städt. Familienzentrum Kunterbunt

Lortzingstr. 1+2
40724 Hilden

Ansprechpartnerinnen:
Claudia Wendt (Leitung)
Nicole Thelen (stellv. Leitung)

Anmeldung unter:
familienzentrum-kunterbunt@hilden.de
Tel. 02103 4 53 81



„Erzähl mir was!“ – Sommermärchen und Geschichten an der Feuerschale

Ein Angebot für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Es war einmal.... Märchen sind zeitlos schön. Gemeinsam hören wir Geschichten und können auf diese Weise auf eine Abenteuerreise gehen. Lasst Euch von phantasievollen Welten verzaubern!

Erzählt werden 1-2 Märchen, dazu werden Lieder gesungen und gerätselt. Die Eltern werden aktiv in alle Aktivitäten mit eingebunden.

Freitag, 14.06.24, 18:00 - 20:00 Uhr

Veranstaltungsort: Haus Kunterbunt

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

Städt. Familienzentrum Kunterbunt

Lortzingstr. 1+2
40724 Hilden

Ansprechpartnerinnen:

Claudia Wendt (Leitung)
Nicole Thelen (stellv. Leitung)

Anmeldung unter:

familienzentrum-kunterbunt@hilden.de
Tel. 02103 4 53 81



Ram tam tam – Trommelworkshop

Hier und da mal auf die Pauke hauen kann jeder, aber richtig zu trommeln ist etwas völlig Anderes. Dabei sind Trommeln ein tolles Instrument für Menschen jeden Alters. Väter und ihre Kinder sind eingeladen, es an diesem Tag unter fachkundiger Anleitung zusammen „krachen zu lassen“. Der Spaß am Trommeln steht dabei im Vordergrund, Vorerfahrungen sind nicht nötig.

Wird noch bekannt gegeben. Bei Interesse bitte per E-Mail melden.

Kath. Kinder- und Familienzentrum St. Christophorus

Clarenbachweg 6
40724 Hilden

Ansprechpartnerin:

Irmgard Sinstedten
Tel. 02103 651 54

Email: kita.st-christophorus.hilden@erzbistum-koeln.de



Die Olympischen Spiele – moderner Zehnkampf für Papas und Kinder (bereits ab zwei Jahren)

Bobby-Car-Riesenslalom, Schwebebalken-Übung auf dem Balancierbrett, Leiter-Klettern, Fünf-Farben-Weitwurf oder Büchsen-Werfen lauten einige Disziplinen eines olympischen Zehnkampfes, an dem bereits zwei- und dreijährige Kinder teilnehmen können. Und wenn bei der Siegerehrung die Väter als Reitpferde mit ihren Kindern galoppieren, werden manche vielleicht aus der Puste kommen.

Samstag, 13.04.24, 10:00 - 13:00 Uhr

Kath. Kinder- und Familienzentrum St. Christophorus

Clarenbachweg 6
40724 Hilden

Ansprechpartnerin:

Irmgard Sinstedten
Tel. 02103 651 54

Email: kita.st-christophorus.hilden@erzbistum-koeln.de



Der Spinnenmann

Eltern-Kind-Aktion in Kooperation mit dem Aqua-zoo Düsseldorf.

Spinnen können faszinieren aber auch Angst verbreiten! Eltern und Kinder lernen den Körperbau von Spinnen und ihre Lebensbedingungen kennen. 35000 verschiedene Spinnenarten sind auf der ganzen Welt bislang bekannt und Spinnen sind im bestehenden Öko-System eminent wichtig. Der Spinnenforscher Dr. Loksa (freier Mitarbeiter im Aqua Zoo Düsseldorf) bringt seine achtbeinigen Freunde mit und stellt sie vor.

Montag, 03.06.24, 15:00 - 16:30 Uhr

Kath. Kinder- und Familienzentrum St. Christophorus

Clarenbachweg 6
40724 Hilden

Ansprechpartnerin:

Irmgard Sinstedten
Tel. 02103 651 54

Email: kita.st-christophorus.hilden@erzbistum-koeln.de



Die nächste Hilda erscheint Juli 2024

Herausgeber:

Stadt Hilden – Amt für Jugend,
Soziale Dienste und Integration
Am Rathaus 1
40721 Hilden
www.hilden.de



Stand: November 2023
Gestaltung: deus werbung
Titelbild: Evangelische Erwachsenenbildung -
„Maulwurf-Gruppe“