

efa

& du.



DAS MAGAZIN DES
EVANGELISCHEN FAMILIENBILDUNGSWERKES DÜSSELDORF E.V.
KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN

**Kostenlos
zum
Mitnehmen**

EFA-MAGAZIN HERBST

Die Highlights des efa-Programmes
für August – Dezember 2023

RITUALE - UND WARUM ICH SIE IM ALLTAG BRAUCHE

VEGANE ERNÄHRUNG

Ein Kurzinterview mit
Expertin Christina Calderon



INHALT

- | | |
|--|--|
| 3 Editorial | 22 Rituale– und warum ich sie im Alltag brauche |
| 5 efa. Wie geht das? | 24 Gestatten Sie? Pfarrer Michael Schmidt
Vorstandsvorsitzender der Diakonie Düsseldorf |
| 6 Highlights August–Dezember 2023 | 27 10 Fragen an Pfarrer Michael Schmidt |
| 8 efa in Düsseldorf | 28 Das efa-caféquatsch |
| 10 efa-Standorte | 29 Wir machen gemeinsam Musik |
| 12 Offene Hebammensprechstunde
Ein Bericht der Familienhebamme Lilian Nowak | 30 Die Efafantenseite
Inklusion in der efa – die Welt ist
bunt und vielfältig |
| 14 Elternstart NRW – was verbirgt sich dahinter? | 33 Eine kleine Auswahl unserer
Erwachsenenkurse |
| 16 Vegane Ernährung –
Interview mit Christine Calderon | 34 Inside – das efa-Team |
| 19 Syrische & orientalische Küche | |
| 20 Vom Kursleiter zum neuen pädagogischen
Mitarbeiter der efa | |

Nachhaltigkeits-Tipps

Es muss ja nichts Spektakuläres sein – um nachhaltig(er) zu leben reichen auch „Kleinigkeiten“, die aber alles andere als Petitessen sind und Großes bewirken können. Manches ist recht banal, wie z.B. kürzere Strecken zu Fuss zu gehen, anstatt mit dem Auto zu fahren, Leitungswasser zu trinken, statt Wasser in Plastikflaschen zu kaufen usw. Andere Dinge sind vielleicht etwas ungewohnter, aber nicht weniger effektiv und genauso einfach.

Im Magazin findest du ein paar Ideen, die vielleicht Lust auf mehr machen!

AUSGABE DREI / 2023

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

und schon wieder ist (gefühl) ein Jahr vorbei: Du hältst das dritte und letzte Magazin im Jahr 2023 in den Händen. Dieses Magazin begleitet Dich vom Spätsommer bis Weihnachten. Eine Zeit voller Rituale, die wir gemeinsam zelebrieren können. Gerade wenn wir an Erntedank, Sankt Martin, Advent oder Weihnachten denken: Wunderschöne Gelegenheiten, um inne zu halten und ein wenig Ruhe zu finden – oder eben um zusammen zu kommen und zu feiern.

Das Thema Rituale findet in diesem Magazin daher auch einen Platz, genauso wie die Vorstellung unseres neuen Kollegen Torsten Budde, der seit Mai Teil der efa ist. Wir freuen uns, ihn bei uns zu haben – und ihn hier vorstellen zu können.

Doch als „efa-Familie“ verstehen wir nicht nur das Team der bei uns hautamtlichen, festangestellten Menschen, sondern zur efa-Familie gehören auch die vielen tollen Kursleitungen, ohne die unsere Arbeit nicht möglich wäre. Aus diesem Grund freuen wir uns sehr, Dir in diesem Magazin weitere Kursleitungen vorzustellen. Einige sind in Düsseldorf schon sehr bekannt, andere werden es vielleicht noch werden.

Natürlich dürfen wir an der Stelle auch die Ehrenamtlichen nicht vergessen, die uns mit ihrem Engagement enorm bereichern. Ob als Familienpat*innen im KiWi-Projekt, als „gute Seele“ im caféquatsch oder als Unterstützung



beim Stadtteilfrühstück uvm.: Falls Du auch Lust hast mitzumachen, melde dich sehr gerne bei uns (info@efa-duesseldorf.de oder unter 0211-600 282 0).

Und auf den Kinderseiten finden die Kleinen diesmal einen neuen efafanten, der mit seinem Rollstuhl für Inklusion steht und unsere Welt bunter macht.

In diesem Sinne ... auch diesmal findest Du bei uns in der efa vielfältige Kurse und Veranstaltungen – für jeden Geschmack ist etwas dabei!

Das gesamte efa-Kursprogramm findest Du weiterhin auf unserer Homepage www.efa-duesseldorf.de. Dort wird es auch während des Trimesters ständig aktualisiert und erweitert.

Eine schöne Herbst- und Winterzeit – mit Deiner efa

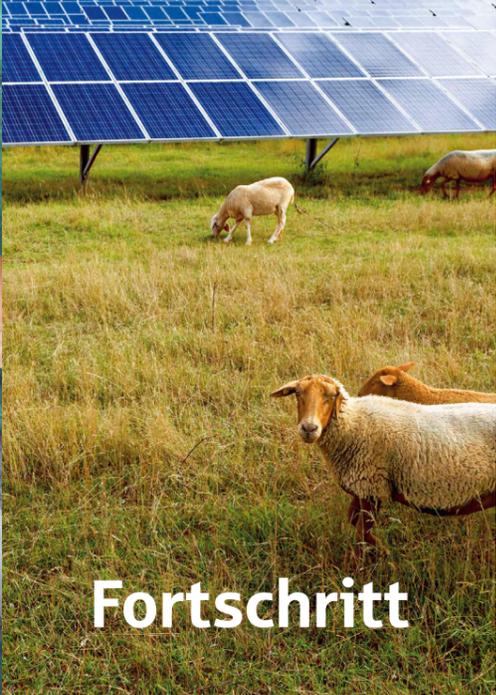
Eure Livia Daveri
Leiterin und Geschäftsführerin der efa



Zuversicht



Chancen



Fortschritt



Freiraum



Miteinander



Stabilität

Weil's um mehr als Geld geht.

Seit unserer Gründung prägt ein Prinzip unser Handeln: Wir machen uns stark für das, was wirklich zählt. Für eine Gesellschaft mit Chancen für alle. Für eine ressourcenschonende Zukunft. Für die Regionen, in denen wir zu Hause sind. Mehr auf sskduesseldorf.de/mehralsgeld



Stadtparkasse Düsseldorf



Wie geht das?

Die kleine Gebrauchsanleitung



efa-duesseldorf.de



@efa.duesseldorf

Zentrum für Familien
Hohenzollernstr. 24 | 40211 Düsseldorf
Fon: 0211-6002820
Öffnungszeiten:
Mo und Do 09:00 Uhr - 12:30 Uhr und 14:00 Uhr - 17:30 Uhr
Di und Mi 09:00 - 13:00 Uhr
Fr 09:00 - 12:30 Uhr
(In den Schulferien haben wir ausschließlich vormittags geöffnet!)

efa-Stadtteiltreff Oberbilk
Borsigstraße 12 | 40227 Düsseldorf
Fon: 0211-6008363
Öffnungszeiten: Mo - Fr 09:00 - 14:00 Uhr

efa-Stadtteiltreff Derendorf
Rather Str. 19 | 40476 Düsseldorf
Fon 0211-443914
Öffnungszeiten: Mo - Fr 09:00 - 14:00 Uhr

Frischhaltefolie adé!

Wiederverwendbare Silikondeckel statt Frischhaltefolie. Silikondeckel gibt es in allen Größen und Farben. Die Deckel können einfach in der Spülmaschine oder per Hand gereinigt werden und halten auch wirklich alles dicht verschlossen.



Wo finde ich die Kurse?

Auch ohne Programmheft sind die efa-Kurse ganz einfach zu finden. Auf www.efa-duesseldorf.de findet Ihr das Programm und alle Kurse.

Über das Suchfeld einfach ein Stichwort, bzw. die Kursnummer eingeben - oder mit einem Klick auf die angezeigten Themenbereiche unter der Rubrik „Programm“.

Wie melde ich mich an?

Anmelden kann man sich online, telefonisch oder nach wie vor persönlich zu unseren Öffnungszeiten.

Tel.: 0211-600 282 0 oder
E-Mail: info@efa-duesseldorf.de

Wer hilft mir weiter?

Wenn Du Beratung zur Kurswahl oder Hilfe bei der Anmeldung benötigst, rufe uns an oder schreib uns eine E-Mail an info@efa-duesseldorf.de.



HIGHLIGHTS

Gummistiefelbande im Wildpark



Yoga



AUGUST:

Die Gummistiefelbande im Wildpark,
ab Sa 19.08.23, 233-2711

Entspannungsoase, für Eltern und
Kinder ab 6 Jahren,
ab Sa 19.08.23, 233-D206

Musikzwerge,
ab Mi 16.08.23, 233-D275

Caféquatsch inklusiv,
ab Mo 14.08.23, 233-9006

Die italienische Küche,
Fr 25.08.23, 233-5311

Kindergruppe zum Mitwachsen,
ab 21.08. bzw. 07.09.23, 233-D290
und 233-D291

Turnmäuse inklusiv, ab 1,5 - 4 Jahren,
ab Fr 18.08.23, 233-901

Zumba-Fitness-Kleingruppe,
ab Mo 14.08.23, 233-6402

Yoga-Kleingruppe,
ab Mi 16.08.23, 233-6506 und 233-6507

Just Sing – Gesangskreis,
ab Fr 18.08.23, 233-7711

SEPTEMBER:

Mama sein – Frau bleiben,
Stressregulation für Mamas,
ab Mi 30.08.23, 233-D100

Kreativer Kindertanz,
ab Mi 06.09.23, 233-D260

Turnzwerge von 1 - 2 Jahre,
ab Mi 06.09.23, 233-D213

Zwiebelkuchen und Co – Wir begrüßen
den Herbst – Kochkurs für Eltern und
Kinder von 4 - 8 Jahren,
Sa 30.09.23, 233-5305

Der Familientreff am Samstag,
Sa 23.09.23, 233-O274

Familienausflug in den Wald,
Sa 23.09.23, 233-O320

Starke Eltern – Starke Kinder,
ab Mi 13.09.23, 233-3271

Stressregulation für Mamas –
Shaking up your power,
ab Do 21.09.23, 233-1071

Mit Kinderwagen die Stadt entdecken,
ab Mo 28.08.23, 233-1600

Fit für die weiterführende Schule,
Do 21.09.23, 233-3221

Letzte Hilfe Kurs,
Fr 29.09.23, 233-8100

Turnzwerge



Familienausflug in den Wald



PEKiP, Delfi,
Elternstart,
Turn- und Musikzwerge,
verschiedene Spielgruppen,
offene Angebote
Elternthemen

OKTOBER:

Naturforscher in den Herbstferien,
Fr 06.10.23, 233-D285

Bastelwerkstatt zu St. Martin,
Do 12.10.23, 233-D211

Türkisch kochen,
So 22.10.2023, 233-5312

Mit Gitarre und Gesang am Lagerfeuer,
Fr 27.10.23, 233-2487

Fledermäuse erleben,
Fr 06.10.23, 233-2758

Hula – der hawaiianische Tanz,
Sa 28.10.23, 233-6470

Familiertour – mit dem Ritter durch die
Alte Stadt / Altstadt,
29.10.23, 233-8601

Medienerziehung in der frühen Kindheit,
Di 24.10.23, 233-3238

NOVEMBER:

Weckmänner backen, Sa 04.11.23 und
Sa, 11.11.23, 233-D501 und 233-5510

Wege aus der Brüllfalle,
Mi 08.11.23, 233-3235

Update am Mittwoch – Pass auf!,
Mi 22.11.23, 233-O155

Erste Hilfe bei Säuglingen und Kindern,
ab Do 02.11.23, 233-1701

Bastelwerkstatt zu St. Martin



Weihnachtsbäckerei

DEZEMBER:

Feldenkreis – Bewusstheit durch
Bewegung,
Sa 09.12.23, 233-63504

Weihnachtsbäckerei,
Sa 02.12.23, 233-5523

Der Familientreff am Samstag,
Sa 02.12.23, 233-O275

Babymassage für Väter,
Sa 09.12.23, 233-O118



Alle Kurse sind unter
www.efa-duesseldorf.de zu finden.
Im Suchfeld das entsprechende
Stichwort oder Kurstitel eingeben!



in Düsseldorf

Die efa ist in der ganzen Landeshauptstadt aktiv. Ihr findet uns in unseren Stadtteiltreffs:



IN STADTMITTE

Zentrum für Familien
Hohenzollernstr. 24
40211 Düsseldorf
Fon: 0211-6002820



IN OBERBILK

efa-Stadtteiltreff Oberbilk
Borsigstraße 12
40227 Düsseldorf
Fon: 0211-6008363



IN DERENDORF

efa-Stadtteiltreff Derendorf
Rather Str. 19
40476 Düsseldorf
Fon 0211-443914

Barrierefrei und inklusiv!

Unsere Angebote laden alle Menschen und Familien ein, daher soll der Zugang barrierefrei möglich sein. Das gelingt uns aber noch nicht an jedem Ort und für jeden Bedarf gleichermaßen. Bitte spricht uns an, wenn Ihr besondere Bedarfe habt. Wir überlegen gerne mit Euch gemeinsam, ob und wie eine Teilnahme möglich ist.



Immer in Eurer Nähe!

Über unsere Häuser hinaus sind wir in vielen Familienzentren, Gemeinden, usw. aktiv. Wo findet Ihr unsere Kurse und Angebote noch? Einmal umblättern und mehr erfahren!

In Kooperation mit Familienzentren, Gemeinden und anderen Einrichtungen und Institutionen trägt die efa die Familienbildung in die Düsseldorfer Stadtteile. So können Familien, Eltern, Kinder und andere Interessierte Angebote vor Ort nutzen und neue Kontakte in der Nachbarschaft knüpfen. Wir freuen uns darauf, Euch in Eurem Stadtteil zu begrüßen und Euch vor Ort unsere Angebote vorzustellen!

1 BENRATH
Ev. Familienzentrum NRW Benrath
Calvinstr. 1

2 BILK
Ev. Familienzentrum NRW
Kopernikusstr. 7
Städt. Familienzentrum NRW
Weberstr. 15
In den großen Banden
Hofladen Südpark

3 DERENDORF
efa-Stadtteiltreff
Rather Str. 19
Ev. Familienzentrum NRW
Kreuzkirche
Collenbachstr. 10
zentrum plus
Kleverstr. 75

4 DÜSSELTAL
Ev. Familienzentrum NRW
Grafenberger Allee 186

5 ELLER
Ev. Familienzentrum NRW
Am Hackenbruch 86
Städt. Familienzentrum NRW
Richardstr. 8

Ev. Familienzentrum
Gather Weg 109-111
Bürgerhaus
Jägerstr. 31
Ev. Familienzentrum NRW
Am Schabernack 35

6 FLINGERN
Ev. Familienzentrum NRW
Daimlerstr. 12
Städt. Familienzentrum NRW
Höherweg 6

7 FRIEDRICHSTADT
Ev. Familienzentrum NRW
Fürstenwall 186a
Ev. Familienzentrum
Pionierstr. 61
Städt. Familienzentrum NRW
Weberstr. 15

8 GARATH
Ev. Familienzentrum NRW
Garath-Hellerhof
Julius-Raschdorff-Str. 4
Dresdener Straße 61
Städt. Familienzentrum NRW
Carl-Friedrich-Goerdeler
Str. 2
SOS Familienzentrum
Farbkleckse
Carl-Friedrich-Goerdeler Str.
19b

SOS Familienzentrum
Schatzkiste,
Matthias-Erzberger-Str. 22
Städt. Familienzentrum NRW
Stettiner Str. 32 und
Stralsunder Str. 28
Kulturhaus Süd
Fritz-Erler-Straße 21

9 GERRESHEIM
Ev. Familienzentrum NRW
Vereinsstr. 10
Ev. Familienzentrum
Apostelplatz 1
Ev. Familienzentrum
Dreherstr. 210c
Ev. Grundschule
Benderstraße 78
Ev. Gemeinde
Heyestr. 95
Schul-Lehrschwimmbecken
Lohbachweg 18
EJF Familienzentrum NRW
Auenland
Heyestr. 152 (ehem.
Hochbunker)

10 GOLZHEIM
Ev. Familienzentrum NRW
Tersteegenstr. 84
Ev. Gemeinde,
Tersteegenplatz 1

11 GRAFENBERG
Ev. Gemeinde,
Graf-Recke-Str. 211

12 HASSELS
Ev. Familienzentrum NRW
Hassels
Hasselsstr. 69a
Fröhlenstr. 9
Städt. Familienzentrum NRW
In der Donk 66
Ernst-Lange-Haus
Fürstenberger Str. 16
EJF Kindertagesstätte
Wunderwald
Am Wald 132

13 HEERDT
Schule
Heerdter Landstr. 186
Ev. Familienzentrum NRW
Gottfried-Hötzel-Str. 4
EJF Familienzentrum
Weltenbummler
Malmedyerstr. 5

14 HOLTHAUSEN
Ev. Familienzentrum NRW
Holthausen
Kaldenberger Str. 31 und
Ev. Familienzentrum
Am Falder 137
(Oberlinplatz 2) und
Städt. Familienzentrum NRW
Kaldenberger Str. 45

15 KAISERSWERTH
Ev. Gemeinde
Fliednerstr. 6-8

16 LICHTENBROICH
Unterkunft
In der Nießdonk 53

17 LOHAUSEN
Ev. Familienzentrum NRW
Niederrheinstr. 128

18 MÖRSENBROICH
Ev. Gemeinde
Eugen-Richter-Str. 10

19 OBERBILK
efa-Stadtteiltreff
Borsigstr. 12
Ev. Familienzentrum NRW
Flügelstr. 21
Städt. Familienzentrum NRW
Schmiedestr. 55
Städt. Kindertagesstätte
Stahlwerkstr. 2
Lehrschwimmbecken
Sonnenstraße 10
Städt. Jugendclub
Velberter Str. 24
Städt. Familienzentrum NRW
Velberter Str. 26
Familiengrundschulzentrum
Sonnenstr. 10

20 OBERKASSEL
Ev. Familienzentrum NRW
Oberkassel
Wildenbruchstr. 39 und
Wettiner Straße 6

21 PEMPELFORT
Ev. Familienzentrum
Duisburger Str. 62

22 RATH
Ev. Familienzentrum NRW
Oberrather Str. 33 und
Waldspielplatz,
Aaper Wald

23 REISHOLZ
Ev. Familienzentrum
Steubenstr. 17

24 STADTMITTE
Efa- Ev.
Familienbildungswerk
Hohenzollern Str. 24
zitty. familie städt.
Haus für Kinder,
Jugend und Familien
Klosterstraße 96-98
K21
Ständehausstr. 1

25 UNTERRATH
Ev. Familienzentrum NRW
Lichtenbroich-Unterrath
Ev. Familienzentrum
Ahornallee 7 und
Ev. Familienzentrum
Krahenburgstr. 19 und
Ev. Familienzentrum
Diezelweg 30c
Gemeindehaus
Diezelweg 55

26 URDENBACH
Ev. Familienzentrum NRW
Urdenbach
Südallee 98 und
Hochstraße 8

27 WERSTEN
Ev. Familienzentrum NRW
Düsseldorf-Süd
Ev. Familienzentrum
Wiesdorfer Str. 13 und
Ev. Familienzentrum
Leichlinger Str. 68
Ev. Familienzentrum
Opladener Str. 63
Städt. Familienzentrum NRW
Reusrather Str. 3
Die Arche Familienzentrum
NRW
Werstener Feld 69

Hier gelangt Ihr direkt zu den Stadtteilen oder zu den Familienzentren.



Offene Hebammen- sprechstunde in der efa

Ein Bericht der Familienhebamme Lilian Nowak

Sie bietet in der efa eine offene Hebammensprechstunde im Rahmen des wöchentlich stattfindenden Babycafés an und freut sich, darüber ein wenig erzählen zu können ...



Das Babycafé mit Hebammenbegleitung steht allen schwangeren Frauen, frisch gebackenen Müttern und ihren Partner*innen offen und alle sind herzlich willkommen.

Die offene Hebammensprechstunde und das Babycafé ist ein Ort, der speziell für junge Eltern geschaffen wurde, um sich zu treffen, Erfahrungen auszutauschen, Kontakte zu knüpfen und gemeinsame Zeit mit ihren Babys zu verbringen.

Es ist außerdem ein Ort, an dem die Eltern sich gegenseitig unterstützen und gemeinsam lernen, wie sie ihre Kinder fördern und in ihrer Entwicklung begleiten können.

Dieses Angebot gibt den Eltern das Gefühl, mit den neuen Herausforderungen nicht alleine zu sein. In einer Zeit der allgegenwärtigen Informationsüberflutung möchte die efa das Selbstvertrauen der Eltern stärken, ihren eigenen Weg zu finden und die neuen Herausforderungen zu meistern.

Außerdem möchte ich persönlich euch eine sichere und unterstützende Umgebung bieten, um sowohl zum allgemeinen Erfahrungsaustausch anzuregen, als auch einen Raum zu schaffen, um auf individuelle Fragen eingehen zu können. Dieses Angebot bietet unter anderem den Vorteil, dass es ohne eine langfristige vorherige Terminvereinbarung besucht werden kann.

Dies ist besonders hilfreich für Frauen, die spontan Fragen, oder Probleme haben und kurzfristig einen Rat benötigen.

Hier gebe ich euch mal einen Einblick in ein typisches Treffen in unserem Babycafé: Wenn es sich alle gemütlich gemacht haben, der erste Kaffee getrunken und die neuesten Informationen ausgetauscht sind, ergibt sich oftmals aus der Situation heraus eine bestimmte Thematik. Häufig entsteht daraus eine angeregte Diskussion, in der Erfahrungen ausgetauscht werden und ich fundierte Informationen zu den verschiedenen Themen gebe.

Es kann dabei zum Beispiel um Schlafgewohnheiten, Ernährung, Stillen, Entwicklung des Babys und Eltern-/Muttersein im Allgemeinen gehen. Während wir uns unterhalten, haben die Babys

die Möglichkeit, in einer angenehmen, sicheren Umgebung miteinander zu spielen oder auch erstmals zu anderen Babys Kontakt aufzunehmen.

Bei komplexeren Fragen oder spezifischen Problemen besteht auch die Möglichkeit, mit mir einen gesonderten Termin zu vereinbaren. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn es um individuelle Stillprobleme, körperliche Beschwerden oder andere Themen geht, die man lieber unter vier Augen besprechen möchte.

Manchmal wünscht sich eine Mutter aber auch, das ich mal kurz ihr Baby anschau, weil sie sich Sorgen über eine bestimmte Sache macht. Das könnte zum Beispiel eine Hauterscheinung, der Gewichtsverlauf oder vieles mehr sein.

Dann haben wir die Möglichkeit in den angrenzenden Wickelraum zu gehen und ich schaue mir dann euer Baby gerne genauer an.

Ihr könnt aber auch die Gelegenheit nutzen und euch über die weiteren Angebote der efa informieren und wir versuchen gemeinsam herauszufinden, welches Angebot gerade für euch passen könnte, wie zum Beispiel die Eltern-Kind-Kurse PEKiP oder Elternstart NRW.

Die offene Hebammensprechstunde innerhalb des Babycafés bietet euch also eine tolle Möglichkeit, die ihr für euch persönlich sehr individuell nutzen könnt.

Ich freue mich sehr, euch zu sehen und euch in dieser wichtigen, manchmal aufregenden, aber immer herausfordernden Lebensphase unterstützen zu können.

Eure Lilian Nowak
efa Familienhebamme 



Die offene Sprechstunde findet jeden Donnerstag von 10:00 - 12:30 Uhr im Rahmen des caféquatschs im Haupthaus der efa auf der Hohenzollernstr. 24 in statt. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich.

Elternstart NRW – was verbirgt sich dahinter?

„Elternstart NRW“ ist ein Familienbildungsangebot für Mütter und Väter in NRW mit einem Kind im ersten Lebensjahr.

Dieses Familienbildungsangebot ist für die Eltern pro Kind einmalig **kostenfrei. Elternstart wird als Kurs mit 5 Terminen oder als offener Treff angeboten.**

Bei der efa findet Elternstart in allen Stadtteilreffs statt, sowie in einigen kooperierenden Familienzentren im ganzen Stadtgebiet.

Ein Kind – und besonders ein Säugling – benötigt viel Aufmerksamkeit und Zuwendung. Die Eltern stehen in den ersten Lebensmonaten ihres Kindes vor neuen Aufgaben und haben viele Fragen.

Elternstart NRW bietet den Raum zum Austausch mit anderen Eltern. Lebensrhythmus und Tagesablauf verändern sich und an das Leben mit dem Baby muss sich die junge Familie erst einmal gewöhnen. Gemeinsam wird nach Antworten auf Fragen rund um das Leben mit dem Baby und als Familie gesucht. Spielanregungen und Sinneserfahrungen durch Lieder-, Finger-, und Bewegungsspiele runden das Programm ab.

Ich, Simone Trombach, bin seit sechs Jahren hauptamtlich für die efa tätig und leite den Fachbereich „Eltern werden“. Jeden Montagmorgen biete ich Elternstart auf der Hohenzollernstraße an und möchte damit den Eltern die Möglichkeit geben, gut bei der efa, in der Familienbildung, anzukommen. Jeder Kurs ist für mich anders – das macht es auch für mich nach Jahren noch so interessant und berührend. Ich freue mich immer auf die „jungen“ Eltern, sie ganz früh kennenzulernen und ein Stück weit begleiten zu dürfen.

Mir ist es sehr wichtig, eine vertrauensvolle und sichere Atmosphäre für die Eltern zu schaffen, damit hier ein ehrlicher Austausch stattfinden kann. Oftmals kommen die Eltern erschöpft im Kurs an, nach einer schaflosen, anstrengenden Nacht. Da ist es erstmal wichtig, in Ruhe ankommen zu dürfen. Hier kann jede/r sein wie er/sie ist und auch sagen, wenn es mal nicht so rund läuft.

Der gemeinsame Austausch und die gegenseitige Unterstützung untereinander sind das eigentliche Herzstück des Kurses. Es gibt auch



immer Raum für Fragen wie: Wie ist der Alltag mit Geschwisterkindern? Welche Rituale gab es bei euch früher, welche habt ihr übernommen? Was gibt es für Angebote in der Stadt? Elternzeit – wie habt ihr das geregelt? Betreuung? Ist das ein Thema, mit dem ihr euch schon beschäftigt? Großeltern – vor Ort? Wie seid ihr vernetzt?

Nach unserem Begrüßungsritual fange ich an mit der Frage: Wie war eure Woche und was war das Besondere?

Gerade im Alltag mit Baby ist kaum Zeit, mal innezuhalten. Es passiert nichts und doch so viel! Eltern denken plötzlich in „Phasen“ und wissen manchmal nicht mehr, welcher Wochentag gerade ist. Da ist es schön, sich bewusst Zeit zu nehmen.

Die Aufmerksamkeitsspanne der Babys ist am Anfang noch sehr kurz. Wenn Babys den Kurs „verschlafen“, oder ihnen die fremde Umgebung und die vielen Eindrücke zu viel sind und sie das durch Schreien äußern, ist das auch voll in Ordnung. Wir richten uns nach den Bedürfnissen der Babys.

Es gibt in jedem Kurs eine kleine Anregung für die Babys und auch immer wiederkehrende Elemente wie die „Zappelmänner“, auf die sich alle Babys schon freuen.

Nach dem Elternstart nehmen die meisten Eltern mit ihren Kindern an einem Folgekurs teil, wie z. B. bei PEKiP oder Delfi.

Ich freue mich auf Euch!
Eure Simone Trombach 



„Endlich – Das Baby ist da. Eines der wohl schönsten Momente im Leben von frisch gewordenen Eltern. In den sozialen Netzwerken sieht man Hochglanzbilder von strahlenden Familien und süßen Babyfüßen, deren Anblick jede schlaflose Nacht vergessen lässt.

Aber was ist, wenn die durchgemachte Nacht nicht so leicht an einem vorüber geht, der Antrieb fehlt, Streit mit dem Partner sich häuft, weil Zeit zu zweit viel zu kurz kommt? Was ist, wenn man sich das Familienleben doch einfach ganz anders vorgestellt hat?

Das ist völlig normal! Und es tut gut, Fragen stellen zu können und Unterstützung zu erfahren. Im Rahmen von KiWi – Kinder willkommen – bieten wir allen frisch gebackenen Eltern kostenfrei Hilfe von Anfang an – unbürokratisch, unkompliziert und unmittelbar.

Durch unsere Familienhebamme

Unsere erfahrene Hebamme hat ein offenes Ohr für allen Fragen in der Schwangerschaft und in der Zeit danach mit dem Baby. Sie begleitet Dich und Dein Baby.

Kontakt:

Lilian Nowak,
✉ hebamme-kiwi@efa-duesseldorf.de
☎ 0211 600 282 24

Durch unsere Familienpat*innen

Unsere ehrenamtlichen Pat*innen kommen, wenn Du möchtest, zu Dir nach Hause und entlasten Dich in Deinem Alltag. Sie können mit Deinem Baby für 2-3 Stunden spazieren oder aber auch mit dem älteren Geschwisterkind auf den Spielplatz gehen.

In engem Kontakt mit der Koordinatorin schauen wir gemeinsam und ganz individuell, wie wir Dich ganz praktisch unterstützen können.

Kontakt:

✉ patin-kiwi@efa-duesseldorf.de
☎ 0211 44 39 14

Durch unsere Familienberatung

Manchmal stößt man an seine Grenzen, hat z. B. Probleme mit dem Baby oder der Partnerschaft und die herausfordernde Lebenssituation scheint kaum noch bewältigbar. Dann sprich mit unserer Familienberaterin! Sie ist prompt und kurzfristig für Dich da und findet gemeinsam mit Dir Lösungen.

Kontakt:

Christine Herrmann,
✉ beratung-kiwi@efa-duesseldorf.de
☎ 0211 600 282 16

Alle Kurse und Angebote findest Du hier



Vegane Ernährung

Ein Interview mit Christina Calderon über vegane Ernährung.

Kurze Vorstellung: Seit wann bist Du bei der efa tätig, was machst Du in Deiner Selbstständigkeit?

Hallo, ich heiße Christina Calderon, bin 39 Jahre alt, lebe seit 7 Jahren vegan und bin zertifizierte vegane Ernährungsberaterin.

Mit meinem Mann und unserem 4jährigen Sohn lebe ich in Düsseldorf und liebe leckeres Essen, Zumba, Spaziergänge in Düsseldorfs schönen Parks und fahre ungern Auto. Zum Glück ist Düsseldorf nicht so groß und ich kann viele Termine mit meinem praktischen Familien-Lastenrad erledigen.

2019 habe ich mich auf mein Herzsthema spezialisiert und zusätzlich eine staatlich geprüfte Weiterbildung zu veganer Ernährung für Mutter und Kind absolviert.

Seither lege ich meinen Schwerpunkt auf Schwangere und junge Familien und freue mich sehr, wenn ich Eltern auf ihrem Weg unterstützen darf. Damit eine faktenbasierte statt auf Unwissenheit beruhende Aufklärung (werdender) Eltern zur Normalität wird, arbeite ich auch als Dozentin für vegane Weiterbildungen für Hebammen und Gesundheitspersonal in Deutschland und Österreich.

Seit 2020 bin ich für die efa tätig und zusammen haben wir schon einige vegane Beikost- und Schwangerschaftskurse verwirklicht. Außerdem bin ich Kursleiterin der tollen „Elternstart NRW“-Kurse der efa.

Was sind Vorteile in der veganen Ernährung, worauf muss man achten?

Die möglichen Vorteile sind mittlerweile weitestgehend durch Studien belegt und reichen von einem niedrigeren Cholesterinspiegel, einem geringeren Risiko für Herzkrankheiten, einem niedrigeren Risiko für Typ 2-Diabetes bis hin zu einer geringeren Krebssterblichkeitsrate.¹ Die deutsche VeChi Youth Studie zeigte kürzlich, dass es nur geringe Nährstoffzufuhr-Unterschiede zwischen vegan, vegetarisch und mischköstlich ernährten Kinder gibt. Sie zeigt auch, dass „bei Veganer*innen [...] die Kohlenhydrat- und Fettqualität, mit wenig Zucker und gesättigten Fettsäuren, mehr Ballaststoffen und mehrfach ungesättigten Fettsäuren am höchsten [war].“ Bei allen drei Ernährungsformen zeigten sich kritische Werte bei der Versorgung mit Vitamin B2, Vitamin D und Jod, sowie bei der Zufuhr von Calcium². Diese, sowie B12, DHA und z.B. Selen zählen zu den potenziell kritischen Nährstoffen bei veganer Ernährung und sollten ganz besonders im Blick behalten werden.

Da die Schwangerschaft und Kindheit zu den sensiblen Lebensphasen gehören und gerade Babys nur über einen geringen Speicher verfügen, ist es wichtig, die pflanzlichen Äquivalenten zu tierischen Nährstoffen gut zu kennen und in ausreichender Form zu nutzen. Kein tierisches Lebensmittel hat ein Monopol auf einen bestimmten Nährstoff. Jedoch werde ich mich nicht bedarfsdeckend ernähren können, wenn ich tierische Lebensmittel einfach weglassen. Sie müssen bedacht durch pflanzliche, nährstoffreiche Alternativen ersetzt werden.

Beispiele sind z.B. calciumreiches Wasser – statt Milch oder Algenöl – statt Fisch.

Was sind Themen, die die Schwangeren, Eltern beschäftigen, welche Fragen werden häufig gestellt?

Ich merke in der Beratung oft, dass gerade die (werdenden) Eltern, die sich trauen, ihr Kind vegan aufwachsen zu lassen, sehr gut informiert sind – aber trotzdem große Angst davor haben, nicht alle Nährstoffe im Blick zu haben. Andere Themen sind sinnvolle Supplemente, die richtigen Blutparameter zur Kontrolle oder auch der emotionale Druck und der Umgang mit Kritik im persönlichen Umfeld.

Als vegane Mama habe ich viele Themen, die Schwangere und Eltern mitbringen, auch selbst durchlebt und kann die Sorgen gut nachempfinden. Mein Ziel ist es daher, Familien fachlich so gut zu informieren, dass sie eine bewusste Entscheidung treffen können und genau wissen, was sie in welcher Lebensphase im Blick behalten müssen.

Ich selbst komme aus einer Jägerfamilie und hatte es damals mit meiner Entscheidung

Die möglichen Vorteile sind mittlerweile weitestgehend durch Studien belegt und reichen von einem niedrigeren Cholesterinspiegel, einem geringeren Risiko für Herzkrankheiten, einem niedrigeren Risiko für Typ 2-Diabetes bis zu einer geringeren Krebssterblichkeitsrate.

[1] ÖGE, Ernährung von A-Z: <https://www.oege.at/category/ernaehrung-von-a-z/> „Vegane Ernährung“, Stellungnahme von Fachgesellschaften“ (Stand 11.06.2023)

[2] DGE, PRESSEINFORMATION: 29/2020 <https://www.dge.de/presse-meldungen/2020/vegan-vegetarisch-mischkost-nur-geringe-unterschiede/>

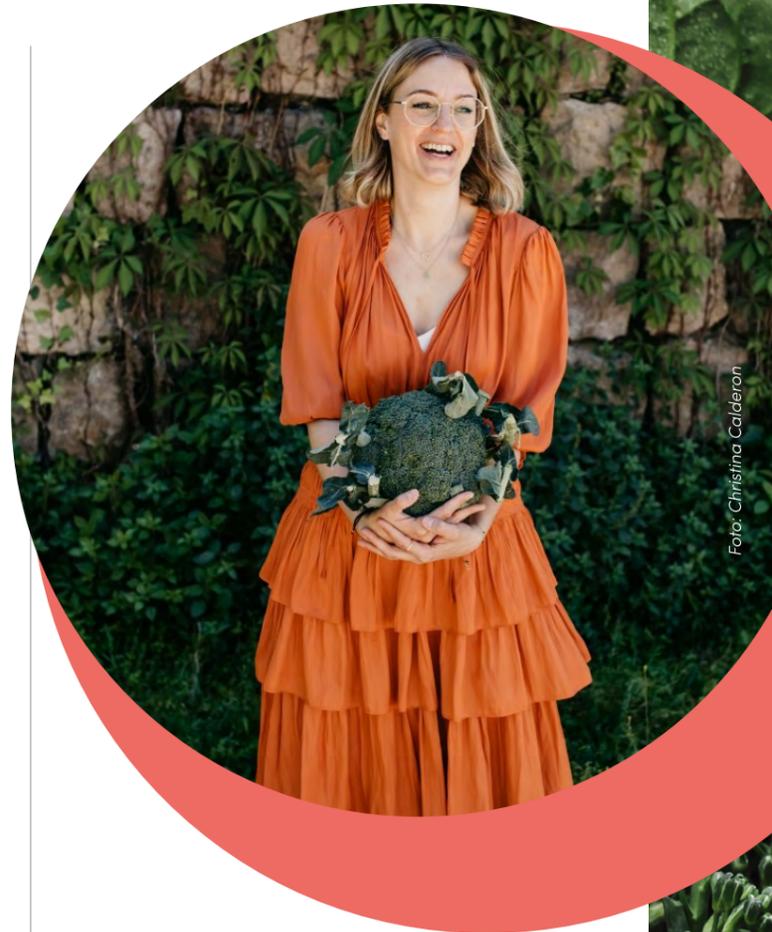


Foto: Christina Calderon

alles andere als leicht. Mit gegenseitigem Respekt und Verständnis dafür, dass aus Kritik i.d.R. Sorge statt Ablehnung spricht, ist schon viel gewonnen. Denn Sorgen kann man mit dem richtigen Fachwissen beruhigen.

Was erwartet mich bei einem Kurs?

Mein Kurs ist sehr umfangreich und wir besprechen alles, was man als werdende Mama oder zum Beikost-Start wissen muss. Angefangen von der veganen Ernährungspyramide, über die potenziell kritischen Nährstoffe, gute Planung und unkomplizierte, aber nährstoffreiche Zusammenstellung der Mahlzeiten, fördernde und hemmende Faktoren der Bioverfügbarkeit der einzelnen Nährstoffe, über die Einordnung der wissenschaftlichen Publikationen bis hin zu Reifezeichen, Brei, BLW und Rezeptideen. Immer sehr praxisorientiert, wissenschaftlich fundiert und mit genug Zeit für Fragen. 

Vegane Rezepte von Christina Calderon

Grünkohl Chips

150g frischer Grünkohl (ohne Strunk)

Für die Soße:

2 EL Olivenöl

1 TL Cashewmus

1/2 TL Sesam

1/2 TL Salz,

geräucherte Paprika, etwas Pfeffer, Knoblauchpulver und evtl. Chiliflocken - wenn kein Kind mit isst.

So wird's gemacht:

Soßenzutaten vermengen, über den gewaschenen und trocken geschleuderten Kohl geben, gut vermischen und „durchkneten“.

So auf einem Backblech verteilen, dass sich die einzelnen Blätter nicht berühren und 10-30 Min bei 120°C Umluft mit leicht geöffneter Backofentür (Kochlöffel einklemmen) backen.

Eventuell fertige Stücke herausnehmen und die anderen weiterbacken bis sie knusprig sind.

Wusstest du, dass Grünkohl als Deutschlands Superfood Nr. 1 bezeichnet wird? Er ist ein absoluter Super-Lieferant für hochwertiges Calcium, Eisen, β -Carotin und eine Menge antioxidativ wirksamer sekundärer Pflanzenstoffe.



Grünkohl Chips



Energie Bällchen

Fotos: Christina Calderon

Energie Bällchen

200g entsteinte Datteln

4 EL Bio Fair Trade Backkakaopulver

2 EL Mandelmus

2 EL Chia

200g Mandeln

optional etwas Kokosöl

So wird's gemacht:

Mandeln im Mixer zerkleinern, alles andere dazugeben und gut durchmischen. Dann zu Bällchen formen und -wenn gewollt- noch in Samen oder Kokosraspeln rollen.

Wusstest du, dass Energiebällchen super für's Wochenbett und zur Mitnahme zur Geburt geeignet sind? Man kann sie auf Vorrat zubereiten, einfrieren und portionsweise auftauen. Sie liefern u.a. gesunde Energie, Calcium, Eisen und Omega.

Alle Kurse und Angebote findest Du hier



Syrische & orientalische Küche

Lama Al Halabi bietet seit kurzem Kochkurse rund um die syrische und orientalische Küche in der efa an. Gerne stellen wir Sie hier vor!

Ich bin Lama. Vor sechs Jahren bin ich, zusammen mit meiner Familie, nach Deutschland gekommen.

Seitdem möchte ich Menschen für das Essen aus meinem Heimatland begeistern. Haben Sie Lust geschmacklich zu verreisen und neue kulinarische Spezialitäten zu entdecken? Wünschen Sie sich gesundes Essen, das allen schmeckt und für alle Ernährungsgewohnheiten geeignet ist, von vegan bis keto?

Dann ist die syrische Küche genau das Richtige! Eine große Vielfalt an Gewürzen macht die orientalische Küche einzigartig. Kombiniert mit Getreidesorten wie Couscous, viel Gemüse und energispendenden Hülsenfrüchten machen orientalische Gewürze Eintöpfe, Suppen, Reisgerichte und viele weitere Köstlichkeiten zum Erlebnis für alle Sinne.

Die syrische Küche ist vielfältig, raffiniert, schmackhaft ...

Für mich ist das Kochen nicht nur ein Job, sondern auch meine Leidenschaft. Deswegen bekommen Sie bei mir mehr als nur Falafel und Hummus. Bei mir werden Sie ganz persönlichen Familienrezepte und traditionelle Gerichte kennenlernen. Ich koche mit Liebe meine ganz persönlichen Rezepte und entführe Sie in die Welt neuer Gewürze und Kreationen.

In meinen Kursen gehe ich gerne auf Ihre individuellen Wünsche ein. So wird das gemeinsame Kochen zum Erlebnis. Ich bin mir sicher - in der syrischen und orientalischen Küche findet Jede und Jeder etwas Passendes! efa



Baked Oats

Foto: Livia Daveri

Rezept für ein gesundes Frühstück Baked Oats

1-2 reife Bananen

1 Glas Haferflocken

1 Glas Milch

(bzw. Mandel-, Hafer- oder Sojamilch)

1 Glas gemahlene Mandeln

1 TL Backkakao

So wird's gemacht:

Den Backofen auf 160°C vorheizen. Mit einer Gabel die Bananen zu einem Brei zerdrücken. In einer Auflaufform mit allen weiteren Zutaten miteinander vermischen.

Bei 160°C ca. 20 min backen.

Nun kannst du den Haferflocken-Auflauf noch mit Nüssen, Beeren oder Obst der Saison bestücken.

Vom Kursleiter zum neuen pädagogischen Mitarbeiter in der efa

Alle Kurse und
Angebote
findest Du hier



Vom Kursleiter zum neuen pädagogischen Mitarbeiter in der efa

Mein Name ist Torsten Budde. Einige kennen mich vielleicht schon aus verschiedenen Kursen, die ich hier in der efa seit 2017 regelmäßig anbiete. Dazu gehören etwa die „Waldspielgruppe“, die „Turnzwerge“ oder die „Bewegungsspiele mit Papa“ am Samstagvormittag. Als ich mich im Jahr 2016 auf eine Anzeige im „Rheinboten“ hin als Kursleiter beworben hatte, war mein ursprünglicher Plan, Deutschkurse für Kinder mit Fluchterfahrung in der efa anzubieten. Ich hatte zuvor acht Jahre lang im japanischen Kindergarten in Niederkassel auf spielerische Weise mit Liedern und Geschichten erste Deutschkenntnisse vermittelt.

In der efa hatte man damals andere Pläne! Gesucht wurde eine Kursleitung für eine Waldspielgruppe, und als man mich fragte, ob ich mir auch das vorstellen könnte, sagte ich ja. Die Waldspielgruppe biete ich bis heute an und es macht mir immer noch große Freude, mit den kleinen Waldwichteln und ihren Mamas oder Papas durch den Wald zu streifen und Regenwürmer und Schnecken zu entdecken oder dem Maulwurf „Guten Morgen“ zu sagen. Da ich die Waldspielgruppe nur vormittags anbiete, sind die kleinen Waldwichtel meist nicht älter als 1

bis 2 Jahre. Ich bin immer wieder beeindruckt davon, wie die Kleinen neugierig und mit allen Sinnen den Wald für sich entdecken.

Die „Bewegungsspiele mit Papa“ sind hingegen ein wenig aus der Not heraus entstanden. Da die Turnhalle auf der Hohenzollernstraße in der Woche fast durchgängig belegt war, sind wir auf den Samstagvormittag ausgewichen. Der Termin und auch das 14-tägige Format sind dann so gut angenommen worden, dass es

heute mitunter schwierig ist, einen Platz in diesen Kursen zu ergattern. Mit den 2 - 4 Jährigen und ihren Papas (Mamas sind natürlich auch jeder Zeit herzlich willkommen) werden die Möglichkeiten in der Halle zum Toben, Klettern, Rutschen und Phantasieren ausgiebig genutzt. Hier geht es auch schon mal etwas wilder zur Sache.

Das Tollste an meiner Arbeit als Kursleiter ist, wenn ich die Kinder zum Teil über mehrere Jahre in meinen Kursen begleiten kann. Es kommt oft vor, dass ich die Kinder bei den „Turnzwerge“ zum ersten Mal kennen lerne. Nach den Turnzwerge machen viele bei der „Waldspielgruppe“ weiter, und wenn die Kinder dann wochentags die Betreuung oder den Kindergarten besuchen und keine Zeit mehr haben, lerne ich samstags noch die Papas kennen. Für mich wird es nie langweilig zu sehen, wie sich die Kinder über die Jahre weiterentwickeln. Und wenn mir die Eltern manchmal erzählen, dass sich die Kinder mitunter schon Tage vorher auf einen Kurs freuen, ist das die schönste Belohnung für mich.

Und nun? Seit Anfang Mai 2023 bin ich hauptamtlich für die efa tätig. Neben meiner Tätigkeit als Kursleiter bin ich jetzt auch für den Fachbereich „Kochlust & Co“ verantwortlich und ich freue mich sehr auf diese neue Herausforderung. Als „echter“ Hausmann bin ich in meiner Familie seit über 20 Jahren an mindestens fünf Tagen in der Woche für Einkauf und Kochen verantwortlich. Die Frage „Was gibt es heute zu essen?“ höre ich mehr als einmal am Tag. Essen und Kochen haben in meinem Leben schon immer eine große Rolle gespielt. Die Freude am Kochen habe ich wohl von meiner Mutter. Sie liebt es bis heute, auch für viele Gäste zu kochen

und zu backen. Egal ob an meinem 18. Geburtstag oder bei meiner Hochzeitsfeier mit fast 100 Gästen – einen Großteil des Buffets hat meine Mutter immer selber zubereitet.

Meine Hauptaufgabe im Fachbereich „Kochlust & Co“ sehe ich erst einmal darin, nach Corona wieder das Interesse an unseren zahlreichen tollen Kochkursen zu wecken. Ich möchte meinen Sohn (22) eines Besseren belehren, der mir sagte, dass heutzutage niemand mehr einen Kochkurs brauche, da man doch alles, was man braucht, im Internet finden könne. Und außerdem sei es ohnehin viel bequemer, sich das Essen liefern zu lassen.

Wir möchten und können aber etwas bieten, das man im Internet garantiert nicht findet. Beim Kochen oder Backen geht es in unseren Kursen nämlich nicht nur darum, etwas Neues zu lernen. Im Vordergrund steht immer auch das gesellige Zusammensein. Egal ob in unseren Eltern-Kind-Kursen oder in den Kochtreffs für Erwachsene. Beim gemeinsamen Zubereiten und Essen kommt man ins Gespräch, tauscht sich aus, gibt sich gegenseitig Tipps und sammelt neue Anregungen für zu Hause. Und manchmal entwickeln sich dort Freundschaften, die mehr als 20 Jahre Bestand haben. So wie zum Beispiel im „Kochtreff für Männer“, der mittlerweile seit fast 30 Jahren regelmäßig hier im Haus die tollsten Sachen kocht. Aber das ist eine Geschichte, die ich im nächsten efa-Magazin gerne ausführlicher erzählen möchte!

Herzliche Grüße,

Euer Torsten Budde 

Kaltes Wasser tut es auch!

Kaltwasser lässt eine Menge sparen. Wer auf Warmwasser verzichtet, kann sehr viel Geld und Wasser sparen. Und es muss nicht die Kaltdusche sein. So reicht es zum Beispiel aus, wenn die Hände mit kaltem Wasser gewaschen werden. Wieso? Bis warmes Wasser aus dem Hahn kommt, dauert es oft länger.

So geht viel Wasser verloren, bis das Warmwasser da ist und am Ende ist die Leitung voll mit warmem Wasser, von dem wir für ein kurzes Händewaschen nur sehr wenig genutzt haben.



Rituale – und warum ich sie im Alltag brauche

Es ist mal wieder spät heute Abend geworden. Irgendwie hat sich das Abendessen so gezogen und das Schlafanzuganziehen war mit den Kindern heute zäh. „Ach,“ denke ich leise „lassen wir heute Abend das Gute-Nacht-Buch einfach weg. Schnell noch Zähne putzen mit dem Zahnputzlied, Kuscheln und Singen und dann ist der Abend vorbei.“ So meine Gedanken. Aber meine zweijährige Tochter sieht das ganz anders. „Nein, Buch lesen!“ Das machen wir doch jeden Abend so. Für mich oft ganz unbewusst, für sie ein festes Ritual und mehr als nur eine Gewohnheit. Jeden Abend: Zähne putzen, Buch lesen, Kuscheln, Singen und dann Schlafen.

Rituale geben den Kindern Halt und Orientierung. Sie wissen, was sie erwarten können. Jedes Ritual hat einen Anfang und ein Ende und vermittelt Geborgenheit.

Sie sind mehr als nur Gewohnheiten. Feste Regelmäßigkeiten im Alltag finden sich nicht nur

am Abend wieder. Bewusst oder unbewusst begleiten sie uns durch unseren Tag.

Und wer kennt es nicht? Dieses Gefühl im Alltag, „nächste Woche wird es besser.“ Da ist es weniger stressig. Wenn ich das noch schiebe, dann schaff ich es auch in dieser Woche.

Ich auf jeden Fall. Ich habe immer wieder dieses Gefühl, dem Alltag hinterherzulaufen.

Was dabei zu kurz kommt, ist Luft zum Atmen, ist ein Moment nur für mich. Ist ein Moment, Ruhe zu spüren. Nicht diese Ruhe, wenn noch alles still ist in der Stadt und in der Wohnung, aber in meinem Kopf die Gedanken kreisen und die To Do-Listen länger werden, sondern eine Ruhe, die getragen ist. Von Atmen. Von Licht. Von Ewigkeit. Vielleicht auch von Gott.

Was dabei hilft, sind genau diese Rituale, die mich Ruhe im Alltag finden lassen. Wiederkehrende Übungen, die sich fest verankern,

Foto: Johanna Kalinna



Johanna Kalinna
Pfarrerin Ev.
Kirchengemeinde
Düsseldorf-Mitte

wie das Zähneputzen vor dem Schlafengehen. Die mich verorten. In mir. In dieser Welt. Und dich verbinden lassen mit dem, was größer ist, als ich. Manche nennen es Gott.

Rituale kann ich üben. Am Anfang konsequenter. Bis es im Alltag einen festen Platz hat. Und dabei ist es egal, ob es Rituale sind, die ich täglich mache – wie zum Beispiel morgens meditieren und in Stille sitzen, abends ein Lied singen oder vor dem Essen ein Gebet sprechen.

Auch in der Familie können Sie gemeinsam Rituale einüben. Gerade Kinder lernen Rituale in der ständigen Wiederholung und verorten sich darin, finden Ruhe und Sicherheit.

Oder ob es wiederkehrende jahreszeitliche Rituale sind – wie im Advent die Kerzen auf dem Adventskranz und die Schokolade im Adventskalender und an Weihnachten erst am 23.12. den Tannenbaum zusammen zu schmücken. Sie alle brauchen Wiederholung, um Luft im Alltag zu schaffen, in denen

es nicht um To Do's geht und das Koordinieren von Terminen.

Sie sind eine Möglichkeit, Religion zu lernen und gleichzeitig können Rituale so frei gewählt werden, sich in der Religion eine eigene Form zu suchen.

In einem Workshop suchen wir gemeinsam mit Ihnen und Ihren Kindern nach Ritualen für Ihren Alltag: „Kleine Rituale entdecken“ und wir werden dabei ganz praktisch. An diesem Nachmittag gehen Eltern und Kindern zusammen auf die Suche, kleine Rituale im Alltag zu entdecken. Gemeinsam finden wir heraus, wo bereits Rituale bei Ihnen verankert sind und welche neuen Rituale den Familienalltag bereichern können. Es wird Anregungen geben und Zeit zum Basteln und Ausprobieren, wie das Basteln eines Gebetswürfels, eine Adventsspirale oder Geschichten, die z.B. durch die Vorweihnachtszeit begleiten.

Termin: 26.10.23, 15:30 Uhr
Kurs-Nr. 233-8000 

Zum Kurs



Die eigene Verpackung ist immer dabei!

Ob eine alte (saubere!) Bäckertüte, eine Dose, einen (oder sogar 2-3) Jutebeutel oder Stoffnetze: Wer immer etwas davon dabei hat, spart eine Menge Müll! Und das ist keine Seltenheit mehr. Inzwischen werben sogar größere Supermarktketten damit, dass die Kund*innen eigene Dosen mitbringen können. Und auch bei Take-Away ist das inzwischen Gang und Gäbe.



GESTATTEN SIE?

MICHAEL SCHMIDT

**Pfarrer Michael Schmidt,
Vorstandsvorsitzender der Diakonie Düsseldorf**



Foto: Michael Schmidt

Auf der
nächsten Seite:
10 schnelle Fragen
an Pfarrer
Michael Schmidt

**Michael Schmidt ist evangelischer Theologe und seit 1. März 2021
Vorstandsvorsitzender der Diakonie Düsseldorf.**

Herr Schmidt, wer ist „Michael Schmidt“?

Die Frage stelle ich mir auch manchmal, weil es so viele verschiedene Antworten gibt. Hier meine drei wichtigsten: Ganz persönlich bin ich Ehemann und Vater, in zweiter Ehe verheiratet und gemeinsam zählen wir fünf Kinder. Viele Familien- und Familienbildungsthemen kenne ich daher aus eigener Erfahrung. Beruflich bin ich seit 1995 evangelischer Pfarrer aus und mit Überzeugung, der in drei sehr unterschiedlichen Landeskirchen gearbeitet und dabei sehr verschiedene Auf-

gaben wahrgenommen hat: Gemeindepfarrer und Jugendpfarrer in Paderborn (Ostwestfalen), Landespastor für Diakonie und Vorsteher einer diakonischen Stiftung (Bremen), jetzt Diakoniepfarrer und Vorsitzender des Vorstands in Düsseldorf. Und vor und nach der Arbeit bin ich ein großer Freund von langen Spaziergängen mit dem Hund.

Vielleicht ist es nicht immer allen sofort klar, was der Vorstandsvorsitzende der Diakonie Düsseldorf macht. Können Sie unseren Leserinnen und Lesern Ihre wesentlichen Aufgaben erläutern?

Als Vorstandsvorsitzender der Diakonie trage ich mit meiner Kollegin im Vorstand Verantwortung für die vielfältige Arbeit der Diakonie als Ganzes und mit den Geschäftsbereichsleitungen besonders für die Arbeitsfelder der Kinder- und Jugendhilfe, sowie für alle sozialdiakonischen Themen. Außerdem liegt bei mir die Zuständigkeit für die Kommunikation, den Spenderservice und das Ehrenamt, die strategischen Personalthemen und die Repräsentanz der Diakonie Düsseldorf in Kirche und Stadtgesellschaft.

Welche Themen liegen Ihnen dabei besonders am Herzen?

Mir geht es vor allem um eine möglichst gerechte Gesellschaft und die besten Teilhabemöglichkeiten und –chancen für alle Menschen. Das gilt für Kinder wie für Menschen im hohen Alter, das gilt für wohnungslose Menschen wie auch für Menschen mit besonderen Herausforderungen.

Herr Schmidt, Sie sind Vorstandsvorsitzender der Düsseldorfer Diakonie. Doch was hat die Diakonie mit Familienbildung zu tun?

Die Diakonie Düsseldorf bündelt viele Angebote der evangelischen Gemeinden und des Kirchenkreises der Erziehungshilfe und hält viele Beratungsangebote vor. Sachlich und thematisch

grundlegenden Veränderungen in der Gesellschaft braucht es Bildung, damit Kindheit auch heute und morgen gelingt und ein gutes Fundament für die Zukunft gelegt wird.

Warum ist Familienbildung so wichtig? Wo sehen Sie den Mehrwert der Familienbildung?

Um Teilhabemöglichkeiten nutzen und sein Leben selbstverantwortlich gestalten zu können, brauchen Menschen nicht nur gute Strukturen und materielle Sicherheit, sondern auch eine entsprechende Bildung. Sie brauchen die Befähigung, sich eine eigene Meinung zu bilden und mit den Widrigkeiten und Herausforderungen des Lebens klar kommen zu können. All das gelingt, wenn Eltern starke und selbstbewusste Persönlichkeiten sind, die dies ihren Kindern vermitteln.

Die gemeinsame Identität von Diakonie und efa als evangelische Kirche in der Stadt Düsseldorf steht für Sie sehr im Vordergrund. Was macht für Sie die „evangelische“ Familienbildung so besonders?

Als evangelische Einrichtungen schauen wir die Menschen mit Gottes liebevollem Blick an: wir sehen nicht ihre vermeintlichen Defizite, stellen nicht ihre Schwächen oder Fehler in den Fokus, sondern sehen ihre Würde, ihre Chancen, Gaben und Begabungen. Es geht uns um jeden Einzelnen

**Mir geht es vor allem um eine möglichst gerechte
Gesellschaft und die besten Teilhabemöglichkeiten und
–chancen für alle Menschen.**

ergänzen wir uns daher ideal. Um dies auch organisatorisch zu festigen, darf die Diakonie Düsseldorf ein Mitglied im efa-Vorstand stellen.

In Ihrer Videovorstellung bei Amtseintritt haben Sie gesagt, dass es eines Ihrer Ziele ist, zu schauen, wie Sie, bzw. die Diakonie auf der Seite der Menschen sein können. Genau das ist auch ein Ziel der efa – Menschen und Familien genau da zu begleiten und zu unterstützen, wo sie Bedarfe haben. Was bedeutet für Sie Familienbildung, beruflich als auch privat?

Privat waren wir mit unseren fünf Kindern eine große Familie und sind es bis heute mit der nächsten Generation im Blick. Bei den vielen und sehr

in seiner Einzigartigkeit und wir geben niemanden auf oder der Hoffnungslosigkeit preis.

Was ist Ihr Lieblingsangebot bei der efa?

Ehrlich gesagt, das weiß ich noch nicht – da muss ich hinschauen und noch viel lernen!

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Es mag gerade in dieser Zeit ein wenig „abgedroschen“ klingen, aber aus tiefem Herzen wünsche ich der Welt Frieden und dass es uns letztlich doch noch gelingt, diese Erde als Lebensort für die Vielfalt der Schöpfung und die Menschheit zu erhalten, statt sie zu zerstören. 



Wir haben ein Leben verändert

Werden Sie Pflegeeltern und geben Sie einem Kind ein neues Zuhause

www.werdet-pflegeeltern.de



Diakonie  Düsseldorf



Zuhause in Heerdt

Tagespflege und Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz

So lange wie möglich selbstständig leben – wer wünscht sich das nicht? Die Diakonie Düsseldorf hilft dabei: mit der Tagespflege und den Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz.

Mehr Informationen unter:
www.diakonie-duesseldorf.de oder
T 0211 56 66 93 48



Diakonie  Düsseldorf

10

ZEHN SCHNELLE FRAGEN AN... Michael Schmidt



- 1. Was wollten Sie werden, als Sie klein waren?**
Lokomotivführ.
- 2. Welche Interessen haben Sie neben der Arbeit?**
Meine Familie und Reisen
- 3. Sind Sie eher ein Hunde- oder Katzenmensch oder beides?**
Eindeutig Hund (wie gesagt).
- 4. Berge oder Strand?**
Beides – gern nah beieinander.
- 5. Schnee oder Sand?**
Sand.
- 6. Wenn Sie über Nacht eine Begabung hinzugewinnen könnten, welche wäre das?**
Klavierspielen
- 7. Wenn Sie ein Wort in ein Wörterbuch aufnehmen könnten, welches wäre es und was wäre seine Bedeutung?**
Da muss ich passen!
- 8. Welcher Prominente wären Sie gerne für einen Tag?**
Keiner – das wäre mir zu anstrengend!
- 9. Welche Art von Musik hören Sie am liebsten?**
Geistliche Lieder in englischer Sprache.
- 10. Wohin ging Ihre erste Reise?**
Nach Wyk auf Föhr mit ca. 5 Jahren – der Nordsee bin ich bis heute sehr verbunden.

Gut geplant – Geld gespart!

Ein Wochenplan spart Geld, Zeit und rettet Lebensmittel!

Wer einen Wochenplan macht, hat es nicht nur beim Einkaufen leichter, sondern auch beim Kochen: Ich weiß genau, was ich kaufen muss und kochen werde, so spare ich Zeit und bin weniger gestresst. Durch den gezielten Einkauf der Zutaten, kann ich obendrein auch die Verschwendung von Lebensmitteln vermeiden.

Schau vorher, was Du schon da hast und schreibe dann Deinen Einkaufszettel. Oft sind große Mengen billiger – doch nur, wenn Du nichts davon wegwirfst. Wenn Du keine Idee hast, was Du mit Resten machen kannst, dann gib sie in eine entsprechende Suchmaschine ein. So bekommst Du Rezepte, die genau die Zutaten vorsehen, die Du hast – und aus zwei Paprika, einer Zwiebel und drei Eiern kannst Du was Leckeres zaubern. Ansonsten kannst Du Dich bei foodsharing-Aktionen beteiligen und Lebensmittel retten. Im Netz findest Du Standorte für Düsseldorf in Deiner Nähe.



Das efa - *caféquatsch*

Unser *caféquatsch* im Haupthaus Hohenzollernstraße 24 ist ein zentraler Ort der efa. Mitten in der Stadt, gut angebunden, mit leckerem Kaffee oder Tee - und sehr gemütlich und familienfreundlich gestaltet. Ein Wohlfühlort für die ganze Familie und ein wunderbarer Ort zum Ankommen, Verweilen und Entspannen.

Durch den engagierten Einsatz unserer ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen im Service ist das *caféquatsch* in der Woche **vormittags von 9:00 bis 12:30 Uhr geöffnet.**

An einigen Tagen gibt es spezielle offene Angebote:

Montags von 9:00 - 12:30 Uhr *caféquatsch* inklusiv

Erfahrene Mitarbeiterinnen der efa freuen sich auf Familien und stehen bei Fragen, die im ersten Lebensjahr rund um die kindliche Entwicklung und den Familienalltag auftauchen, zur Verfügung. In entspannter Atmosphäre können Eltern bei einem Kaffee in Kontakt kommen und sich Zeit für ihre Kinder und sich selbst nehmen. Eltern, die ein beeinträchtigtes oder behindertes Kind haben, sind besonders herzlich willkommen und eingeladen.

Donnerstags von 9:00 - 12:30 Uhr Elterncafé mit Familienhebamme

Für alle frisch gewordenen Eltern eine gute Gelegenheit, um miteinander ins Gespräch zu kommen. Sich austauschen während das Baby spielt und mitbekommen, wie es bei den anderen läuft. Begleitet wird das Familiencafé durch unsere Hebamme. Es ist auch eine gute Gelegenheit, unsere Familienberaterin kennenzulernen.



Hast Du Lust, Dich im *caféquatsch* ehrenamtlich zu engagieren?

Dann melde Dich gerne bei uns: 600282-25

Freitags von 9:00 - 12:30 Uhr Frühstückstreff

In entspannter Frühstücksatmosphäre können Eltern in Kontakt kommen und Zeit für sich und mit ihren Kindern genießen. Aktuelle Themen und eigene Ideen können eingebracht werden. Vielfältige Spielmöglichkeiten laden dazu ein, mit den Kindern gemeinsame Zeit zu verbringen und sie im Spiel zu begleiten. 



Wir machen gemeinsam Musik!



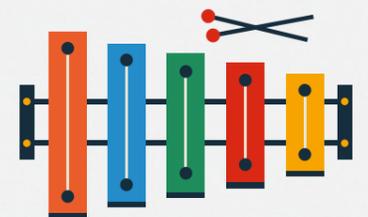
Daniel Jiménez ist Musikpädagoge und Musiker und bietet in der efa verschiedene Eltern-Kind-Kurse mit musikalischem Schwerpunkt an.

Mein Name ist Daniel Jiménez. Zum Beruf des Musikpädagogen, der für mich Berufung ist, bin ich gekommen, da ich meine Liebe zu Kindern und zu der Musik verbinden wollte. Für mich gibt es nichts Schöneres, als Kinder Augen leuchten zu sehen, wenn sie die schöne Welt der Musik erfahren können. Sei es, in dem sie die Musik durch mein Gitarrenspiel erleben oder aber auch selbst aktiv Musik mit Orffschen Instrumenten (Rassel, Klanghölzer, Triangel, Glöckchen etc.) machen können. Dabei ist es mir eine Herzensangelegenheit, dass sowohl die Kinder als auch deren Eltern/ Großeltern in meinen Kursen das Gefühl bekommen, dass sie sich etwas trauen dürfen, ohne Angst und Hemmungen zu haben, etwas falsch zu machen. Mein pädagogischer Ansatz ist, das Selbstbewusstsein der einzelnen Teilnehmer*innen zu stärken. Denn auch die ganz Kleinen spüren schon, dass es ein positives Feedback durch die Kursleitung und die gesamte Gruppe gibt; und die Erwachsenen ebenfalls.

Für die efa arbeite ich nun schon seit vier Jahren als Kursleiter der "Singzwerge" und der "Musikzwerge". Ich bin sehr froh und glücklich über die tolle Zusammenarbeit mit dem efa -Team und natürlich auch mit den Familienzentren, bei denen ich auch vor Ort Kurse anbiete. Ein sehr schönes Konzept, was entwickelt wurde, ist "Mit Gesang und Gitarre am Lagerfeuer", bei dem die Familien (und ich selbst auch) zusätzlich zur Musik auch Stockbrot und eine wahre Lagerfeueratmosphäre genießen können.

Ich möchte mich bei allen Familien für das mir entgegengebrachte Vertrauen bedanken und freue mich auf weitere schöne musikalische Gemeinschaftserlebnisse. Außerdem finde ich es toll, dass so viele Eltern ihren Kindern und sich selbst die Möglichkeit geben, die wunderbare Welt der Musik zu erleben. Und wenn mir Eltern schreiben oder sagen, dass ihr Kind zuhause den "Musikkurs mit Daniel" mit seinen Puppen nachspielt, dann macht mich das total glücklich. Vielen Dank und muchas gracias.

Euer Daniel 



Für mehr Informationen:



Foto: Daniel Jiménez

Die Efafantenseite

Inklusion in der efa -

Die Welt ist **bunt** und vielfältig!

Hast Du schon mal das Wort „Inklusion“ gehört? Was ist das denn? Was bedeutet „Inklusion“?

Inklusion ist einfach, wenn alle Menschen mitmachen dürfen und mitten im Geschehen sind.

Egal, ob du eine Behinderung hast und egal wie du aussiehst. Egal, was du kannst oder nicht kannst. Egal, wie deine Familie aussieht, wo du wohnst, welche Sprache du sprichst oder welche Freundinnen und Freunde du hast.

Zum Beispiel: Bei uns in der efa können sich Kinder mit und ohne Behinderung kennenlernen und gemeinsam Kurse besuchen und Spaß haben, in Turnkursen, wie die Turnmäuse, oder in Schwimmkursen und Spielgruppen.

Aber was bedeutet eine Behinderung haben?

„Behinderung sagt man, wenn ein Mensch nicht so am Leben teilnehmen kann, wie nicht-behinderte Menschen es können“.

Es gibt verschiedene Arten von Behinderung, manche sind angeboren, andere können aufgrund einer Erkrankung entstehen.

Eine Behinderung ist aber vor allem etwas, was Menschen ausschließt und hindert, etwas alleine und eigenständig zu machen. Behinderung ist also etwas, was Menschen das Leben erschwert. Zum Beispiel kann der efafant im Rollstuhl nicht Treppensteigen: Ein Gebäude ohne Aufzug behindert ihn z. B. die dritte Etage zu erreichen.

Fortsetzung auf S. 32

Gewinnspiel

Der efafant liebt es vielfältig!

Vielleicht magst Du überlegen, wie die bunte und vielfältige Welt des efafantens aussieht. Der efafant freut sich, wenn Du mit ihm gemeinsam überlegst, wie er, seine Freund*innen, seine Familie, sein Lieblingsort, seine Lieblingsbeschäftigung – oder was Du auch immer möchtest – aussehen können.

Schick uns ein Bild – ob ein Foto oder ein Bild, welches Du gemalt hast. Vielleicht möchtest Du uns auch eine kleine Geschichte dazu schreiben (oder Deine Eltern schreiben lassen, falls Du noch nicht schreiben kannst). Wir freuen uns sehr, mehr zu sehen und zu erfahren – und der efafant freut sich auch!

Unter allen Bildern, die wir erhalten, verlosen wir fünf efa-Kinderpakete. Die Bilder der Gewinner*innen werden von der efa veröffentlicht. Um an der Verlosung teilzunehmen, sendest du uns bis zum 10.12.2023 mindestens ein Bild und/oder eine kleine Geschichte (gerne auch mehr!) vom efafantens, welche du geschossen/gemalt/erfunden hast, zusammen mit der Einverständniserklärung deiner Eltern (unterer Abschnitt). Falls Du selber eine Geschichte eigenständig schreibst: Schreibe bitte nicht deinen kompletten Namen zum Text, denn diesen möchten wir nicht veröffentlichen, um deine Daten zu schützen!



Ich/Wir (Erziehungsberechtigte)

Adresse:

willigen hiermit ein, dass das Bild unseres Kindes (Vorname und Alters *des Kindes)

an der Verlosung der efa teilnehmen darf. Ebenso willigen wir ein, dass das Bild in Printmedien und den Online-Kanälen der efa veröffentlicht werden darf.

Ort, Datum

Unterschrift

* Diese Information veröffentlichen wir im Falle eines Gewinns mit (z.B. Text von Hugo, 3 Jahre). Die Altersangabe benötigen wir auch, um den Inhalt der Kinderpakete für die Gewinner*innen altersgerechter zu gestalten.





In der großen efa-fanten-Familie gibt es auch einen efa-fanten im Rollstuhl. Ohne Hilfe kann er nicht laufen, aber mit dem Rollstuhl kann er sich alleine fortbewegen, er kann damit seine Freunde besuchen, in den Park gehen, viele Abenteuer zusammen mit seinen Freunden und Freundinnen erleben.

Unterschiede sind einfach da. Alle Menschen sind unterschiedlich:

Die einen mögen Spaghetti, die anderen nicht. Die einen sind groß, die anderen sind klein. Die einen sind dünn, die anderen dick. Die einen haben eine große Familie, die anderen leben mit einem Elternteil. Die einen mögen Katzen, die anderen Dinosaurier. Die einen mögen Prinzessinnen, die anderen mögen Superhelden. Die einen können toll malen, die anderen können toll springen ... Die einen haben diese Fähigkeiten, die anderen haben wiederum ganz andere ... So sind wir halt!

Und weil es so ist – also wir alle unterschiedlich sind, ist es ganz wichtig, dass alle Menschen akzeptiert und respektiert werden, dass alle mitmachen dürfen. Mit oder ohne Behinderung.

Das ist der Grund, weshalb der efa-fant und die efa sich sehr freuen, immer vielfältiger und bunter zu werden. Bei uns kannst Du neue Freunde und Freundinnen kennenlernen und viel Spaß gemeinsam haben – egal wie Du aussiehst, was Du kannst oder was Du magst!

Der efa-fant und wir freuen uns, Dich bald in unseren Kursen kennenzulernen!

Unser Herz schlägt für Düsseldorf.

Und für alle Menschen in unserer Stadt.

Deshalb fördern wir die verschiedensten sozialen Projekte in Düsseldorf. Damit die Herzen wirklich aller Düsseldorfer höherschlagen.



Mitten im Leben.



EINE KLEINE AUSWAHL UNSERER ERWACHSENENKURSE

Hier findest Du eine kleine Auswahl an Kursen und Veranstaltungen.

Viel mehr gibt es online, unter www.efa-duesseldorf.de – im Suchfeld einfach ein entsprechendes Stichwort eingeben! Auch telefonisch beraten wir Dich gerne: Tel. 0211 600 282 0

Öffnungszeiten des Anmeldebüros:

Mo. 9:00 – 12:30 Uhr + 14:00 – 17:30 Uhr, Di. 9:00 – 13:00 Uhr, Mi. 9:00 – 13:00 Uhr

Do. 9:00 – 12:30 Uhr + 14:00 – 17:30 Uhr, Fr. 9:00 – 12:30 Uhr

In den Schulferien haben wir ausschließlich vormittags geöffnet!

Titel	Beginn	Termine	Gebühr	Ort	Kursnr.
Bauch-Beine-Po	Do 17.08.23 20:00 – 21:00	16	97,30 €	●	233-6165
Yoga- Kleingruppe	Mi 16.08.23 9:00 – 10:30	16	155,90 €	●	233-6506
Yoga- Kleingruppe	Mi 16.08.23 10:45 – 12:15	16	155,90 €	●	233-6507
Yoga- Kleingruppe	Mo 14.08.23 19:30 – 21:00	17	166,80 €	●	233-6537
Zumba-Fitness®-Kleingruppe	Mo 14.08.23 18:15 – 19:15	17	112,10 €	●	233-6401
Zumba-Fitness®	Mi 16.08.23 19:00 – 20:00	16	103,00 €	●	233-6434
Pilates mit Stretching	Mo 14.08.23 19:30 – 21:00	17	158,50 €	●	233-6260
Pilates für Frauen	Mi 16.08.23 18:30 – 19:30	16	103,00 €	●	233-6250
Feldenkrais	Mi 16.08.23 19:45 – 21:15	16	149,50 €	●	233-6349
Erzähl doch mal von früher!	Di 15.08.23 19:00 – 21:15	9	86,50 €	●	233-7300
An die Nadel, fertig, los!	Mi 16.08.23 14:30 – 17:30	15	185,50 €	●	233-7500
Yoga für Anfänger*innen	Do 17.08.23 18:00 – 19:30	7	65,70 €	●	233-0660
Just Sing – Gesangskreis	Fr 18.08.23 17:00 – 18:30	16	24,00 €	●	233-7711
Letzte Hilfe Kurs	Sa 29.09.23 16:00 – 20:00	1	10,00 €	●	233-8100
Geistig fit	Di 29.08.23 14:45 – 16:15	11	71,50 €	●	233-8200
Familientour – mit dem Ritter durch die Alte Stadt / Altstadt	So 29.10.23 15:30 – 16:30	1	10,70 €	●	233-8601
Vegane Beikost – online	Do 26.10.23 10:00 – 12:30	3	37,00 €	○	233-5003
Antipasti vegetarisch	Sa 09.09.23 18:00 – 21:45	1	23,50 €*	●	233-5304
Tapas und Meze	Fr 23.09.23 18:15 – 22:00	1	23,50 €*€	●	233-5310
Türkisch kochen	So 22.10.23 11:30 – 16:00	1	27,00 €*€	●	233-5312
Die syrische und orientalische Küche	Mo 23.10.23 18:00 – 21:45	2	41,00 €*€	●	233-5324
Geschenkideen aus der Küche	Sa 26.11.23 15:00 – 18:45	1	23,50 €*€	●	233-5503
Pralinenzauber	So 17.12.23 15:00 – 18:45	1	23,50 €*€	●	233-5501

* zzgl. der Kosten für Lebensmittel und Getränke

● efa, Hohenzollernstr.24 ● Wettiner Str. 6, Ev. Familienzentrum ● Am Hackenbruch 86, Ev. Familienzentrum
 ● Tersteegenstraße 84d, Ev. Familienzentrum ● Borsigstraße 12, efa-Stadtteiltreff Oberbild, Saal ● Stadtmitte, Marktplatz 2, Eingang zum Rathaus ○ Online

**ANMELDEBÜRO**

Swanki Purrucker-Rosin
0211-600 282 0
info@efa-duesseldorf.de

Anne-Kristin Schmidt
0211-600 282 0
info@efa-duesseldorf.de

Gabi Booms
0211-600 282 0
info@efa-duesseldorf.de

THEMENBEREICHE

Simone Trombach
Familie werden
0211-600 282 25
simone-trombach@efa-duesseldorf.de

Christine Herrmann
Mit Kindern leben/
Familienberatung KiWi
0211-600 282 16
christine-herrmann@efa-duesseldorf.de

Helga Wieferich
Aktiv für die Gesundheit
0211-600 282 20
helga-wieferich@efa-duesseldorf.de

Daniela Grünig
Koordination Familienzentren/
Eltern stärken
0211-600 282 21
daniela-gruenig@efa-duesseldorf.de

Simona Michels
Koordination Familienzentren/
Eltern stärken
0211-600 282 17
simona-michels@efa-duesseldorf.de

Alexandra Baltes
Kultur, Integration, Inklusion,
Tagespflege
0211-600 282 22
alexandra-baltes@efa-duesseldorf.de

Eva Schwientek
Inklusion und Tagespflege
0177-3289699
eva-schwientek@efa-duesseldorf.de

Simone Eßer
Inklusion
0177-3289699
simone-esser@efa-duesseldorf.de

Torsten Budde
Kursleiter und "Kochlust & Co"
0211-600 282 14
torsten-budde@efa-duesseldorf.de

Christine Günther
efa-Stadtteiltreff Oberbilk/
Koordination
Familienzentren
0211-600 8363
christine-guenther@efa-duesseldorf.de

Shpresa Ajvazi
efa-Stadtteiltreff Oberbilk
0211-600 8363
shpresa-ajvazi@efa-duesseldorf.de

Andrea Braun
efa-Stadtteiltreff Derendorf
0211-443 914
andrea-braun@efa-duesseldorf.de

Sara Coppes
efa-Stadtteiltreff Derendorf und
Kordinatorin Familienpat*innen
KiWi
0211-443 914
sara-coppes@efa-duesseldorf.de
patin-kiwi@efa-duesseldorf.de

Lilian Nowak
Hebamme - KiWi
0211-600 282 24
hebamme-kiwi@efa-duesseldorf.de

Lena Sofie Mielczarek
Auszubildende im
dualen Studium
lena.mielczarek@efa-duesseldorf.de

VERWALTUNG

Andreas Stellmach
Antrags- und Abrechnungswesen/
Qualitätsbeauftragter
0211-600 282 23
andreas-stellmach@efa-duesseldorf.de

Manuela Hofmann
Finanzwesen/Buchhaltung
0211-600 282 15
manuela-hofmann@efa-duesseldorf.de

Dijana Kadrovic
Finanzwesen/Buchhaltung
0211-600 282 27
dijana-kadrovic@efa-duesseldorf.de

LEITUNG

Livia Daveri
Leitung und Geschäftsführung
0211-600 282 18
livia-daveri@efa-duesseldorf.de

Alexandra Baltes
Stellvertretende
Geschäftsführung
0211-600 282 22
alexandra-baltes@efa-duesseldorf.de

Christina Petrovic
Assistentin der
Geschäftsführung
0211-600 282 19
christina-petrovic@efa-duesseldorf.de

LAST BUT NOT LEAST

Monika Reible, Hatidze
Ajruli, Erika Meentemeyer,
Ilona Kippes, Sadek El Ionsi,
René Sziedat ...

und viele andere tolle Menschen,
die uns als Kursleitungen oder
ehrenamtlich unterstützen und
die efa zu dem machen,
was sie ist!

HERAUSGEBER:
**Ev. Familienbildungswerk
Düsseldorf e.V. – efa
Hohenzollernstr. 24
40211 Düsseldorf
Tel. 0211 600 282 0
info@efa-duesseldorf.de**

Vereinsregister: VR 4000,
Amtsgericht Düsseldorf
Steuer-Nr: 133/5906/0988;
Finanzamt Düsseldorf-Mitte
vertreten durch die
Geschäftsführung:Livia Daveri

Fotos: unsplash.com,
Shutterstock, Envato

Design:
Entner Consulting & Kommunikation
www.instagram.com/entnercuk/
📷 📺

Dieses Magazin wurde auf Recyclingpapier
gedruckt, Blauer Engel, FSC

Hilfe für Kinder

Schenken Sie Kindern, die in unseren
Wohngruppen aufwachsen, Geborgenheit
und Zuversicht. Ihre Spende hilft, die
Kinder bestmöglich in ihrer Entwicklung
zu fördern.

Danke für Ihre Unterstützung.

[www.diakonie-duesseldorf.de/
spende-fuer-wohngruppen](http://www.diakonie-duesseldorf.de/spende-fuer-wohngruppen)





Werden Sie Wegbegleiter*in

Wir suchen

- Pflegefachkräfte (m/w/d)
- Pflegehilfskräfte (m/w/d)
- Betreuungsassistenten (m/w/d)
- Hauswirtschaftskräfte (m/w/d)
- Auszubildende in der Altenpflege (m/w/d)

Älteren Menschen Lebensfreude zu schenken, liegt uns am Herzen. Dafür suchen wir Unterstützung: In unseren Pflegeeinrichtungen oder der ambulanten Pflege.

Jetzt bewerben unter:

www.perspektive.diakonie-duesseldorf.de



Ansprechpartner
Marco Hambloch
Platz der Diakonie 3
40233 Düsseldorf
T 0211 73 53 525

Diakonie  Düsseldorf

KinderZukunftsfonds

Auf dem Weg in eine bessere Zukunft für Kinder



Mehr Informationen unter:
www.KD-Bank.de/KinderZukunftsfonds



Kontakt
Bank für Kirche und Diakonie eG
Fon 0231 58444-0
www.KD-Bank.de

Ausführliche produktspezifische Informationen und Hinweise zu Chancen und Risiken des Fonds entnehmen Sie bitte dem aktuellen Verkaufsprospekt, den Anlagebedingungen, den wesentlichen Anlegerinformationen sowie den Jahres- und Halbjahresberichten, die Sie kostenlos in deutscher Sprache über den Kundenservice der Union Investment Service Bank AG, Weißfrauenstraße 7, 60311 Frankfurt am Main, Telefon 069 58998-6060, oder auf www.union-investment.de/downloads, erhalten. Diese Dokumente bilden die allein verbindliche Grundlage für den Kauf des Fonds. Eine Zusammenfassung Ihrer Anlegerrechte in deutscher Sprache und weitere Informationen zu Instrumenten der kollektiven Rechtsdurchsetzung erhalten Sie auf <https://www.union-investment.de/beschwerden>. Union Investment Privatfonds GmbH kann jederzeit beschließen, Vorkehrungen, die sie gegebenenfalls für den Vertrieb von Anteilen eines Fonds und/oder Anteilsklassen eines Fonds in einem anderen Mitgliedstaat als ihrem Herkunftsmitgliedstaat getroffen hat, wieder aufzuheben. Stand: 1. Juli 2021