

efa

& xodu.



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

**Kostenlos
zum
Mitnehmen**

EFA-MAGAZIN FRÜHLING

Die Highlights des efa-Programmes
für April bis Juni 2023 und
Sommerferien

INKLUSIVES ELTERN- KINDSCHWIMMEN

Ein neuer Kurs stellt sich vor

HEBAMMEN SPRECHSTUNDE

Ein Kurzinterview mit
Hebamme Lilian Nowak



INHALT

- | | |
|--|--|
| 3 Editorial | 19 10 Fragen an Prof. Dr. Michaela Hopf |
| 5 efa. Wie geht das? | 20 Yoga mit Annette Link |
| 6 Highlights April – Juni 2023 | 24 Café Kinderwagen |
| 8 efa in Düsseldorf | 26 efa- caféquatsch |
| 10 efa-Standorte | 28 Ab nach draußen – und ganz bei dir |
| 12 Hebammensprechstunde Ein Kurzinterview mit Lilian Nowak | 30 Rezept: Syrische Hähnchen-Reispfanne |
| 14 Inklusives Eltern-Kind-Schwimmen | 31 Eine kleine Auswahl unserer Erwachsenenkurse |
| 16 Gestatten Sie? Prof. Dr. Michaela Hopf Professorin für Wissenschaft, Theorien und Forschungsmethode in der Kindheitspädagogik | 32 Die Efafantenseite |
| | 34 Inside – das efa-Team |

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 ZWEI / 2023

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,



Foto: Livia Daveri

inzwischen erscheint unser fünftes efa-Magazin – und doch ist es jedes Mal eine große Freude, Ideen zu sammeln, Texte vorzubereiten und den Entstehungs- und Veränderungsprozess zu begleiten und vor allem zu bewundern.

Passend zur Jahreszeit möchte ich an der Stelle beim Thema „Entstehungs- und Veränderungsprozess“ bleiben – denn gerade im Frühling bietet sich uns in der Natur ein unübersehbares, unfassbar wundervolles und irgendwie magisches Spektakel der Entstehung und der Veränderung.

In diesem Magazin findet Ihr einen bunten Strauß an Themen, die ebenso in einem engen Zusammenhang mit Entstehung und Veränderung stehen: Tipps für frisch gebackene Eltern von unserer Hebamme, der durch den Stadtteil rollende Café Kinderwagen, der Menschen vor Ort anspricht, das neue Angebot des inklusiven Schwimmens, leckere Rezepte, Nachhaltigkeitstipps und vieles mehr...

Und doch habe ich eine Bitte an Euch: Vielleicht habt Ihr neue Ideen, Themen, die Euch wichtig sind und die Ihr gerne bei uns in der efa platziert sehen wollt. Bitte teilt uns Eure Anregungen für neue Kooperationen oder ganz andere Vorschläge und Impulse mit! Gerne per Mail an info@efa-duesseldorf.de! Denn auch das ist unsere Aufgabe: die Samen, die Ihr streuen möchtet, keimen zu lassen – damit wir auch diesen Entstehungs- und Veränderungsprozess gemeinsam gestalten und bewundern können!

Ich wünsche Euch eine bunte, helle, schöne Frühlingszeit!

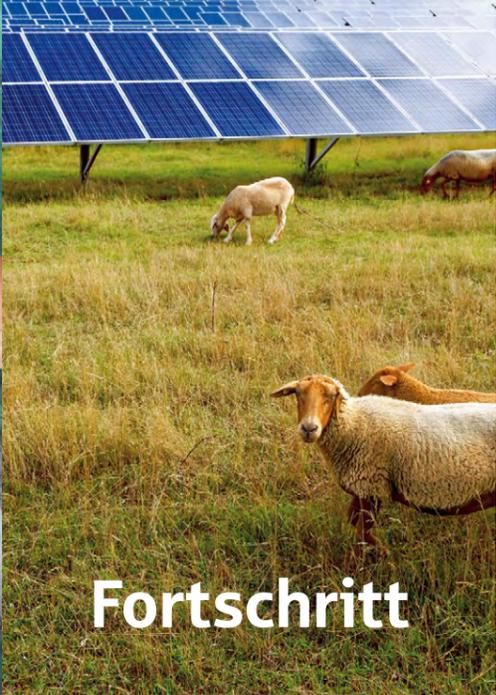
Eure Livia Daveri
Leiterin und Geschäftsführerin der efa



Zuversicht



Chancen



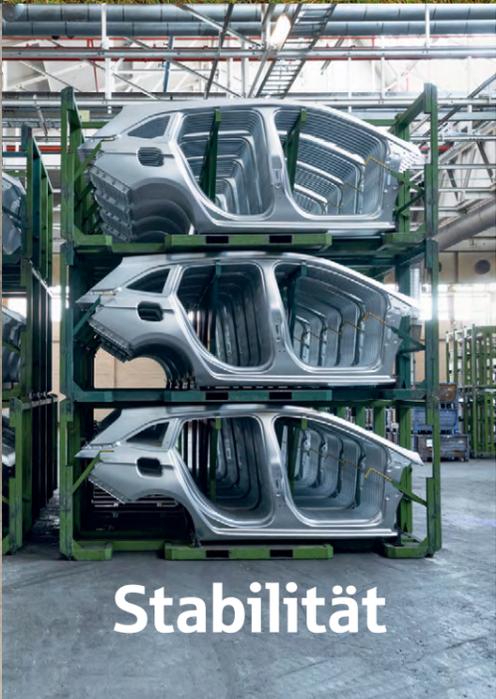
Fortschritt



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

Dank kühler Getränke Energie sparen

Ein leerer Kühlschrank verliert beim Öffnen mehr Energie als ein voller, daher lieber mit Wasserflaschen füllen. So hast Du immer frische Getränke griffbereit – und sparst dazu auch Energie!



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

APRIL:

Bastelwerkstatt zur Osterzeit,
Sa, 01.04.2023, 232-D200

Osterbrunch im Stadtteiltreff,
Di, 05.04.2023, 232-D406

Spielgruppe der Kulturen - Ich zeig
Dir meine Welt! Kulturelle Vielfalt leben,
ab Di, 18.04.2023, 232-7914

Beikost - Den richtigen Weg finden,
ab Do, 20.04.2023, 232-1050

Das Singcafé für Eltern und Kinder,
ab Mi, 19.04.2023, 232-D275

Tanzen und Malen mit Vivaldi in die
4-Jahreszeiten (Outdoor),
Sa, 29.04.2023 232-2216

Aus Alt mach Neu - Upcycling für Eltern
und Kinder ab 8 Jahre,
ab Mo, 17.04.2023, 232-D701

Yoga für Eltern mit ihren Kindern im
Freien; ab Di, 18.04.2023, 232-6580

Inklusives Eltern-Kind-Schwimmen
für Eltern und Kinder,
ab Mo, 17.04.2023, 232-2310

Kunsttreff Fantasiereise,
ab Mo, 17.04.2023, 232-2506

Spielgruppe im Südpark,
ab Sa, 22.04.2023, 232-2714

Just Sing - Gesangskreis,
ab Fr, 21.04.2023, 232-7711

Offener Treff für
alleinerziehende Väter,
ab So, 30.04.2023, 232-8805



MAI:

Mann sein - Vater sein,
Mi, 24.05.2023, 232-3162

Mehrsprachig erziehen - wie gelingt das
im Alltag?
Di, 25.04.2023, 232-3112

Mit Kinderwagen die Stadt entdecken,
ab Mo, 08.05.2023, 232-1600

Feldenkrais - Bewusstheit durch
Bewegung,
Sa, 20.05.2023, 232-63502

Vegane Beikost - online,
ab Mo, 22.05.2023, 232-5003

Erste Hilfe bei Säuglingen und Kindern,
ab Do, 25.05.2023, 232-6001

Ruhestand in Sicht? Der Weg ist das Ziel!,
ab Mo, 08.05.2023, 232-8301

Rheinische Küche,
Fr, 26.05.2023, 232-5223



JUNI:

Der Familientreff am Samstag,
Sa, 17.06.2023, 232-O276

Familienausflug in den Wald,
Sa, 10.06.2023, 232-O320

Familiertour - mit dem Ritter durch
die Alte Stadt / Altstadt,
So, 11.06.2023, 232-8601

Vorsorge geht uns alle an!
Mo, 05.06.2023, 232-7800

Streetfood 2.0,
Sa, 10.06.2023, 232-5230



SOMMERFERIEN-PROGRAMM:

Malmax und Matschmarie
ab Mi, 19.07.2023, 232-O281 (4 Termine)

Mama-Baby-Tanz durch die Sommerferien,
ab Di, 27.06.2023, 232-D122 (3 Termine)

Bauch-Beine-Po - "Klein und fein",
ab Do, 29.06.2023, 232-D625 oder
ab Di, 27.06.2023, 232-D624 (je 5 Termine)

Die kleinen Forscher- für (Groß-) Eltern und
Kinder ab 3 Jahren,
ab Di, 25.07.2023, 232-D285 oder
ab Di, 04.07.2023, 232-D289 (je 3 Termine)

Zirkus in den Sommerferien,
ab Fr, 14.07.2023, 232-2512 (3 Termine)

Kreativer Kunstgarten,
ab Fr, 07.07.2023, 232-2514 oder ab Di,
27.06.2023, 232-D288, oder ab Di, 11.07.2023
232-D284 (je 3 Termine)

Tanz Dich glücklich,
ab Mo, 26.06.2023, 232-2225 (3 Termine)

Bewegung und Kreativität,
Sa, 01.07.2023, 2206

Bewegungsspiele ab 1,5 Jahren,
ab Di, 27.06.2023, 232-D233 (4 Termine)

Waldbaden, Sa, 24.06.2023, 232-2741

Naturzwerge im Südpark,
ab Mi, 28.06.2023 (5 Termine)

Musikzwerge singen,
ab Mo, 17.07.2023, 232-D273 oder ab Di,
27.06.2023, 232-D274 (je 3 Termine)

Wochenende auf dem Ponyhof für Alleiner-
ziehende, ab Fr, 11.08.2023 Eslohe/Sauerland,
Ponyhof Meier, 232-8851

Café Kinderwagen,
ab Fr., 21.07.2023, 232-O135

Pilates,
ab Di, 27.06.2023, 232-62031 (4 Termine)

Body-Fit auf der Wiese,
ab Mo, 26.06.2023, 232-61711 (4 Termine)

Yoga im Freien,
ab Mi, 28.06.2023, 232-6510 (4 Termine)



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

Bastelwerkstatt zur Osterzeit

Eltern-Kind-Schwimmen

Ruhestand in Sicht?



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

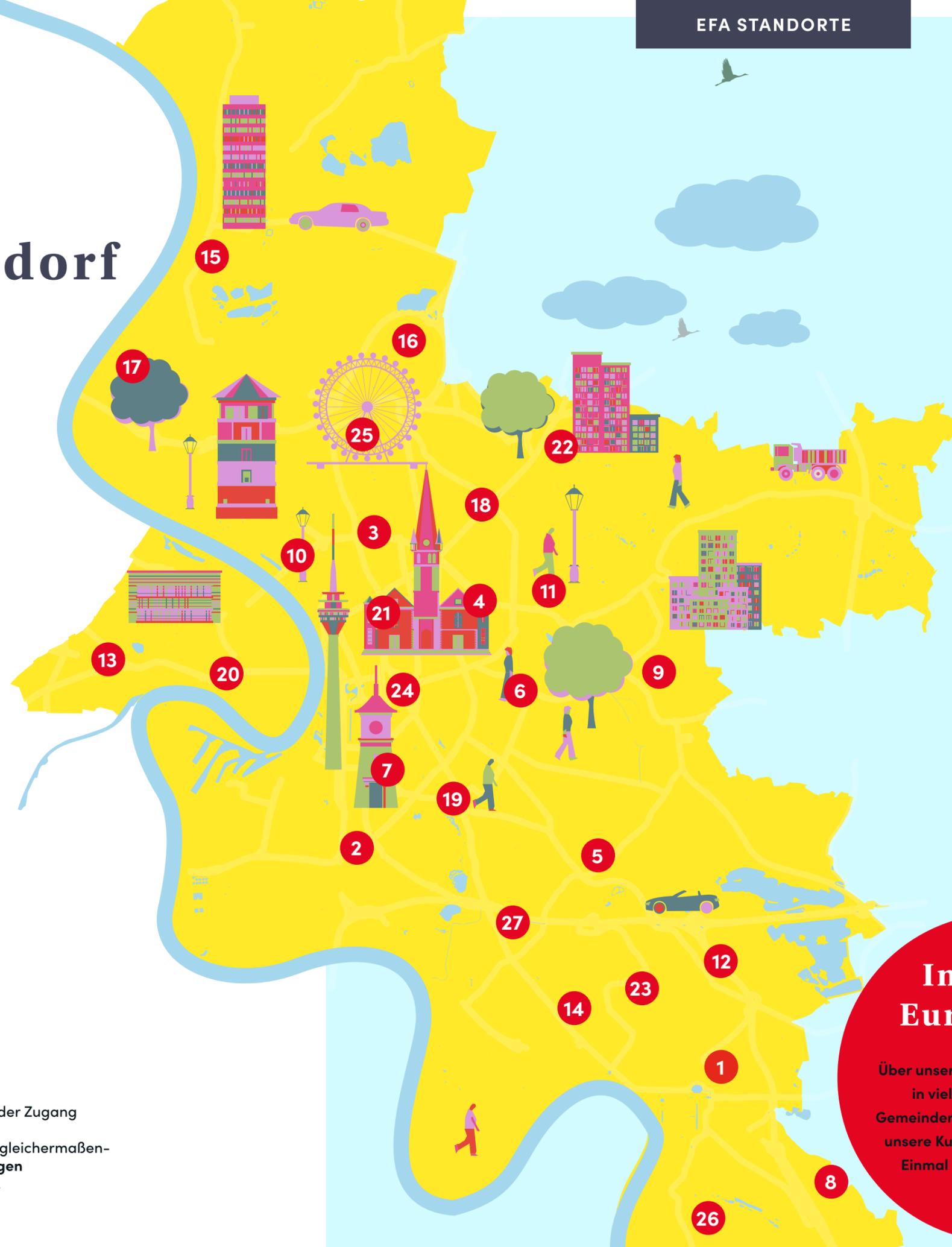
40476 Düsseldorf

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
- 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.





HEBAMMEN- SPRECHSTUNDE

Lilian Nowak ist Familienhebamme in der efa. Sie kümmert sich um die Frauen in der Schwangerschaft und nach der Geburt.

Ein Kurzinterview

Informationsflut

In der letzten Zeit beobachte ich vermehrt, dass viele Schwangere oder Mütter, die bei mir als Hebamme Rat suchen, in meinen Kursen sind oder unser Baby-Café in der efa besuchen, immer mehr verunsichert wirken.

Sie berichten von zu vielen Aussagen, die auch noch dazu sehr widersprüchlich sein können. Egal, ob es um medizinische Fragen geht oder um Erstausrüstung, ums Stillen, um Ernährung,

die Geburt ... zu allem gibt es mindestens zehn Meinungen. Das verunsichert natürlich und bringt Stress. Deshalb möchte ich einige Tipps geben, wie ihr vielleicht etwas gelassener werden könnt. Es ist erst einmal völlig normal, sich während der Schwangerschaft unsicher zu fühlen. Die Schwangerschaft ist eine Zeit voller Veränderungen und neuer Herausforderungen. Es ist natürlich auch wichtig, sich in einem gewissen Maße über bestimmte Themen zu informieren, aber es ist keine gute Idee zu viele Quellen zu konsultieren. Es gibt unzählige Bücher, Websites, Zeitschriften und Blogs, die Informationen



über Schwangerschaft und Geburt liefern. Hauptsächlich trägt aber der unbegrenzte Zugang zu Informationen, die das Internet bietet, oft sehr zur Verunsicherung bei.

Deshalb meine erste Empfehlung: Baut euch ein eigenes Netzwerk auf!

Das kann die eigene Familie sein, eine gute Freundin, die Hebamme oder ihr besucht einen Kurs für Schwangere oder Mütter mit Babys, in dem ihr euch austauschen könnt. Es ist wichtig, dass ihr eine (oder mehrere) Personen habt, der (denen) ihr vertraut. Genau aus diesem Grund möchte die efa die Familien stärken und unterstützen: Familie beginnt schon vor der Schwangerschaft, doch für viele ist erst eine Schwangerschaft und die Ankunft eines Babys „der richtige Beginn“ von Familien... und Schwangerschaft braucht Unterstützung. Was wir für die Frauen, Familien, Babys möchten, ist ein Kokon, eine schützende Blase, in der ihr euch sicher und aufgehoben fühlt. Im besten Fall begleiten wir die Frauen und Familien von Anfang an: In der Schwangerschaft, nach der Geburt und in den ersten Lebensjahren – und viel weiter. So habt ihr in der efa z.B. die Möglichkeit jeden Donnerstag von 10:00 bis 12:00 Uhr zu mir ins Elterncafé, in die freie Hebammen-Sprechstunde, zu kommen. Alternativ könnt ihr auch einen persönlichen Beratungstermin vereinbaren. Diese Angebote sind gebührenfrei.

Meine zweite Empfehlung:

Tauscht Euch aus! Ein guter Weg, um sich zu beruhigen und Unsicherheiten zu verringern ist es, mit anderen Müttern zu sprechen und sich über Erfahrungen auszutauschen. Dies sollte jedoch in einem geschützten Rahmen sein und nicht in irgendwelchen Foren im Internet.

Sucht euch einen Kurs – z.B. Yoga oder Schwangerschaftsgymnastik und besucht einen Geburtsvorbereitungskurs; dieser bietet genügend Raum, um eure Fragen zu klären. Nach der Geburt des Kindes könnt ihr ein Stillcafé, einen Babymassagekurs, unseren gebührenfreien Elternstart-Kurs oder irgendetwas, was euch Spaß macht besuchen. Austausch tut unheimlich gut, gerade in einer neuen Lebensphase, und hat darüber hinaus den Vorteil „echte“ Menschen kennenzulernen: So können auch Netzwerke

gebildet werden und vielleicht sogar Freundschaften entstehen.

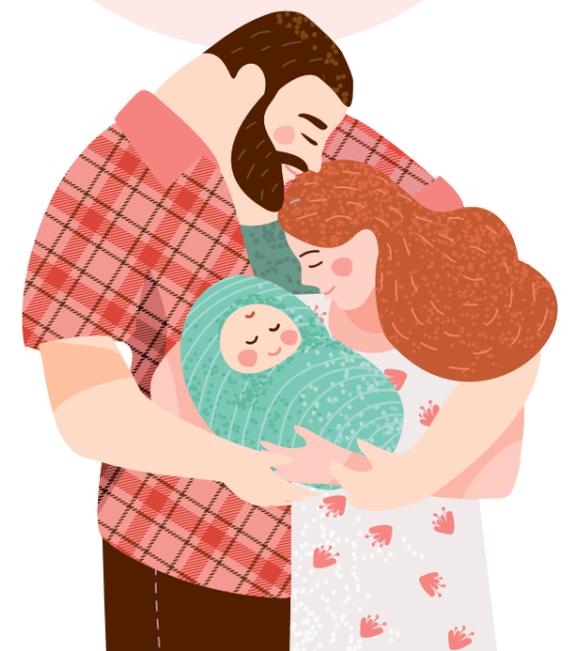
Meine dritte Empfehlung: Sucht euch aktiv Rituale!

Baut diese fest in euren Tagesplan ein. Das kann ein täglicher Spaziergang sein oder ein wöchentlich fester Termin mit dem Partner, bei dem ihr etwas unternimmt, was euch beiden Spaß macht. Außerdem gibt es eine Vielzahl von Entspannungstechniken, die während und auch nach der Schwangerschaft angewendet werden können. Einige davon sind: Atemübungen, progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Meditation und Yoga. Diese Techniken werden euch helfen zu entspannen, indem ihr euch auf euren Körper und auf ein bestimmtes Ziel konzentriert, so könnt ihr euch besser auf die kommenden Veränderungen in eurem Leben vorbereiten. etc

Und falls Ihr Fragen habt oder eine Beratung braucht, erreicht Ihr mich natürlich bei der efa!

Per Email unter hebamme-kiwi@efa-duesseldorf.de oder telefonisch unter 0211-600 282-24.

Eure Lilian



Inklusives Eltern-Kind-Schwimmen

Kurse zur Wassergewöhnung und Eltern-Kind-Schwimmen sind seit vielen Jahren fester Bestandteil im Programm der efa. Seit einiger Zeit bieten wir nun auch Gruppen an, die ganz explizit für Kinder mit Beeinträchtigungen ausgeschrieben sind. Unsere rasende Reporterin Simone Eßer hat sich auf den Weg gemacht, um mit der Kursleitung dieses Angebots zu sprechen, Alexandra Bäcker. Sie ist seit zwei Jahren als freiberufliche Kursleitung mit verschiedenen Angeboten in der efa tätig (Schwimmen, Wassergewöhnung, Turnzwerge, tanzen, Familientouren durch das Stadtgebiet, Kinderwagentouren). Alles rund um die Bewegung ist die Welt von Alexandra Bäcker.

Alexandra Bäcker hat sich nun mit uns gemeinsam auf den Weg gemacht, unser Programm inklusiver

zu gestalten. Uns ist es ein großes Anliegen, alle Menschen und Familien zu erreichen, mit all ihren Bedarfen, mit ihren kleinen und großen Sorgen und sie in ihrer Lebenswelt genau da abzuholen, wo sie gerade stehen. Über die ersten Erfahrungen zu dem inklusiven Eltern-Kind-Schwimmen haben wir nun mit Alexandra Bäcker gesprochen und sind gespannt, was sie zu berichten hat.

Wie kann ich mir inklusives Eltern-Kind-Schwimmen vorstellen?

Das hängt von der Beeinträchtigung des Kindes ab. Im meinem letzten Trimester haben mehrere Kinder mit Trisomie 21 teilgenommen. In anderen Kursen waren Kinder mit ADHS, Autismus oder Kleinwüchsigkeit dabei. Es ist ein breites Spektrum, wer

sich anmeldet. Dennoch gab es keinen Unterschied, ob in einem Kurs Kinder mit Beeinträchtigung sind oder nicht. Alle Kinder sind unterschiedlich. Manche Kinder machen einige Übungen gerne mit und manche nicht, entweder weil sie nicht wollen oder weil sie nicht können. In diesem Fall switche ich dann automatisch um und schaue, was das Kind gerne möchte. Somit ist das eine individuelle Förderung, wie bei jedem anderen Kurs auch.

Die Gruppen waren bisher sehr homogen und es hat alles gepasst, so dass weder die Eltern noch die Kinder die Beeinträchtigungen als Problem wahrgenommen haben. Es haben alle miteinander gespielt. Man kann das auch als Spielkurs in dem Alter ansehen und deswegen hat es auch sehr gut funktioniert. Ich war selber überrascht und hatte erst gedacht, es würden größere Herausforderungen auf mich zukommen.

Gibt es irgendwelche Voraussetzungen, um an dem inklusiven Eltern-Kind-Schwimmen der efa teilzunehmen zu können?

Ich wünsche mir, dass die Begleitperson schwimmen kann. Nicht, weil es technisch notwendig ist, sondern weil die meisten Erwachsenen, die nicht schwimmen können, eine gewisse Angst oder ein Unwohlsein im Wasser empfinden. Die Kinder spüren das und erlernen dies somit vielleicht auch. Zudem finde ich MITMACHEN auch super. Ich binde die Eltern immer mit ein. Sie sollen der Spielpartner ihres Kindes sein, sich auch mal nass spritzen lassen und mit dem Kind Spaß haben.

Gibt es für Dich einen Unterschied, wenn Kinder mit Einschränkungen im Kurs sind?

Dies hängt von der Beeinträchtigung der Kinder ab. Ich überlege mir schon bei der Vorbereitung, wie ich Übungen anpassen kann. Wenn ich Übungen teilweise ein wenig abwandle, schaffen es alle Kinder. Mir ist aufgefallen, dass die Eltern mit einem behinderten Kind in der Regel konsequenter sind. Sie wissen ganz genau, was ihr Kind kann und was nicht.

Warum sind so selten Kinder mit Einschränkungen in den Kursen?

Ich kann von einer Situation berichten, wo Eltern mir erzählten, dass sie in einem Schwimmkurs waren

und der Schwimmlehrer unsicher war. Er hat das Kind erstmal am Beckenrand sitzen gelassen, so dass das Kind nur zuschauen konnte. Es endete so, dass beide unzufrieden und zugleich frustriert waren. Die Familie hat sich letztendlich entschlossen, einen anderen Schwimmkurs zu besuchen.

Der Punkt ist vielleicht, dass viele Kursleitungen nicht wissen, wie sie mit einem beeinträchtigten Kind umgehen sollen und wie sie ihm das Schwimmen beibringen können. Zum anderen (mir ist es selber noch nicht passiert) vermute ich, dass Eltern befürchten, in so einem inklusiven Kurs wird mein Kind viel später schwimmen lernen, weil man ein wenig den Ablauf ändert. Aber ich kann sie beruhigen:

So ist es nicht, ganz im Gegenteil. Durch die Änderungen werden wir allen Kindern gerecht und die Begegnung bereichert alle!

Was liegt Dir beim inklusiven Eltern-Kind-Schwimmen besonders am Herzen?

Mir liegt am Herzen, dass die Eltern sehen, dass ihr Kind Spaß hat und dass die Kinder sich bewegen können. Es ist einfacher, sich im Wasser zu bewegen als an Land und es geht mir darum, dass die Eltern die Fortschritte sehen und wie motiviert die Kinder sind.

Deswegen ist es auch so wichtig, dass es solche Kurse gibt. Natürlich kann das Schwimmen lernen länger dauern. Man muss anders vorgehen, die Sachen anders erlernen und der Bewegungsablauf ist meistens anders. Aber trotzdem kann man schwimmen lernen. Ich habe ein Kind im Kurs, das hat zwar noch nicht das Seepferdchen gemacht, aber es konnte durchaus mehrere Meter durch das Becken schwimmen. Es sind meistens kleine Fortschritte, die aber letztendlich wirklich viel bewirken. Wenn das Kind erstmal nur ins Wasser springt, ist das auch ok. Jedes Kind ist und lernt anders! 

GESTATTEN SIE?

PROF. DR. MICHAELA HOPF

Professorin für Wissenschaft, Theorien und Forschungsmethode in der Kindheitspädagogik

Michaela Hopf ist seit 2015 Professorin für Wissenschaft, Theorien und Forschungsmethoden in der Kindheitspädagogik im Fachbereich Sozial- und Kulturwissenschaften der Hochschule Düsseldorf.

Frau Hopf, wer ist „Michaela Hopf“?

Ich bin 43 Jahre alt, in Nürnberg geboren und in Franken aufgewachsen. Ich würde mich selbst als freundlich, lustig und zugewandt beschreiben. Über negative Eigenschaften können allerdings Menschen aus meinem Umfeld besser Auskunft geben. Mein Interesse galt immer Kindern und ihren Lebenswelten. Deshalb habe ich als Kinderkrankenschwester begonnen, aber schnell bemerkt, dass der Blick auf das kranke Kind doch ein sehr begrenzter ist und bin dann in der Erziehungswissenschaft gelandet. Neben meinem Beruf und meiner Familie bleibt aktuell gar nicht so viel Platz für Freizeitaktivitäten, aber Sport versuche ich regelmäßig unterzubekommen.

Vielleicht ist es nicht immer allen sofort klar, was eine Professorin in dem Bereich macht, in dem Sie tätig sind. Können Sie unseren Leserinnen und Lesern Ihre wesentlichen Aufgaben erläutern?

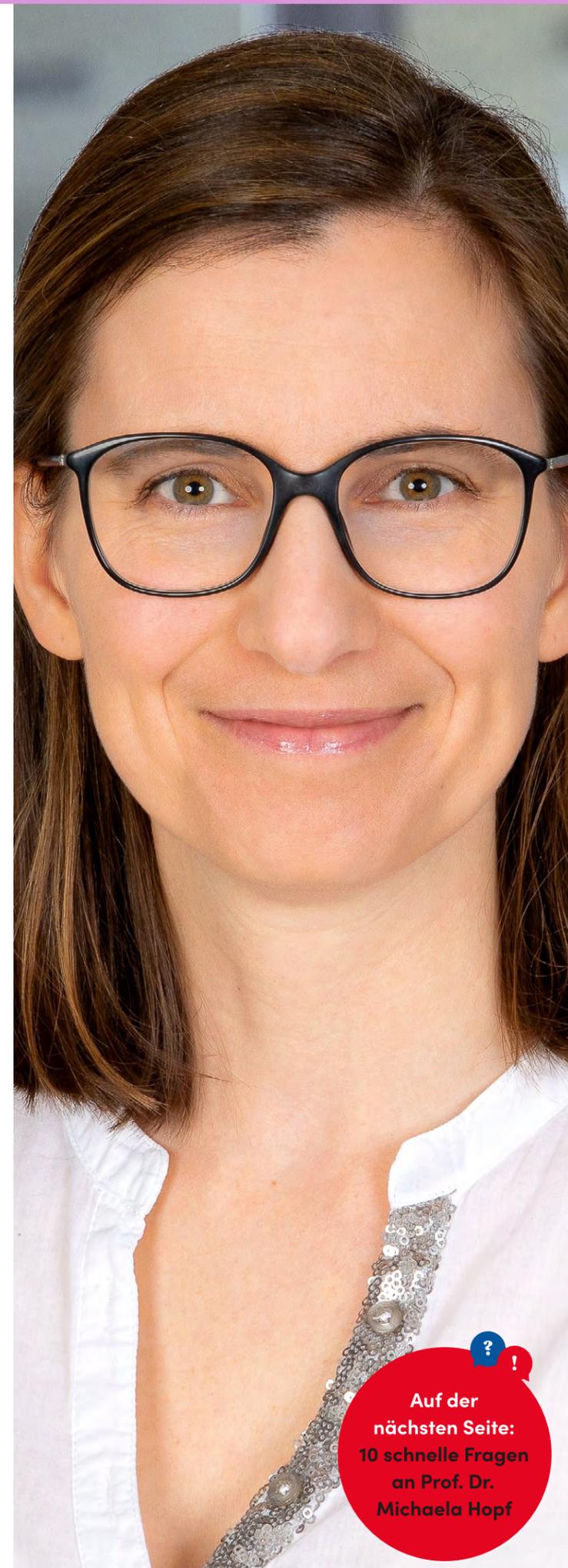
Die Kindheitspädagogik umfasst vor allem das Feld der frühkindlichen Bildung, Betreuung und Erziehung, d.h. das Aufwachsen in der Familie und in Einrichtungen wie Krippen, Kitas und der Ganztagsbetreuung an Schulen. Zu meinen Aufgaben gehören zum einen Lehre und Begleitung von Studierenden, aber auch die Studienorganisation, wissenschaftliche Forschung und Entwicklungsprojekte. In der Lehre bin ich in Seminaren, die z.B. „Kommunikation mit Kindern“ oder „Forschungsmethoden und Forschungspraxis“ heißen eingebunden.

Und was ist die „Kindheitspädagogik“ genau?

Die Kindheitspädagogik ist eine junge, erziehungswissenschaftliche Teildisziplin. Natürlich waren das Aufwachsen und die Förderung von Kindern auch früher schon Teil der Erziehungswissenschaft, aber es gab wenig akademisches Interesse an den „jungen Kindern“. Nach dem sogenannten PISA-Schock, d.h. dem schlechten Abschneiden des deutschen Bildungssystems im Vergleich zu anderen Ländern zu Beginn der 2000er Jahre, war eine erste Erkenntnis, dass die Ausbildung für Tätigkeiten in der frühen Kindheit, also in Kitas oder Krippen, in den meisten anderen Ländern akademisiert ist, d.h. über ein Studium erfolgt. Das Ziel war und ist es, über eine Professionalisierung der Ausbildung die Qualität in der Kindertagesbetreuung zu verbessern und damit allen Kindern, auch denen, die zuhause weniger gut gefördert werden können, einen guten und erfolgreichen Start in ihre Bildungsbiografie zu ermöglichen.

Welche Themen liegen Ihnen dabei besonders am Herzen?

Wenn allen Kindern in gleichem Maße Chancen beim Übergang in die Schule eingeräumt werden sollen, dann müssen wir für vergleichbare Ausgangslagen sorgen. Eine übergeordnete Rolle spielen dabei die sprachlichen Kompetenzen im Deutschen, also der Sprache unseres Bildungssystems. Die Möglichkeiten einer gelingenden Sprach- und Literacyförderung, also einer Förderung der Fähigkeiten, die Kinder für den Erwerb von Schrift benötigen, finde ich deshalb besonders bedeutsam. Ganz wichtig ist mir aber zu betonen, dass es nicht darum geht, dass die Kinder ihre Familiensprachen nicht mehr sprechen. Im Gegenteil, es muss Aufgabe der Bildungsein-



richtungen, also von Krippe und Kita sein, Kinder gut in die deutsche Sprache einzuführen. Aber dafür müssen die Rahmenbedingungen stimmen und davon sind wir aktuell sehr weit entfernt.

Frau Hopf, Sie sind Professorin im Bereich Kindheitspädagogik. Doch was hat die Familienbildung mit der Kindheitspädagogik zu tun?

An der Hochschule Düsseldorf sind wir, mit der TH Köln, die einzigen Studiengänge deutschlandweit, die diese Kombination anbieten. Die Verbindung sehe ich darin, dass die Kindheitspädagogik das Aufwachsen von Kindern in der Familie als auch in öffentlichen Institutionen in den Blick nimmt. Und wenn die wissenschaftlichen Studien seit PISA etwas belegt haben, dann, dass erfolgreiche Förderung von Kindern nur funktionieren kann, wenn man die Eltern einbezieht, sie unterstützt und in ihrer Erziehungskompetenz stärkt. Das können Erzieher*innen und Kindheitspädagog*innen in Kitas nur ansatzweise leisten, aber es ist das originäre Feld der Familienbildung.

Was bedeutet für Sie Familienbildung, beruflich als auch privat?

Privat war die Familienbildung für mich schon während der Schwangerschaft eine wichtige Anlaufstelle. Als mein Sohn auf die Welt gekommen ist, habe ich sehr schnell den Unterschied zwischen Theorie und Praxis erfahren, es gab einfach zu viele Situationen, in denen ich mich hilflos gefühlt habe und nicht so recht wusste, was jetzt das Richtige ist. Gleichzeitig bin ich mit der Geburt aus München nach Düsseldorf gezogen und hatte hier noch kein soziales Netz. Gleichgesinnte kennenzulernen, auf Verständnis zu treffen und niedrigschwellige Unterstützung zu erhalten, ohne dass jemand mit dem erhobenen Zeigefinger belehrende Dinge sagt, haben mir in dieser Zeit sehr geholfen. Und das habe ich in Familienbildungsangeboten erfahren.

Beruflich ist die Familienbildung für mich die Umsetzung des rechtlichen Anspruchs von Familien auf Unterstützung für die Wahrnehmung aller Erziehungsaufgaben. Es ist den wenigsten Eltern und Familien bewusst oder bekannt, aber im Sozialgesetzbuch ist verankert, dass Familien darin unterstützt werden sollen, ihren Aufgaben der Förderung und Erziehung bestmöglich gerecht zu werden. Familienbildung ist die Antwort auf eine veränderte Gesellschaft, in der soziale Netzwerke und große Familienverbände nicht mehr die Regel sind und junge Eltern häufig auf wenig oder keine Erfahrung zurückgreifen können. Darüber hinaus begleiten die Angebote der Familienbildung Familien über das gesamte Leben hinweg. Das macht sie so besonders: während

alle anderen Institutionen an Lebensaltern orientiert sind, wie die Kita oder die Schule, bleibt die Familienbildung begleitend verfügbar.

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

Familien sind das Fundament dieser Gesellschaft. Nicht zuletzt die Corona-Pandemie hat dies sehr nachdrücklich deutlich gemacht – wenn es hart auf hart kommt, dann sind es die Familien, die dafür sorgen, dass es weitergeht. Und genau deshalb muss es eine der dringlichsten Aufgaben

dieser Gesellschaft sein, sich um ihre Familien zu kümmern. D.h. sowohl dafür zu sorgen, dass alle Familien ihre Erziehungsverantwortung wahrnehmen und ihre Kinder fördern können, aber auch dass es Familien gut geht, dass Arbeit und Familienleben gut vereinbar sind und vieles mehr. Dazu brauchen Familien Unterstützung, aber auch Bildungs- und Freizeitangebote, Orte, an denen sie sich treffen, austauschen und gemeinsam Zeit verbringen können. Die Familienbildung ermöglicht ihnen, an dieser Gesellschaft teilzuhaben und idealerweise, auch wenn das ausbaufähig ist, Familien eine Lobby zu bieten.

Sie beschäftigen sich auch mit dem Thema Inklusion. Können Sie uns und unseren Leser*innen erklären, was aus Ihrer Sicht Inklusion mit Familienbildung zu tun hat und warum es unbedingt wichtig ist, sich mit diesem Thema zu beschäftigen?

Eine inklusionsförderliche Familienbildung ist eigentlich nur die konsequente Umsetzung der Aufgaben von Familienbildung für ALLE Familien und Kinder. Um Raúl Krauthausen zu zitieren: „Inklusion ist eine Frage der Haltung und nicht des Ortes“ und in der Familienbildung besteht die Chance des gemeinsamen Gestaltens sozialen Zusammenlebens und die sollten wir ergreifen. Dass wir Inklusion überhaupt benennen müssen, ist die Folge von Exklusionsprozessen, d.h. dass eben nicht alle Mitglieder der Gesellschaft selbstverständlich in gleichem Maße teilhaben können, sondern dass sie ausgeschlossen werden.

Was ist Ihr Lieblingsangebot bei der efa?

Das ist aber eine schwierige Frage! Ich kann allen nur empfehlen, sich das Angebot der efa, z.B. über die Homepage, einmal anzusehen. Es ist kaum möglich, sich für ein Lieblingsangebot zu entscheiden. Aber selbst Lust hätte ich auf „Eichhörnchen erkunden den Südpark! Ein Angebot für Familien die Inklusion leben oder miterleben möchten.“

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Wenn ich bei uns bleibe und nicht die großen, alles überschattenden, globalen Fragen in den Blick nehme, dann, dass es uns besser gelingt, allen Menschen in dieser Gesellschaft Teilhabe zu ermöglichen und damit verbunden die Chance auf ein selbstbestimmtes, glückliches und zufriedenes Leben. 

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.

10

ZEHN SCHNELLE FRAGEN AN...

Prof. Dr. Michaela Hopf



1. Was wollten Sie werden, als Sie klein waren?

Es gab keinen spezifischen Berufswunsch, an den ich mich erinnern kann.

2. Welche Interessen haben Sie neben der Arbeit?

Meine Familie und Sport, zur Zeit vor allem Tennis und Yoga .

3. Sind Sie eher ein Hunde- oder Katzenmensch oder beides?

Als ich Kind war, gab es zu Hause beides. Heute sind wir haustierlos, aber die kurze Antwort wäre: beides.

4. Berge oder Strand?

Beides.

5. Schnee oder Sand?

Sand.

6. Wenn Sie über Nacht eine Begabung hinzugewinnen könnten, welche wäre das?

Die Begabung, zu tanzen und sich anmutig bewegen zu können. Musikalität wäre aber auch okay.

7. Wenn Sie ein Wort in ein Wörterbuch aufnehmen könnten, welches wäre es und was wäre seine Bedeutung?

„Esesten“ für gemeinsam mit Kindern denken, Probleme lösen, Geschichten erfinden, den Ideen von Kindern gedanklich folgen.

8. Welcher Prominente wären Sie gerne für einen Tag?

Grundsätzlich denke ich nicht, dass es erstrebenswert ist, prominent zu sein. Aber einmal zu erleben, wie sich ein bestimmtes Können anfühlt, das ich nicht besitze, wäre toll. Deshalb Anne-Sophie Mutter oder Fabian Hambüchen.

9. Welche Art von Musik hören Sie am liebsten?

Musik, die in den 80ern im Radio lief, als ich Kind war, höre ich noch heute am liebsten. Wie gesagt, Musikalität ist keine meiner Stärken.

10. Wohin ging Ihre erste Reise?

Zum Gardasee.

Wiederverwendbare Quetschies

Viele Eltern greifen gerne auf Quetschobst zurück, gerade für den kleinen Snack zwischendurch. Es müssen aber gar nicht immer die gekauften Quetschies sein. Viele Drogerien verkaufen wiederverwendbare Quetschbeutel.

Diese kann man mit selbstgekochtem Obstbrei mehrfach selber befüllen – eventuell auch mit gekauftem Apfelmark im Glas. Der Vorteil: Du kannst die Zuckermenge selber dosieren und es spart eine Menge Müll.



YOO

GGA



Annette Link ist Yoga-Kursleiterin bei der efa. Die Düsseldorferin hat Yoga in ihrem Leben integriert und freut sich, Ihnen und uns hier mehr darüber erzählen zu können.

Seit wann gibst Du Yoga-Kurse und welche Themen sind Dir besonders wichtig?

Ich habe 2016 angefangen, selbst Yoga zu praktizieren und zwei Jahre später meine allerersten Stunden gehalten – spätestens da habe ich gemerkt, wie wertvoll diese Lebensart ist. Inzwischen ist Yoga fester Bestandteil meiner Arbeit als selbstständige Sportwissenschaftlerin und Trainerin: Neben Personal Yoga leite ich Kurse in einem größeren Sportclub in Düsseldorf und gebe regelmäßig auch Stunden für Mitarbeiter*innen von Unternehmen im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Besonders wichtig ist mir dabei, achtsame Bewegung und Atmung in den Alltag zu integrieren und sich dadurch ausgeglichener, resilienter und kraftvoller zu fühlen. Sport und Bewegung haben grundsätzlich schon seit meiner Kindheit einen großen Stellenwert in meinem Leben, nicht nur privat, sondern auch beruflich. Daher verfolge ich einen ganzheitlichen, gesundheitsfördernden Ansatz und habe mich in den Themenfeldern Training, Sportpsychologie, Bio-

mechanik sowie Ernährung spezialisiert. Yoga passt da perfekt rein.

Wie gestaltest Du Deine Kurse?

In der Regel startet meine Yoga-Stunde mit einer kurzen Atemmeditation – das dient dazu, erstmal im Kursraum anzukommen und in den richtigen „Modus“ zu gelangen. Im Hintergrund läuft angenehme Musik und ich beschreibe alle Bewegungen mit Worten, zusätzlich mache ich sie vor. Bei Bedarf gehe ich auch mal durch die Reihen und gebe Hilfestellung oder unterstütze die richtige Bewegungsausführung. Zu Beginn der Stunde gibt es ein „Warm-Up“. Die Yoga-Positionen (Asanas) sind hierbei noch etwas ruhiger und statischer, um die Muskulatur, die Gelenke und die Wirbelsäule mit sanften Dehnungen auf die folgenden Bewegungen vorzubereiten. Im Verlauf werden die Bewegungsabfolgen dann immer dynamischer und die einzelnen Positionen fließend miteinander verbunden (=„Flow“) – das kann durchaus auch mal etwas sportlicher werden



Wir haben ein Leben verändert

Werden Sie Pflegeeltern und geben Sie einem Kind ein neues Zuhause

www.werdet-pflegeeltern.de



Diakonie  Düsseldorf



Zuhause in Heerd

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

PROGRAMM



als zum Beispiel beim entspannten Yin Yoga oder Hatha Yoga und man kommt sogar manchmal ins Schwitzen. Ich gestalte die Stunden abwechslungsreich und lasse mich regelmäßig inspirieren, Neues auszuprobieren. Am ehesten würde ich meine Kurse aber dem kraftvollen Vinyasa-Yoga-Stil zuordnen.

Können auch Menschen ohne große Vorkenntnisse an Deinen Kursen teilnehmen?

Definitiv. Ich begleite alle Teilnehmenden durch die Yoga-Stunde, sodass jede*r gut mitkommt und stets weiß, was gerade zu tun ist. Aus meiner Erfahrung heraus habe ich festgestellt, dass Yoga den meisten überraschend viel Spaß macht, sogar wenn zuvor eine gewisse Vorsicht oder Reserviertheit bestand. Egal, ob Eishockey-Profi, Fach- oder Führungskraft, Mama oder Papa – alle werden die Stunde ohne Probleme überstehen und wahrscheinlich sogar Freude dabei haben! Für schwierigere Bewegungen biete ich immer auch eine einfachere Variante an, sodass auch Yoga-Anfänger*innen auf ihre Kosten kommen. Außerdem versuche ich, bestehende Fähigkeiten und Potenziale zu erkennen und zu fördern. Gerade auch die Atmung steht im Fokus und auch hierfür gibt es von meiner Seite Hinweise und Unterstützung.

Was ist für Dich persönlich das Wichtigste beim Yoga?

In allen meinen Coachings und Kursen stehen neben einer verbesserten Leistungsfähigkeit und Fitness im Alltag vor allem die körperliche und mentale Gesundheit im Vordergrund. Ich bin überzeugt, dass uns das Erlernte im Yoga auch in unserem Dasein als Eltern, im Beruf und vielen anderen Lebenslagen helfen kann. Die Fähigkeit, gelassen und fokussiert zu bleiben, für die eigene Gesundheit zu sorgen und bestimmte Bereiche des Körpers selbst zu heilen macht uns langfristig zufriedener, schenkt uns mehr Wohlbefinden und wirkt sich auf unser Selbstwirksamkeitsgefühl aus. Außerdem können wir Alltagsstress und Verspannungen abbauen, uns leichter regenerieren, besser schlafen und beweglicher werden, um zum Beispiel auf dem Spielplatz mit unseren Kleinen mithalten zu können!

etc

Für mehr Informationen:



Café Kinderwagen



Unser Herzstück im Stadtteiltreff Oberbilk Ein Begegnungsort für Eltern mit Babys

**wiegen – spielen – austauschen –
beraten – stillen – krabbeln –
plaudern – Kaffee trinken**

Was ist Café Kinderwagen?

Das Café Kinderwagen ist ein kostenfreies Angebot für Familien im Stadtteil – ganz unkompliziert und niederschwellig. Einerseits ist Café Kinderwagen ganz konkret ein sehr bunter und auffälliger Kinderwagen, der, gepackt mit Infomaterialien, Kaffee und Tee durch Oberbilk rollt und Familien dort anspricht, wo sie anzutreffen sind. Andererseits ist Café Kinderwagen ein gebührenfreier, offener Treff für Mütter und Väter mit ihren Kindern im ersten Lebensjahr im efa-Stadtteiltreff auf der Borsigstraße, welcher ohne vorherige Anmeldung besucht werden kann.

Der bunte Kinderwagen macht Eltern neugierig, bringt ihnen Infos und lädt sie zu einem ersten ungezwungenen Gespräch ein. Das offene Treffen bietet Eltern die Möglichkeit, andere Eltern kennenzulernen, sich über Erfahrungen und Fragen rund um ihr Kind, Erziehung und den Familienalltag auszutauschen. Ihr Kind kann dort erste Kontakte zu anderen Kindern knüpfen und sich ausprobieren und in geschützter Atmosphäre erste Erfahrungen in einer anderen Umgebung machen. Zwei erfahrene Kursleitungen begleiten die Treffen und stehen den Eltern für ihre Fragen zur Seite, geben gerne Informationen sowie Tipps rund um Themen wie Pflege, Ernährung, Entwicklung und Bindung.

Die Kooperation mit „Zukunft für Kinder“ ermöglicht zudem die regelmäßige Begleitung durch eine Kinderkrankenschwester, die – wenn die Eltern das wünschen – die Babys wiegen kann und Fragen rund um die Gesundheit beantwortet.

Wie werden die Eltern auf Café Kinderwagen aufmerksam gemacht?

Es gibt viele Wege, wie Eltern auf das Angebot auf-

merksam gemacht werden. Oft ist eben der bunte und auffällige Kinderwagen, der durch den Stadtteil rollt, das Erste, was Familien vom Projekt wahrnehmen und erfahren. Manchmal ist die Mund-zu-Mund-Propaganda durch andere Eltern, die Café Kinderwagen kennen, der Türöffner für frisch gebackene Eltern. Oder vielleicht kennen die Eltern das Angebot schon, weil sie dieses bereits in der Vergangenheit mit einem Geschwisterkind besucht haben und wieder mit dem Baby in den Stadtteiltreff kommen.

Welche Themen bringen die Eltern mit?

Café Kinderwagen ist ein offener Treff, welcher den Familien Raum für ihre eigenen Themen lässt: Es ist gewünscht, dass Eltern dort die Themen ansprechen, die sie beschäftigen – und so wird dies auch tatsächlich gelebt. Denn die Themen der Eltern sind immer sehr vielseitig und individuell. Häufig tauchen Fragen zum Thema Wochenbett, Stillen, Schlafen, Beikost, Haushalt, Vereinbarkeit von Familie und Beruf oder der perspektivischen Betreuungssituation auf. Auch aufkommende Fragen im medizinischen Bereich können von der Kinderkrankenschwester vor Ort beantwortet werden.

Was macht Café Kinderwagen so besonders?

Ganz besonders ist bei Café Kinderwagen die Kooperation zwischen efa und dem Projekt „Zukunft für Kinder“, die eine enge Verzahnung von Themen ermöglicht, die für frisch gebackene Eltern interessant und wichtig sind und dadurch Synergieeffekte begünstigt. Durch den offenen Aspekt des Angebotes ist dieses auch besonders abwechslungsreich, weil immer wieder neue Menschen teilnehmen, die wiederum neue Themen mitbringen. Besonders für Eltern, die gerade ihr Baby bekommen haben, sind offene Treffs sehr vorteilhaft: Vielleicht klappt es mit regelmäßig wiederkehrenden Terminen nicht so ganz, weil das Baby genau dann schläft oder gestillt werden möchte – und offene Treffs, für die man keine vorherigen Anmeldung benötigt und spontan

Herzlich Willkommen im efa-Stadtteiltreff Oberbilk



Foto: Christine Günther



Foto: Susanne Werding



Foto: Christine Günther

Für mehr
Informationen:



besucht werden können, bieten hingegen genau die Flexibilität, die in der Situation benötigt wird. Die Eltern melden immer wieder zurück, dass sie auch die persönliche und wertschätzende Atmosphäre im efa-Stadtteiltreff sehr schätzen, wo sie sich eine kleine Auszeit im Alltag gönnen können, neue Kontakte knüpfen und eine intensive Zeit mit ihren Babys erleben, für die es in der entspannten Runde auch passende Spiel- und Sinnesanregungen gibt. Und nicht zuletzt schätzen die Eltern die Möglichkeit, ihr Baby von der erfahrenen Kinderkrankenschwester wiegen zu lassen und die sich ergebenden Fragen mit ihr zu besprechen. 

Was macht Cafe Kinderwagen so besonders?

Was sagen die Eltern dazu?

„... dass es hier so offen ist und ich spontan entscheiden kann, wann ich hierherkommen kann. Man ist hier immer herzlich willkommen. Außerdem der Austausch mit anderen Eltern und die Möglichkeit sich bei Fragen an eine „Fachperson“ wenden zu können. (Julia mit Baby Laia)

„... Ich habe hier das Gefühl, mit zur Runde zu gehören. Ebenso wird auf die Fragen, die man hat, eingegangen. Außerdem habe ich zu Beginn Stillprobleme gehabt und daher war es sehr praktisch, dass ich vor Ort mein Kind wiegen lassen konnte und Fragen an die Kinderkrankenschwester stellen konnte. (Marina mit Baby Karlo)

„Café Kinderwagen ist ein wunderbarer Ort um in einer besonderen Zeit neue Freunde zu finden, Erfahrungen auszutauschen oder einfach ein bisschen zu entspannen. Für mich ist das Treffen als „Anker“ in der Woche sehr wichtig – hier findet man immer ein offenes Ohr, egal zu welchem Thema.“ (Stephanie mit Marlene)

„Das Besondere am Café Kinderwagen ist für mich die herzliche und wertschätzende Atmosphäre. Der Stadtteiltreff wird so liebevoll geleitet und lockt damit zahlreiche nette Familien an – man findet immer ein offenes Ohr, einen wertvollen Rat und allgemein interessante und lustige Gespräche. Mein Sohn und ich haben hier schon einige schöne Freundschaften gefunden.“ (Frida mit Taddeo)

Und die Kursleitung?

„Die persönliche und wertschätzende Atmosphäre lädt Eltern ein, eine kleine Auszeit zu nehmen, sich von unseren Kursleiterinnen mit Kaffee und Tee verwöhnen zu lassen und neue Kontakte zu knüpfen, bei der alle schnell ins Gespräch kommen.“ (Beate, Kursleitung im Cafe KiWa)



Das efa - caféquatsch

Unser caféquatsch im Haupthaus in der Stadtmitte, Hohenzollernstraße 24, ist ein ganz zentraler Ort in der efa. Mitten in der Stadt, gut angebunden, mit leckerem Kaffee oder Tee ist es sehr gemütlich und familienfreundlich gestaltet. Ein Wohlfühlort für die ganze Familie und ein wunderbarer Ort zum Ankommen, Verweilen und Entspannen. Ohne Verabredung einfach vorbeikommen und andere Eltern treffen, das Baby in Ruhe stillen, füttern und wickeln, entspannt einen Kaffee trinken, mit dem Kind in der Spielecke spielen und wenn gewollt, auch mal fachlichen Rat erhalten.

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

Die täglichen Öffnungszeiten und die zusätzlichen offenen Angebote ermöglichen es Familien, jederzeit und ohne Anmeldung zur efa zu kommen. Von hier aus besteht auch die Möglichkeit, in Ruhe nach weiteren in Frage kommenden Kursen und Ange-

boten zu suchen. Das Café wird auch gerne nach besuchten Kursen zum weiteren Austausch mit anderen Kursteilnehmenden genutzt.

An einigen Tagen innerhalb der Woche gibt es **spezielle offene Angebote für unsere Familien** – hier ein kurzer Überblick:

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

Erfahrene Mitarbeiterinnen der efa freuen sich jeden Montag im caféquatsch auf Familien und stehen bei Fragen, die im ersten Lebensjahr rund um die kindliche Entwicklung und den Familienalltag auftauchen, zur Verfügung. Familien haben Gelegenheit, sich auszutauschen, sich gegenseitig kennenzulernen und zu spielen. 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. Ein regelmäßiger und persönlicher Kontakt zu anderen Eltern bietet die Chance, Erfahrungen zu teilen und sich gegenseitig zu stärken. Die schöne Spielecke gibt die Möglichkeit, mit den Kindern gemeinsam Zeit zu verbringen und sie im Spiel zu begleiten.

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

Frisch gewordene Eltern haben hier den passenden Raum, um mit anderen Eltern ins Gespräch zu kommen, sich auszutauschen und mitzubekommen, wie es bei den anderen läuft. Fragen zum Alltag, bei großen oder kleinen Schwierigkeiten können hier in gemütlicher Atmosphäre gestellt werden.

Begleitet wird das Familiencafé durch unsere Hebamme und unsere Familienberaterin.

Freitags 9:00 - 12:30 Uhr Frühstückstreff

In entspannter Frühstücksatmosphäre können Eltern in Kontakt kommen und Zeit für sich und ihre Kinder genießen. Der Frühstückstreff wird durch eine pädagogische Mitarbeiterin begleitet, die auch gerne für eventuelle Fragen oder Gespräche zur Verfügung steht. Aktuelle Themen und eigene Ideen können eingebracht werden. Eltern können andere Eltern kennenlernen und sich beispielsweise zu einem Kurs oder dem Spielplatzbesuch am Nachmittag verabreden. Vielfältige Spielmöglichkeiten laden dazu ein, mit den Kindern gemeinsame Zeit zu verbringen und sie im Spiel zu begleiten.

Die Umlage für das Frühstück beträgt 4,00 €. 

Kurzinterview

mit unserer langjährigen ehrenamtlichen Mitarbeiterin Ilona Kippes, die den Frühstückstreff am Freitag unterstützt.

Ilona, stell Dich doch mal bitte kurz vor...

Ich bin 69 Jahre alt, ehemals begeisterte Erzieherin und jetzt Rentnerin. Über die Ehrenamtsbörse der Diakonie bin ich 2017 zur efa gekommen. Der Frühstückstreff ist damals neu entstanden und ich war von Beginn an und mit voller Begeisterung dabei.

Neben dem Ehrenamt bei der efa habe ich noch ein Herzensprojekt: "Hilf Mit." Ich Nähe und häkele individuelle Kindersachen und spende alle Einnahmen der Mukoviszidoseforschung. Ich freue mich freitags immer über neue Nähaufträge von den Eltern.

Was macht für Dich die ehrenamtliche Mitarbeit im Frühstückstreff aus?

Vor allem der Kontakt zu vielen jungen Müttern und Kindern macht mir große Freude und hält mich jung. Es gibt mir das Gefühl, mitten im Leben zu sein. Ich finde es spannend zu erleben, was Familien heute bewegt, was sich verändert hat und was sich mit meinen Erfahrungen deckt. So bleibe ich auf dem aktuellen Stand und kann meine Erfahrungen einbringen. Es herrscht eine tolle Atmosphäre und ich bekomme von allen Seiten ein nettes Feedback.

Ich gehöre irgendwie zur großen efa-Familie.

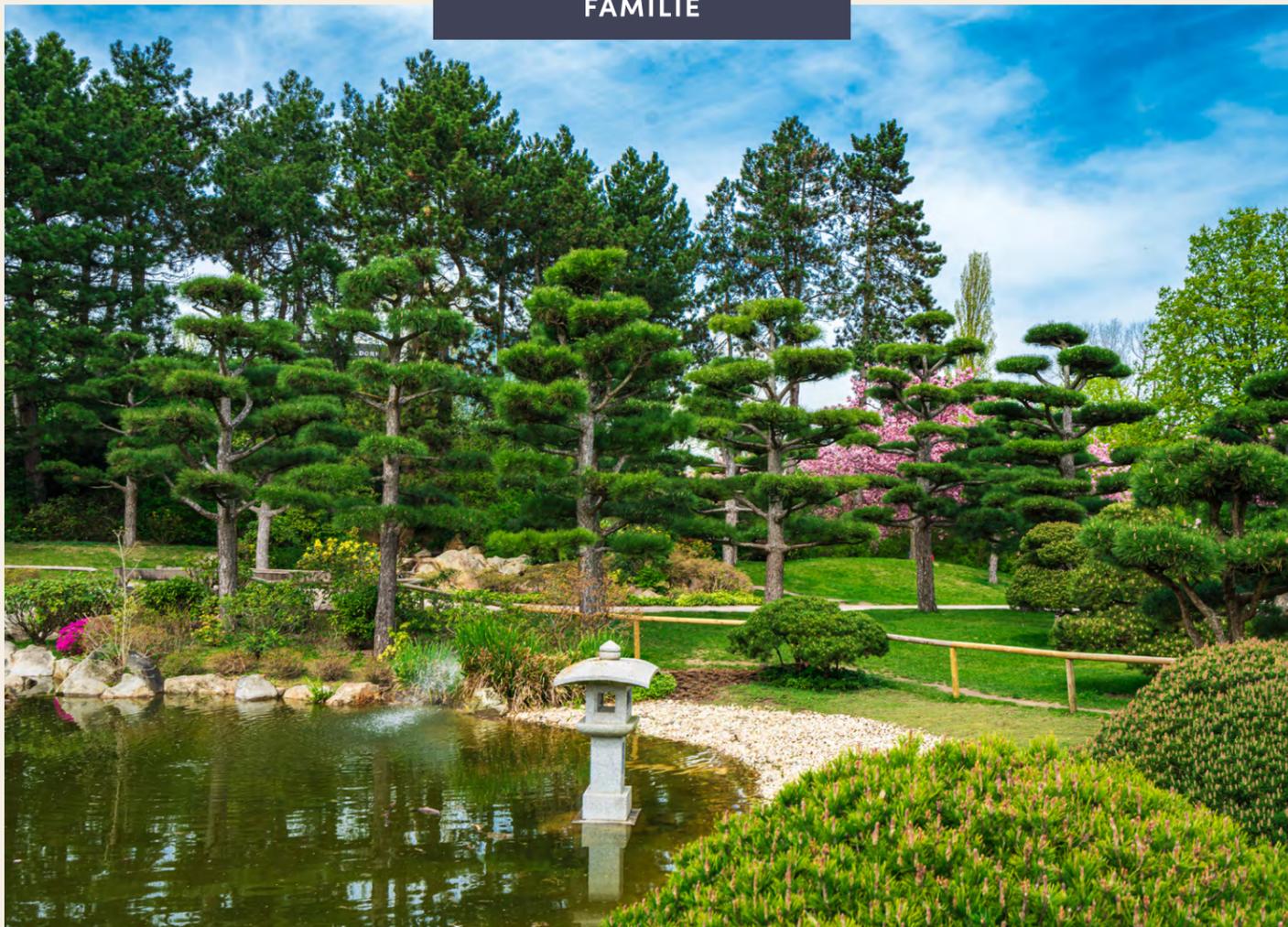
Gibt es für Dich besondere Momente bzw. Highlights?

Besonders schön erlebe ich die entstanden Freundschaften, die über das Café hinaus gehen. Und toll war der Moment, als es nach Corona wieder losging und wir uns wieder in Präsenz sehen konnten.

Stimmen zum caféquatsch

... ich freu mich die ganze Woche auf das gemeinsame Frühstück. Das ist so schön familiär bei Euch.

...einfach so entspannt bei der efa... hier fühle ich mich wohl.



**AB NACH
DRAUSSEN-
UND GANZ
BEI DIR!**



Für mehr
Informationen:



**Endlich Frühling –
endlich Sommer! Es
wird wärmer und
die Tage werden
länger. Die Natur
erwacht und auch
wir spüren jetzt
ganz klar die Kraft
des Neuanfangs. Die
Vögel zwitschern,
die Blumen blühen,
die Sonne scheint.
Wir sind voller
Energie und Taten-
drang und halten
uns gerne bei
schönem Wetter
draußen auf.**

Ob Joggen an der frischen Luft, entspannte Abende auf dem Balkon, Spaziergänge durch den Park oder den Rhein entlang, Grillabende oder Yoga-Übungen im Garten – jetzt tut uns die frische Luft richtig gut. Wir genießen das Licht und die klaren, kräftigen Farben, die vielfache positive Auswirkungen auf uns, auf unser Wohlbefinden und auf unsere Psyche haben.

Wenn wir der Veränderung in dieser Jahreszeit mit Neugierde, offenen Augen, bewusst und achtsam begegnen, haben wir die Chance, sie tiefergehend für uns zu nutzen und zu genießen. Im „hier und jetzt“ können wir immer wieder aufs Neue die Magie der Natur entdecken und uns vom Augenblick verzaubern lassen.

Insbesondere dann, wenn wir unterwegs in der Natur sind, können wir die Zeit nutzen, um zu relaxen, um ganz bei uns zu sein, um zu entschleunigen – eben, um den Augenblick achtsam zu genießen. Oder aber wir nutzen die Gelegenheit um den Moment ganz auszukosten und daraus dann im Nachhinein mehr entstehen zu lassen: Wenn wir achtsam und neugierig unsere Umgebung betrachten, können wir zum Beispiel während des Spazierganges im Wald Kräuter sammeln und daraus zu Hause leckere Salate oder Risottos zaubern. Wir können Blümchen, Blätter, Steinchen und Stöckchen sammeln, um eine schöne bunte Deko mit den Kindern zu basteln, schöne Ecken entdecken um daraus später eine neue Fahrradtour zu planen oder eine nette Stelle im Park für ein Picknick auskundschaften. Und wenn wir abends mit einem schönen Buch in der Hand auf dem Balkon verweilen und der Blick zufällig auf den leeren Blumentopf in der Ecke fällt, könnten wir auch überlegen, ob der Topf leer stehenbleiben soll, ob er weg kann oder ob wir vielleicht insektenfreundliche Samen säen wollen ...

Egal um welche Aktivität es letztendlich geht – investiere Deine Energie in Dinge, die Dir guttun. Das muss nichts Spektakuläres sein, manchmal sind es genau die kleinen Dinge, die wir oft in der Hektik des Alltags übersehen. Nutze die Zeit, um etwas bewusst zu betrachten: Das kleine Gänseblümchen am Straßenrand, die lustige Wolke im blauen Himmel, das Licht, das so schön zwischen den Baumkronen schimmert... Du wirst sehen, es gibt immer etwas Neues zu entdecken und zu bewundern!

Und falls Du auf Ideensuche bist, dann empfehlen wir Dir unser neues Angebot an der frischen Luft für Familien, die Inklusion leben oder miterleben möchten: „Einhörnchen erkunden den Südpark. Entdeckungstour pur!“ Zusammen erkunden wir hier den Streichelzoo und beobachten, füttern oder streicheln Ziegen, Schafe und Kaninchen. Auf den verschiedenen Spielplätzen kann gebuddelt, getobt und gematscht werden. Wir picknicken zusammen und können uns dabei austauschen.

Diese Entdeckungstour richtet sich an alle Familien, auch an die mit einem beeinträchtigten Kind. Die Strecke ist kinderwagen- und rollstuhlgerecht. 

Syrische Hähnchen- Reispfanne

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Zwiebeln
- ½ unbehandelte Zitrone
- ½ Bund frische Minze
- 1 Bund frische (glatte) Petersilie
(4 EL gehackte Petersilie)
- ½ Bund frischer Koriander
(2 EL gehackter Koriander)
- 80 g Rosinen
- Ein Glas Kichererbsen (400 g)
- 5 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL gemahlener Kardamom
- 1 TL Zimt
- 100 g ganze Mandeln
- 400 g Reis, z. B. Basmatireis
- 600 g Hähnchen- oder Putenbrustfilet
- Pfeffer, Salz
- 600 ml Wasser



Foto: Livia Daveri

Zwiebeln schälen und klein hacken. Zitrone abspülen und trocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Minze, Petersilie und Koriander waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Kichererbsen abspülen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Reis abspülen und in einem Sieb abtropfen lassen. 2 EL Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel hineingeben, bis sie glasig sind. Kardamom, Zimt und Zitronenschale zugeben und mit den Zwiebeln verrühren. Reis dazu geben und eine Minute mit anschwitzen lassen; anschließend die Rosinen, Zitronensaft und ca. 600 ml Wasser hinzufügen. Bei geringer Hitze köcheln lassen, bis kein Wasser mehr da ist. Zwischendurch immer wieder umrühren. Sollte das Wasser aufgesaugt sein und der Reis ist noch nicht durch, noch etwas mehr Wasser nachgießen.

Fleisch unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem restlichen Öl in einer heißen Pfanne ca. 2 Minuten pro Seite goldbraun braten. Dann die Hitze verringern und für weitere 10 Minuten bei geschlossenem Deckel garen – bis das Fleisch durch ist.

Fleisch aus der Pfanne nehmen und in Stücke schneiden. Dann Mandeln, Kichererbsen und gehackte Kräuter mit dem Reis mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit!

Alle Kurse und Angebote findest Du hier



EINE KLEINE AUSWAHL UNSERER ERWACHSENENKURSE

Hier finden Sie eine kleine Auswahl an Kursen und Veranstaltungen.

Viel mehr finden Sie online, unter www.efa-duesseldorf.de – im Suchfeld einfach ein entsprechendes Stichwort eingeben! Auch telefonisch beraten wir Euch 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. |
|--|---------------------------|---------|----------|-----|-----------|
| Erzähl doch mal von früher! | Di 18.04.23 18:30 – 20:45 | 5 | 50,50 € | ● | 232-7300 |
| An die Nadel, fertig, los! | Mi 19.04.23 14:30 – 17:30 | 10 | 125,50 € | ● | 232-7500 |
| Nähen für Einsteiger*innen | Do 20.04.23 9:30 – 11:45 | 8 | 24,00 € | ● | 232-7503 |
| Geistig fit | Di 18.04.23 14:45 – 16:15 | 10 | 65,50 € | ● | 232-8200 |
| Just Sing – Gesangskreis | Fr 21.04.23 17:00 – 18:30 | 10 | 15,00 € | ● | 232-7711 |
| Ruhestand in Sicht? Der Weg ist das Ziel! | Mo 08.05.23 17:00 – 18:30 | 5 | 57,50 € | ● | 232-8301 |
| Vorsorge geht uns alle an! | Mo 05.06.23 18:00 – 19:30 | 1 | 8,00 € | ● | 232-7800 |
| Kochen für Einsteiger*innen | Sa 21.04.23 18:00 – 21:45 | 1 | 23,50 € | ● | 232-5210 |
| Tapas und Meze | Sa 22.04.23 18:15 – 22:00 | 1 | 23,50 € | ● | 232-5310 |
| Vegane Ernährung in der Schwangerschaft- online | Mo 24.04.23 20:00 – 21:30 | 3 | 37,00 € | ○ | 232-5001 |
| Die italienische Küche | Sa 29.04.23 18:00 – 21:45 | 1 | 23,50 € | ● | 232-5311 |
| Kochen mit dem Wok | Di 02.05.23 18:30 – 22:15 | 1 | 23,50 € | ● | 232-5371 |
| Antipasti | Fr 05.05.23 18:00 – 21:45 | 1 | 23,50 € | ● | 232-5304 |
| Burgerbraterei | Sa 06.05.23 18:30 – 22:15 | 1 | 23,50 € | ● | 232-5314 |
| Sushi | Mo 08.05.23 18:30 – 22:15 | 2 | 41,00 € | ● | 232-5328 |
| Spargelküche | Sa 13.05.23 17:15 – 21:00 | 1 | 23,50 € | ● | 232-5225 |
| Steaks and more | Sa 20.05.23 18:00 – 21:45 | 1 | 23,50 € | ● | 232- 5235 |
| Vegane Beikost- online | Mo 22.05.23 20:00 – 21:30 | 3 | 37,00 € | ○ | 232-5003 |
| Rheinische Küche | Fr 26.05.23 18:00 – 21:45 | 1 | 23,50 € | ● | 232-5223 |
| Streetfood 2.0 | Sa 10.06.23 17:15 – 21:00 | 1 | 23,50 € | ● | 232-5230 |
| Tapas und Meze | Di 13.06.23 18:15 – 22:00 | 1 | 23,50 € | ● | 232-5313 |
| Vegetarisch schlemmen | Sa 17.06.23 18:15 – 22:00 | 2 | 41,00 € | ● | 232-5220 |
| Bauch-Beine-Po | Do 20.04.23 20:00 – 21:00 | 8 | 51,40 € | ● | 232-6165 |
| Yoga | Mi 19.04.23 9:00 – 10:30 | 10 | 99,50 € | ● | 232-6506 |
| Yoga | Mi 19.04.23 10:45 – 12:15 | 10 | 99,50 € | ● | 232-6507 |
| Zumba | Fr 21.04.23 11:05 – 12:05 | 10 | 68,20 € | ● | 232-6405 |
| Zumba | Mi 19.04.23 19:00 – 20:00 | 10 | 74,00 € | ● | 232-6434 |
| Pilates mit Stretching | Mo 17.04.23 19:30 – 21:00 | 8 | 80,70 € | ● | 232-6260 |
| Pilates für Frauen | Mi 19.04.23 18:30 – 19:30 | 10 | 65,50 € | ● | 232-6250 |
| Feldenkrais | Do 20.04.23 17:15 – 18:45 | 8 | 74,30 € | ● | 232-6350 |

● efa, Hohenzollernstr.24 ● Wettiner Str. 6, Ev. Familienzentrum ● Am Hackenbruch 86, Ev. Familienzentrum
● Velberter Str. 24, Städt. Jugendclub, Raum 1 ○ Online

DIE EFAFANTENSEITE

Bastelspaß mit dem Efafant „Efafanten-Traumfänger“



WAS BRAUCHT IHR?

- Ring aus Holz (z.B. der Innenring eines Webrahmens)
- Efafanten aus Papier
- Schnüre/Wolle
- Bastelkleber
- Laminiergerät, Drucker
- Locher

ZUM VERSCHÖNERN:

- Federn
- Perlen
- Washi-Tape
- Pompons
- Buntstifte

UND SO GEHT`S:

1. Kopiere die beiliegende Efafanten-Vorlage und schneide die gewünschte Anzahl an Efafanten aus (es gibt jeweils eine Vorder- und Rückseite). Falls du es gerne bunt magst, male die Efafanten einfach vor dem Ausschneiden aus.

2. Nun klebst du die Efafanten zusammen und laminierst sie, damit sie länger halten. (Wenn ihr kein Laminiergerät habt, klebe die Efafanten einfach auf dünne Bastelpappe, schneide sie aus und klebe jeweils den „spiegelverkehrten“ Efafanten auf die Rückseite.) Achte beim Ausschneiden der laminierten Efafanten darauf, dass

du ein wenig Rand stehen lässt (Foto laminiertes Efafant mit Loch).

3. Den Holzring kannst du entweder direkt so verwenden oder du verschönerst ihn vorher mit Washi-Tape.

4. Um das Netz zu basteln, wickelst du die Wolle oder Schnur zuerst locker mehrfach um den Ring, damit du weißt, wieviel du benötigst. Lieber ein bisschen mehr als zu wenig! Dann schneidest du die Schnur ab, knotest sie am Ring fest und gibst etwas Bastelkleber auf den Knoten. Trocknen lassen.

5. Nun wickelst du die Schnur kreuz und quer um den Rahmen. Achte darauf, dass du die Schnur dabei „auf Spannung hältst“. Wenn du noch Perlen und Buchstabenwürfel in dein Netz einfügen willst, musst du zwischendurch aufhören zu wickeln und die Perlen einfädeln. Den Efafanten kannst du auch später noch mit einem dünnen Faden in das Netz einknoten.

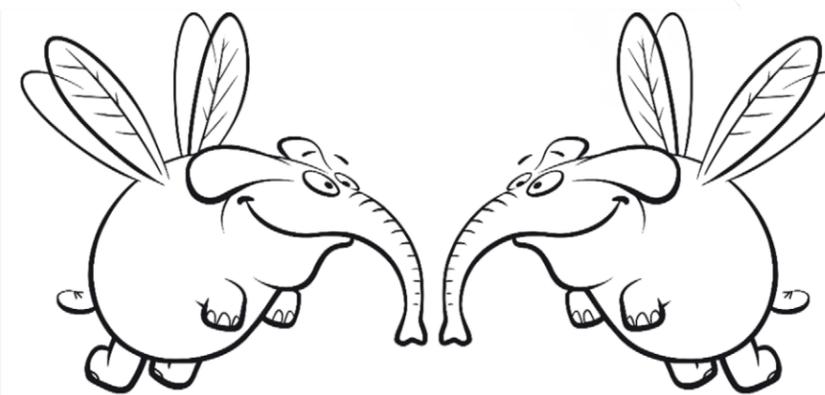
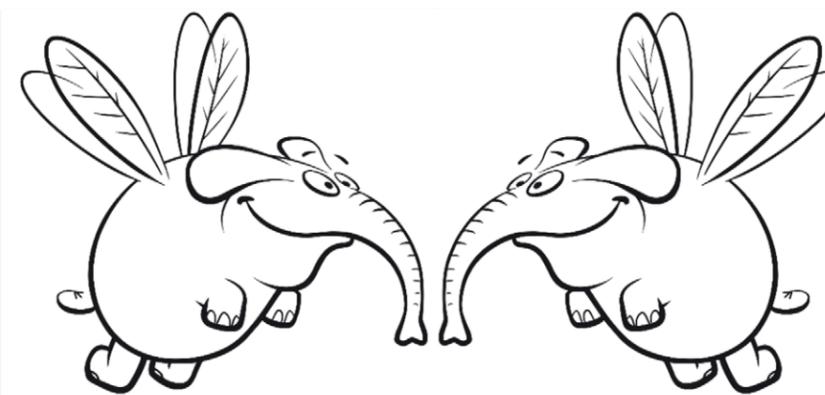
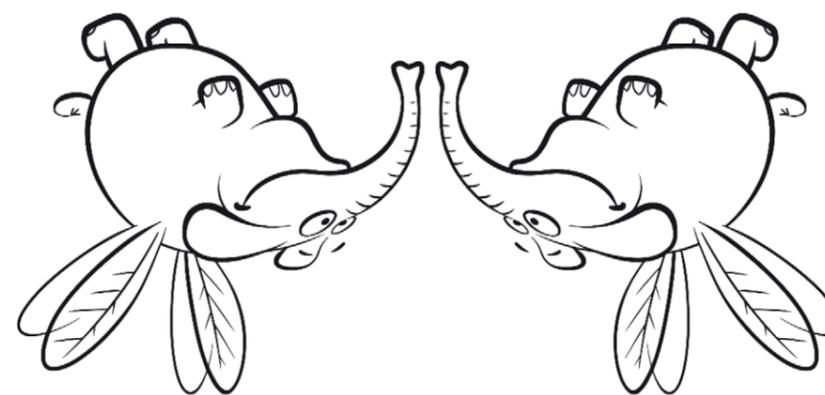
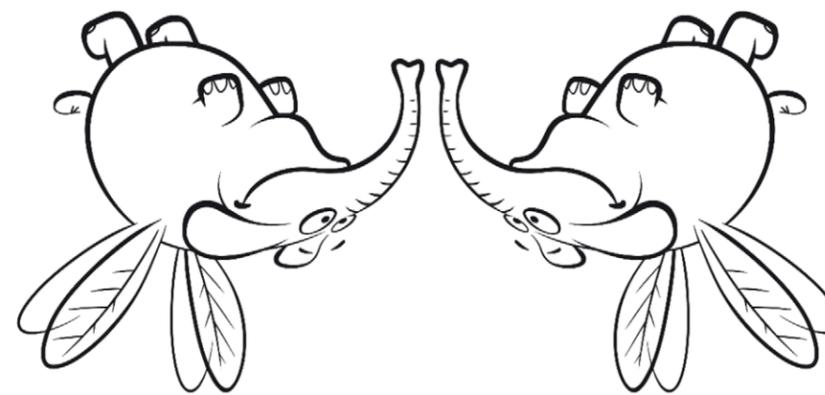
6. Für die Fransen schneidest du dir Schnüre in verschiedenen Längen ab und knotest sie unten am Ring fest. Nun kannst du z.B. Perlen befestigen, indem du sie durchfädelst und darunter einen doppelten Knoten machst oder Federn einknotest oder aus mehreren Schnüren einen Zopf flechtest. Deiner

Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Ich habe noch ein paar Efafanten eingeknotet! Zum Schluss knotest du noch ein schönes Band oben an den Ring als Aufhängung. Fertig ist dein Efafanten-Traumfänger!

Viel Spaß beim Basteln und allseits schöne Träume. efa



Deine Efafanten zum Ausschneiden





INSIDE - DAS TEAM



ANMELDEBÜRO

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

Anne-Kristin Schmidt
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

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

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

Sara Coppes
Koordination Familienpat*innen-
KiWi und "Kochlust & Co"
0211-600 282 14
patin-kiwi@efa-duesseldorf.de

Lilian Nowak
Hebamme - KiWi
0211-600 282 24
hebamme-kiwi@
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
Ajroli, Erika Meentemeyer, Ilona
Kippes, René Sziedat, Sadek El Ionsi,
... 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: susanne-werding.com,
unsplash.com, Shutterstock,
Envato, Christina Petrovic,
Christine Günther, Livia Daveri

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



Dieses Magazin wurde auf Recyclingpapier
gedruckt, Blauer Engel, FSC

Wachstücher – „Frischhaltefolie“ selber machen

Wusstest du, dass man tolle Alternativen zur Frischhaltefolie auch ganz einfach selber machen kann? Der Vorteil: Du kannst sie unbegrenzt wiederverwenden und sparst damit eine Menge Müll. Viele der Materialien hast du bestimmt zuhause.

Du brauchst: Stoffreste in jeglicher Form, eckig oder rund und Bienenwachsreste oder Wachspastillen

Und so geht das: Das Wachs verteilst du auf dem Stoff und lässt es im vorgeheizten Backofen auf etwa 80°C erhitzen, bis das Wachs vollständig geschmolzen ist. Zum Trocknen kannst du es auf die Wäscheleine hängen. Schon ist die wiederverwendbare Frischhaltefolie fertig.





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

Anzeige

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