

2. Halbjahr 2023



Unser Programm



Lebenshilfe
Dorsten



Vorwort

Liebe Eltern und Interessierte,

wir freuen uns sehr, Ihnen das aktuelle Kursprogramm des Integrativen Familienzentrums Pustebume und des Lebenshilfe Centers zu präsentieren. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches, spannendes und unterhaltsames Programm, das für jeden Geschmack etwas bereit hält.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Durchstöbern und freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Ihre Lebenshilfe Dorsten



Inhaltsverzeichnis

Seite

Anmeldeformulare

- Kursanmeldung Integratives Familienzentrum Pusteblume
 - Kursanmeldung Lebenshilfe Center
- 4 - 5

Integratives Familienzentrum Pusteblume

Angebote 2. Halbjahr 2023

- Informationen
 - Kooperationspartner
 - Beratungsangebote
 - Kursangebote
 - Vorschau: 1. Halbjahr 2024
- 5 - 26
-

Kursanmeldung

Integratives Familienzentrum Pusteblume

Kursnummer: _____

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

Name der Kindes: _____

Geburtsdatum des Kindes: _____

Datum, Unterschrift: _____

Integratives Familienzentrum Pusteblume

Reiherstraße 87

46282 Dorsten

Telefon: 02362 44733

Telefax: 02362 44776

E-Mail: Pusteblume@Lebenshilfe-Dorsten.de

www.Lebenshilfe-Dorsten.de

Programm

2. Halbjahr 2023



Lebenshilfe
Dorsten

Integratives
Familienzentrum
Pustebume



Informationen

Liebe Eltern und Interessierte,

unsere Angebote finden im Familienzentrum oder bei unseren Kooperationspartnern statt. Wir freuen uns, wenn der ein oder andere Kurs für Sie in Frage kommt.

Haben Sie Ideen für ein neues Angebot oder Anregungen zu den bereits bestehenden Kursen? Bitte scheuen Sie sich nicht und nehmen mit uns Kontakt auf.

Aktuelle Ergänzungen zu unserem Programm finden Sie

- in den Aushängen im Familienzentrum
- in den Hinweisen der lokalen Presse
- auf unserer Internetseite: www.Lebenshilfe-Dorsten.de

Eltern mit geringem Einkommen haben Anspruch auf Leistungen nach dem Bildungs- und Teilhabepaket. Kursgebühren können daher beim Jobcenter beantragt werden. Anträge sind im Familienzentrum erhältlich. Wir helfen Ihnen auch gern beim Ausfüllen. Wichtig ist es, dass Sie die Leistungen beantragen, bevor Sie diese in Anspruch nehmen.

Ihre Nicole Baumann
Leiterin Familienzentrum

und

Björn Beier
Koordination Familienzentrum

Kooperationspartner

In Zusammenarbeit mit unseren Kooperationspartnern bieten wir Beratung, Therapie und Angebote zur Familienbildung :

- Ehe-, Familien- und Lebensberatung Dorsten
- Ergotherapie Praxis Michael Kückmeister
- Evangelische Familienbildungsstätte Paul-Gerhard-Haus
- Familienbüro der Stadt Dorsten
- Interdisziplinäre Frühförderstelle der Lebenshilfe Dorsten
- Institut für Diagnostik und Lerntraining
- Katholische Familienbildungsstätte Haus der Familie
- Lebenshilfe Center
- Logopädie Praxis Gabi Grütering
- Mobile Jugendhilfe
- Netzwerk Dorsten
- Grundschule St. Agatha
- Physiotherapiepraxis Agnes Hartling
- Psychologische Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern
- Haldenwangschule

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern

Offene Sprechstunden für Familien und ihre Kinder im Familienzentrum.
Die Beratungsstelle hilft individuell, vertraulich und kostenlos.

Angebot für Eltern:

- Hilfe zu Erziehung- und Familienfragen
- Unterstützung bei der Erziehung
- Hilfe für Eltern, die mehr Gemeinsamkeiten wünschen, deren Kinder Probleme mit Schule, Kindergarten, Verein usw. haben

Angebot für Kinder:

- Du kannst zu uns kommen, wenn Du Sorgen hast, z.B. zu Hause, in der Schule, mit den Freunden, Geschwistern oder mit anderen Leuten

Angebot für Jugendliche und junge Erwachsene:

- die sich ohne Druck mit jemanden besprechen wollen
- die glauben, mit sich selbst oder anderen nicht mehr klar zu kommen
- die in aktuellen Krisen stecken
- die sich mit Sinnfragen befassen

Offene Sprechstunde

Wer: Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und Eltern

Wann: 17.08.2023 9:00 - 11:00 Uhr Elternfrühstück,
06.09.2023, 18.10.2023 Sprechstunde
jeweils 14:00 - 15:00 Uhr,
15.11.2023 14:30 - 16:00 Uhr Elterncafé,
13.12.2023 14:00 - 15:00 Uhr Sprechstunde

Wo: Integratives Familienzentrum Pustebume
Reiherstraße 87, 46282 Dorsten

Leitung: Frau Meryem Dreessen (Sozialpädagogin B.A.)

Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

Kennen Sie das?

- Wir wünschen uns eine glückliche Ehe und Familie - aber der Alltag sieht oft anders aus.
- Ich möchte mein Leben in die eigene Hand nehmen und gestalten - aber Probleme und Konflikte hindern mich daran.

Die Anliegen sind sehr vielfältig, mit denen Menschen sich an uns wenden. Ob als Paar oder einzeln, als Familie oder Teilfamilie, können Sie sich in schwierigen Lebenssituationen, bei Krisen und Konflikten, bei Trennung und Scheidung, an uns wenden.

Besonders junge Paare und Familien profitieren, wenn sie frühzeitig Hilfe in Anspruch nehmen. Die Beratung ist streng vertraulich.

Offene Sprechstunde

Wer:	Offen für alle unabhängig von Alter, Religion und Familienstand
Wann:	Montags: 28.08.2023 8:00 - 9:30 , 09.10.2023 , 20.11.2023 jeweils 14:15 - 15:15 Uhr
Wo:	Integratives Familienzentrum Pustebblume, Reiherstraße 87, 46282 Dorsten
Leitung:	Maria Lambers (Ehe-, Familien- und Lebensberaterin)

Integrative Spielgruppe

In der integrativen Spielgruppe wird gemeinsam gesungen, gespielt und gelacht. Durch unterschiedliche Angebote werden die Kinder in ihrer individuellen Entwicklung gestärkt und gefördert. Sie lernen sich und ihre Umwelt kennen und begreifen. In der Zwischenzeit können die Eltern die Gelegenheit nutzen um sich Kennen zu lernen und auszutauschen.



Kursnummer: A 5714-9219

Wer: Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren

Wann: Donnerstags:
07.09.2023 – 07.12.2023 (12 Termine)
15:30 bis 17:00 Uhr

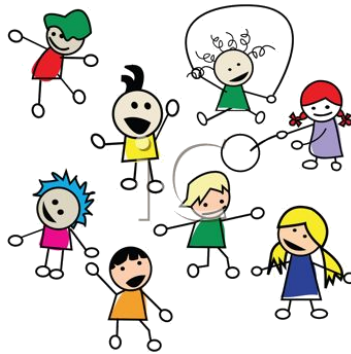
Wo: Integratives Familienzentrum Pustebume
Reiherstraße 87, 46282 Dorsten

Kosten: 10 € pro Familie

Leitung: Frau Mona Bär

Psychomotorik- und Bewegungserfahrung I

Ziel dieses Kurses ist die Unterstützung der kindlichen Neugier für ganz unterschiedliche Bewegungsmöglichkeiten. Der gemeinsame Spaß und die Freude stehen im Mittelpunkt. Die Leitung übernimmt die Physiotherapeutin Patricia Rudolf.



Kurs: PSM 12

Wer:	Eltern mit Kindern von 2 bis 4 Jahren
Wann:	Dienstags: 15.08.2023 - 28.11.2023 (12 Termine außer in den Herbstferien und am 31.10.2023 und 07.11.2023 nicht) 15:30 bis 16:30 Uhr
Wo:	Integratives Familienzentrum Pustebblume Reiherstraße 87, 46282 Dorsten
Kosten:	35,00 €
Leitung:	Patricia Rudolf (Physiotherapeutin)
Wichtig:	Bitte Sportzeug und Stopper-Socken mitbringen

Psychomotorik- und Bewegungserfahrung II

Bewegen & Lernen stehen in einem Zusammenhang. Nicht umsonst ist die Formulierung "Ich habe etwas begriffen" gleichbedeutend mit "Ich habe etwas verstanden". Hier soll auch die Persönlichkeitsentwicklung durch Bewegung gefördert werden. Die Kursleitung bietet den Kindern individuelle Angebote je nach ihrem persönlichen Entwicklungsstand. Kleineren Förderbedarfen kann so begegnet und in einem frühen Stadium entsprochen werden - ohne dass direkt eine Ergotherapie verordnet werden muss. Die Kinder finden auf sie zugeschnittene Bewegungsspiele, verschiedene Parcoure und Elemente zum Klettern, Balancieren und Schaukeln. Sie lernen sich selbst besser kennen und einschätzen und bauen Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten auf.



Kurs: A5717-9001

Wer: Kindern von 4 bis 6 Jahren

Wann: Dienstags:
22.08.2023 - 05.12.2023
(12 Termine außer in den Herbstferien und am
31.10.2023 und 07.11.2023 nicht)
17:00 bis 18:00 Uhr

Wo: Integratives Familienzentrum Pustebume
Reiherstraße 87, 46282 Dorsten

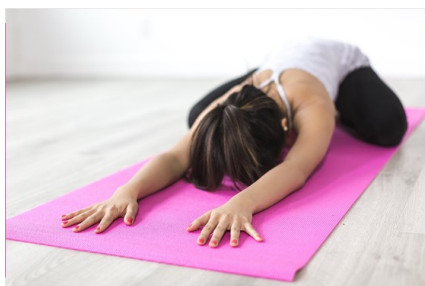
Kosten: 35,00 €

Leitung: Maria Wilting (Motopädin)

Wichtig: Bitte Sportzeug und Stopper-Socken mitbringen

Beckenbodengymnastik

Der Kurs ist für Frauen jeden Alters geeignet und verlangt keine körperliche Kondition. Bei kontinuierlichem Training erreichen Sie durch einfache, wirkungsvolle Übungen eine Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Sie lernen, Ihre Beckenbodenmuskulatur bewusst wahrzunehmen und die Übungen in den Tagesablauf zu integrieren. Die Übungen eignen sich auch sehr gut als Rückbildungsgymnastik nach einer Schwangerschaft. Junge Mütter können ihre Babys selbstverständlich zum Kurs mitbringen.



Kurs: 23-80-051k

Wer:	Frauen jeden Alters, Teilnehmerzahl 6 bis 10
Wann:	Mittwochs: jeweils 19:00 bis 20:00 Uhr 23.08.2023 (12 Abende)
Wo:	Integratives Familienzentrum Pustebume Reiherstraße 87, 46282 Dorsten
Kosten:	65.- €
Leitung	Elke Kleine-Bley (Masseurin)
Wichtig:	Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ein Handtuch, warme Socken und eine Nackenrolle oder ein bequemes Kissen mit. Anmeldung online: www.pgh-dorsten.de

Offener Stricktreff

Gemeinsam macht es mehr Spaß! Ob Anfänger oder Strickprofi - wir treffen uns in angenehmer Atmosphäre, "nadeln" an unserem Lieblingsteil und tauschen unsere Ideen und unser Wissen aus.

Für Fragen, Anregungen und Hilfestellungen steht Ihnen die erfahrene Kursleiterin gerne zur Verfügung.

Es handelt sich hierbei zunächst um einen einmaliges Treffen, welches aber auf Wunsch gerne in ein regelmäßiges Treffen übergehen kann.



Kurs:

Wer: Strickinteressierte

Wann: Freitag, 01.09.2023, 15:15 - 16:45

Wo: Integratives Familienzentrum Pustebume,
Reiherstraße 87, 46282 Dorsten

Kosten: kostenlos

Leitung: Frau Martina Wilkes

Anmeldung: Telefonisch: 02362/44773,
Email: Beier@lebenshilfe-dorsten.de

Bewegungs - und Begegnungsvormittag für Familien

Gesundheit und gesunde Entwicklung von Kindern sind eng verbunden mit viel Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung. Bewegung macht schlau, weil das Gehirn Bewegung als Nahrung braucht. Krabbeln, hochziehen, schaukeln, springen, balancieren, werfen... Kinder sind ständig in Bewegung. Sie haben einen natürlichen Bewegungsdrang und Forschergeist. Der gesellschaftliche Wandel mit allen seinen Herausforderungen erfordert die Schaffung neuer Möglichkeiten für Kinder und ihre Familien. Eine solche Möglichkeit wollen wir Ihnen hiermit bieten.



Bewegungs - und Begegnungsvormittag für Familien

Am 21.10.2023 ist es soweit und die Turnhalle der Agathaschule(Nonnenkamp 22) öffnet ihre Pforten für einen Bewegungs- und Begegnungsvormittag. In der Zeit von 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr können sich Groß und Klein an einem vielfältigen Angebot an Bewegungsstationen erproben und ausprobieren. Spaß und Spiel stehen im Vordergrund. Eltern können begleiten, selber ausprobieren und natürlich auch in Kontakt und Gespräche kommen. Ein kleiner Snack sowie Getränke zur Stärkung stehen bereit.

Eine Anmeldung im Vorfeld wäre wünschenswert, schauen Sie aber auch gerne spontan vorbei.

Wir freuen uns auf Sie!!!



Bewegung und Begegnung

Wer:	Familien
Wann:	Samstag, 21.10.2023 von 10:00 bis 13:00 Uhr
Wo:	Turnhalle Grundschule Agathaschule, Nonnenkamp 22, 46282 Dorsten
Kosten:	1 Euro pro Person (inklusive Getränk und kleinem gesunden Snack)
Sonstiges:	Anmeldung und weitere Informationen: Integratives Familienzentrum Pustebume, Reiher- straße 87, 46282 Dorsten, Tel.: 02362-44733 Lebenshilfe Center Dorsten, Suitbertusstraße 14, 46282 Dorsten, Tel.: 02362-201045
Wichtig:	Bitte an Sportschuhe denken

Familienkochen

Kochen gemeinsam mit der ganzen Familie!

An diesem Tag werden mehrere Familien zusammen einfache, günstige aber dennoch gesunde Gerichte kochen, die zudem auch noch lecker schmecken. Lasst euch überraschen, was die Kochdozentin und Oecotrophologin Denise Heyl für euch vorbereiten wird.

Zusätzlich werden die Kinder zusammen die passende Tischdeko basteln. Am Ende der Veranstaltung werden die gekochten Speisen am liebevoll dekorierten Tisch gemeinsam verspeist.



Kurs: A5734-9200

Wer: Familien

Wann: Samstag, 14.10.2023
10:00 bis 14:30 Uhr

Wo: Integratives Familienzentrum Pustebume,
Reiherstraße 87, 46282 Dorsten

Kosten: 10,- € pro Familie

Leitung: Frau Denise Heyl (Oecotrophologin)

Zeitmanagement in Zeiten wachsender Anforderungen

Eigene Bedürfnisse mit dem Familien- und Arbeitsalltag in eine sinnvolle Balance zu bringen ist eine Herausforderung. Kommen dann wachsende Anforderungen hinzu, wird ein gelungenes Zeitmanagement wichtig. In dem Vortrag geht es darum, sinnvolle Prioritäten zu setzen, Ballast abzuwerfen und zu vereinfachen, Privates und Berufliches sinnvoll miteinander zu vereinbaren, realistische Ziele zu erkennen und sie zu setzen.



Kurs: U5713-9418

Wer: Eltern

Wann: 02.11.2023 19:30 bis 21:45 Uhr

Wo: Integratives Familienzentrum Pustebblume
Reiherstr. 87, 46282 Dorsten

Kosten: 5 €

Leitung: Frau Isidore Stanley (Sozialpädagogin, Elternberatung)

„Lernen wie mein Kind lernt“

Unterstützung im Schulalltag: Jedes Kind lernt anders und hat andere Stärken - Ziel des Kurses ist es die Stärken und den Lerncharakter des eigenen Kindes kennenzulernen und zu unterstützen um negative Lernerfahrungen und Blockaden zu vermeiden.



Kurs: A5713-9417

Wer: Eltern

Wann: 18.09.2023 19:30 bis 21:45 Uhr

Wo: Integratives Familienzentrum Pustebblume,
Reiherstraße 87, 46282 Dorsten

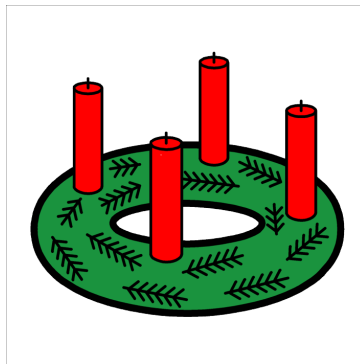
Kosten: 5 €

Leitung: Frau Verena Aha (Ergotherapeutin, Lern-Coach)

Advent - Advent

Wer mag ihn nicht? Der Adventskranz gehört zur Vorweihnachtszeit dazu wie der Weihnachtsbaum zu Weihnachten.

In Zusammenarbeit mit der FloraWelt Dorsten basteln wir unseren eigenen individuellen Adventskranz.



Kurs:

Wer: Familien

Wann: Mittwoch 29.11.2023
17:00 bis 20:00 Uhr

Wo: Integratives Familienzentrum Pustebume,
Reiherstraße 87, 46282 Dorsten

Kosten: Ca. 20 - 30,- € pro Kranz

Leitung: Frau Franziska Hellerberg

Vorschau: Angebote im 1. Halbjahr 2024

Psychomotorik- und Bewegungserfahrung

Eltern-Kind-Bewegungskurs für Kinder im Alter von 2 bis 4 Jahren
Bewegungskurs für Kinder von 4 bis 6 Jahren (ohne Eltern)

Integrative Spielgruppe

Für Kinder - mit und ohne Behinderung - im Alter von 1 bis 3 Jahren

Beckenbodengymnastik

Für Frauen jeden Alters

Elternabend

Erste Hilfe

Logopädische Praxis:

Gabriele Grütering

„Die Grenzen meiner Sprache, bedeuten die Grenzen meiner Welt“ (Wittgenstein)

Meine Tätigkeit umfasst die Diagnostik, Beratung und Therapie von Störungen der Sprache. Dabei liegt mein Schwerpunkt in der Behandlung von

- Sprachentwicklungsstörungen
- Mund- und Essbehandlung
- Ambulanter Sonden Entwöhnung

Die Diagnostik und Therapie erfolgt in Absprache mit dem Kinder- bzw. HNO-Arzt auf ärztliche Verordnung.

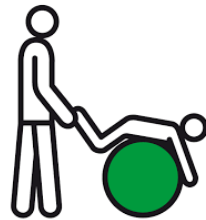
Im Bedarfsfall können Sie gerne einen Termin über das Familienzentrum vereinbaren. Dort erreichen Sie mich täglich ab 07:30 Uhr.

Physiotherapie

Agnes Hartling

Ich biete den kleinen Patienten des Familienzentrums ein umfassendes Therapieangebot, abgestimmt auf die jeweiligen individuellen Bedürfnisse, die nach genauer Befundaufnahme ermittelt werden:

- Allgemeine Physiotherapie/Krankengymnastik
- Krankengymnastik Neurophysiologisch nach Vojta/Bobath, für Säuglinge/Kinder
- Medizinische Trainingstherapie
- Kiefergelenksbehandlung/CMD
- FBL (funktionelle Bewegungslehre)



Durch zahlreiche Qualifikationen und regelmäßige Fortbildungen werden bestmögliche Therapieerfolge erzielt. Eine ärztliche Verordnung ist dazu erforderlich.

Für Ihre Fragen und Wünsche habe ich immer ein offenes Ohr und freue mich Sie kennen zu lernen. Im Bedarfsfall können Sie Ihr Kind über das Familienzentrum anmelden.

ErgoTherapie und Lernwerkstatt

Michael Küchmeister

Unsere Praxis für Ergotherapie setzt seit 15 Jahren einen Schwerpunkt auf die Behandlung von Säuglingen, Kleinkindern, Kindergartenkindern und Schulkindern. Zwei Kolleginnen sind darüber hinaus auch für die Behandlung von Erwachsenen fortgebildet.

Neben der therapeutischen Behandlung bietet die Lernwerkstatt Lerntherapie bei Lese- Rechtschreibschwäche, Legasthenie und Dyskalkulie sowie bei Lernblockaden über Lerncoaching.

Unser Beratungsangebot richtet sich an Eltern, Erzieher und Lehrer, um jede Bezugsgruppe in ihren Möglichkeiten der Begleitung des Kindes zu unterstützen.

Grundlage der Behandlung ist die ärztliche Verordnung.



Tagespflegevermittlung im Familienzentrum

- Sie suchen eine Tagespflegemutter / einen Tagespflegevater?
- Sie sind Tagespflegemutter / Tagespflegevater und suchen ein Tagespflegekind?
- Sie interessieren sich für die Ausbildung als Tagespflegemutter / Vater?

...dann sind Sie in unserem Familienzentrum richtig.

Wir vermitteln in Kooperation mit dem Jugendamt / Abteilung Kindertagespflege der Stadt Dorsten Tagespflegepersonen und informieren Sie über Ausbildungskurse zur Tagespflegeperson.

Ansprechpartnerin im Familienzentrum:

Nicole Baumann

Telefon: 02362 44733



**Lebenshilfe
Dorsten**

Träger

Lebenshilfe Dorsten

Barbarastraße 70

46282 Dorsten

Telefon: 02362 79607-0

Telefax: 02362 79607-25

E-Mail: Info@Lebenshilfe-Dorsten.de

www.Lebenshilfe-Dorsten.de