



## Evangelisches Familienzentrum Hoffnungsthal

### Veranstaltungen August 2019 bis Januar 2020

#### Begegnung:

##### Frauenfrühstück mit Kinderbetreuung

Sie sind herzlich zu einem gemütlichen Vormittag eingeladen am

Samstag, den 14.09.2019 um 9:30 Uhr

**Anmeldung:** claudia.wasser@gmx.de oder Michaela Rusch: 05/ 89 88 431

**Ort:** Gemeindesaal Volberg

**Thema:** Geschwisterkonstellationen

**Referent:** H. Twittenhoff (Pfarrerin) siehe Gemeindebrief oder unter [www.evkirche-roesrath.de](http://www.evkirche-roesrath.de)

**Kosten:** 10 €, für Kinderbetreuung 2 € (ab 3-6 Jahre)

#### Eltern-Kind-Veranstaltungen:

##### Krabbelgruppe und Spielgruppe (mehrmals wöchentlich):

Bitte informieren Sie sich auf der Homepage des Kinderschutzbundes:

<https://www.dksb-roesrath.de>

##### Yoga Eltern und Kind (6-12 Jahre)

Ein Yogakurs für Mütter/Väter und Ihre Kinder im BEA Institut in Rösrath-Hoffnungsthal: Es gilt, mit Yoga einen positiven Einfluß auf die körperliche und geistige Entwicklung der Kinder zu nehmen und allgemein Bewegungsmangel auszugleichen. Gerade Mütter haben oft ein Problem mit der Betreuung ihrer Kinder. Hier können Sie zusammen mit Ihrem Kind einen Yogakurs besuchen. Im Fokus steht der Spaß an der Bewegung, die Schulung der Körperwahrnehmung und der Ausgleich von falschen individuellen Bewegungsmustern.

Alle Kurse im BEA Institut sind fortlaufende Kurse, in die jederzeit eingestiegen werden kann. Mit der 10er Karte sind Sie flexibel und zahlen nur die Abende, die Sie auch besuchen.

**Termin:** Freitags von 18.00-18.45 Uhr

**Ort:** BEA Institut, Am Hammer 32

**Anleitung:** Bea Rusu

**Kosten:** Zehnerkarte 150 €  
**Anmeldung:** Bea Rusu Email: [info@bea-institut.de](mailto:info@bea-institut.de); mobil: 0176-43359748

## **Mit dem Förster in die Wahner Heide für Eltern und Ihre Kinder im Alter von 4-6 Jahren**

Wir machen eine kleine Erkundungstour durch die Wahner Heide. Wildspuren lesen, Blätter sammeln, Tiere erkennen und vieles mehr. Anschließend gemütlicher Ausklang bei Wildbratwurst, Kuchen und Getränken am Forsthaus. Auf einer großen Waldwiese können sich die Kinder dann noch weiter austoben. Bitte ziehen Sie waldaugliche Kleidung an (Kleidung, die schmutzig werden darf).

Ein Kinderwagen, der über Waldwege rollen kann, kann mitgenommen werden. Für die Hin- und Rückfahrt werden Fahrgemeinschaften gebildet.

**Termin:** Samstag, 07.09.2019 von 14.30 – 17.00 Uhr  
**Ort:** Forsthaus Schauenberg, Schauenbergweg 2, 53842 Troisdorf-Altenrath  
**Anleitung:** Florian Zieseniß  
**Kosten:** kostenfrei bis auf Kostenbeitrag für Getränke, Kuchen und Bratwurst vor Ort zu zahlen (ca. 5€/Pers.)  
**Anmeldeschluss:** 30. August 2019

## **Hochseilgarten K1 in Odenthal – Für Väter und Kinder**

Hinfahren und Losklettern ist das Motto des Hochseilgartens K1 in Odenthal. Der Parcours ist für das Alter von 3- bis 6-jährigen Kindern (und/oder bis zu einer Größe von 1,40 m) ausgerichtet. Die Väter unterstützen ihr Kind bei einer sicheren Kletterpartie.

Das Familienzentrum Hoffnungsthal möchte zu diesem Ausflug und Highlight Väter & Kinder einladen. Für die Hin- und Rückfahrt werden Fahrgemeinschaften gebildet. Ein Vater kann auch mehrere Kinder unterstützen.

**Termin:** Samstag, 14.09.2019 von 14 –17 Uhr  
**Ort:** Odenthal  
**Anleitung:** Herr Faiß  
**Kosten:** 5 € pro Vater mit einem Kind (bei Anmeldung zu zahlen)  
**Anmeldeschluss:** 05. September 2019

## **Kirchenführung für Eltern und Kinder (ab 4 Jahre) – Christliche Feste**

Pfarrer Rusch macht eine Kirchenführung in der Volberger Kirche. Kinder ab 4 Jahren und Ihre Eltern sind herzlich eingeladen gemeinsam die Räume und Besonderheiten in Volberg zu erkunden. Dabei werden auch die christlichen Feste und Ihre Bedeutung vor Ort erläutert. Außerdem bleibt Zeit für Kinder- und Erwachsenen-Fragen, wie z.B. Kennt Ihr alle christlichen Feiertage? Was bedeuten die einzelnen Feiertage?

**Termin:** Freitag, 20.09.2019 von 16.00 –17.00 Uhr  
**Ort:** Volberger Kirche  
**Referent:** Pfarrer Thomas Rusch  
**Anmeldeschluss:** 11. September 2019

## **Führung für Eltern und Kinder (ab 4 Jahre) – Wir erkunden die Stadtbücherei Rösrath**

Seid Ihr auf der Suche nach neuen Kinderbüchern? Hier findet bestimmt jede/r ein neues Lieblingsbuch. Die Stadtbücherei baut Ihr Angebot an Kinderbüchern stetig aus. Aber auch DVD´s, CD´s und E-Books kann man hier ausleihen. Freut Euch auf eine tolle Führung. An diesem Nachmittag hat die Bücherei nur für Euch geöffnet.

Wir treffen uns am Eingang der Stadtbücherei. Wer noch keinen Ausweis hat, schickt bitte den ausgefüllten Anmeldebogen vorab oder bringt diesen zum Termin mit, dann können direkt Bücher ausgeliehen werden.

**Termin:** Dienstag, 08.10.2019 von 16.00 –17.30 Uhr  
**Ort:** Stadtbücherei Rösrath, Hauptstr. 69  
**Referentin:** Ute Hövel  
**Anmeldeschluss:** 30. September 2019

## **Spielerischer Einstieg in die englische Sprache für Kinder von 4 bis 7 Jahren und Ihre Eltern**

### Gespensterstunde auf Englisch

Workshop von „Little England“: „A box, a ghost and a dark room“ – jetzt wird es spannend ...auch wenn unser kleines Gespenst gar nicht so wirklich gruselig ist.

Wir basteln ein Lolli-Gespentst und lernen einen Gespensterspruch auf Englisch kennen, mit dem wir das „ghost“ aus seiner Kiste locken. Das Spiel „Gruselino“ macht allen kleinen Gespenstern Spaß! Mal sehen, was Angelo dieses Mal in seiner Kiste hat?! Vielleicht ein kleines Gespenst?

**Termin:** Samstag, 16.11.2019 von 10:00 bis 12:00 Uhr  
**Ort:** Ev. Kita Volberg  
**Referentin:** Gina Hill/Sprachschule Little England  
**Teilnahme:** 8 €/Kind bzw. 6 €/Geschwisterkind, Angehörige dürfen gratis mitmachen  
**Anmeldeschluss:** 06. November 2019

## **„KLANG – BILDER“ - Musik - Bewegen – Malen**

Ein Workshop für Mütter oder Väter mit Kindern im Alter von 4 bis 6 Jahren

Kann man Musik malen? Hörst Du die Farbe?

Wir lauschen aufmerksam der Musik, Klänge werden in Bewegung umgesetzt und auf Papier übertragen: es entstehen "Klang-Bilder".

Die Stimmung einer Musik wird durch Farben und Formen zum Ausdruck gebracht. Freies Malen und Gestalten der Bilder nach Musik. Hierbei sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt ...

**Termin:** Samstag, 23.11.2019 von 10:00 bis 12:00 Uhr  
**Ort:** Ev. Gemeindesaal Volberg  
**Referentinnen:** Anne Klußmann / Karin Forsbach

**Teilnahme:** Teilnehmergebühr für einen Erwachsenen mit Kind: 5 €  
**Anmeldeschluss:** 13. November 2019

## Familiengottesdienste

Diese Gottesdienste sind in ihrer Gestaltung auf Kinder im Alter ab drei Jahren abgestimmt. Und natürlich schwingt sich jedes Mal Rudi Rabe von seinem Kirchturm nach unten, um mit Pfarrer Thomas Rusch einen Plausch zu halten. Auch nach Forsbach in den Familiengottesdienst sind Sie herzlich eingeladen. Auch hier wird der Gottesdienst vom Team aufwendig vorbereitet.

**Termine:** Sonntag, 29.09, 15.12. 2019 um 11:00 Uhr in Volberg, 8.9., 6.10. und 8.12. in Forsbach siehe Aushang und Veröffentlichung im Gemeindebrief

**Ort:** Ev. Kirche Volberg bzw. Ev. Christuskirche Forsbach

**Organisation:** Kinderkirchenteam und Pfarrer Thomas Rusch bzw. Pfarrerin Erika Juckel

## Veranstaltungen für Kinder:

### Spatzenchor Volberg

Singen, Instrumente spielen, Spaß haben! Jeden Mittwoch haben Kinder ab 4 Jahren bis zum Schuleintritt die Möglichkeit, gemeinsam tolle Lieder zu lernen.

**Termine:** Jeden Mittwoch außer in den Ferien:

**Gruppe 1:** von 14:30 – 15:00 Uhr und

**Gruppe 2:** von 15:15 – 15:45 Uhr

**Ort:** Ev. Gemeindehaus Volberg

**Organisation:** Doris Röskenbleck

**Anmeldung:** Tel: 02205 6717 oder [roeskenbleck@evkirche-roesrath.de](mailto:roeskenbleck@evkirche-roesrath.de)

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

### Bewegungstraum

Bewegungs(T)raum bietet kreative und fantasievolle Kursangebote für Kinder an. Grundlage unserer Arbeit sind Erkenntnisse aus der Lernforschung – wie können Menschen ihre Talente eigeninitiativ entfalten?

In unserem Bildungsverständnis bestimmen die Kinder von ihren eigenen Bedürfnissen ausgehend selbst, welche Themenbereiche sie interessieren; hieraufhin planen die

Kursleitungen entsprechende Fantasiethemen-orientierte Praxisangebote, bei uns:

### Kindertanz(T)raum für 3-6jährige

**Termine:** Jeden Montag außer in den Ferien:

**Gruppe 1:** von 13:30 – 14:30 Uhr und

**Gruppe 2:** von 14:30 – 15:30 Uhr

**Ort:** Ev. Gemeindehaus Volberg

**Kursleiter:** Angelo Castello

**Anmeldung:** Tel: 02205 90100827 oder [fz-hoffnungsthal@diakonie-michaelshoven.de](mailto:fz-hoffnungsthal@diakonie-michaelshoven.de)

**Kosten:** 30,- € pro Monat (Ermäßigung 15,- € Sozialtarif)  
Kostenübernahme über BUT / Bildung und Teilhabe in Höhe von 10,- € monatlich auf Antrag beim Amt möglich.

## Kinderkirche

Einmal im Monat erarbeiten Kinder ab 6 Jahren biblische Themen mit Basteln, Singen, Rollenspiel und einer Schlussandacht.

**Termine:** Samstag, den 28.9 + Familiengottesdienst am 29.09. um 11 Uhr; 02.11.; 07.12.2019 von 10:30 bis 13:30 Uhr

**Ort:** Ev. Gemeindesaal Volberg

**Organisation:** Kinderkirchenteam und Pfarrer Rusch

**Anmeldung:** Pfarrer Rusch Tel: 89 79 07

## Kinder-Yoga (4-7 Jahre)

Kinder Yoga im BEA Institut in Rösrath-Hoffnungsthal: Es gilt, mit Yoga einen positiven Einfluss auf die körperliche und geistige Entwicklung der Kinder zu nehmen. Besonders Kinder haben soviel Spaß daran, sich in Kinderyoga-Übungen in Tiere, Bäume, die Sonne, etc. zu verwandeln, entweder ganz leise oder lautstark mit viel Gebrüll und Gelächter. Spaß steht hier an erster Stelle. Im Kinder Yoga probieren sich Kinder in neuen Bewegungsmustern aus, verbessern ihre Körper -und Sinneswahrnehmung. Negative Gefühle wie Angst und Aggressionen können abgebaut werden und Ausgeglichenheit, Konzentration und Selbstbewusstsein werden gleichzeitig gefördert.

Kinder Yoga im BEA Institut sind fortlaufende Kurse, in die jederzeit eingestiegen werden kann. Mit der 10er Karte sind Sie flexibel und zahlen nur die Abende, die von Ihrem Kind besucht werden.

**Termin:** Freitags von 17.00-17.45 Uhr

**Ort:** BEA Institut, Am Hammer 32

**Anleitung:** Bea Rusu

**Kosten:** Zehnerkarte 80 €

**Anmeldung:** Bea Rusu Email: [info@bea-institut.de](mailto:info@bea-institut.de); mobil: 0176-43359748

## Bildung:

### Kinderinfekte

Wie sieht es mit der Infektanfälligkeit im Kleinkindalter aus: Welche Infekte bringt das Kindergartenjahr mit sich, wie oft ist „normal“? Was passiert dabei im Körper der Kinder? Was gibt es an Vorbeugemaßnahmen und welche Regeln gibt es für die Rückkehr nach einem Infekt in die Kita - zum Wohl Ihres und der anderen Kinder.

**Termin:** Donnerstag, 26.09.2019 von 20:00 – 21:30 Uhr

**Ort:** Ev. Kita Volberg

**Referent:** Dr. Olaf Mennicken (Kinderarzt in Rösrath)

**Teilnahme:** kostenfrei

**Anmeldeschluss:** 19. September 2019

## Motivation von Kopf bis Fuß mit dem Zürcher Ressourcen Modell®

Weihnachten steht vor der Tür. Es ist immer so plötzlich. Geschenke kaufen, Karten schreiben, Feste und Menüs planen und alles pünktlich fertig haben. Da kann man schon mal den Kopf verlieren.

Gerade rechtzeitig vor dem Weihnachtsrummel nehmen Sie sich eine Auszeit und motivieren Sie sich von Kopf bis Fuß, denn diese Körperteile hängen zusammen. Erarbeiten Sie sich in diesem Workshop einen eigenen Motivationsleitfaden. Mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)® berücksichtigen Sie Körper Geist und Seele gleichermaßen, so dass Sie die Motivation nicht nur im Kopf haben, sondern Sie sie auch verkörpern. Wir werden Ihren persönlichen Leitspruch durch Meditation im Körper noch vertiefen. Dies gibt Ihnen mehr Kraft und Energie, die Sie nicht nur durch die Weihnachtszeit bringen sondern Sie auch in Ihrem Alltag begleiten.

**Termin:** Freitag, 15.11.2019 von 19:00 – 21:00 Uhr

**Ort:** Ev. Kita Volberg

**Referentin:** Annette Christ (Coach)

**Teilnahme:** kostenfrei

**Anmeldeschluss:** 06. November 2019

## Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Eltern sowieso, aber auch Großeltern, die ihre Enkel hüten oder Nachbarn, die Kinder betreuen – sie alle können unverhofft vor der Situation stehen, dass Kindern etwas passiert und sie schnell Hilfe brauchen.

Notfälle bei Kindern belasten alle Helfer im besonderen Maße und fordern sie heraus. Einerseits berührt das kindliche Leiden sehr, andererseits sind Kinder keine kleinen Erwachsenen und benötigen deshalb zum Teil andere Maßnahmen, die sich von der Ersten Hilfe bei Erwachsenen unterscheiden.

**Termin:** Samstag, 16.11.2019 von 09:30 – 17:30 Uhr

**Ort:** Ev. Gemeindesaal Volberg

**Referentin:** Fachreferentin DRK Bergisch Gladbach

**Teilnahme:** 15 € bzw. entfällt bei Vorlage eines Vermittlungsgutscheins

**Anmeldeschluss:** 06. November 2019

## Kinderängste

Jedes Kind hat irgendwann einmal Angst. Wie können wir dieser Angst begegnen? Was kann die Ursache für die Angst sein? Wie kann ich mein Kind fördern, damit Ängste weniger auftreten? Wir besprechen anhand von Praxisbeispielen Möglichkeiten des pädagogischen Handelns. Ein Mut machender Abend wartet auf Sie! Keine Angst - melden Sie sich ruhig an!

**Termin:** Donnerstag, 21.11.2019 von 19:30 – 21:15 Uhr

**Ort:** Ev. Kita Volberg

**Referent:** Jens Brodisch (Pädagoge)

**Teilnahme:** kostenfrei

**Anmeldeschluss:** 12. November 2019

## Nähworkshop für Erwachsene

Anhand eines selbstgewählten Projektes sollen die grundlegenden Techniken der Arbeit mit der Nähmaschine erlernt werden. Folgende Themen stehen zur Auswahl:

1. Baby- bzw. Kinderhose aus Jersey (Größen 56-134)
2. Turnbeutel
3. Kissenbezug (mit (weihnachtlicher) Applikation)
4. Brotkorb
5. Mitteldecke aus Patchwork oder
6. Loop-Schal und Mütze aus Jersey für Kinder oder Erwachsene

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre zwei Wunschprojekte an sowie eine Rückmeldung, ob Sie eine Nähmaschine mitbringen können. Das meistgewählte Projekt wird an diesem Tag dann von

Jedem erarbeitet. Für die Hose bitte auch die gewünschte Größe mit angeben. Bitte bringen Sie Garn, Schere, Stoff bzw. Stoffreste, Zuschneidpapier, Steck- und Nähnadeln und wenn möglich eine eigene Nähmaschine mit. Vor dem Workshop erhalten Sie die Materialliste zugeschickt, mit deren Hilfe Sie bitte Stoffe, Garn, etc. organisieren.

**Termin:** Samstag, 30.11.2019 von 10:30 – 16:30 Uhr  
**Ort:** Raum Checkpoint (über dem Ev. Gemeindesaal)  
**Referent:** Lara Flügel /Ev. Familienbildungsstätte Köln  
**Kosten:** Material (wird anhand einer Material-Liste selbst besorgt)  
**Anmeldeschluss:** 15. November 2019

## Betreuung:

### Babysitterpool

„Wer kann denn heute auf mein Kind aufpassen?!“

Diese Frage stellen sich häufig die Eltern in unseren Kindertageseinrichtungen, wenn sie zu einem Elternabend gehen, etwas Entspannendes unternehmen oder noch schnell in Ruhe Einkäufe erledigen möchten. Häufig werden wir gefragt, ob wir jemanden kennen, der Babysitten kann. Wir möchten unsere Eltern gerne dabei unterstützen, schnell einen passenden und geschulten Babysitter zu finden.

Dazu haben wir einen Pool von Babysittern installiert. Diese Babysitter sind geschult und haben ein Führungszeugnis und einen Steckbrief bei uns hinterlegt. Interessierte Eltern erhalten von uns die Telefonnummer und Sie treten dann selbst mit den Babysittern in Kontakt.

### Stammtisch der Tagespflegepersonen der Stadt Rösrath

Regelmäßig treffen sich die Tagespflegepersonen der Stadt Rösrath mit Vertretern des Jugendamtes und den Leitungen der Familienzentren zum Austausch über ihre Arbeit.

**Ort:** wechselt von einer Betreuungseinrichtung zur nächsten oder bei der Stadt  
**Termin:** Mittwoch, 18.09. und Montag, 2.12.2019, 19:00 Uhr, Bürgersaal Rathaus  
Hoffnungsthal

## Beratung:

### Familienrechtliche Beratung – Offene Sprechstunde

Sollten Sie familienrechtliche Fragen haben, steht Ihnen regelmäßig eine Rechtsanwältin in einer offenen Sprechstunde zur Verfügung. Sie berät insbesondere bei auftretenden Fragen in den Bereichen von Trennung, Scheidung, Sorgerecht, Unterhalt etc.

**Termine:** Mittwochs, 28.08.; 25.09.; 30.10.; 27.11.; 18.12.2019 und 29.01.2020 von 16:00 – 18:00 Uhr oder bei dringenden Fällen nach Vereinbarung  
**Anmeldeschluss:** eine Woche vor dem jeweiligen Termin  
**Ort:** Kita Volberg Mehrzweckraum  
**Rechtsanwältin:** Dagmar Dutti  
**Teilnahmegebühr:** erstes Beratungsgespräch kostenfrei

### Familien- und Erziehungsberatung – Offene Sprechstunde

Die systemische Familientherapeutin der Kinder- und Familienhilfen Michaelshoven gGmbH bietet Sprechstunden zur Beratung in Erziehungsfragen, aber auch bei familiären Problemen und/oder Krisen an. Außerdem gibt es die Möglichkeit, spezielle Fragen zu den Themen Entwicklungsverzögerungen, AD(H)S, Autismus, Behinderungen u.ä. – immer auch im Hinblick auf das gesamte Familiensystem – zu erörtern.

Termine können über das Familienzentrum oder direkt bei der Kinder- und Familienhilfe vereinbart werden.

**Termine:** Donnerstags, 12.09.; 10.10.; 14.11.; 12.12.2019 und 16.01.2020  
15:00 – 17:00 Uhr  
**Anmeldeschluss:** jeweils einen Tag vorher  
**Ort:** Kita Volberg Mehrzweckraum  
**Beratung:** Margit Steinbach, Familientherapeutin  
**Teilnahme:** kostenfrei

Ansprechpartner:  
Margit Steinbach, Familientherapeutin  
mobil: 0173 9059-671  
E-Mail: [MargitSteinbach@gmx.de](mailto:MargitSteinbach@gmx.de)

### Sprachtherapeutische Beratung

Sollten Sie Fragen in Bezug auf die sprachliche Entwicklung Ihres Kindes haben, können Sie die regelmäßige Sprechstunde der Kindertagesstätten nutzen. Frau Kirchner lernt Ihr Kind im bekannten Umfeld der Kindertagesstätte kennen und bespricht das weitere Vorgehen gleich Vorort.



**Termine:** Dienstags, 24.09.; 08.10.; 19.11.; 17.12.2019 und 21.01.2020  
um 11:00 Uhr  
**Anmeldeschluss:** jeweils eine Woche vor dem entsprechenden Termin  
**Ort:** Kita Volberg Mehrzweckraum  
**Logopädin:** Patricia Kirchner  
**Teilnahme:** kostenfrei

## **Berufseinstieg, Berufswechsel oder Wiedereinstieg ins Berufsleben**

Sind Sie unzufrieden mit Ihrer beruflichen Situation?

Dafür kann es unterschiedliche Gründe geben – manch einem droht die Kündigung, manch einer leidet unter Mobbing, unter schlechten Arbeitsbedingungen oder unter Auftragsmangel. Ein Dritter möchte mehr arbeiten oder nach mehrjähriger Familienphase zurück ins Arbeitsleben oder verspürt die Absicht, etwas „Anderes“ machen zu wollen – allen gemein ist der Wunsch nach Orientierung, nach persönlicher und beruflicher Perspektive. Durch Standortanalyse, Informationen und konkrete Unterstützung können Sie für sich neue Perspektiven erkennen.

Laufbahnberaterin: Barbara Willmroth, Dipl.-Sozialpädagogin (FH)  
Telefonische Terminabsprache: 0221 1 69 29 97  
oder: mail@via-nova-koeln.de

## **Systemisches Coaching**

Veränderungen gehören zum Alltag. Manche sind leicht zu meistern, andere etwas schwieriger. Aber für alle gilt: Veränderungen sind machbar und führen zu einer positiven Persönlichkeitsentwicklung.

Möchten Sie Ihren Alltag selbst bestimmen? Würde es Sie glücklich machen, selbst entscheiden zu können, was und wie Sie Ihren Alltag gestalten und würde Ihnen dies innere Ruhe und Stabilität geben? Würde Ihnen die Selbstbestimmung Freiheit und Wohlbefinden geben? Wenn Sie dies nachhaltig in Ihren Alltag integrieren möchten, rufen Sie mich gerne an oder schreiben mir einfach eine E-Mail.

Termine können individuell vereinbart werden. Die Coachingsitzungen finden in Köln-Rodenkirchen statt.

### **Ansprechpartnerin:**

Annette Christ, Systemischer Coach für Veränderungsmanagement & Entspannungstrainerin

**mobil:** 0177/ 822 58 52

**Email:** info@annettechrist.de

## **Schulden, was nun?**

Sie können Strom oder Miete nicht mehr bezahlen. Die Bank zahlt nichts mehr aus. Ihr Lohn wird gepfändet. Ein Gerichtsvollzieher sucht Sie auf. Sie werden von Gläubigern unter Druck gesetzt. Bei all diesen Problemen und Fragestellungen bieten wir Ihnen unsere fachliche Hilfe an. Gemeinsam klären wir Ihre persönliche und finanzielle Situation und beraten Sie bei der weiteren

Vorgehensweise. Wir unterstützen Sie bei Verhandlungen mit Gläubigern, helfen bei der Erstellung eines Haushaltsplanes und begleiten Sie in dieser schwierigen Lebensphase.

Wir sind vom Land NRW als Beratungsstelle für das Verbraucherinsolvenzverfahren anerkannt.

Unsere Beratung unterliegt der Schweigepflicht.

Wir beraten im Rheinisch-Bergischen Kreis an verschiedenen Standorten. Einen kostenfreien Erstberatungstermin bekommen Sie in der Regel innerhalb von 2 Wochen. Diesen können Sie persönlich oder telefonisch unter folgenden Kontaktdaten vereinbaren:

Schuldnerberatung RheinBerg (Caritas & Diakonie)

**Termine:** Terminvereinbarung innerhalb unserer Öffnungszeiten  
persönlich oder telefonisch:  
Di, Mi, Do 9 – 12 Uhr und Di, Do 14 – 17 Uhr

**Ort:** Paffrather Str. 7-9, 51465 Bergisch Gladbach

**Telefon:** 02202 93737 0

**Kosten:** kostenfrei

## Gesundheit & Sport

### Yoga

Yoga ist von seinem indischen Ursprung her ein Weg der Selbst- und Seinserfahrung. Die Form des Hatha-Yoga versucht dies hauptsächlich über die eigene Leiblichkeit. Wenngleich die gesundheitlich positiven Auswirkungen auch außer Frage stehen, so waren diese ursprünglich nie Zentrum oder Ziel des Übens. Sie stehen auch in diesem Kurs nicht im Vordergrund. Es gibt keine Versprechungen.

**Termin:** dienstags, von 19:30 Uhr – 20:45 Uhr

**Ort:** Kita Sonnenstrahl

**Referent:** Jörg Büchner, Dipl.-Psych., unterrichtet Yoga seit über 30 Jahren

**Anmeldung:** Jörg Büchner, Tel. 02205 7743

**Kosten:** 100 €