forum Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung Krefeld und Viersen

Die **FBS**-**F**amilien-**B**egleiten-**S**tärken hilft den Familien von Jung bis Alt auch in der schweren Zeit der Coronapandemie!

Mit folgenden Angeboten unterstützen wir Sie:

- **Kostenloses Kopieren!** Alle Eltern, die Kinder im Homeschooling betreuen, können bei uns kostenlos kopieren (schwarz-weiß). Mo-Do. 09:00-12:00 Uhr nach telefonischer/oder per Email Terminvereinbarung. Sie bringen Ihre Datei auf einem Stick mit oder die Kopiervorlagen.
- **Kostenlose Ausleihe von Beschäftigungsmaterial!** Wir wollen in Bewegung und gesund bleiben. Daher verleihen wir solange bis wir wieder mit unserem Kursangebot beginnen dürfen, gegen eine Kaution von 5€ je Materialteil unsere Gerätschaften wie z.B.: Hanteln, Hulla-Huppreifen, Stepper uvm. Nach telefonischer/oder per Email Terminvereinbarung zwischen Mo-Do. 09:00-12:00 Uhr kommen Sie bei uns vorbei, bringen 5€ und Ihren Personalausweis mit, den wir kopieren und nehmen das Leihgerät mit. Sie unterzeichnen eine Verpflichtungserklärung und schon kann es zuhause los gehen.
- **Kostenloses Wochenrezept für das Kochen mit Kindern oder nur für Erwachsene!** Der Genuss soll auch in dieser Zeit nicht zu kurz kommen. Einmal wöchentlich veröffentlichen wir auf www.forum-krefeld-viersen.de und auf unseren Socialmedia-Kanälen (Facebook: *Kath. Forum in Viersen*, *Kath. Forum in Krefeld*; Instagram: *familienbildungviersen*, *familienbildungkrefeld*) leckere Rezepte. Tun Sie sich selbst etwas Gutes – kochen Sie auch für sich alleine mal so richtig nett – kochen Sie mit Ihrem*r Partner*in oder kochen Sie zusammen mit Ihrem Kind/Ihren Kinder*n. Sie können so viel zu Lebensmitteln gemeinsam rausfinden (Wo wachsen die Produkte? Wo kommen sie her? Was kostet das Produkt? Wie schmeckt es einzeln?). Das gemeinsame Schnibbeln, Rühren und Probieren macht Spaß und fördert die Motorik und am Ende wird auch gemeinsam aufgeräumt, zur Motivation auch in Form von Spiel: Aufräumen nach Farben, Aufräumen mit Singen usw…
- **Kostenlose MutMachTüte für Erwachsene!** Wir kennen dieses Angebot aus Kitas, die für ihre Kinder Tüten zur Überbrückung dieser anstrengenden Zeit bereitstellen. Aber auch Erwachsene haben an der Pandemiesituation „zu knabbern“. Daher richtet sich unser Angebot ausschließlich an Erwachsene. Mit der MutMachTüte, die einige Überraschungen zum Zeitvertreib beinhaltet, möchten wir Ihnen Mut machen

durchzuhalten und wir möchten weiterhin Kontakthalten mit Ihnen und so eine Verbindung herstellen und Brücken bauen. Die Tüte kann Mo-Do. 09:00-12:00 Uhr in unseren Häusern abgeholt werden nach vorheriger telefonischer Terminabsprache. 1 Tüte pro Person.

- **Kostenloses Büchertauschregal!** Die Bibliothek ist zu? Aber Sie brauchen „Lesefutter“? Kein Problem, in unserem Büchertauschregal werden Sie sicherlich fündig. Mo-Do. 09:00-12:00 Uhr schieben wir unser Tauschregal vor die Türe, sodass hier getauscht werden kann.
- **Kostenlos: Babymassage- oder Pekip-Kurs online!** Ein kostenloses Angebot für Eltern mit einem Kind im ersten Lebensjahr. In diesen Onlineveranstaltungen wird das Elternteil an fünf Terminen in die wunderbare Massagetechnik oder das Pekip-Konzept durch eine versierte Referent*innen eingeführt. Das gemeinsame Tun stärkt die Eltern-Kind-Bindung, schafft Vertrauen und Wohlgefühl für das Kind, fördert die Muskelkoordination und hilft Bauchschmerzen zu lindern. Kursstart: am Anfang Februar, zur Anmeldung gerne anrufen oder online über www.forum-krefeld-viersen.de
- **Kostenlos: Online Eltern-Kind-Kurs!** Sing-und Fingerspiele, Anregungen und altersgerechte Beschäftigung sowie Möglichkeiten zum Austausch. Kursstart ab Anfang Februar. Zur Anmeldung gerne anrufen oder online über www.forum-krefeld-viersen.de
- **Kostenlos: AlleinErziehenDigital!** Ein kostenloses Onlineangebot für Alleinerziehende, die in der Zeit der Coronapandemie noch einmal mehr belastet sind! In einer ungezwungenen Runde am Abend ab 19:30 Uhr können sich die Teilnehmenden unter Moderation einer Pädagogin austauschen, unterstützen, Unterstützung erfahren oder auch Kontakte knüpfen. Beginn: 23.02.21
- **Homeschooling für Eltern!** Ein Onlineangebot für Eltern, die mit diesem Thema aktuell konfrontiert sind. Wie vermeide ich hier Stress, gerate nicht mit dem Kind „in Klinsch“? Wie ist hier die Rolle plötzlich? Welche Lerntechniken gibt es? uvm. Kosten: 9,50€ , Termin auf Anfrage
- **Homeoffice und Kinderbetreuung!** Ein Onlineangebot für Eltern in der Doppelanforderung. Wie kriege ich das unter einen Hut? - Ein abendlicher Workshop unter fachlicher Anleitung eines NLP-Lerncoaches. Kosten: 9,50€, Termin auf Anfrage