

# GESUNDHEITSTAGE PROGRAMM

*27.08. bis 11.09.2022*



*Für Kinder, Jugendliche  
und Erwachsene*



## GESUNDHEIT GEHT UNS ALLE AN!

Die letzten zwei Jahre haben viele von uns vor verschiedene Herausforderungen gestellt, die sich unterschiedlich auf unsere Gesundheit ausgewirkt haben. Es ist wieder Zeit die Aufmerksamkeit auf das eigene Wohlbefinden zu richten und sich etwas zu gönnen.

Genau deshalb veranstaltet der Kinder und Jugendschutz in Kooperation mit **40 Krefelder Akteuren** erstmalig „Gesundheitstage für Kinder, Jugendliche und Erwachsene“.

Mit mehr als **80 Angeboten in 14 Tagen** soll die eigene Gesundheit in Projekten, Workshops und Theaterstücken mit viel Kreativität, Spaß und Freude im Vordergrund stehen.

**Alle Angebote sind kostenfrei!**  
**Anmeldungen sind zum Teil erforderlich!**

Stadt Krefeld  
Fachbereich Jugendhilfe und  
Beschäftigungsförderung

Abteilung Jugend Kinder-  
und Jugendschutz  
Ansprechpartnerin:  
Frau Vaia Mangudi  
Telefon: 02151/86 -3197  
Email: [vaia.mangudi@krefeld.de](mailto:vaia.mangudi@krefeld.de)

Es gilt die aktuelle  
Coronaschutzverordnung.

## YOGA & MEDITATION ZUR ENTSPANNUNG UND STRESSREDUZIERUNG

Yoga und Meditation für inneren Ausgleich!  
Entspanne und bewege dich achtsam!  
Komm zur Ruhe und entwickle innere Stärke und Gelassenheit!

**Zielgruppe:** Interessierte ab 15 Jahren  
**Wann:** Sonntag, 28.08.22, 14:00-15:00 Uhr & 15:30-16:30 Uhr  
**Wo:** Herzraum Yoga Krefeld,  
Oberdießemer Str. 26, 47805 Krefeld

**Veranstalter:** Stadt Krefeld, Fachbereich Jugendhilfe  
und Beschäftigungsförderung in  
Kooperation mit Herzraum Yoga Krefeld

Nähere Informationen und **Anmeldung:**  
Herzraum Yoga Krefeld  
Daniel de Lorenzo, Telefon: 02151-6034643  
Anmeldung unter <https://www.herzraum-krefeld.de/events/>  
(Eventgruppe: „Krefelder Gesundheitswochen“)  
Bitte bequeme Kleidung mitbringen!



## QIGONG UND LANDART – ACHTSAMES BEWEGEN UND GESTALTEN IN DER NATUR

Qigong ist eine Bewegungskunst der chinesischen Medizin und eignet sich hervorragend zum Praktizieren im Freien. Die Dynamik der Übungen aus dem „Spiel der Fünf Tiere“ belebt den Körper, beflügelt den Geist. Wir ahmen die Gestalt des Kranichs nach und leihen uns seine Gelassenheit aus. Mit der Verspieltheit des Affen schauen wir uns um und „stibitzen die Pfirsiche“. Im Gang des Bären finden wir Ruhe. Die Verbindung zur Natur können wir anschließend mit Materialien, die uns im Stadtwald begegnen ausdrücken. Erde, Blätter, Äste, Steine... Objekte, Formen, Farben... hinstellen, aufhängen, ins Wasser geben... liebevoll und mit Freude zu sich selbst und der Natur. Landart - einmalig, spontan, vergänglich, jedoch im Inneren lange bleibend.

**Zielgruppe:** Jugendliche und Erwachsene  
**Wann:** Samstag, 03.09.22 (Erwachsene)  
Samstag, 10.09.22 (Jugendliche ab 14 Jahren)  
jeweils von 14:00-17:00 Uhr  
**Wo:** Stadtwald (Treffpunkt wird bei der  
Anmeldung bekannt gegeben)

**Veranstalter:** Stadt Krefeld, Fachbereich Jugendhilfe und  
Beschäftigungsförderung  
**Leitung:** Renata Balciunaite, Ellen Schlottner

Nähere Informationen und **Anmeldung:**  
Ellen Schlottner, Telefon: 0172-2522425  
Renata Balciunaite, Telefon: 0157-8443521

## HATHA YOGA

Möchtet ihr euch entspannen und den Alltag für eine Zeit hinter euch lassen? Bei einer Yogastunde in unserem Yogacenter könnt ihr die entspannende und aufbauende Wirkung des Hatha Yoga erfahren und für euch nutzen.

**Zielgruppe:** Jugendliche und Erwachsene  
**Wann:** Mittwoch, 31.08.22, 11:30-12:30 Uhr  
Mittwoch, 07.09.22, 19:00-20:00 Uhr  
**Wo:** Yogacenter Krefeld, Weyerhofstraße 67, 47799 Krefeld

**Veranstalter:** Humanitao-Stiftung

Nähere Informationen und **Anmeldung:**  
Yogacenter Krefeld, Telefon: 01575-1919863  
Internetseite: [www.yogacenter-krefeld.de](http://www.yogacenter-krefeld.de)  
Bitte bequeme Kleidung anziehen!

## TAI CHI CHUAN

Möchtet ihr in eure Mitte kommen und zu eurer inneren Stärke finden? Bei einer TaiChi-Stunde in unserem Yogacenter könnt ihr die harmonisierende und kräftigende Wirkung des Chi erfahren und in euren Alltag fließen lassen.

**Zielgruppe:** Jugendliche und Erwachsene  
**Wann:** Mittwoch, 31.08.22, 17:00-18:00 Uhr  
Mittwoch, 07.09.22, 17:00-18:00 Uhr  
**Wo:** Yogacenter Krefeld, Weyerhofstraße 67, 47799 Krefeld

**Veranstalter:** Humanitao-Stiftung

Nähere Informationen und **Anmeldung:**  
Yogacenter Krefeld, Telefon: 01575-1919863  
Internetseite: [www.yogacenter-krefeld.de](http://www.yogacenter-krefeld.de)  
Bitte bequeme Kleidung anziehen!



## QIGONG

Möchtet ihr Ausgewogenheit und innere Ruhe erfahren? Bei einer Qigong-Stunde in unserem Yogacenter könnt ihr eintauchen in die entspannende, stärkende und harmonisierende Wirkung der in uns wohnenden Kräfte von Yin und Yang.

**Zielgruppe:** Jugendliche und Erwachsene  
**Wann:** Dienstag, 30.08.22, 11:30-12:30 Uhr  
Dienstag, 06.09.22, 18:00-19:00 Uhr  
**Wo:** Yogacenter Krefeld, Weyerhofstraße 67, 47799 Krefeld

**Veranstalter:** Humanitao-Stiftung

Nähere Informationen und **Anmeldung:**  
Yogacenter Krefeld, Telefon: 01575-1919863  
Internetseite: [www.yogacenter-krefeld.de](http://www.yogacenter-krefeld.de)  
Bitte bequeme Kleidung anziehen!

## POSITIVE LEBENSKRÄFTE

Die vielen Herausforderungen des Lebens machen es uns schwer, in unserer Mitte, in unserer Lebensfreude zu bleiben. So tut es gut, die positiven Lebenskräfte, die in jedem von uns sind, zu wecken, sie zu erfahren und aufzubauen, um so gestärkter wieder in den Alltag zu gehen. Übungen des Yoga, des TaiChi und des Qigong werden uns dabei helfen.

**Zielgruppe:** Jugendliche und Erwachsene  
**Wann:** Samstag, 27.08.22, 15:00-17:00 Uhr  
Freitag, 02.09.22, 17:00-19:00 Uhr  
**Wo:** Yogacenter Krefeld, Weyerhofstraße 67, 47799 Krefeld

**Veranstalter:** Humanitao-Stiftung

Nähere Informationen und **Anmeldung:**  
Yogacenter Krefeld, Telefon: 01575-1919863  
Internetseite: [www.yogacenter-krefeld.de](http://www.yogacenter-krefeld.de)  
Bitte bequeme Kleidung anziehen!



## STRESS-WEG-YOGA FÜR KINDER

Auch für die „Kleinen“ hat Yoga eine positive Wirkung auf die Beweglichkeit, es stärkt die Muskulatur und das Wohlbefinden. Außerdem führt es zu einer allgemeinen körperlichen und geistigen Entspannung. Dabei lernen die Kinder sich in stressigen Situationen mit kleinen Übungen entspannen zu können. Es fördert das Selbstvertrauen sowie die körperliche und geistige Befindlichkeit.

**Zielgruppe:** Kinder (6-13 Jahre)  
**Wann:** Donnerstag, 08.09.22  
Freitag, 09.09.22  
jeweils von 16:00-18:00 Uhr  
**Wo:** SpieDie, Dießemer Str. 89-93, 47799 Krefeld

Veranstalter: Spielhaus Dießem (SpieDie) Werkhaus e.V.

Nähere Informationen und **Anmeldung bis zum 31.08.22:**  
SpieDie Werkhaus e.V.  
Frau Brockamp und Herr Kroll, Telefon: 02151-606763  
Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

## WENDO – SELBSTVERTEIDIGUNG – UND SELBSTBEHAUPTUNGSTRAINING FÜR MÄDCHEN

WenDo macht Spaß und tut gut. Ziel ist es, sich gegen Gewalt, Belästigungen und blöde Anmache wehren zu lernen. Sei dabei, egal ob sportlich, unsportlich, dick, dünn, mutig, schüchtern. Alle Übungen sind freiwillig.

**Zielgruppe:** Mädchen ab 8 Jahren  
**Wann:** Dienstag, 30.08.22, 16:30-18:00 Uhr  
**Wo:** Bürgerinitiative Rund um St. Josef e.V. (Raum 6),  
Corneliusstr. 43, 47798 Krefeld

Veranstalter: Bürgerinitiative Rund um St. Josef e.V.  
Kursleitung: Martina Reese

Nähere Informationen und **Anmeldung:**  
Bürgerinitiative Rund um St. Josef e.V.  
Telefon: 02151-843840, E-Mail: [info@bi-krefeld.de](mailto:info@bi-krefeld.de)



## SPORT UND ENTSPANNUNG FÜR FRAUEN

Die Kombination von Sport und Entspannung baut das Stresshormon Cortisol ab und hilft Ihnen gesund und fit zu leben. Die Einheit dient als aktiver Einstieg, um das Stresslevel zu reduzieren. Hierbei werden Ihnen leicht anwendbare Techniken vorgeführt, welche Sie im Nachgang auch weiterhin zu Hause praktizieren können. Bitte bringen Sie eine Yogamatte, sportliche Kleidung und etwas zu trinken mit.

**Zielgruppe:** Frauen  
**Wann:** Montag, 05.09.22, 10:00-11:00 Uhr  
**Wo:** Städtische Kindertageseinrichtung,  
Christian-Roos-Str. 4, 47805 Krefeld

Veranstalter: Städtische Kindertageseinrichtung Christian- Roos- Straße

Nähere Informationen und **Anmeldung bis zum 29.08.22:**  
Städtische Kindertageseinrichtung Christian-Roos-Straße  
Frau Ayaz, Telefon: 02151-395436,  
E-Mail: familienbildung.ki.christian-roos@outlook.com

## ZUMBA FÜR FRAUEN

Zumba ist ein Tanz-Workout zu einem Musik-Mix aus Salsa, Merengue, Samba etc., bei dem tänzerische Elemente mit Übungen aus dem Aerobic kombiniert werden. Es bringt den Herz-Kreislauf in Schwung. Durch die vielfältigen Bewegungen werden die Koordination geschult und die Muskelgruppen gezielt gekräftigt... und es macht vor allem Spaß!

**Zielgruppe:** Frauen ab 16 Jahren  
**Wann:** Mittwoch, 31.08.22, 18:00-19:00 Uhr  
**Wo:** Gymnastikhalle der Bürgerinitiative Rund um St. Josef e.V.,  
Dreikönigenstr. 153, 47798 Krefeld

Veranstalter: Bürgerinitiative Rund um St. Josef e.V.  
Kursleitung: Gabriella Molnár Gáborné

Nähere Informationen und **Anmeldung:**  
Bürgerinitiative Rund um St. Josef e.V.  
Telefon: 02151-843840, E-Mail: info@bi-krefeld.de



## BEWEGUNGSPARCOURS ZUM KENNENLERNEN DEINER MOTORIK UND GESCHICKLICHKEIT

Ihr habt Lust auf Bewegung und wollt eure motorischen Fähigkeiten unter Beweis stellen?! Dann testet eure Geschicklichkeit in unserem Bewegungsparcours. Es wartet ein spannender Parcours auf euch!

**Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche  
**Wann:** Montag, 29.08.22  
Montag, 05.09.22  
Jeweils von 16:00-18:00 Uhr  
**Wo:** OT Herbertzstraße, Herbertzstr. 205, 47809 Krefeld

**Veranstalter:** Städtisches Kinder- und  
Jugendfreizeitzentrum Herbertzstraße

Nähere Informationen:  
Städtisches Kinder- und Jugendfreizeitzentrum Herbertzstraße  
Herr Spinnler, Telefon: 02151-546409  
**Keine Anmeldung erforderlich!**

## DER LAUF UM DIE GROTENBURG

Das Fanprojekt Krefeld lädt alle sportbegeisterten Krefelder\*innen zu einem Lauf um die Grotenburg ein. Die Strecke beträgt 2,5 km. Jede\*r Teilnehmer\*in kann nach Lust und Laune entscheiden, ob die Grotenburg einmal umrundet oder noch eine zweite Runde angegangen wird. Im Anschluss kann bei einem Softdrink und einem Snack wieder Kraft getankt werden.

**Zielgruppe:** Jugendliche ab 14 Jahren, Familien, Erwachsene  
**Wann:** Samstag, 10.09.22, 13:00 Uhr  
**Wo:** Haupteingang Grotenburgstadion,  
Tiergartenstraße 165, 47800 Krefeld

**Veranstalter:** Fanprojekt Krefeld

Nähere Informationen und **Anmeldung per E-Mail bis zum 01.09.22:**  
Fanprojekt Krefeld  
Frau Polnik, E-Mail: [nele.polnik@krefeld.de](mailto:nele.polnik@krefeld.de)





## GUT-DRAUF-TAGE IN DER MARIENBURG

Macht euch gefasst auf ein abwechslungsreiches Programm mit leckeren Snacks, Action und Entspannung! Alles, was du bei uns vorfindest, tut der Seele gut und soll dich den Alltag etwas vergessen lassen. Ganz nach unserem Jahresmotto „Glücksmomente“!

**Zielgruppe:** Kinder 6-12 Jahre  
**Wann:** Donnerstag, 01.09.22  
Donnerstag, 08.09.22  
jeweils von 16:00-21:00 Uhr  
**Wo:** Caritas Kinder- und Jugendtreff Marienburg,  
Inrather Str. 345, 47809 Krefeld

Veranstalter: Caritas Kinder- und Jugendtreff Marienburg

Nähere Informationen und **Anmeldung per E-Mail bis zum 29.08.22:**  
Caritas Kinder- und Jugendtreff Marienburg  
Frau Bauer, Telefon: 02151-659480,  
E-Mail: marienburg@caritas-krefeld.de

## ELTERN-KIND-TURNEN

Kinder, die schon auf den Beinen sind, lernen unter Anleitung unserer erfahrenen Kursleiterin die Vielfalt ihrer Bewegungsmöglichkeiten kennen und stärken so ihr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen.

**Zielgruppe:** Eltern mit Kindern ab 12 Monaten  
(die Kinder sollten laufen können)  
**Wann:** Montag, 29.08.22, 15:30-17:00 Uhr  
**Wo:** Gymnastikhalle der Bürgerinitiative Rund um St. Josef e.V.,  
Dreikönigenstr. 153, 47798 Krefeld

Veranstalter: Bürgerinitiative Rund um St. Josef e.V.  
Kursleitung: Vera Kaldewey

Nähere Informationen und **Anmeldung:**  
Bürgerinitiative Rund um St. Josef e.V.  
Telefon: 02151-843840, E-Mail: info@bi-krefeld.de



## SIE HABEN FRAGEN RUND UM DAS THEMA GEBURT?

Unsere Hebamme Eva Lucht bietet einen digitalen Infoabend an. Sie wird alles zum Thema thematische Grundlagen für die Geburt, Schmerzmittel, Pränataldiagnostik, Geburtsposition, Abläufe im Kreissaal sowie Umgang mit Wehen und Blasensprung erzählen. Fragen sind erwünscht!

**Zielgruppe:** werdende Eltern  
**Wann:** Dienstag, 30.08.22, 19:30-21:00 Uhr  
**Wo:** Onlineformat

**Veranstalter:** Psychologische Beratungsstelle Krefeld  
der Diakonie Krefeld & Viersen

Nähere Informationen und **Anmeldung bis zum 25.08.22:**  
Psychologische Beratungsstelle Krefeld der Diakonie Krefeld & Viersen  
Frau Vogt, Telefon: 02151-3632070,  
E-Mail: eb-krefeld@diakonie-krefeld-viersen.de

## ALLES RUND UM DAS THEMA FAMILIENPLANUNG

An einem Vormittag der offenen Tür stehen alle Fragen rund um das Thema Familienplanung, Schwangerschaft und die erste Zeit mit Kind im Fokus. werdende Eltern und junge Familien egal ob klassisch, alleinerziehend, Regenbogen- oder Patchworkfamilien sind herzlich dazu eingeladen.

**Zielgruppe:** Jugendliche, Erwachsene, Familien  
**Wann:** Donnerstag, 08.09.22, 9:00-12:00 Uhr  
**Wo:** pro familia Beratungsstelle Krefeld,  
Stephanstr. 2, 47799 Krefeld

**Veranstalter:** pro familia Beratungsstelle Krefeld

Nähere Informationen:  
pro familia Beratungsstelle Krefeld  
Frau Lammershop, Telefon: 02151-24834  
**Keine Anmeldung erforderlich!**



## STILLCAFÉ

Wöchentlicher Treff für stillende und nicht stillende Mütter (gefördert durch Elternstart NRW). Im Stillcafé finden Sie eine fachkompetente Begleitung durch die spannende und turbulente Säuglingszeit. Unsere Still- und Laktationsberaterin steht Ihnen dabei mit Rat und Tat zur Seite.

**Zielgruppe:** Mütter mit Säuglingen unter 12 Monaten

**Wann:** Donnerstag, 01.09.22,  
Donnerstag, 08.09.22

jeweils von 15:00-17:15 Uhr

**Wo:** Bürgerinitiative Rund um St. Josef e.V. (Raum 6),  
Corneliusstr. 43, 47798 Krefeld

**Veranstalter:** Bürgerinitiative Rund um St. Josef e.V.

**Kursleitung:** Christiane Baum

Nähere Informationen und **Anmeldung:**

Bürgerinitiative Rund um St. Josef e.V.

Telefon: 02151-843840, E-Mail: info@bi-krefeld.de

## ERSTE HILFE BEI KINDERN

Das kompakte Angebot am Wochenende! Ein Angebot für Eltern, Großeltern und andere Betreuungspersonen. An einem Samstag wird ein Einblick in die häufigsten Notfallsituationen mit Kindern gegeben. Es wird gezeigt, wie man richtig reagieren sollte im Fall von Verletzungen, Verbrennungen, Verätzungen, Stromunfällen, Sturz, Gehirnerschütterung, Aufnahme von giftigen Stoffen, Verschlucken von Gegenständen, Pseudokrampf-Anfällen, Fieberkrämpfen und Atemstillstand (Wiederbelebung).

**Zielgruppe:** Eltern, Großeltern, Betreuungspersonen

**Wann:** Samstag, 10.09.22, 10:00-15:00 Uhr

**Wo:** Katholisches Forum Krefeld-Viersen,  
Felbelstr. 25, 47799 Krefeld

**Veranstalter:** Stadt Krefeld, Fachbereich Jugendhilfe und  
Beschäftigungsförderung in Kooperation  
mit dem Katholischen Forum Krefeld-Viersen

Nähere Informationen und **Anmeldung bis zum 02.09.22:**

Katholisches Forum Krefeld-Viersen

Telefon: 02151-62940, E-Mail: info@forum-krefeld-viersen.de



## SPORT IM PARK

Endlich wieder Sport im Park!

Unter kompetenter Anleitung kann kostenlos in unterschiedliche Sportarten aus den Bereichen Gesundheits- und Fitnesstraining, Wasser- und Tanzsport und vieles mehr hineingeschnuppert sowie Neues kennengelernt werden.

**Zielgruppe:** alle Altersklassen  
**Wann:** 07.06.22–18.09.22  
**Wo:** diverse Orte, nähere Informationen auf der Homepage

Veranstalter: Stadtsportbund Krefeld e.V.

Nähere Informationen:  
Stadtsportbund Krefeld e.V.  
Homepage: [www.ssb-krefeld.de/sport-im-park/](http://www.ssb-krefeld.de/sport-im-park/)  
oder "Sport im Park-Krefeld" App

## SPORTFEST IM PARK

Ganz nach dem Motto Bewegung, Spiel, Sport und Ernährung, habt ihr die Möglichkeit mitten im Park an verschiedenen sportlichen Disziplinen teilzunehmen.

**Zielgruppe:** Kinder bis 12 Jahre  
**Wann:** Donnerstag, 08.09.22, 15:00 -18:00 Uhr  
**Wo:** Kaiser-Friedrich-Hain

Veranstalter: Stadtsportbund Krefeld e.V.

Nähere Informationen:  
Stadtsportbund Krefeld e.V.  
Telefon: 02151-154080 und E-Mail: [info@ssb-krefeld.de](mailto:info@ssb-krefeld.de)



## FIT FOR FUN

Seit über vier Jahren findet „Fit for Fun“ in und um das Samtweberviertel im „NBZ“ Nachbarschaftszimmer statt.

„Fit for Fun“ setzt sich aus einem Mix von Gymnastik, Yoga, Pilates sowie gelenkschonendem Training und Koordinationstraining zusammen. Dabei spielt der Spaßfaktor bei uns die zentrale große Rolle. Alle können ihr eigenes Tempo beim Sport bestimmen und es gibt keine Voraussetzung. Die Altersgruppen sind sehr durchmischt und liegen zurzeit zwischen 45 und 80 Jahren. Bei gutem Wetter wird draußen auf dem Sportplatz der Shedhalle trainiert.

Bitte eine Isomatte, Handtuch, bequeme Kleidung und Sportschuhe mitbringen.

**Zielgruppe:** Erwachsene ab 40 Jahren und Senioren  
**Wann:** Donnerstag, 01.09.22 (Anmeldung bis zum 31.08.22)  
Donnerstag, 08.09.22 (Anmeldung bis zum 07.09.22)  
jeweils von 18:00-18:45 Uhr  
**Wo:** Shedhalle, Nachbarschaftszimmer,  
Lewerentzstraße 104, 47798 Krefeld

**Veranstalter:** Urbane Nachbarschaft Samtweberei / NachbarschaftStiftung Samtweberviertel Krefeld

Nähere Informationen und **Anmeldung:**  
NachbarschaftStiftung Samtweberviertel Krefeld  
Herr Schweda, E-Mail: pierre.schweda@nachbarschaft-stiftung.de

## KINDER KULTUR PUNKT

Die NachbarschaftStiftung Samtweberviertel Krefeld lädt zu einer sportlichen Kinderspielaktion mit viel Spaß ein.

**Zielgruppe:** Kinder (6-13 Jahre)  
**Wann:** Montag, 05.09.22, 15:00-18:00 Uhr  
**Wo:** Shedhalle, Lewerentzstraße 104, 47798 Krefeld

**Veranstalter:** Urbane Nachbarschaft Samtweberei /  
NachbarschaftStiftung Samtweberviertel Krefeld

Nähere Informationen:  
NachbarschaftStiftung Samtweberviertel Krefeld  
Herr Schweda, E-Mail: pierre.schweda@nachbarschaft-stiftung.de  
**Keine Anmeldung erforderlich!**



## AUF GEHT'S – SPIELPLÄTZE WIR KOMMEN!

Mit uns könnt ihr spielen, toben, klettern, hangeln. Mit etwas Glück matschen wir mit Wasser.

Das Kinder- und Familienbüro und der Kinder- und Jugendschutz der Stadt Krefeld ziehen mit euch und euren Eltern über Spielplätze in der Innenstadt. Mit uns entdeckt ihr, was man auf den Spielplätzen, auf dem Schulhof oder an anderen Orten spielen kann. Freut euch auf einen unterhaltsamen und geselligen Ausflug.

**Zielgruppe:** Kinder ab drei Jahren und ihre Familien  
**Wann:** Sonntag, 28.08.2022, 13:00-17:00 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt wird nach Anmeldung bekannt gegeben

**Veranstalter:** Stadt Krefeld, Fachbereich Jugendhilfe  
und Beschäftigungsförderung

Nähere Informationen und **Anmeldung bis zum 17.08.22:**  
E-Mail: familie@krefeld.de

## GUTE LAUNE IM REIFEN!

Hast du auch schon immer mal Lust gehabt einen Hula-Hoop-Reifen auszuprobieren? Dich aber noch nie so richtig getraut, oder zu schnell aufzugeben? Dann bist du bei uns richtig! Wir zeigen dir wie es funktioniert und worauf du achten kannst, damit der Reifen mit etwas Übung oben bleibt.

**Zielgruppe:** Mädchen von 12-21 Jahren  
(gerne ohne Erfahrung im Hula-Hoop, für Anfänger geeignet)  
**Wann:** Donnerstag, 08.09.22, 16:00-18:00 Uhr  
**Wo:** Jugendzentrum Kagawa, Thielenstr. 34, 47809 Krefeld

**Veranstalter:** Jugendzentrum Kagawa

Nähere Informationen und **Anmeldung bis zum 26.08.22:**  
Jugendzentrum Kagawa  
Frau Hillesheim, Telefon: 02151-544775 0  
der per E-Mail: kagawa.oppum@gmx.de

Ein eigener Reifen ist nicht nötig.  
Bitte geeignete Bekleidung für Sport mitbringen.



## ALTE KINDERSPIELE, NEU ENTDECKT.

Das Familienzentrum Märklinstraße lädt auf ihrem Außengelände dazu ein, bekannte Kinderspiele für sich wieder oder neu zu entdecken. Ob Gummist, Hinkelkästchen, Seilspringen oder Hula-Hoop. Kommt vorbei und habt Spaß. Im Anschluss gibt es einen kleinen, gesunden Snack.

**Zielgruppe:** Kitakinder und ihre Familien aus der Umgebung  
**Wann:** Mittwoch, 31.08.22  
Mittwoch, 07.09.22  
jeweils von 15:00-16:30 Uhr  
**Wo:** Außengelände des Familienzentrums Märklinstraße,  
Märklinstr. 10, 47805 Krefeld

**Veranstalter:** Städtische Kindertageseinrichtung  
Märklinstraße /Familienzentrum

Nähere Informationen:  
Städtische Kindertageseinrichtung Märklinstraße /Familienzentrum  
Frau Beeck und Frau Akuinor, Telefon: 02151-312517  
**Keine Anmeldung erforderlich!**

## OLYMPIA IN DER KOMPASS - GRUNDSCHULE

Ob Laufen, Ringen, Turnen, Biathlon oder Klettern, diese und andere Disziplinen aus dem olympischen Sportprogramm können Kita- und Grundschul Kinder erproben und dabei jede Menge Spaß haben.

**Zielgruppe:** Kita- und Grundschul Kinder  
**Wann:** Montag, 05.09.22 bis Freitag 09.09.22  
Folgende Zeitslots sind buchbar:  
8:15-9:45 Uhr, 10:15-11:45 Uhr,  
12:00-13:30 Uhr, 14:00-15:30 Uhr  
Freitag bis 11:45 Uhr  
**Wo:** Turnhalle, Kompass-Grundschule,  
Felbelstr. 24-28, 47799 Krefeld

**Veranstalter:** Kompass-Grundschule, Felbelstraße

Nähere Informationen und **Anmeldungen bis zum 26.08.22:**  
E-Mail: sekretariat\_felbelstrasse@mosaikschule-krefeld.de

## SPIELE IM CAFÉ OJE

Ihr habt Lust verschiedene Ball- und Bewegungsspiele in der Gruppe auszuprobieren und dabei jede Menge Spaß haben? Dann kommt vorbei.

**Zielgruppe:** Kinder ab 6 Jahren

**Wann:** Dienstag, 30.08.22

Donnerstag, 01.09.22

jeweils 16:00-17:00 Uhr

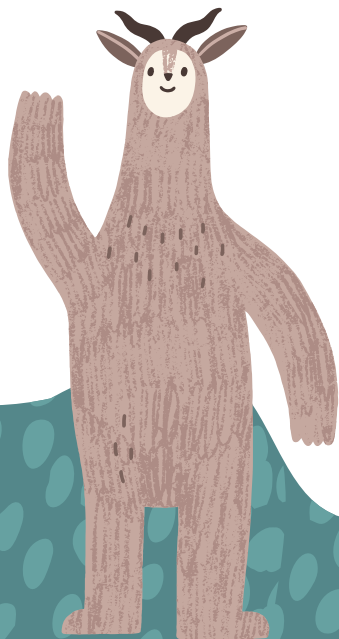
**Wo:** Café Oje, Felbelstr. 23, 47799 Krefeld

Veranstalter: Café Oje

Nähere Informationen: Café Oje

Frau Bähler-Hox, E-Mail: [baehner-hox@traegerwerk-krefeld.de](mailto:baehner-hox@traegerwerk-krefeld.de)

**Keine Anmeldung erforderlich!**



## „KREFELD FÜR KINDER“ – EINE INITIATIVE DER STADT KREFELD

Die Krefelder Initiative „Krefeld für Kinder“ stellt sich und die Sportangebote in dieser Stadt vor. Vereine präsentieren sich und bieten für Kinder und Erwachsene die Chance sich an diesem Tag aktiv zu betätigen. Prominente Sportler werden diesen Tag begleiten und für Gespräche zur Verfügung stehen.

**Zielgruppe:** Kinder und Familien

**Wann:** Sonntag, 28.08.22, 12:00-18:00 Uhr

**Wo:** Rathausplatz, Von-der-Leyen-Platz 1, 47798 Krefeld

Veranstalter: Initiative „Krefeld für Kinder“ der Stadt Krefeld

Nähere Informationen:

Eintritt frei!

**Keine Anmeldung erforderlich!**



## WELTKINDERTAG IM STADTWALD

Unter dem Motto „Gemeinsam für Kinderrechte“ wird es rund um die Stadtwaldwiese viele, schöne und spannende Mitmach- und Informationsangebote für Kinder und deren Familien geben.

**Zielgruppe:** Kinder und deren Familien  
**Wann:** Sonntag, 11.09.22, 13:00-18:00 Uhr  
**Wo:** Rund um die Stadtwaldwiese

Veranstalter: Kinder- und Familienbüro, Stadt Krefeld

Nähere Informationen:  
[www.krefeld.de/weltkindertag](http://www.krefeld.de/weltkindertag)  
**Keine Anmeldung erforderlich!**



## VORTRAG ZUM THEMA E-SPORT

Der Stadtsportbund lädt zu einem Vortrag zum Thema E-Sport ein. Dabei werden unter anderem folgende Fragen im Fokus stehen und anhand von Praxisbeispielen verdeutlicht:

- » Welche Bedeutung hat das Thema Gesundheit für den E-Sport?
- » Wie kann die Thematik aus ganzheitlicher Sicht im E-Sport mitgedacht werden?
- » Durch welche Methoden kann das Thema attraktiv an die Zielgruppe herangetragen werden?

**Zielgruppe:** Erwachsene und Fachkräfte

Veranstalter: Stadtsportbund Krefeld e.V.

Nähere Informationen über Veranstaltungsdatum, -ort und **Anmeldung:**  
Stadtsportbund Krefeld e.V.  
Telefon: 02151-154080 und E-Mail: [info@ssb-krefeld.de](mailto:info@ssb-krefeld.de)

## „VOLTA-SKATE-CONTEST MEETS MENTAL HEALTH“

Die Skater-Szene trifft sich einmal im Jahr auf Einladung des städtischen Jugendbeirats von Krefeld auf dem Voltaplatz, um ihre Skills und Fähigkeiten vorzuführen. Sowohl Skate-Profis als auch Hobby-Skater messen sich in eigenen Wettbewerben, welche am Ende von einer Jury bewertet werden. Zuschauen kann aber jeder – Musik, Speisen und Getränke, sowie hoffentlich gutes Wetter, bieten die Möglichkeit für entspannte Stunden.

Dieses Jahr steht der Skate-Contest unter dem Zeichen der Hilfen und Prävention bei psychischen Schwierigkeiten - ein Thema, was durch die Pandemie noch einmal stärker in Erscheinung getreten ist und welches auch innerhalb der Skater-Szene der Region ein Thema ist.

Entsprechend stellen sich Angebote zur Unterstützung und Hilfen bei Krisen bzw. bei psychischen Schwierigkeiten vor. Der Jugendbeirat führt einen kreativen Mitmach-Workshop zum Thema durch.

**Zielgruppe:** Jugendliche und Erwachsene  
**Wann:** Samstag, 03.09.22, 12:00-17:00 Uhr  
**Wo:** Voltaplatz

Veranstalter: Städtischer Jugendbeirat Krefeld

Nähere Informationen:  
Offene Veranstaltung  
Eintritt frei!



## „WAS ESSEN WIR HEUTE???“

Kennt ihr das auch? Ihr wollt so richtig lecker und gesund kochen, aber euch fehlen einfach die Ideen oder im Kühlschrank ist Ebbe? Für all diese Fälle haben wir die Lösung! Keine Angst, wir sind auch keine Meisterköche... Zusammen mit euch wollen wir ein paar einfache und sehr leckere Rezepte ausprobieren und besonders auf regionales und saisonales Obst und Gemüse zurückgreifen, damit auch unser Klima etwas davon hat.

**Zielgruppe:** Kinder, Jugendliche, Familien, Eltern  
**Wann:** Mittwoch, 31.08.22  
Montag, 05.09.22  
Mittwoch, 07.09.22,  
jeweils von 15:00-18:00 Uhr  
**Wo:** Jugendzentrum Funzel, Breslauer Str. 6-8, 47829 Krefeld

Veranstalter: Jugendzentrum Funzel

Nähere Informationen und **Anmeldung bis zum 08.08.22:**  
Jugendzentrum Funzel  
Anni Minten und Silke Kozicki, Telefon: 02151-474801  
Anmeldung über [jz-funzel@ev-gv.de](mailto:jz-funzel@ev-gv.de)

## KOCHKUNST MIT OBST UND GEMÜSE

Ihr wollt mit uns leckere und gesunde Obst- und Gemüsespieße herstellen? Dazu noch leckere Dips? Dann kommt vorbei!

**Zielgruppe:** Jugendliche ab 12 Jahren

**Wann:** Mittwoch, 31.08.22

Freitag, 02.09.22

jeweils 17:00-20:00 Uhr

**Wo:** Café Oje, Felbelstr. 23, 47799 Krefeld

Veranstalter: Café Oje

Nähere Informationen und **Anmeldungen bis zum 24.08.22:**

Café Oje

Frau Bähner-Hox,

E-Mail: baehner-hox@traegerwerk-krefeld.de

## GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR KINDER

Wie sieht ein Frühstück aus, mit dem Ihr Kind gut in den Tag starten kann? Was essen Kinder gerne und ist gesund? Wie kann es gelingen, das Essen für Kinder jeden Tag gesund, vollwertig und lecker zu gestalten? Nicht nur diese Fragen werden beantwortet, sondern alle Aspekte der gesunden Kinderernährung werden unter die Lupe genommen.

**Zielgruppe:** Eltern

**Wann:** Datum wird auf der Homepage

[www.forum-krefeld-viersen.de](http://www.forum-krefeld-viersen.de) veröffentlicht

**Wo:** Katholisches Forum Krefeld-Viersen,  
Felbelstr. 25, 47799 Krefeld

Veranstalter: Stadt Krefeld, Fachbereich Jugendhilfe und  
Beschäftigungsförderung in Kooperation  
mit dem Katholischen Forum Krefeld-Viersen

Nähere Informationen und **Anmeldung:**

Katholisches Forum Krefeld-Viersen

Telefon: 02151-62940, E-Mail: [info@forum-krefeld-viersen.de](mailto:info@forum-krefeld-viersen.de)



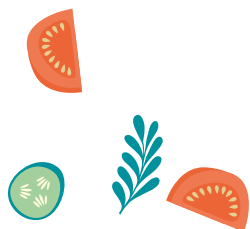
## VON DER SCHALE BIS ZUM KERN – EIN ELTERN-KIND-ANGEBOT

Bei diesem Kurs wird alles vom Apfel verarbeitet, von der Schale bis zum Kern. Aus den Apfelschalen machen wir köstliche Apfelchips, aus dem Fruchtfleisch frisch gepressten Apfelsaft und Apfelmus, dazu gibt es Pfannkuchen. Und die Kerne .... die pflanzen wir ein.

**Zielgruppe:** für Kinder ab 5 Jahren und deren Eltern  
**Wann:** Samstag, 03.09.22, 11:00-13:15 Uhr  
**Wo:** Katholisches Forum Krefeld-Viersen,  
Felbelstr. 25, 47799 Krefeld

**Veranstalter:** Stadt Krefeld, Fachbereich Jugendhilfe und  
Beschäftigungsförderung in Kooperation  
mit dem Katholischen Forum Krefeld-Viersen

Nähere Informationen und **Anmeldung bis zum 26.08.22:**  
Katholisches Forum Krefeld-Viersen  
Telefon: 02151-62940, E-Mail: [info@forum-krefeld-viersen.de](mailto:info@forum-krefeld-viersen.de)



## KITA-VORMITTAG ZUM THEMA GESUNDE ERNÄHRUNG

Was ist gesund, was nicht? Warum ist da Zucker drin, es ist doch gar nicht süß?! Die Welt der Ernährung kann ganz schön verwirrend sein. In der Mediothek Krefeld wird Kita-Gruppen spielerisch der Zugang zu gesunder Ernährung vermittelt. Hierfür kommt der kleine Roboter „Beebot“ zum Einsatz.

**Zielgruppe:** Kita-Gruppen mit Kindern zwischen 4 und 6 Jahren  
**Wann:** Dienstag, 30.08.2022  
Mittwoch, 31.08.2022  
Donnerstag, 01.09.2022  
Freitag, 02.09.2022  
jeweils von 09:30-10:30 Uhr  
**Wo:** Mediothek Krefeld, Theaterplatz 2, 47798 Krefeld

**Veranstalter:** Mediothek Krefeld

Nähere Informationen und **Anmeldung bis zum 23.08.2022:**  
Mediothek Krefeld  
Anmeldungen unter [kinder.mediothek@krefeld.de](mailto:kinder.mediothek@krefeld.de)

## ELTERN-KIND ANGEBOT ZUM THEMA GESUNDE ERNÄHRUNG

Was ist gesund, was nicht? Warum ist da Zucker drin, es ist doch gar nicht süß? Die Welt der Ernährung kann ganz schön verwirrend sein. In der Mediothek Krefeld wird Kindern im Alter zwischen 4 bis 6 Jahren spielerisch der Zugang zu gesunder Ernährung vermittelt. Hierfür kommt der kleine Roboter „Beebot“ zum Einsatz.

**Zielgruppe:** Kinder zwischen 4 und 6 Jahren mit Begleitperson  
**Wann:** Dienstag, 30.08.2022, 16:30-17:30 Uhr  
Samstag, 03.09.2022, 11:30-12:30 Uhr  
**Wo:** Mediothek Krefeld, Theaterplatz 2, 47798 Krefeld

Veranstalter: Mediothek Krefeld

Nähere Informationen und **Anmeldung bis zum 23.08.2022:**  
Mediothek Krefeld  
Anmeldungen unter [kinder.mediothek@krefeld.de](mailto:kinder.mediothek@krefeld.de)

## BEN-BUCH GESCHICHTENZEIT – DIE RAUPE NIMMERSATT

Tag für Tag frisst sich die kleine gefräßige Raupe durch verschiedene Leckereien. Eines Tages, kugelrund gefuttert, baut sie sich ihren Kokon. Nach zwei Wochen des Wartens verwandelt sie sich in einen kunterbunten Schmetterling. Beim Lauschen der Geschichte erfahren die Kinder, ganz nebenbei, etwas über die verschiedenen Nahrungsmittel und gesunde Ernährung.

**Zielgruppe:** Kinder ab 3 Jahren mit Begleitperson  
**Wann:** Donnerstag, 01.09.2022, 16:00-17:00 Uhr  
**Wo:** Mediothek Krefeld, Theaterplatz 2, 47798 Krefeld

Veranstalter: Mediothek Krefeld

Nähere Informationen und **Anmeldung bis zum 25.08.2022:**  
Mediothek Krefeld  
Anmeldungen unter [kinder.mediothek@krefeld.de](mailto:kinder.mediothek@krefeld.de)



## LEBENSMITTELINTOLERANZEN WIE BEMERKE ICH DIESE UND WIE KANN ICH MEINEM KIND HELFEN?

Lebensmittelintoleranzen sind in der heutigen Zeit kein Fremdwort mehr. Viele Kinder leiden unter diesen, doch oft ist es schwer zu erkennen, ob wirklich eine Intoleranz hinter den Symptomen steckt. Dies führt bei Eltern oft zu Ratlosigkeit. In diesem Elterninfoabend erfahren Sie wie Sie Lebensmittelintoleranzen erkennen und Ihrem Kind gezielt helfen können, damit die Mahlzeit für Ihr Kind nicht zum Alptraum wird. Zudem erhalten Sie wertvolle Tipps für einen entspannten Alltag trotz kleiner Hindernisse.

**Zielgruppe:** Eltern  
**Wann:** Donnerstag, 01.09.22, 19:30-21:00 Uhr  
**Wo:** Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Krefeld e.V.,  
Uerdinger Str. 609, 47800 Krefeld, Raum Nummer 5

**Veranstalter:** Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Krefeld e.V.,  
Familienbildungswerk  
**Kursleitung:** Claudia Jäger

Nähere Informationen und **Anmeldung bis zum 24.08.22:**  
Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Krefeld e.V.  
Frau Osthoff  
Telefonische Anmeldung über 02151-539612 oder  
per E-Mail: familienbildung@drk-krefeld.de

## KINDER KULTUR PUNKT KOCHT

Die NachbarschaftStiftung Samtweberviertel Krefeld lädt zu einem Kochnachmittag für und mit Kindern ein.

**Zielgruppe:** Kinder (6-13 Jahre)  
**Wann:** Montag, 29.08.22, 15:00-18:00 Uhr  
**Wo:** Shedhalle, Lewerentzstraße 104, 47798 Krefeld

**Veranstalter:** Urbane Nachbarschaft Samtweberei /  
NachbarschaftStiftung Samtweberviertel Krefeld

Nähere Informationen:  
NachbarschaftStiftung Samtweberviertel Krefeld  
Herr Schweda, E-Mail: pierre.schweda@nachbarschaft-stiftung.de  
Anmeldung ist nicht erforderlich!

## FOOD PRINT – WER ISST DU?

Im Rahmen einer derzeit entstehenden Dokumentarfilmserie zum Thema Nahrungsmittelquellen wird in der Shedhalle der alten Samtweberei eine moderierte Informationsveranstaltung mit anschließender Gesprächs-, Diskussionsrunde stattfinden. Die Veranstaltung soll, ähnlich wie die Serie, einen Überblick über die Nahrungsmittelquellen Supermarkt, Wochenmarkt, Foodsharing und solidarische Landwirtschaft vermitteln und Barrieren gegenüber alternativen Quellen abbauen. Von jeder Nahrungsmittelquelle werden möglichst mehrere Personen eingeladen, um die Möglichkeiten der Informationsvermittlung zu gewährleisten und die Gespräche zu vertiefen. Des Weiteren sind Infostände und Getränke/Snacks angedacht.

**Zielgruppe:** Jugendliche und Erwachsene  
**Wann:** Samstag, 27.08.22, 17:00 Uhr  
**Wo:** Shedhalle, Lewerenzstraße 104, 47798 Krefeld

**Veranstalter:** Urbane Nachbarschaft Samtweberei /  
NachbarschaftStiftung Samtweberviertel Krefeld

Nähere Informationen:  
NachbarschaftStiftung Samtweberviertel Krefeld  
Herr Schweda, E-Mail: pierre.schweda@nachbarschaft-stiftung.de  
**Keine Anmeldung erforderlich!**

## PRÄVENTIONSTHEATER „RESPEKT FÜR DICH!“

Ein spannend inszeniertes Jugendtheaterstück mit für Zartbitter-Produktionen typischem Humor, das sexualisierte Peergewalt on- und offline altersgerecht zum Thema macht. „Respekt für Dich!“ informiert Jugendliche über ihre persönlichen Rechte, fördert grenzachtende Umgangsweisen und zeigt Möglichkeiten auf, wie Jugendliche betroffene Freundinnen und Freunde unterstützen und Hilfe organisieren können. Nach der Theateraufführung findet ein Gespräch der Schauspieler\*innen mit dem jugendlichen Publikum über das Theaterstück und den respektvollen Umgang mit persönlichen Grenzen und Rechten statt.

**Zielgruppe:** Schulen (5.-10. Klasse)  
**Wann:** Montag, 29.08.22, 10:00-11:30 Uhr & 12:00-13:30 Uhr  
**Wo:** Südbahnhof, Saumstr. 9, 47805 Krefeld

**Veranstalter:** Stadt Krefeld, Fachbereich Jugendhilfe  
und Beschäftigungsförderung in Kooperation  
mit Zartbitter e.V.

Nähere Informationen und **Anmeldung bis zum 22.08.22:**  
Stadt Krefeld, Fachbereich Jugendhilfe und Beschäftigungsförderung  
Frau Kaulertz, Telefon: 02151-863359, E-Mail: scarlett.kaulertz@krefeld.de





## THEATERSTÜCK „DER SCHLECHTE-LAUNE-HASE“

Nach einer Vorlage des Kinderbuches  
von M. Christina Butler und Frank Endersby

Kennst Du das auch? Da ist Dir die berühmte „Laus über die Leber gelaufen“ und schon macht nichts mehr Spaß. Wie gut, wenn dann deine Freunde da sind und nichts unversucht lassen, damit die Welt wieder rund und bunt wird. Zum Beispiel, wenn sie tollkühne Zirkusattraktionen zeigen, wie den dreifachen Maus-Mortale, die Mäusejonglage, den urkomischen Maus-Einhörnchen Tanz aufführen oder Dir ein fröhliches Lied singen.

Ein Mutmach-Stück gegen schlechte Laune. Umgesetzt vom Theater „Die Mimosen“ für die Bühne, in eine unterhaltsame und spannende Mischung, mit vielen Liedern und Musik.

**Zielgruppe:** Kindergartenkinder von 3-6 Jahren  
**Wann:** Montag, 05.09.22, 09:30-10:15 Uhr & 10:45-11:30 Uhr  
**Wo:** Freizeitzentrum Süd, Kölner Str. 190, 47805 Krefeld

**Veranstalter:** Stadt Krefeld, Fachbereich Jugendhilfe und Beschäftigungsförderung in Kooperation mit dem Theater „Die Mimosen“

Nähere Informationen und **Anmeldung bis zum 22.08.22:**  
Stadt Krefeld, Fachbereich Jugendhilfe und Beschäftigungsförderung  
Frau Jakobs, Telefon: 02151-863285, E-Mail: [katharina.jakobs@krefeld.de](mailto:katharina.jakobs@krefeld.de)

## PRÄVENTIONSTHEATER „GANZ SCHÖN BLÖD!“

„Ganz schön blöd!“ heißt die Zartbitter-Theaterproduktion gegen sexuelle Gewalt an Mädchen und Jungen im Grundschulalter. Mit viel Lebensfreude und Musik stärkt „Ganz schön blöd!“ das Vertrauen von Kindern in die eigene Wahrnehmung, unterscheidet zwischen schönen und blöden Gefühlen, fördert ein gesundes Misstrauen gegenüber Grenzverletzungen und somit das Vertrauen in sich selbst. Unter Berücksichtigung geschlechtsspezifischer Präventionskonzepte vermittelt das Theaterstück Mädchen und Jungen, dass es mutig ist, zu den eigenen Ängsten zu stehen und sich in komischen und belastenden Situationen Hilfe zu holen – denn „Hilfe holen ist kein Petzen und kein Verrat!“.

**Zielgruppe:** Grundschule (3. und 4. Klasse)  
**Wann:** Mittwoch, 31.08.22, 10:00-11:30 Uhr  
**Wo:** Südbahnhof, Saumstr. 9, 47805 Krefeld

**Veranstalter:** Stadt Krefeld, Fachbereich Jugendhilfe und Beschäftigungsförderung in Kooperation mit Zartbitter e.V.

Nähere Informationen und **Anmeldung bis zum 22.08.22:**  
Stadt Krefeld, Fachbereich Jugendhilfe und Beschäftigungsförderung  
Frau Kaulertz, Telefon: 02151-863359, E-Mail: [scarlett.kaulertz@krefeld.de](mailto:scarlett.kaulertz@krefeld.de)





## WUT-WEG-SPIELE IM SPIEDIE

Das SpieDie bietet Spiele zum Wut- und Stressabbau sowie Spiele zur Förderung der sozialen Kompetenzen an. Stress gehört zu unserer leistungsorientierten Gesellschaft dazu. Umso wichtiger ist es diesen auch abzubauen. Spielerisch möchten wir den Kindern Wut- und Stressabbau vermitteln, sodass sie diesen in den Griff bekommen. Die Spiele sollen die Selbstregulation und die emotionale Entwicklung unterstützen. Darüber hinaus werden Spiele zur Förderung sozialer Kompetenz altersgerecht angeboten.

**Zielgruppe:** Kinder (6-13 Jahre)

**Wann:** Montag, 05.09.22

Dienstag, 06.09.22

Mittwoch, 07.09.22

jeweils von 15:30-17:30 Uhr

**Wo:** SpieDie, Dießemer Str. 89-93, 47799 Krefeld

Veranstalter: Spielhaus Dießem (SpieDie) Werkhaus e.V.

Nähere Informationen und **Anmeldung bis zum 31.08.22:**

SpieDie Werkhaus e.V.

Frau Brockamp und Herr Kroll, Telefon: 02151-606763

## MAL RUNTERKOMMEN, DURCHATMEN... STRESS LASS NACH!

Schalte mal den Kopf aus und fahr runter- wenn das so einfach wäre... Es gibt viele Methoden und Verfahren, einige davon werden selbst erlebt, theoretische Grundlagen vorgestellt und entspannende Spiele und Aufbauten wie zum Beispiel Atemübungen, Entspannungsspiele, PMR, Phantasie-reise, Klangschalen Geschichten etc. ausprobiert.

**Zielgruppe:** Fachkräfte aus dem Kita Bereich

Veranstalter: Stadtsportbund Krefeld e.V.

Nähere Informationen über Veranstaltungsdatum, -ort und **Anmeldung:** Stadtsportbund Krefeld e.V.

Telefon: 02151-154080 und E-Mail: info@ssb-krefeld.de

## SELF-CARE!

### Wie helfende Fachkräfte sich selbst zur Seite stehen können

Psychosoziale Arbeit fordert viel Einsatz, den Fachkräfte gerne einbringen. In diesem Workshop entwerfen wir praxisnahe Ansätze, wie Sie sich für sich selbst engagieren können: für Ihre Resilienz, Ihren Erhalt der Arbeitskraft und der Lebensfreude. Wir reflektieren, probieren Neues aus und gehen mit Ideen nach Hause, wie „Self-Care/ Selbstfürsorge“ gestaltet werden kann.

**Zielgruppe:** Fachkräfte aus sozialen Berufen, Lehrer\*innen  
**Wann:** Dienstag, 30.08.22, 09:00-12:00 Uhr  
Mittwoch, 07.09.22, 12:00-15:00 Uhr  
**Wo:** Familienberatungszentrum (Raum 1.06),  
Ostwall 107, 47798 Krefeld

**Veranstalter:** Stadt Krefeld, Fachbereich Jugendhilfe  
und Beschäftigungsförderung  
**Referentin:** Tanja Schmitz-Remberg

Nähere Informationen und **Anmeldung bis zum 19.08.22**  
Stadt Krefeld, Fachbereich Jugendhilfe und Beschäftigungsförderung  
Frau Mangudi, Telefon 02151-863197, E-Mail: [vaia.mangudi@krefeld.de](mailto:vaia.mangudi@krefeld.de)



## HEALING CLASSROOMS

### Resilienzförderung im Klassenraum

Traumatisierung, toxischer Stress und Ängste nach Flucht oder anderen belastenden Situationen. Wie schaffe ich ein stabiles Lernumfeld in der Schule? Im Workshop werden Maßnahmen der Achtsamkeit und Resilienz aus dem Konzept „Healing Classrooms“ vorgestellt, erläutert und ausprobiert.

**Zielgruppe:** Lehrer\*innen, pädagogisches Personal  
**Wann:** Dienstag, 30.08.22, 14:00-16:30 Uhr  
**Wo:** Familienberatungszentrum (Raum 1.06),  
Ostwall 107, 47798 Krefeld

**Veranstalter:** Psychologischer Dienst der Stadt Krefeld

Nähere Informationen und **Anmeldung bis zum 16.08.22**  
Psychologischer Dienst der Stadt Krefeld  
Bei Rückfragen Frau Merten und Frau Ternig, Telefon: 02151-3632670  
Anmeldung unter [schulberatung@krefeld.de](mailto:schulberatung@krefeld.de).

## QUIZ ZUM THEMA RESILIENZ

Das Kommunale Integrationszentrum des Fachbereichs Migration und Integration bietet ein Quiz zum Thema Resilienz „Ein Blick auf mich“ für Schulklassen an. Dabei wird die eigene Achtsamkeit mal auf die Probe gestellt und sich über Resilienz ausgetauscht und informiert.

**Zielgruppe:** Schulen (Klasse 1-7)  
**Wann:** Montag, 29.08.22, 10:00-12.30 Uhr  
**Wo:** Kommunales Integrationszentrum Krefeld,  
großer Saal, Hansastr. 32, 47799 Krefeld

**Veranstalter:** Kommunales Integrationszentrum Krefeld,  
Fachbereich Migration und Integration

Nähere Informationen und **Anmeldung bis zum 26.08.22:**  
Kommunales Integrationszentrum Krefeld,  
Fachbereich Migration und Integration  
E-Mail: vielfalt@krefeld.de

## WARUM LOVERBOYS NICHTS MIT LIEBE ZU TUN HABEN!

Loverboys sind junge Männer, die sich an Treffpunkten Jugendlicher aufhalten, um dort gezielt Mädchen anzusprechen. Den Betroffenen wird eine Liebesbeziehung vorgetäuscht, sie werden in eine emotionale Abhängigkeit gebracht. Diese nutzt der „Loverboy“ um die Betroffenen zur Prostitution zu zwingen und „treffen“ kann es jedes Mädchen. Das Angebot erfolgt in Form interaktiver Workshops und wird im Rahmen des Unterrichts, von je 90 Minuten, durchgeführt. Ein Kurzkonzept kann angefordert werden.

**Zielgruppe:** Schulen (ab Klasse 9)  
**Wann:** Workshops sind im folgenden Zeitraum möglich:  
Montag, 05.09.22-Freitag, 09.09.22  
**Wo:** vor Ort in den Schulen

**Veranstalter:** SkF Krefeld e.V. in Kooperation  
mit der Polizei Krefeld und dem Fachbereich Ordnung  
der Stadt Krefeld

Nähere Informationen und **Anmeldung:**  
SkF Krefeld e.V.  
Frau Gerstl, E-Mail: gerstl@skf-krefeld.de

## MITEINANDER – FÜREINANDER EIN SCHNUPPERKURS ZUM SOZIALEN LERNEN

Viele Monate hieß es nur „Lockdown“ & „Kontaktbeschränkungen“. Dabei blieben viele soziale Kontakte auf der Strecke, die besonders für Kinder und ihre Entwicklung notwendig sind. In unserem Schnupperkurs bieten wir mit fachlicher Anleitung Kindern an, miteinander in Kontakt zu kommen, zu spielen, zu lachen und zu üben bei Streit und Konflikten gemeinsam Lösungen zu finden.

**Zielgruppe:** Kinder (7-9 Jahre)  
**Wann:** Montag, 29.08.22, 14:30-17:30 Uhr  
**Wo:** Evangelische Beratungsstelle,  
Dreikönigenstr. 48, 47799 Krefeld

**Veranstalter:** Evangelische Beratungsstelle Krefeld  
der Diakonie Krefeld & Viersen

Nähere Informationen und **Anmeldung bis zum 22.08.22:**  
Evangelische Beratungsstelle Krefeld der Diakonie Krefeld & Viersen  
Frau Bones-Manheller und Herr Wöhrmann, Telefon: 02151-3632070



## LEBENSWELT MEDIEN – CHANCEN UND RISIKEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Die Fortbildung richtet sich an Fachkräfte, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten. Sie beschäftigt sich mit den Themen Körperbilder, Identität, Kommunikation, Rückzug, Überforderung, Sexualität und Gewalt in den modernen Medien. Sie bietet einen Überblick zu beliebten Anwendungen, Spielen, sozialen Medien, Apps und Plattformen und beleuchtet sowohl die Chancen als auch die Risiken.

**Zielgruppe:** pädagogische Fachkräfte  
**Wann:** Donnerstag, 01.09.22, 10:00-14:00 Uhr  
**Wo:** Großer Saal des Kommunalen Integrationszentrums,  
Hansastr. 32, 47798 Krefeld

**Veranstalter:** Kinderschutzbund Ortsverband Krefeld e.V.

Nähere Informationen und **Anmeldung bis zum 15.08.22:**  
Kinderschutzbund Ortsverband Krefeld e.V.  
Frau Leu, E-Mail: [jessica.leu@kinderschutzbund-krefeld.de](mailto:jessica.leu@kinderschutzbund-krefeld.de)

## MÄDCHENGRUPPE ZUM THEMA „DAS ERSTE MAL VERLIEBT...DAS ERSTE MAL... UND DANN?“

In vertrauensvoller Atmosphäre reden wir gemeinsam über Themen wie Liebe, Gefühle, Partnerschaft, Verhütung und Sexualität. Ihr könnt euch alleine anmelden oder mit euren Freundinnen gemeinsam.

**Zielgruppe:** Mädchen ab 14 Jahren  
**Wann:** Donnerstag, 08.09.22, 16:00-17:00 Uhr & 17:00-18:00 Uhr  
**Wo:** Schwangerschaftsberatungsstelle,  
Dreikönigenstr. 48, 47799 Krefeld

**Veranstalter:** Schwangerschaftsberatungsstelle  
der Diakonie Krefeld & Viersen

Nähere Informationen und **Anmeldung bis zum 05.09.22:**  
Schwangerschaftsberatungsstelle der Diakonie Krefeld & Viersen  
Frau Prohl und Frau Gröndahl, Telefon: 02151-3632070



## LET'S TALK ABOUT SEX

Die Krefelder Schwangerschaftsberatungsstellen stellen sich gemeinsam vor. Unter dem Stichwort „Let's talk about sex“ beraten sie mit kreativen und spielerischen Elementen zu Verhütungsmitteln und weiteren Hilfsangeboten bzw. Projekten. Neben einem Würfespiel, kann man auch am Glücksrad sein Glück versuchen.

**Zielgruppe:** Kinder, Jugendliche, Familien, Eltern  
**Wann:** Donnerstag, 01.09.22, 13:30-16:00 Uhr  
**Wo:** Südwall/Ecke Neusser Str.-Hochstr.

**Veranstalter:** Schwangerschaftsberatung der Diakonie Krefeld & Viersen,  
Frauen beraten donum vitae Krefeld e.V. , pro familia Krefeld,  
Schwangerschaftsberatung des SkF Krefeld e.V.

Nähere Informationen:  
donum vitae Krefeld e.V.  
Frau Backhaus, Telefon: 02151-624899,  
E-Mail: info@donum-vitae-krefeld.de  
**Keine Anmeldung erforderlich!**

## TRAUMREISE IN PHANTASIEWELTEN

Begleitet uns auf eine Traumreise in Phantasiewelten. Diese Welten gehören nur euch! Hier habt ihr die Möglichkeit nach einem anstrengenden Tag zu entspannen. Dieser Ort kann ein Wohlfühlort für euch sein. Im Anschluss habt ihr die Möglichkeit eure Welt aufzumalen, zu zeichnen oder anders festzuhalten.

**Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche  
**Wann:** Mittwoch, 31.08.22  
Mittwoch, 07.09.22  
Freitag, 02.09.22  
Freitag, 09.09.22  
jeweils von 16:00-18:00 Uhr  
**Wo:** OT Herbertzstraße, Herbertzstr. 205, 47809 Krefeld

**Veranstalter:** Städtisches Kinder- und  
Jugendfreizeitzentrum Herbertzstraße

Nähere Informationen:  
Städtisches Kinder- und  
Jugendfreizeitzentrum  
Herbertzstraße  
Herr Spinnler,  
Telefon: 02151-546409  
**Keine Anmeldung erforderlich!**



## TRAUMREISE: ENTSPANNUNG FÜR KINDER

Kinder sind mehr denn je Stresssituationen ausgesetzt. Genauso wichtig wie viel Bewegung ist die Fähigkeit, zur Ruhe zu kommen und durch bestimmte Techniken selbst für Entspannung zu sorgen. Wir zeigen spielerisch, wie Entspannungsverfahren in den Alltag integriert und durch schöne Rituale angenehme Ruhepausen entstehen können.

**Zielgruppe:** Kinder ab 6 Jahren  
**Wann:** Montag, 05.09.22, 15:00-16:00 Uhr  
**Wo:** Bürgerinitiative Rund um St. Josef e.V. (Raum 6),  
Corneliusstr. 43, 47798 Krefeld

**Veranstalter:** Bürgerinitiative Rund um St. Josef e.V.  
**Kursleitung:** Yvonne Habrich

Nähere Informationen und **Anmeldung:**  
Bürgerinitiative Rund um St. Josef e.V.  
Telefon: 02151-843840, E-Mail: info@bi-krefeld.de

## UMGANG MIT DRUCK UND STRESS

In diesem Vortrag gibt der KFC Uerdingen 05 Spieler Robin Udegbe euch praktische Handlungsempfehlungen mit auf den Weg, die dafür sorgen werden, dass Druck und Stress euch nicht länger schaden können. Dabei lernt ihr Glaubenssätze zu überdenken, näheres zum Komfortzonenmodell und das nötige Mindset.

**Zielgruppe:** Jugendliche ab 14 Jahren, Erwachsene und Fachkräfte  
**Wann:** Donnerstag, 08.09.22, 18:00 Uhr  
**Wo:** Bistro der Fabrik Heeder (Eingang C),  
Virchowstr. 128, 47805 Krefeld

Veranstalter: Fanprojekt Krefeld

Nähere Informationen und **Anmeldung per E-Mail bis zum 01.09.22:**  
Fanprojekt Krefeld  
Frau Eigenbrodt, E-Mail: [carina.eigenbrodt@krefeld.de](mailto:carina.eigenbrodt@krefeld.de)

## „SEHNSUCHTSRAHMEN“ – STÄRKUNGSGRUPPE

Einfach mal loslassen und träumen... Wir gehen auf eine Reise in unsere Phantasie und gestalten unseren eigenen Sehnsuchtsrahmen. Er gibt uns die Möglichkeit, aus einem Fundus von Materialien, Farben, Bildern und Collagen Wünsche oder Ziele für die Zukunft mit den eigenen Händen zu gestalten. Es wird dabei gesägt, geklebt, bemalt, gerissen und geleimt.

**Zielgruppe:** Kinder ab 6 Jahren  
**Wann:** Donnerstag, 01.09.22  
Freitag, 02.09.22  
jeweils von 15:30-18:30 Uhr  
**Wo:** „Die Ecke“, Südstr. 29, 47798 Krefeld

Veranstalter: Bürgerinitiative Rund um St. Josef e.V.  
Kursleitung: Tilmann Kleinelützum

Nähere Informationen und **Anmeldung:**  
Bürgerinitiative Rund um St. Josef e.V.  
Telefon: 02151-843840, E-Mail: [info@bi-krefeld.de](mailto:info@bi-krefeld.de)

## TU DIR KEINEN ZWANG AN!

Ein Vortrag zum Thema Zwangsstörungen von der psychologischen Psychotherapeutin Janine Futschek gemeinsam mit den Mitgliedern der Selbsthilfegruppe „Zwang“.  
Anschließend gibt es die Möglichkeit Fragen zu stellen und ins Gespräch zu kommen.

**Zielgruppe:** Betroffene, Angehörige und Interessierte  
**Wann:** Montag, 05.09.22, 18:30-21:00 Uhr  
**Wo:** Begegnungszentrum Wiedenhof,  
Oberlichtsaal, Mühlenstr. 42, 47798 Krefeld

Veranstalter: Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld

Nähere Informationen:  
Selbsthilfe Kontaktstelle Krefeld  
Frau Voß, Telefon: 02151-9619025  
**Keine Anmeldung erforderlich!**

## INFORMATIONSTAND „WIR“ HILFT

Die Mitarbeiter\*innen der Selbsthilfe-Kontaktstelle und Mitglieder der Krefelder Selbsthilfegruppen geben Informationen über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen und laden zum gemeinsamen Austausch ein.

**Zielgruppe:** alle Interessierte  
**Wann:** Sonntag, 11.09.22, 10:00-18:00 Uhr  
**Wo:** Straßenfest Krefeld-Fischeln, Kölner Straße

Veranstalter: Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld

Nähere Informationen:  
Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld  
Frau Voß, Telefon: 02151-9619025





## „MEIN ALLTAG MIT MEINER ERKRANKUNG“

Die Mitarbeiter\*innen der Selbsthilfe-Kontaktstelle und Mitglieder der Krefelder Selbsthilfegruppen laden mit einem Informationsstand zu einem Marktplausch ein.

**Zielgruppe:** alle Interessierte  
**Wann:** Freitag, 09.09.22, 9:00-12:00 Uhr  
**Wo:** Wochenmarkt auf dem Westwall (nur bei gutem Wetter)

**Veranstalter:** Selbsthilfe-Kontaktstelle in  
Zusammenarbeit mit Krefelder Selbsthilfegruppen

Nähere Informationen:  
Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld  
Frau Voß, Telefon: 02151-9619025

## INFOVERANSTALTUNG ZU ERGÄNZENDEN HILFEN BEI KREBSERKRANKUNG

Welche Möglichkeiten bietet die Komplementärmedizin? Welche Angebote haben Selbsthilfegruppen? Die Selbsthilfe-Kontaktstelle in Zusammenarbeit mit der Frauenselbsthilfe „Krebs“ und der Krebsberatung Krefeld laden zu einer Infoveranstaltung mit Professor Josef Beuth ein.

**Zielgruppe:** Betroffene, Angehörige und Interessierte  
**Wann:** Dienstag, 06.09.22, 17:00-19:00 Uhr  
**Wo:** Begegnungszentrum Wiedenhof,  
Oberlichtsaal, Mühlenstr. 42, 47798 Krefeld

**Veranstalter:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld

Nähere Informationen:  
Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld  
Frau Voß Telefon: 02151-9619025  
**Keine Anmeldung erforderlich!**

## BERATUNG ZUM SELBSTSTÄNDIGEN WOHNEN IN DEN EIGENEN VIER WÄNDEN

Solange wie möglich und möglichst selbstständig in den eigenen vier Wänden zu leben, das ist der Wunsch vieler Menschen. Aufgrund der abnehmenden Mobilität im Alter, steigt das Unfallrisiko – gerade innerhalb der eigenen vier Wände. Bei einer rechtzeitigen Anpassung der Wohnung an die Bedürfnisse des Alters kann die gewohnte Umgebung sicherer gemacht werden.

**Zielgruppe:** Senioren

**Wann:** Sprechzeiten nach vorheriger Terminvereinbarung

**Veranstalter:** Stadt Krefeld, Fachbereich Soziales,  
Senioren und Wohnen

**Terminvereinbarung** unter:

Stadt Krefeld, Fachbereich Soziales, Senioren und Wohnen

Herr Debicki, Telefon: 02151-863106

Herr Rentmeister, Telefon: 02151-863129

## BERATUNG RUND UM DAS THEMA PFLEGE

Pflegebedürftige und deren Angehörige finden hier Informationen und Beratung rund um das Thema Pflege. Darüber hinaus wird bei erforderlichen Anträgen beraten und unterstützt sowie zu Leistungen der Kranken- und Pflegekassen und staatlichen Sozialleistungen informiert. Neben der Organisation einer bedarfs- und bedürfnisgerechten individuellen Versorgung werden aktuelle Angebotsübersichten zu Anbietern ambulanter, teilstationärer und stationärer Versorgungs- und Betreuungsleistungen in Krefeld vorgehalten. Außerdem wird über Vorsorgevollmachten, Patientenverfügungen und zum Betreuungsrecht informiert.

**Zielgruppe:** Senioren und deren Angehörige

**Wann:** Sprechzeiten nach vorheriger Terminvereinbarung

**Veranstalter:** Stadt Krefeld, Fachbereich Soziales,  
Senioren und Wohnen

**Terminvereinbarung** unter:

Stadt Krefeld, Fachbereich Soziales, Senioren und Wohnen

Telefon: 02151-863116



## ERWEITERTE BERATUNGS- UND TESTWOCHE HIV UND STI

Anonyme und kostenlose Beratung sowie auch Testung auf HIV (AIDS) und andere sexuell übertragbare Erkrankungen sind über die normalen Sprechzeiten hinaus möglich. Darüber hinaus auch Beratung zu Kondomen oder Femidomen, denn Kondom ist nicht gleich Kondom. Es gibt sie aus unterschiedlichen Materialien wie auch in unterschiedlichen Größen. Auch kann sich über die HIV-Prophylaxe, die sogenannte PrEP, informiert werden oder zur Hepatitis A/B-Impfung oder Impfung gegen HPV (ugs. Gebärmutterhalskrebsimpfung), die es für Jungen und Mädchen gibt.

**Zielgruppe:** Jugendliche und Erwachsene  
**Wann:** Montag, 29.08.22 bis Freitag, 02.09.22, 09:00-16:00 Uhr  
**Wo:** Gesundheitsamt der Stadt Krefeld,  
Gartenstr. 30, 47798 Krefeld

Veranstalter: Stadt Krefeld, Fachbereich Gesundheit

Nähere Informationen und **Anmeldung:**  
Stadt Krefeld, Fachbereich Gesundheit  
Herr Winkelmann, Telefon: 02151-863524,  
E-Mail: oliver.winkelmann@krefeld.de  
Bitte im Vorfeld telefonisch oder per Mail einen Termin vereinbaren  
(auch anonym möglich)!

## FAHRRADTOUR ZU HISTORISCHEN ORTEN IN KREFELD MIT NS-BEZUG

Startend an der Villa Merländer werden in zwei Stunden per Rad verschiedene Orte mit historischer Bedeutung in der Innenstadt und den Außenbezirken erkundet.

**Zielgruppe:** Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene  
**Wann:** Samstag, 27.08.22, 11:00-13:00 Uhr  
**Wo:** Villa Merländer, Friedrich-Ebert-Str. 42, 47799 Krefeld

Veranstalter: NS-Dokumentationsstelle der Stadt Krefeld

Nähere Informationen und **Anmeldung bis zum 20.08.22:**  
NS-Dokumentationsstelle der Stadt Krefeld  
Frau Annabel Prey, E-Mail: ns-doku@krefeld.de  
Bitte an eine Luftpumpe und Getränke denken!



# STADT KREFELD

KREATIV – INNOVATIV – WELTOFFEN

Stadt Krefeld / Der Oberbürgermeister  
Fachbereich Jugendhilfe  
und Beschäftigungsförderung  
Von-der-Leyen-Platz 1  
47798 Krefeld

[www.krefeld.de](http://www.krefeld.de)