Lebenshilfe
Nordrhein-Westfalen
Teilhabe statt Ausgrenzung

FABI
Familienbildung Rhein-Sieg

Familienbildungsstätte Sankt Augustin

Was Oma noch wusste: Kinderkrankheiten natürlich behandeln

Schnell greifen wir - auch für kranke Kinder - zu den herkömmlichen Medikamenten aus der Apotheke.

Oft muss das aber nicht sein.

Unsere Großmütter wussten noch wie man z.B. mit Arzneien aus der Natur, Arzneimitteltees, Wickel und Auflagen, Wasseranwendungen & Co. Linderung verschaffen kann.

Erfahren Sie außerdem Wissenswertes über die Selbstheilungskräfte des Körpers, warum Fieber oft hilft und wie kranke Kinder (und Erwachsene) auf natürlichem Weg behandelt werden können.

*Die Veranstaltung wird durch das Familienzentrum Städtische KITA Rathausstrasse in Troisdorf finanziell getragen.

Kurs-Nr.:	2026-RG-891*
Termin:	Donnerstag, 5. November 2026, 15:00-16:30 Uhr (1 Treffen)
Ort:	Familienzentrum Städtische KITA Rathausstrasse in Troisdorf
Leitung:	Frau Astrid Koroch (Heilpraktikerin)
Kosten:	0,00 €

Anmeldung und Informationen unter
Lebenshilfe Bildung Familienbildungsstätte Sankt Augustin
Bonner Str. 68a - 53757 Sankt Augustin
Tel. 02241/ 34 18 38
fabi-rheinsieg@lebenshilfe-nrw.de
www.fabi-rheinsieg.de



DRK Familienbildung Rhein-Sieg



Ernährung im Alter

Was ändert sich ab 60?

- Physiologische Veränderungen im Alter (Verdauung, Muskelmasse, Stoffwechsel)
- Neue Risikofaktoren (Mangelernährung, Vitamin D-, B12- oder Proteinmangel)
- Alltagstipps (Essstruktur, Portionsgrößen, Zwischenmahlzeiten)
- Umgang mit Appetitlosigkeit und Einschränkungen beim Kochen
- Flüssigkeitszufuhr und einfache Trinkhilfen
- Praktische Anregungen für leckere, seniorengerechte Mahlzeiten
- Tipps zur Erhaltung der Lebensqualität durch gute Ernährung und zur Vorbeugung altersbedingter Erkrankungen

Dienstag, 10. November 2026
19:30 Uhr

Referentin: Samya Heusch
Dipl.-Oecotrophologin

Kursort: Städt. FamZ. Rathausstraße
Rathausstraße 21-23, 53844 Troisdorf

Anmeldung: persönlich in der Kita,
unter **0 22 41 - 4 37 09** oder
kg_rathausstrasse@troisdorf.de

DRK Familienbildung Rhein-Sieg



Themenabend online

Gute Nacht, Mama und Papa!

Ich geh' dann mal schlafen

Oft sehnen sich Eltern diesen Satz herbei –
aber bei Kindern und Babys läuft das etwas anders.

- Wie funktioniert Schlaf bei Babys und Kindern?
- Wie sehen die Schlafphasen und der Schlafbedarf aus?
- Welche Schlafzyklen gibt es?
- Welche Ursachen kann es für das nächtliche Aufwachen geben?
- Gibt es mögliche Schlafinterventionen oder allgemeine Tipps, um Babys und Kinder zu einem besseren Schlaf zu verhelfen?

Donnerstag, 12. November 2026

19:30 Uhr

Referentin: Dipl. Päd. Sylwia Bocianski
Systemische Therapeutin / Familientherapeutin (DGSF)

Kursort: **online** - nach Anmeldung wird der Link zur Veranstaltung über GoToMeeting versendet

Anmeldung: persönlich in der Kita,
unter **0 22 41 - 4 37 09** oder
kg_rathausstrasse@troisdorf.de

Lebenshilfe
Nordrhein-Westfalen
Teilhabe statt Ausgrenzung

FABI
Familienbildung Rhein-Sieg

Familienbildungsstätte Sankt Augustin

Manege frei!

Familienzirkus für Kinder von 3 bis 6 Jahre und ihre Eltern.

Clown sein, Menschen-Pyramiden bauen oder mutig über Scherben gehen - welches Kind träumt nicht davon, einmal selbst im Circus dabei zu sein?

Ob als Artist oder anfeuernder Zuschauer - bei uns findet jedes Kind und jeder Erwachsene seinen Platz und wächst manchmal sogar über sich hinaus.

Eltern und Kinder haben an diesem Tag die Möglichkeit, Zirkusluft zu schnuppern.

*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum Städt. Kita Rathausstraße in Troisdorf finanziell getragen.

Kurs-Nr.:	2026-RG-591*
Termin:	Samstag, 14. November 2026, 10:00-13:00 Uhr (1 Treffen)
Ort:	Familienzentrum Städtische KITA Rathausstrasse in Troisdorf
Leitung:	Herrn Ingo Scharnbacher (Zirkuspädagoge)
Kosten:	0,00 €

Anmeldung und Informationen unter
Lebenshilfe Bildung Familienbildungsstätte Sankt Augustin
Bonner Str. 68a - 53757 Sankt Augustin
Tel. 02241/ 34 18 38
fabi-rheinsieg@lebenshilfe-nrw.de
www.fabi-rheinsieg.de

DRK Familienbildung Rhein-Sieg



Stressmanagement bei Jugendlichen

Was ist Stress?

Individuelle Anforderungen, spezifische Lebenssituationen, erhöhte Online-Präsenz, Handy- und Medienkonsum und vielfältige (Zukunfts-)Ängste sind Auslöser für Stress bei Jugendlichen und können sogar Krankheiten verursachen. Gemeinsam gehen wir den Ursachen auf den Grund und erarbeiten präventive Maßnahmen und Entspannungsübungen.

Donnerstag, 26. November 2026
17:00 - 19:15 Uhr

Referentin: Dr. Regina Wollersheim
Coach und Beraterin

Kursort: Städt. FamZ. Rathausstraße
Rathausstraße 21-23, 53844 Troisdorf

Anmeldung: persönlich in der Kita,
unter **0 22 41 - 4 37 09** oder
kg_rathausstrasse@troisdorf.de