



### **Kreative Selbstfürsorge – gestärkt im Familien (Pflege) - Alltag - Seminarreihe**

In dieser Seminarreihe möchten wir Ihnen die Möglichkeit bieten, durch kreative Aktivitäten Ihre Selbstfürsorge zu stärken. Wir werden gemeinsam verschiedene Techniken kennenlernen, die Ihnen helfen, Stress abzubauen, Ihre Kreativität auszuleben und wertvolle Impulse für den Familienalltag zu erhalten. Die Seminare können unabhängig voneinander besucht werden.

### **Bullet Journal Workshop – Selbstorganisation im Familienalltag – inklusive Seminarreihe**

Raus aus dem Alltagschaos und rein in eine Welt voller Klarheit und Kreativität! In unserem Workshop entdecken Sie, wie sie Belastungen reduzieren und ihre mentale Gesundheit stärken können. Gerade im Familienalltag ist es oft eine Herausforderung, den Überblick zu behalten und Zeit für sich selbst zu finden.

Hier lernen Sie, wie Sie ihre Gedanken ordnen, Prioritäten setzen und Platz für Selbstfürsorge schaffen können.

Mit einfachen Planungstechniken schaffen wir gemeinsam ein Planungssystem, das zu Ihnen passt – und das Spaß macht!

Also ab an die Notizhefte und Stifte und finden Sie heraus, wie befreiend es sein kann, Struktur in ihr Leben zu bringen.

Der Workshop bietet die Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen und neue Kontakte zu erschließen.

Das Angebot ist **kostenlos** und findet in Kooperation mit dem Pflegenetz Grevenbroich/ Jüchen, dem Netzwerk 55plus, dem Caritasverband Rhein-Kreis Neuss e.V. und den Varius Werkstätten in Jüchen statt.

**Jüchen**                      **Varius Werkstätten, Bistro, Neusser Str. 118**  
Leitung:                      Rebecca La Lumia aka Frau Feierlich, Künstlerin  
   Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin  
Kurstag:                        Donnerstag

**Bu-2025-1**                      **20.02. 1x 10:00-13:00 / 4 Ustd.**



### **Aquarell Farbentanz – gestärkt im Familienalltag – kostenfreies inklusives Angebot**

Mit fließenden Farben und einfachen Techniken schaffen wir kleine Kunstwerke, die Freude bereiten und die Seele stärken. Egal, ob sie schon Erfahrungen mit Aquarellmalerei haben oder es einfach mal ausprobieren möchten.

Der Workshop bietet die Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen und neue Kontakte zu erschließen.

**Jüchen**                      **Varius Werkstätten, Bistro, Neusser Str. 118**  
Leitung:                    Rebecca La Lumia aka Frau Feierlich, Künstlerin  
                                    Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin  
Kurstag:                    Donnerstag

**Aq-2025-1**                **27.03. 1x 10:00-13:00 / 4 Ustd.**

### **Affirmationskarten mit Aquarell gestalten – Kreative Selbstfürsorge – gestärkt im Familien (Pflege)- Alltag – kostenfreies inklusives Angebot**

Affirmationen sind positive, selbstbestätigende Aussagen, die das Selbstbewusstsein stärken und helfen können, negative Gedankenmuster zu durchbrechen. Entfalten Sie ihre Kreativität und stärken gleichzeitig Ihre Selbstliebe und Selbstfürsorge.

Wir gestalten wunderschöne Affirmationskarten, die uns täglich daran erinnern, achtsam mit sich selbst zu sein. Mit fließenden Farben und intuitiven Formen lassen wir positive Botschaften entstehen, die Mut machen und das Herz berühren.

Dieser Kurs lädt Sie ein, durch die Kraft des kreativen Schaffens zur Ruhe zu kommen und ihre innere Stärke zu finden.

**Jüchen**                      **Varius Werkstätten, Bistro, Neusser Str. 118**  
Leitung:                    Rebecca La Lumia aka Frau Feierlich, Künstlerin  
                                    Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin  
Kurstag:                    Donnerstag

**Af-2025-1**                **10.04. 1x 10:00-13:00 / 4 Ustd.**

### **Information und Anmeldung**

DRK- Kreisverband Grevenbroich e.V., Familienbildungswerk

Dipl. Soz.Päd. Anja Peltzer

Am Flutgraben 63, 41515 Grevenbroich

Tel. 02181- 65 00 24

E-Mail: [apeltzer@drk-grevenbroich.de](mailto:apeltzer@drk-grevenbroich.de)

Homepage: [www.drk-grevenbroich.de](http://www.drk-grevenbroich.de)