



Diakonie Wuppertal
Soziale Teilhabe

eFaBi

Evangelische Familienbildung
Wuppertal



VIelfalt (ER)LEBEN.
Evangelische Familienbildung
in Wuppertal 2023



Rundum glücklich bei akzenta!

DER SYMPATHISCHE
LEBENSMITTELMARKT
IN WUPPERTAL.



Unsere Angebote online!

akzenta



Liebe Leserinnen und Leser,

in Ihren Händen halten Sie unser neues eFaBi-Heft für das Jahr 2023, welches nicht nur frischer aussieht, sondern auch einige Neuerungen bereithält. Wie immer haben wir für die kommenden Monate ein tolles Programm für Sie zusammengestellt. Von vielen, teilweise auch erstmaligen Angeboten für Babys und Kinder mit Eltern, über unterschiedliche Nähkurse, Bewegungs- und Gesundheitskurse bis hin zu gesunder Ernährung und Weiterbildungen ist alles dabei.

Was genau ist also neu? Ankündigungen gibt es teilweise nur noch in Kurzform mit einem Verweis auf unsere Website www.efabi-wuppertal.de. Das liegt daran, dass wir Ihnen immer ein aktuelles Programm bieten möchten, viele Angebote aber erst im Laufe des Jahres entwickelt werden. Vor allem im Bereich „Vielfalt für Familien“ können Sie hier lesen, welche Kurse wir anbieten – die genauen Kursdaten erhalten Sie auf unserer Website. Es lohnt sich außerdem, unseren Facebook- und Instagram-Account zu besuchen und zu abonnieren. Wir sind gerne im Austausch mit Ihnen und dankbar für die vielen Wege, die das (auch in Zeiten der Pandemie) möglich machen. Schauen Sie doch mal vorbei!

In dieser Ausgabe finden Sie auch erstmalig die Rubrik „Geschichten aus der eFaBi“, in denen wir Ihnen einen persönlichen Einblick geben, wer wir sind und was wir machen. So finden Sie ein Interview über ein Tanzprojekt, welches wir im Sommer 2022 realisiert haben sowie einen persönlichen Text für ein Achtsamkeitsseminar, welches wir 2023 erstmalig anbieten. Nun wünschen wir Ihnen viel Freude beim Lesen und Durchstöbern des neuen Programmheftes. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen in unseren Kursen.

Für das Team der eFaBi
Dr. Carolin Ulbricht
Abteilungsleitung eFaBi



facebook.com/efabiwuppertal
instagram.com/efabi_wuppertal

Inhalt



VIELFALT FÜR FAMILIEN

In diesem Teil der Broschüre finden Sie eine Übersicht über unsere Angebote für Familien. Genauere Informationen zu den einzelnen Kursen finden Sie auf unserer Website: www.efabi-wuppertal.de

7



GEKNÖPFT UND ZUGENÄHT

Nähkurse	25
Workshop für Nähbegeisterte	28



GESUND UND ENTSPANNT

Qigong für Anfänger:innen und Fortgeschrittene	15
Pilates und mehr	16
Gesund und fit	17
MBSR Achtsamkeitsseminar	18



LIRUM, LARUM, LÖFFELSTIEL ... Kochen übers Jahr	23
--	----

WEITERBILDUNG

Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson	31
--	----

INFORMATIONEN / IMPRESSUM

Informationen	32
Anmeldekarten	33



Vielfalt für Familien

Ob Patchwork-, Regenbogen- oder Adoptivfamilie, traditionell oder alleinerziehend – Familie ist immer vielfältig. Genauso vielfältig sind aber auch die Fragen und Herausforderungen, vor die uns der Alltag mit Kind(ern) und jedem neuen ihrer Entwicklungsschritte stellt.

Unser Angebot umfasst eine Vielzahl von Kursen und Veranstaltungen für die verschiedensten Familienphasen, um Ihnen den gemeinsamen Alltag zu erleichtern, gelassener zu werden und gemeinsam eine schöne Zeit zu verbringen.

Aktuelle Kurse und Termine finde Sie unter: efabi-wuppertal.de/programm/vielfalt-fuer-familien oder Sie scannen den QR-Code.



„Vielfalt für Familien“ – Kurse im Überblick

Elternstart NRW

Elternstart NRW ist ein einmaliges kostenloses Angebot der Familienbildung für Mütter und Väter aus NRW mit einem Kind im ersten Lebensjahr. Es umfasst fünf Termine von jeweils 90 Minuten, welche entweder als geschlossener Kurs oder als offener Eltern/Baby-Treff in Anspruch genommen werden kann.

Die Finanzierung übernimmt das Land NRW. Elternstart NRW dient der Unterstützung und Stärkung von Müttern und Vätern in den besonderen ersten Lebensmonaten mit ihrem Kind.

Die kostenfreie Teilnahme ist mit jedem weiteren Baby erneut möglich. Das Angebot gilt auch für Adoptiv- und Pflegeeltern.

Anmeldung: efabi-wuppertal.de



PEKiP®- Kurse

Ab der 4.-6. Lebenswoche treffen sich junge Eltern mit ihren Babys in kleinen Gruppen. Im Mittelpunkt der PEKiP®-Kurse stehen Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen für Eltern und Kinder. Ziel des PEKiP® ist es, Eltern und Babys im sensiblen Prozess des Zueinanderfindens zu unterstützen, um:

- das Baby in seiner momentanen Situation und seiner Entwicklung wahrzunehmen, zu begleiten und zu fördern;
- die Beziehung zwischen dem Baby und seinen Eltern zu stärken und zu vertiefen;
- die Eltern in ihrer Situation zu begleiten und den Erfahrungsaustausch sowie die Kontakte der Eltern untereinander zu fördern;
- dem Baby Kontakte zu Gleichaltrigen zu ermöglichen.

Freie und freiwerdende Plätze können fortlaufend in allen PEKiP®-Kursen neu belegt werden. Wir beraten Sie gerne.

Pikler® SpielRaum

Ein Angebot für Eltern mit Kindern im 1. und 2. Lebensjahr

Ihr Baby lernt im Laufe seiner Bewegungsentwicklung nicht nur, sich auf den Bauch zu drehen, das Rollen, Kriechen, Sitzen, Stehen und Gehen, sondern es lernt auch das Lernen, Schwierigkeiten zu überwinden und es lernt Freude und Zufriedenheit kennen – der Erfolg seiner selbständigen Ausdauer.

„SpielRaum“ ist eine Eltern-Kind-Gruppe für Kinder im ersten bzw. zweiten Lebensjahr nach dem Konzept von Emmi Pikler. Eine dem Alter und Entwicklungsstand entsprechend vorbereitete Umgebung bietet Ihrem Kind die Möglichkeit das zu tun, was es von sich ausprobieren möchte und wofür es aufgrund seiner individuellen Entwicklung bereit ist. Für die Eltern bietet sich die Möglichkeit, sich mit anderen Eltern auszutauschen sowie aufmerksam und ungestört die Eigenaktivität Ihres Babys zu beobachten und kennen zu lernen – wodurch das Vertrauen in seine Fähigkeiten wächst. Dies schafft eine Atmosphäre, in der die Kinder sich sicher und wohl fühlen und sich frei entfalten können. Neben dem freien Spiel gibt es genügend Raum für den Austausch untereinander und kleine, altersentsprechende Lieder und Spiele.

Babys in Bewegung

Ein Angebot für Eltern mit Kindern ab 3 Monaten.

Schon Babys lieben Musik und Bewegung, auch schon bevor sie laufen und tanzen können.

„Babys in Bewegung“ ist eine Eltern-Kind-Gruppe für Babys im ersten Lebensjahr. Hier wird nicht nur die Musikalität und die motorische kognitive Entwicklung Ihrer Babys gestärkt, sondern auch die Bindung zwischen Eltern und Kind steht im Fokus.

Eltern und ihre Babys erleben kleine Tänze, Fingerspiele, Kniereiter und Übungen zur Entspannung in einer liebevollen Atmosphäre, damit eine wunderschöne und entspannte Zeit verbracht werden kann.

Die Babys haben zudem auch Zeit für freies Spiel und erste soziale Kontakte und die Eltern für den Austausch. Die Kursleiterin ist ausgebildete (Kinder-)Tanzpädagogin. Wir bieten einen Kurs für Babys im Alter 3 bis 8 Monaten und einen Kurs von 8 bis 12 Monaten an.

Maxigruppe

Ein Angebot für Eltern und Kinder Ü1 bzw. Ü2

Eltern und Kinder ab dem 1. Lebensjahr bzw. ab dem 2. Lebensjahr kommen zweimal wöchentlich für drei Zeitstunden zusammen. Unter Anleitung von zwei Kursleitungen spielen, basteln, singen, toben, experimentieren und frühstücken sie am Vormittag. Die Kinder knüpfen dabei soziale Kontakte zu Gleichaltrigen und werden schrittweise auf die Situation in der Kita vorbereitet.

Ein wesentlicher Bestandteil der Maxigruppe bildet die Einrichtung des Elterndienstes. Grundsätzlich sind anfangs die Eltern anwesend und begleiten den Gruppenprozess. Nach einer individuellen Eingewöhnungszeit

bleiben die Kinder zeitweise ohne ihre Bezugsperson in der Gruppe. Sie erleben Gemeinschaft, knüpfen Kontakte und werden zu mehr Eigenständigkeit hingeführt. Auch gemeinsame Ausflüge gehören zum Programm. Die Mitarbeit im Elterndienst ist für die Kursteilnehmer:innen verpflichtend. Die Aufgaben des Elterndienstes werden mit der eFaBi sowie den Kursleitungen festgelegt. Bei Ausflügen findet der Kurs mit Eltern statt.

Die Kinder üben den Prozess des Loslassens der direkten Bezugsperson. Sie werden somit zu mehr Selbständigkeit hingeführt, erlernen erste Schritte sozialer und emotionaler Kompetenz. Sie können Spaß und Freude beim Tun erleben und sich in der Gruppe mit Gleichaltrigen ausprobieren. Freundschaften können sich entwickeln. Sie lernen Regeln und Rituale, die ihnen Sicherheit und Stärkung geben, lernen Toleranz und Verständnis gegenüber anderen.

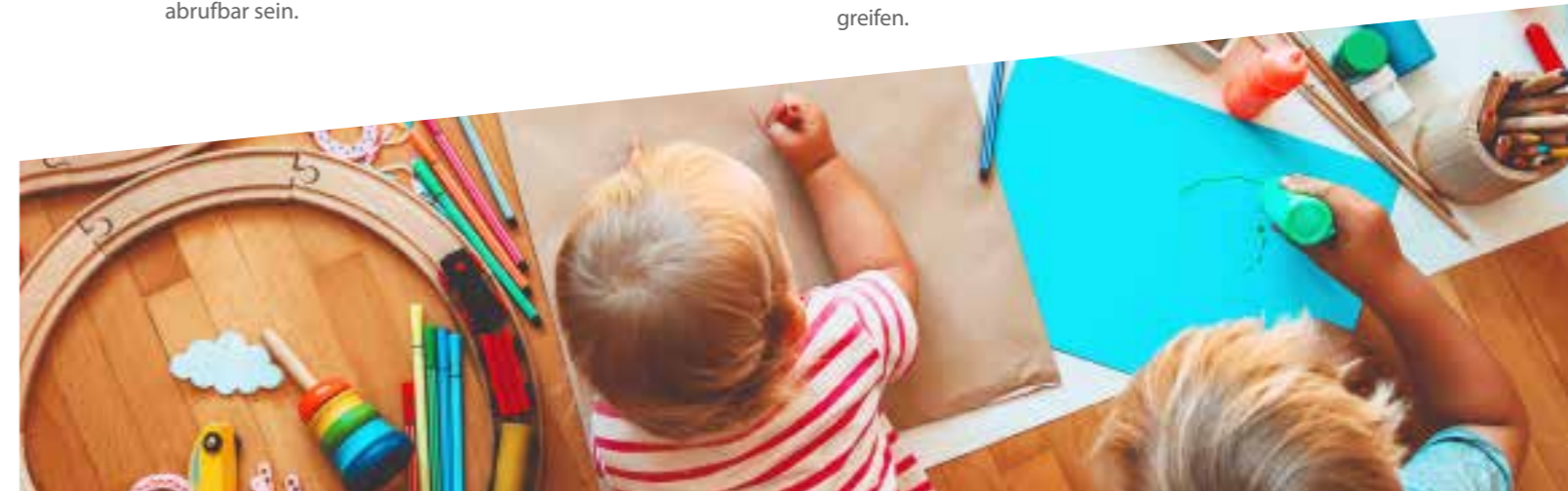
Die Eltern werden begleitet bei dem Prozess des Sich-Löslens vom eigenen Kind. Sie erhalten Hilfestellungen bei der Überwindung der „Trennungsschwierigkeiten“. Außerdem erhalten sie Informationen über Erziehungsfragen und kindliche Entwicklungsprozesse. Es werden in jedem Kurs spezielle Elternabende durchgeführt. Die Maxigruppe ist kein Betreuungsangebot. Ein Elternteil muss stets abrufbar sein.

Griffbereit

Ein Sprach- und Familienbildungsprogramm für Eltern/Familien mit und ohne internationale Familiengeschichte und ihre Kinder zwischen einem und drei Jahren

Griffbereit fördert die Eltern-Kind-Interaktion zur Stärkung der (mehr)sprachigen Entwicklung sowie die frühkindliche Entwicklung durch kleinkindgerechte Aktivitäten mit den Eltern/Familien, wie z.B. gemeinsames Spielen, Singen oder Malen in den Familiensprachen und auf Deutsch. Dies schafft eine wichtige Grundlage zum Erwerb von Sprachkompetenz. Ein Fokus liegt dabei auf der Mehrsprachigkeit. Dabei befähigt das Programm die Eltern/Familien, selbst die Akteure zu sein, denn sie sind erste Sprachvorbilder und haben den engsten Bezug zu ihren Kindern im Alltag. In der Gruppe erfahren sie, wie sie ihre Kinder in der allgemeinen und sprachlichen Entwicklung stärken können. Dabei werden sie von geschulten, mehrsprachigen Elternbegleiter:innen unterstützt.

Kleinkinder mit und ohne internationale Familiengeschichte kommen so schon sehr früh mit Deutsch und weiteren Sprachen in Kontakt. Somit bietet Griffbereit die Möglichkeit, die Mehrsprachigkeit als Potenzial der Kinder aufzugreifen.



Die Nordstadt tanzt. Ein Rückblick.

Die Sommerferien hatten gerade begonnen, als wir im Rahmen des Programms »Aufholen nach Corona« ein ganz besonderes Projekt realisieren durften: »Die Nordstadt tanzt.« Ein Projekt, das Kinder und Erwachsene zusammenbrachte, bei dem Freundschaften entstanden, wo getanzt und gelacht wurde und bei dem eine, seit der Pandemie verlorenen geglaubte, Leichtigkeit an der Tagesordnung war. Zweieinhalb Wochen lang kamen Eltern und Kleinkinder von 1-3 Jahren in der zentral gelegenen DiakonieKirche in der Elberfelder Nordstadt zusammen. Mit unserer Dozentin Annabelle Stahl haben wir darüber gesprochen wie es war.



Annabelle Stahl
Kindertanzpädagogin

Frau Stahl, wie wurden Sie auf das Programm aufmerksam?

Ich bin Tanzpädagogin und gebe in der eFaBi bereits einige Kurse für Babys und Kleinkinder – u.a. „Babys in Bewegung“. Als ich von dem Projekt „Die Nordstadt

tanzt“ hörte, war ich sofort Feuer und Flamme und hatte direkt richtig viele Ideen im Kopf. Als die Anfrage kam, habe ich natürlich sofort zugesagt.

Was hat Sie an dem Projekt am meisten gereizt?

Die Wuppertaler Nordstadt ist für mich ein ganz besonderer Ort. Der Charme des Stadtteils mit den vielen alten Häusern, die Vielfalt der Menschen, die dort leben und die Kulturen, die hier aufeinandertreffen faszinieren mich sehr. Diese Vielfalt unter einen Hut zu bekommen – das war mein Anspruch.

Und wie ist Ihnen das gelungen?

Wir haben ganz bewusst darauf verzichtet mit Anmeldebögen und Internetformularen zu arbeiten, um keinerlei Hürden aufzubauen. Es ging ja darum, dass Kinder und Eltern tanzen, Spaß haben, miteinander lachen, sich (neu) begegnen – losgelöst von Alltag, Stress und den Sorgen der letzten Monate. Jeder und jede sollte am Projekt teilhaben können. Bepackt mit Flyern sind wir auf die Spielplätze der Elberfelder Nordstadt gegangen und haben Familien direkt angesprochen und eingeladen. Das wurde sehr positiv aufgenommen, und wir durften dann später ein paar bekannte Gesichter im Projekt begrüßen. Auch dass die eFaBi mittlerweile bei Instagram aktiv ist, hat seinen Teil dazu beigetragen, dass der Kurs – wie sagt man so schön? – „gerappelt voll“ war. (lacht)



Was war das Besondere an diesem Projekt?

Wo fang ich da an? Eine Besonderheit war ganz klar, dass es zwar feste Zeiten, aber keine Anwesenheitspflicht oder ähnliches gab. Jeden Tag gab es die Chance mitzumachen und sich zu beteiligen – was dazu geführt hat, dass wir jeden Tag in den unterschiedlichsten Konstellationen zusammentrafen – das war total spannend.

Und die DiakonieKirche hat natürlich etwas Spirituelles. Die Stimmung und der „Flow“ ist ein ganz anderer als in einem Seminarraum oder in einer Turnhalle. Dass die DiakonieKirche eine entweihete Kirche ist, nimmt dann auch nochmal Hemmnisse, die man vielleicht hat, wenn man aus anderen Kulturkreisen kommt. Es ist ein Ort der Begegnung, und das hat man deutlich gespürt. Ich hoffe, wir konnten den ein oder anderen Teilnehmenden dafür gewinnen, künftig öfters vorbeizuschauen, und das vielfältige Angebot der eFaBi zu nutzen.



Was nehmen Sie persönlich aus dieser Erfahrung mit?

Ich nehme auf jeden Fall viele schöne Erinnerungen aus diesen zwei Wochen mit. Die Stimmung bei den Teilnehmenden, sowohl zwischen den Kindern als auch zwischen den Eltern war wirklich toll. Täglich wurde man mit einem Lächeln begrüßt und die Nordstadt tanzte – frei und fröhlich und unbeschwert. Das hat sehr gut getan. Neulich traf ich sogar eine Mutter, die mir begeistert erzählte, dass sie und ihr Kind zu Hause immer noch zu unseren Liedern tanzen. Es freut mich zu hören, dass wir den Menschen – insbesondere in den aktuell schwierigen Zeiten – ein Stück Abwechslung und Leichtigkeit in den Alltag bringen konnten und freue mich auf viele weitere solcher Projekte.



Zuhause im Tal



WSW Wuppertaler Stadtwerke GmbH
www.wsw-online.de - wsw@wsw-online.de



Gesund und entspannt

Heutzutage muss alles schnell gehen. Egal ob bei der Arbeit, in der Familie oder als Rentner:in: in den meisten Bereichen des Lebens hetzen wir von einem Termin zum nächsten und vernachlässigen dabei oft uns selbst und damit auch unsere Gesundheit.

In unseren Gesundheitskursen können Sie nicht nur entspannen und abschalten, sondern auch noch etwas für Ihre Gesundheit tun und nette Leute kennenlernen. Worauf warten? Machen Sie mit!

Fit durchs Jahr in jedem Alter! Unser Angebot im Überblick.

Qigong für Anfänger:innen und Fortgeschrittene – Ruhe und Kraft schöpfen

Menschen mit und ohne Qigongerfahrungen sind herzlich willkommen!

Im Rahmen der traditionellen chinesischen Heilkunde stellt Qigong deren aktiven Teil dar, den Weg des Übens, des eigenen Bemühens um Gesunderhaltung und Heilung. Qigong-Übungen bewirken u.a. eine Ausgewogenheit von Yin und Yang, die Durchlässigkeit der Leitbahnen und dem harmonischen Fluss von Qi.

Unterrichtet wird nach dem System des Qigong Yangsheng.

Thomaskirche, Opphofer Straße 60

Kursleitung: Sabine Kersebaum

Dienstags, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr

10. Januar bis 21. März

kein Kurs am 14. Februar und 14. März

9 Termine / 76,50 €

Kursnummer E 23130

Dienstags, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr

18. April bis 23. Mai

6 Termine / 51,00 €

Kursnummer E 23230

Dienstags, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr

15. August bis 28. November

(kein Kurs am 26. September und 17. Oktober)

12 Termine / 102,00 €

Kursnummer E 23330

Pilates – und mehr

Ein effektives Ganzkörpertraining für Jedermann/-frau

Übungen nach der Pilates-Methode mit und ohne Kleingeräte. Ein konzentriertes, intensives Training zur Verbesserung der Eigenwahrnehmung und Beobachtung einer stabilen Haltung und mehr Beweglichkeit. Die Übungen nach Pilates machen Bewegungen bewusster, lassen Bewegungszusammenhänge besser verstehen und begleiten die Bewegung mental. Unser Bindegewebe ist mehr als nur Verpackung der Muskeln, wir können die Faszien gezielt trainieren und so die wohltuenden positiven Effekte auf den ganzen Körper erleben. Es ist ein überwiegend langsames Training mit fließenden Bewegungen, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden, die Dehnfähigkeit und Spannkraft verbessert und gleichzeitig die Atmung geschult wird.

Bitte mitbringen: leichte Kleidung, eine Decke und dicke Socken.

Familienzentrum Arche, Nesselstraße 10

Leitung: **Monika Volkmann-Lüttgen**

Anmeldung: efabi-wuppertal.de

Donnerstags, 17.00 Uhr - 18.00 Uhr

19. Januar bis 27. April

12 Termine / 60,00 €

Kursnummer E 23132

Donnerstags, 18.00 Uhr - 19.00 Uhr

19. Januar bis 27. April

12 Termine / 60,00 €

Kursnummer E 23132 A

Donnerstags, 17.00 Uhr - 18.00 Uhr

07. September bis 30. November

11 Termine / 55,00 €

Kursnummer E 23332

Donnerstags, 18.00 Uhr - 19.00 Uhr

07. September bis 30. November

11 Termine / 55,00 €

Kursnummer E 23332 A

Gesund und fit im Alter

In der 2. Lebenshälfte werden die Beschwerden unseres Bewegungsapparates, der Verlust von Kondition und Koordination auffälliger. Sie erlernen unter fachkompetenter Anleitung ein Übungsprogramm, eingebettet in einem abwechslungsreichen Stundenablauf mit Herz-Kreislaufaktivierung, Bewegungsspielen, Wissensvermittlung und Entspannung. Der Kurs soll nicht nur ihre Gesundheit fördern, sondern vor allem Spaß machen und Freude an Bewegung vermitteln. Anfänger:innen und Neueinsteiger:innen heißen wir herzlich willkommen.

Wi4U, Tütersburg 4

Leitung: **Jutta Kotzyba**

Anmeldung: efabi-wuppertal.de

Mittwochs, 9.45 Uhr - 10.45 Uhr

18. Januar bis 29. März

11 Termine / 66,00 €

Kursnummer E 23137

Mittwochs, 11.00 Uhr - 12.00 Uhr

18. Januar bis 29. März

11 Termine / 66,00 €

Kursnummer E 23138

Mittwochs, 9.45 Uhr - 10.45 Uhr

19. April bis 21. Juni

Kein Kurs am 31. Mai

9 Termine / 54,00 €

Kursnummer E 23237

Mittwochs, 11.00 Uhr - 12.00 Uhr

19. April bis 21. Juni

Kein Kurs am 31. Mai

9 Termine / 54,00 €

Kursnummer E 23238

Mittwochs, 9.45 Uhr - 10.45 Uhr

16. August bis 13. Dezember

15 Termine / 90,00 €

Kursnummer E 23337

Mittwochs, 11.00 Uhr - 12.00 Uhr

16. August bis 13. Dezember

15 Termine / 90,00 €

Kursnummer E 23338



Das Leben ist eine Achterbahn

Diesen Satz haben Sie sicher schon oft gehört – und grob lässt es sich wohl so zusammenfassen: ja, es gibt im Leben Höhen und Tiefen. Doch manche Tiefs haben es in sich. Da fragt man sich, wo der benötigte Schwung für das nächste Hoch herkommen soll. Zu metaphorisch? Dann reden wir Klartext:



Eva Wende
MBSR-Lehrerin

Es gibt Zeiten, die sind hart. Anstrengend. Stressig. Schwer. Man fühlt sich gefangen in einem Hamsterrad aus Erwerbsarbeit, und/oder dem Kümern um Kind(er), pflegebedürftige Angehörige – der so genannten Care-Arbeit, den zusätzlichen alltäglichen Aufgaben und Pflichten und den eigenen Ansprüchen an das ordnungsgemäße und zuverlässige Ausführen eben dieser. Und dabei soll man sich selbst natürlich nicht vergessen: Selbstfürsorge ist das Stichwort. Leichter gesagt als getan.

Wenn auch Sie von einem Termin zum anderen hetzen, vieles gleichzeitig wie nebenher erledigen, und vor allem mit Funktionieren und Überleben beschäftigt sind – auf Autopilot laufen, kann MBSR Ihnen helfen, den Alltag mit seinen vielen Facetten bewusster und achtsamer zu erleben. Durch regelmäßige Achtsamkeitsübungen können Sie außerdem zukünftigen Stress reduzieren und entwickeln zusätzlich Möglichkeiten mit ihm umzugehen.

Was ist also MBSR?

Mindfulness-Based Stress Reduction, abgekürzt MBSR, wurde 1979 durch den Mikrobiologen Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Stress Reduction Clinic der Universität von Massachusetts, USA, als Methode zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit entwickelt. MBSR wird heute an vielen Kliniken und Gesundheitszentren auf der ganzen Welt eingesetzt.

Das achtwöchige Stressbewältigungstraining basiert auf der Praxis der Achtsamkeit. Ursprünglich wurde es hauptsächlich für Menschen mit chronischen Beschwerden entwickelt, doch auch Menschen ohne chronische Beschwerden können von MBSR als wirksame Methode zur Stressreduktion und Stressprävention profitieren.

Durch das regelmäßige Üben der Achtsamkeit (formal und im Alltag) lernen die Teilnehmenden eines MBSR-Kurses ihre eigenen gewohnheitsmäßigen Verhaltensmuster – speziell im Umgang mit Stress – besser kennen und entwickeln gleichzeitig die Fähigkeit mit zukünftigen herausfordernden Lebenssituationen umzugehen.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die durch beruflichen und/oder privaten Stress belastet sind und das Gefühl haben, vor allem funktionieren zu müssen und viel „im Autopiloten“ zu erleben.

Außerdem an Menschen:

- die an chronischen oder akuten Schmerzen leiden
- die an psychosomatischen Erkrankungen leiden
- die unter Schlafstörungen, Bluthochdruck u.ä. leiden
- die sich in belastenden Situationen befinden
- die sich durch Sorgen, Ängste oder depressive Verstimmungen beeinträchtigt fühlen

Kursinhalte:

- Geleitete Achtsamkeitsmeditationen im Sitzen, im Gehen und im Liegen
- Sanfte Körperübungen aus dem Yoga
- Schwerpunktthemen, wie z.B.:
Wie nehmen wir wahr? Was ist Stress?
- Stress und wie ich ihm mit Achtsamkeit begegne
- Umgang mit schwierigen Gefühlen
- Akzeptanz und Selbstakzeptanz
- Mitgefühl und Selbstfürsorge
- Achtsames Kommunizieren und zuhören
- ... und vieles mehr



„Wir können die Wellen nicht anhalten, aber wir können lernen zu surfen.“

Jon Kabat-Zinn

Ist MBSR etwas für mich?

Ein MBSR-Kurs kann von Menschen aller Berufsgruppen, jeden Alters und unabhängig seiner Religionszugehörigkeit besucht werden. Etwas Mut und ein offener Geist, sich auf neue, vielleicht auch unbekannte Dinge einzulassen reichen schon aus. Außerdem bedarf es Disziplin und Entschlossenheit, täglich die erlernten Übungen (45 – 60 Minuten) mindestens über den Zeitraum des Kurses in den Alltag zu integrieren, damit sich eine Achtsamkeitspraxis entwickeln kann. Selbstverständlich werden auch Humor und gemeinsamer Austausch nicht zu kurz kommen.

Wenn Sie Interesse haben, sind Sie zu einem unverbindlichen Vorgespräch eingeladen! So erreichen Sie uns:
www.efabi@wuppertal.de oder 0202/479576 - 0

eFaBi, Nesselstraße 14

Leitung: **Eva Wende**

Anmeldung: efabi-wuppertal.de

mittwochs, 18.00 Uhr - 20.30 Uhr

01.02.2023 - 22.03.2022

PLUS: Achtsamkeitstag 12.03.2023 / 10.00 Uhr - 16.00 Uhr

Selbstlernerheiten von 45 - 60 Minuten täglich

295,00 € (Ermäßigung möglich)

Kursnummer **E 23131**

„Achtsamkeit ist das Bemühen, ganz wach in unserem Leben zu sein. Es ist der Versuch, die Lebendigkeit eines jeden Augenblicks zu spüren. Wir fühlen uns lebendiger. Und wir bekommen einen unmittelbaren Zugang zu unseren kraftvollen inneren Quellen für Erkenntnis, Wachstum und Heilung.“

Jon Kabat-Zinn



Evangelischer Verein für Betreuungen, Vormundschaften und Pflegschaften e.V.

Wir sind Wegbegleiter

Wenn Menschen eine psychische Erkrankung, eine körperliche, geistige oder seelische Behinderung haben und deshalb ihre Angelegenheiten nicht selbständig regeln können, unterstützt der Evangelische Betreuungsverein diese Menschen in ihrem Lebensalltag. Unsere ehrenamtlichen Betreuerinnen und Betreuer regeln rechtliche und persönliche Angelegenheiten der Betroffenen und gestalten gemeinsam mit ihnen Lösungswege für ihre persönliche Lebenssituation. Wir geben den uns anvertrauten Menschen eine Stimme und verstehen uns als Würdebewahrer.

Ihr Weg ins Ehrenamt

Wir freuen uns, wenn Sie sich als ehrenamtliche Betreuerin oder ehrenamtlicher Betreuer in unserem Verein engagieren wollen. Kommen Sie einfach zu unseren regelmäßig stattfindenden Informationsveranstaltungen im Betreuungsverein (Nesselstraße 14 | 42287 Wuppertal). Wir beraten Sie gerne über die Möglichkeiten eines Einsatzes als ehrenamtlich Mitarbeitender.

Ihr Weg zu uns

Wir tauschen uns gemeinsam mit allen ehrenamtlich Mitarbeitenden unseres Betreuungsvereins jeden 4. Mittwoch im Monat in der Zeit zwischen 15.00 - 16.30 Uhr im Betreuungsverein aus. Sie sind herzlich zu unseren Treffen eingeladen, um sich unverbindlich über das Ehrenamt zu informieren. Aufgrund der anhaltenden Pandemie bitten wir um vorherige Kontaktaufnahme.

Ihre Ansprechpartner:innen:

Sinja Ziegenhagen

Mobil 0151 / 54 25 82 47

sziegenhagen@diakonie-wuppertal.de

Tim Querengaesser

Mobil 0163 / 56 56 259

tquerengaesser@diakonie-wuppertal.de



Lirum Larum
Löffelstiel...

Lirum, Larum, Löffelstiel

Beim Kochen kommt vieles zusammen, was uns glücklich und zufrieden macht: der Spaß am „handwerklichen Arbeiten“, der Raum für Kreativität, und natürlich das Genießen des Ergebnisses direkt im Anschluss. Der Reiz am Kochen ist der Gebrauch aller Sinne beim Entdecken von Geschmäckern, Gerüchen und Aromen. Kurz gesagt: Kochen erweitert den Horizont. Probieren Sie es doch mal aus in einem unserer Kurse.

„Lirum, Larum, Löffelstiel“ steht bei uns für alles, was in der Küche gerührt wird.

Kochen übers Jahr

Hatten Sie schon immer mal den Wunsch, kulinarisches Neuland zu betreten? Wollten Sie zum Beispiel schon immer mal die Küche Ihres Lieblingslandes oder Urlaubszieles kennenlernen? Oder haben Sie Lust auf Kräuterwanderungen und Vollwertküche? Oder wünschen Sie sich Seifen- oder Kerzenworkshops? Sprechen Sie uns gerne an.

Küche der eFaBi, Nesselstraße 14

Leitung: [Sandra Krawetzke](#)

Anmeldung: efabi-wuppertal.de

Sie planen ein Event?

Es besteht für Sie auch die Möglichkeit als Gruppe unsere Küche anzumieten und gemeinsam mit uns ein Kochevent mit Freunden und Freundinnen, Kolleginnen und Kollegen zu planen, sowie Geburtstags- und Betriebsfeiern in den Räumen der eFaBi auszurichten. Sprechen Sie uns gerne an!





Geknüpft und zugenäht

Es gibt viele gute Gründe mit dem Nähen anzufangen: es macht Spaß, es ist nachhaltig, man kann sich kreativ austoben und das Beste: Man muss kein:e Könn:er:in sein, um sich in der Welt des Nähens zurechtzufinden! Mit ein paar Nähten hat man z. B. eine Handyhülle, ein Kissen oder Schlüsselbund gezaubert. Ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Nähen lernen und vertiefen. Unser Angebot im Überblick.

Sie wollten schon immer Nähen lernen oder Ihre Fähigkeiten ausbauen? Dann kommen Sie doch zu uns! Werden Sie zum Designer und kreieren Sie ein komplettes Outfit in Ihren Lieblingsfarben und -stoffen.

Unsere Nähkurse richten sich an alle Altersgruppen. Egal, ob es unsere Nähangebote für junge Eltern sind, in denen Sie „Handmade“-Kleidung für Ihre Kinder nähen können, oder unsere beliebten Nähworkshops: In unseren Kursen treffen Sie auf Kursleitungen, die sich individuell auf Ihren Kenntnisstand einstellen.

Wir haben moderne Nähmaschinen, eine Overlock und eine Bügelstation, die Ihnen zur Verfügung stehen. Sie können aber auch Ihre »Tragbare« mitbringen. Und das beste: Sie treffen auf nette Kursteilnehmende, die ihre Kenntnisse gerne weitergeben. Denn Zusammen macht's noch mehr Spaß!

Bitte bringen Sie zur ersten Stunde Schneiderkreide, einen Rest Stoff zum Probieren auf der Nähmaschine, Schreibzeug und – falls Sie schon eine Idee haben – einen Rock- oder Hosenstoff (weder Streifen noch Karo) mit. Im weiteren Verlauf des Kurses können Sie dann Ihre besonderen Wünsche äußern.

Als fortgeschrittene Teilnehmende können Sie Kleidungsstücke nach Ihren eigenen Vorstellungen und/oder aus Modeheften designen. Bringen Sie bitte entsprechendes Zubehör mit. Wir freuen uns auf Sie!

Geknüpft und zugenäht AM MONTAG

eFaBi, Nesselstraße 14

Leitung: [Katja Hachmeister](#)

Anmeldung: [efabi-wuppertal.de](https://www.efabi-wuppertal.de)

16. Januar bis 20. März

9 Termine / 90,00 €

Kursnummer E 23170

Montag, 08.45 Uhr - 11.45 Uhr

17. April bis 12. Juni

7 Termine / 70,00 €

Kursnummer E 23270

Montag, 08.45 Uhr - 11.45 Uhr

07. August bis 04. Dezember

(kein Kurs am 15. September)

17 Termine / 150,00 €

Kursnummer E 23370

Geknüpft und zugenäht AM MITTWOCH

eFaBi, Nesselstraße 14

Leitung: **Margarete Nippel**

Anmeldung: efabi-wuppertal.de

Mittwoch, 18.30 Uhr - 20.45 Uhr

18. Januar bis 22. März

10 Termine / 80,00 €

Kursnummer E 23172

Mittwoch, 18.30 Uhr - 20.45 Uhr

19. April bis 14. Juni

9 Termine / 72,00 €

Kursnummer E 23272

Mittwoch, 18.30 Uhr - 20.45 Uhr

06. September bis 22. November

9 Termine / 72,00 €

Kursnummer E 23372

Geknüpft und zugenäht AM DONNERSTAG I

Ev. Gemeindehaus Heidt,

Obere Sehlhofstraße 42-44

Leitung: **Monika Schneider-Derenbach**

Anmeldung: efabi-wuppertal.de

Donnerstag, 09.15 Uhr - 12.15 Uhr

12. Januar bis 16. März

10 Termine / 85,00 €

Kursnummer E 23173

Donnerstag, 09.15 Uhr - 12.15 Uhr

20. April bis 15. Juni

7 Termine / 59,50 €

Kursnummer E 23273

Donnerstag, 09.15 Uhr - 12.15 Uhr

17. August bis 30. November

11 Termine / 93,50 €

Kursnummer E 23373

Geknüpft und zugenäht AM DONNERSTAG II

eFaBi, Nesselstraße 14

Leitung: **Margarete Nippel**

Anmeldung: efabi-wuppertal.de

Donnerstag, 19.00 Uhr - 21.15 Uhr

19. Januar bis 23. März

10 Termine / 80,00 €

Kursnummer E 23174

Donnerstag, 19.00 Uhr - 21.15 Uhr

20. April bis 15. Juni

7 Termine / 56,00 €

Kursnummer E 23274

Donnerstag, 19.00 Uhr - 21.15 Uhr

07. September bis 23. November

10 Termine / 80,00 €

Kursnummer E 23374

Geknüpft und zugenäht AM FREITAG

eFaBi, Nesselstraße 14

Leitung: **Margarete Nippel**

Anmeldung: efabi-wuppertal.de

Freitag, 16:00 Uhr - 18:15 Uhr

20. Januar bis 24. März

10 Termine / 80,00 €

Kursnummer E 23176

Freitag, 16:00 Uhr - 18:15 Uhr

21. April bis 16. Juni

9 Termine / 72,00 €

Kursnummer E 23276

Freitag, 16:00 Uhr - 18:15 Uhr

08. September bis 24. November

10 Termine / 80,00 €

Kursnummer E 23376



Workshop für Nähbegeisterte

In diesem Workshop kann jede und jeder nähen, was sie oder er möchte. Bitte bringen Sie Schnitt, Stoff und benötigte Nähutensilien mit.

eFaBi, Nesselstraße 14

Leitung: Katja Hachmeister

Anmeldung: efabi-wuppertal.de

24. Februar + 25. Februar

Freitag 18.30 Uhr - 21.45 Uhr

Samstag 10.00 Uhr - 16.30 Uhr

2 Termine / 44,00 €

Kursnummer E 23177

16. Juni + 17. Juni

Freitag 18.30 Uhr - 21.45 Uhr

Samstag 10.00 Uhr - 16.30 Uhr

2 Termine / 44,00 €

Kursnummer E 23277

10. November + 11. November

Freitag 18.30 Uhr - 21.45 Uhr

Samstag 10.00 Uhr - 16.30 Uhr

2 Termine / 44,00 €

Kursnummer E 23377



Wir sind für Sie da!

Das Leben verläuft nicht immer nach Plan und hält so manche Herausforderung bereit. Für viele Lebensbereiche halten wir in unseren Einrichtungen Beratungs- und Unterstützungsangebote bereit, die jederzeit in Anspruch genommen werden können. Dazu zählen:

- Allgemeine Sozialberatung
- Ambulante Pflege
- Arbeitsgelegenheiten nach Hartz IV
- Betreuungen / Vormundschaften / Pfllegschaften
- Betreutes Wohnen für Menschen mit seelischen, körperlichen oder geistigen Behinderungen
- Erziehungs- und Familienberatung / Trennungs- und Scheidungsberatung
- Hilfen für Frauen und Männer ohne Wohnung
- Hospizdienst / Sterbebegleitung
- Kinder- und Familienzentren
- Kostengünstige Umzugshilfe und Haushaltsauflösungen
- Rehabilitationseinrichtung für Menschen mit psychischen Erkrankungen
- Migrationsdienste
- Moderne Pflege- und Altenpflegezentren, Pflegeschwerpunkte: Wachkoma – Demenz – Gerontopsychiatrie – Suchterkrankungen
- oGaTa e.V.

- Psychologische Beratung / Schwangerschaftskonfliktberatung
- Reisen, Freizeiten für Kinder, Jugendliche und Senioren
- Schuldner- und Insolvenzberatung
- Soziale Arbeit an Schulen
- Sozialpädagogische Familienhilfe / Flexible Erziehungshilfe / Elternschule / Soziale Gruppenarbeit / Erziehungsbeistandsschaften
- Stadtteilarbeit / Stadtteilläden / Stadtteilservice / Hausaufgabenbetreuung
- Zentrale Beratungsstelle für Menschen in besonderen sozialen Schwierigkeiten

Deweerthstraße 117 · 42107 Wuppertal

Tel. 02 02 / 97 444 0

info@diakonie-wuppertal.de

www.diakonie-wuppertal.de



vielfältig wie das Leben



Weiterbildung

Neues zu lernen begleitet uns tagtäglich. Zum Glück! Im Laufe des Lebens verändern wir uns und mit uns unsere Ziele – oder es kommen neue hinzu. Für die persönliche Entwicklung ist lebenslanges Lernen Gold wert, um sozialen Veränderungen und neuen Herausforderungen ganz entspannt begegnen zu können. Dabei unterstützen wir Sie mit ausgewählten Kursen.

Unser Weiterbildungsangebot im Überblick

Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson

In Kooperation mit dem Stadtbetrieb „Tageseinrichtungen für Kinder“, der katholischen Familienbildungsstätte und der Bergischen VHS werden Qualifikationsmaßnahmen im Umfang von 300 Unterrichtsstunden durchgeführt.

Die Qualifizierung richtet sich nach dem vom Deutschen Jugendinstitut (DJI) erarbeiteten „Kompetenzorientierten Qualifizierungshandbuch Kindertagespflege“ (QHB), dessen Entwicklung durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert wurde. Vom Jugendamt der Stadt Wuppertal wird die Qualifizierung anerkannt und unterstützt.

17. April bis 18. November 2023

Teil 1: Tätigkeitsvorbereitende Grundqualifizierung

Kosten für die gesamte Qualifizierung: 350,00 €

Kursnummer E 23194

Darüber hinaus finden Tagespflegepersonen hier regelmäßig Weiterbildungsangebote in Form von Vorträgen und Seminaren.

Kontakt eFaBi:

Tel.: 0202 / 479 576-0

Kontakt Jugendamt:

Frau Behrens (Tel. 0202 / 563-2780)

oder Frau Gerhards (Tel. 0202 / 563-2236)

Beratungsort:

Verwaltungsgebäude Elberfeld

Neumarkt 10

42103 Wuppertal

3. Etage, Raum 331

Im Konzept für Kindertagespflege in Wuppertal vom Jugendamt der Stadt Wuppertal können Sie sich über die beruflichen Rahmenbedingungen informieren.



Informationen/Impressum/AGB

Evangelische Familienbildungsstätte der
Diakonie Wuppertal – Soziale Teilhabe gGmbH
Nesselstraße 14 • 42287 Wuppertal

Leitung: Dr. Carolin Ulbricht
culbricht@diakonie-wuppertal.de

Verwaltung: Monika Kielhorn
mkielhorn@diakonie-wuppertal.de

Tel. 0202 / 479 576 0 • Fax: 0202 . 479 576 22
efabi@diakonie-wuppertal.de
www.efabi-wuppertal.de

Bürozeiten:
Montag bis Donnerstag 8.30 Uhr bis 15.30 Uhr
Freitag 8.30 Uhr bis 14.00 Uhr

Herausgegeben durch die Evangelische Familienbildungs-
stätte der Diakonie Wuppertal – Soziale Teilhabe gGmbH.
Die Redaktion erfolgte durch Monika Kielhorn und Dr.
Carolin Ulbricht.

Ausgabe: 2023, Auflage: 2.500 Stück

Bereichsleitung: Torsten Angenendt

Geschäftsführung: Thomas Bartsch
Diakonie Wuppertal – Soziale Teilhabe gGmbH
www.sozialeteilhabe.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen
www.efabi-wuppertal.de/info/agb/

Die Evangelische Familienbildungsstätte ist eine nach dem
1. Weiterbildungsgesetz des Landes NRW anerkannte Ein-
richtung der Weiterbildung. Sie gehört zum Kooperations-
verbund »Evangelisches Familienbildungswerk Rheinland«.



Die Familienbildungsstätte ist nach
DIN EN ISO 9001:2015 zertifiziert.



ANMELDEKARTE

Ihre Anmeldung senden Sie bitte im Umschlag an:
Evangelische Familienbildungsstätte
Nesselstraße 14 • 42287 Wuppertal
Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs
bearbeitet. Anmeldebestätigungen werden nicht verschickt.
Falls der Kurs nicht stattfinden sollte, werden Sie von uns be-
nachrichtigt.

Familienname, Vorname der Teilnehmenden	
Geburtsdatum	
Straße und Hausnummer	
PLZ	Wohnort
Telefon (inkl. Vorwahl)	E-Mail-Adresse



ANMELDEKARTE

Ihre Anmeldung senden Sie bitte im Umschlag an:
Evangelische Familienbildungsstätte
Nesselstraße 14 • 42287 Wuppertal
Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs
bearbeitet. Anmeldebestätigungen werden nicht verschickt.
Falls der Kurs nicht stattfinden sollte, werden Sie von uns be-
nachrichtigt.

Familienname, Vorname der Teilnehmenden	
Geburtsdatum	
Straße und Hausnummer	
PLZ	Wohnort
Telefon (inkl. Vorwahl)	E-Mail-Adresse

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgenden Veranstaltungen an:

Kursnummer	Kurstitel	Gebühr
------------	-----------	--------

Bitte bei Eltern-Kind-Kursen Name und Geburtsdatum des Kindes/
der Kinder angeben:

Name d. Kindes	Geburtsdatum
Name d. Kindes	Geburtsdatum

Ich beantrage eine Gebührenermäßigung, da ich mich in einer finan-
ziellen Notlage befinde und zu einer der folgenden Gruppen gehöre.
Einen Nachweis füge ich bei.

- Sozialhilfeempfänger:in, Arbeitslosigkeit des
Haushaltsvorstandes und Ihre Familien
- Menschen mit Behinderungen und deren Familien
- Ein-Eltern-Familien + Familien mit drei oder mehr Kindern
- vom Strafvollzug betroffene Familien
- Inhaber:in des Wuppertal-Passes

Wuppertal-Nr.

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgenden Veranstaltungen an:

Kursnummer	Kurstitel	Gebühr
------------	-----------	--------

Bitte bei Eltern-Kind-Kursen Name und Geburtsdatum des Kindes/
der Kinder angeben:

Name d. Kindes	Geburtsdatum
Name d. Kindes	Geburtsdatum

Ich beantrage eine Gebührenermäßigung, da ich mich in einer finan-
ziellen Notlage befinde und zu einer der folgenden Gruppen gehöre.
Einen Nachweis füge ich bei.

- Sozialhilfeempfänger:in, Arbeitslosigkeit des
Haushaltsvorstandes und Ihre Familien
- Menschen mit Behinderungen und deren Familien
- Ein-Eltern-Familien + Familien mit drei oder mehr Kindern
- vom Strafvollzug betroffene Familien
- Inhaber:in des Wuppertal-Passes

Wuppertal-Nr.

Mit der Anmeldung wird die Teilnahme-
gebühr fällig. Ich zahle per:

- Überweisung (Diakonie Wuppertal –
Soziale Teilhabe gGmbH)
IBAN: DE 9633 0500 0000 0080 3940
- Abbuchung durch SEPA-Lastschrift
(bitte Rückseite ausfüllen)
- SEPA-Lastschrift Mandat vorhanden

Ich erkläre die Allgemeinen Geschäftsbedingun-
gen der Evangelischen Familienbildungsstätte der
Diakonie Wuppertal – Soziale Teilhabe gGmbH an.
Diese können im Internet unter www.efabi-wuppertal.de
eingesehen werden. Wir verarbeiten Ihre Daten
anhand der gesetzlichen Vorgaben (Datenschutzge-
setz der DSGVO). Der Zweck besteht ausschließlich in der
Durchführung der Schulungs- und Weiterbildungsan-
gebote der efabi.

Datum, Ort
Unterschrift

facebook.com/efabtwuppertal
instagram.com/efabi_wuppertal



Mit der Anmeldung wird die Teilnahme-
gebühr fällig. Ich zahle per:

- Überweisung (Diakonie Wuppertal –
Soziale Teilhabe gGmbH)
IBAN: DE 9633 0500 0000 0080 3940
- Abbuchung durch SEPA-Lastschrift
(bitte Rückseite ausfüllen)
- SEPA-Lastschrift Mandat vorhanden

Ich erkläre die Allgemeinen Geschäftsbedingun-
gen der Evangelischen Familienbildungsstätte der
Diakonie Wuppertal – Soziale Teilhabe gGmbH an.
Diese können im Internet unter www.efabi-wuppertal.de
eingesehen werden. Wir verarbeiten Ihre Daten
anhand der gesetzlichen Vorgaben (Datenschutzge-
setz der DSGVO). Der Zweck besteht ausschließlich in der
Durchführung der Schulungs- und Weiterbildungsan-
gebote der efabi.

Datum, Ort
Unterschrift

facebook.com/efabtwuppertal
instagram.com/efabi_wuppertal



SEPA-Lastschriftmandat

Ich /Wir ermächtigen die Diakonie Wuppertal – Soziale Teilhabe gGmbH, Zahlungen von meinem/unsarem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) Ich/Wir mich/unsere Kreditinstitut an, die von der Diakonie Wuppertal – Soziale Teilhabe gGmbH auf mein/unsere Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Hinweis: Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unsarem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber (Vor- und Nachname)
Kreditinstitut
BIC (16-stellig)
IBAN
Klennr./Klennummer der Evangelischen Familienbildungsstätte DE44 2200 0001 933 000

Nur ausfüllen, wenn Kontoinhaber abweichend vom Teilnehmenden:

Strasse und Hausnummer
PLZ
Wohnort

Datum, Ort
Unterschrift des Kontoinhabers, der Kontokorrents (wiegendertKodierlich)

Evangelische Familienbildungsstätte
der Diakonie Wuppertal – Soziale Teilhabe gGmbH
Nesselstraße 14 · 42287 Wuppertal
Tel.: 0202 / 479 576 0
Fax: 0202 / 479 576 22
familienbildung@diakonie-wuppertal.de
www.efabi-wuppertal.de



facebook.com/efabhwuppertal
instagram.com/efabi_wuppertal

SEPA-Lastschriftmandat

Ich /Wir ermächtigen die Diakonie Wuppertal – Soziale Teilhabe gGmbH, Zahlungen von meinem/unsarem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) Ich/Wir mich/unsere Kreditinstitut an, die von der Diakonie Wuppertal – Soziale Teilhabe gGmbH auf mein/unsere Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Hinweis: Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unsarem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber (Vor- und Nachname)
Kreditinstitut
BIC (16-stellig)
IBAN
Klennr./Klennummer der Evangelischen Familienbildungsstätte DE44 2200 0001 933 000

Nur ausfüllen, wenn Kontoinhaber abweichend vom Teilnehmenden:

Strasse und Hausnummer
PLZ
Wohnort

Datum, Ort
Unterschrift des Kontoinhabers, der Kontokorrents (wiegendertKodierlich)

Evangelische Familienbildungsstätte
der Diakonie Wuppertal – Soziale Teilhabe gGmbH
Nesselstraße 14 · 42287 Wuppertal
Tel.: 0202 / 479 576 0
Fax: 0202 / 479 576 22
familienbildung@diakonie-wuppertal.de
www.efabi-wuppertal.de



facebook.com/efabhwuppertal
instagram.com/efabi_wuppertal

Begleiten. Mut machen. Halt geben. Gestalten. Fördern.

All das macht die Evangelische Familienbildungsstätte jeden Tag – und all das macht uns aus. Wir freuen uns immer über tatkräftige Unterstützung, um Familien, Kinder, Eltern und Senior:innen achtsam und liebevoll zu begleiten und unser Angebot weiter auszubauen.

Wenn Sie sich für Themen in den Bereichen Kinder und Familie, Kultur, Kreativität, Gesundheitsförderung, Ernährung, Bildung, Sprachen oder handwerkliches Gestalten begeistern, Sie Ihr Wissen mit anderen Menschen teilen möchten und Lust haben, den Alltag vieler Wuppertaler:innen mitzugestalten, dann melden Sie sich gern bei uns.



Freie Sicht für alle.

Mit dem barrierefreien Online-Banking der Sparkasse Wuppertal.

Auch bei Sehschwäche haben Sie die Chance, Ihre Bankgeschäfte online zuverlässig zu erledigen. Weil alles klar und deutlich ist. Wir zeigen Ihnen gern, wie das geht. Mehr Informationen dazu finden Sie unter sparkasse-wuppertal.de/barrierefrei

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Wuppertal