

efa

& xdu.



DAS MAGAZIN DES  
EVANGELISCHEN FAMILIENBILDUNGSWERKES DÜSSELDORF E.V.  
KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN

Kostenlos  
zum  
Mitnehmen

## EFA-MAGAZIN 1. HALBJAHR

Die Highlights des efa-Programmes  
für Januar – Juni 2024

## FAMILIENPATIN IM EINSATZ

Erfahrungsbericht einer  
Ehrenamtlichen bei der efa

## HEBAMMEN- SPRECHSTUNDE

Tipps für Winterbabys



**efa & du.**

## INHALT

- |  |   |
|--|---|
| 3 Editorial  | 25 10 Fragen an Ursula Witzel   |
| 5 efa. Wie geht das?   | 26 Was versteckt sich eigentlich hinter dem Eltern-Baby-Kurs "DELFI"    |
| 6 Highlights Januar – Juni 2024  | 28 Die Efafantenseite – nachhaltig und ressourcenschonend basteln       |
| 9 efa Familienberatung   | 30 Gruß aus der Küche – ein Blick hinter die Kulisse unserer Kochschule |
| 10 efa-Standorte   | 32 Rezept: Wärmender Kartoffel-Gemüse-Lachs-Eintopf                     |
| 14 Offene Hebammensprechstunde<br>Tipps für Winterbabys                          | 33 Eine kleine Auswahl unserer Erwachsenenkurse                         |
| 17 Späte Elternschaft  | 34 Inside – das efa-Team  |
| 18 Familienpatin im Einsatz – Erfahrungsbericht einer Ehrenamtlichen bei der efa |   |
| 20 Auszeit vom Alltag – Yogakurs   |   |
| 21 Vorsorge treffen – eine wichtige Option zur Selbstbestimmung                  |   |
| 22 Gestatten Sie? Ursula Witzel, Mitglied im Vorstand der efa                    |   |

### Nachhaltigkeits-Tipps

Es muss ja nichts Spektakuläres sein – um nachhaltig(er) zu leben reichen auch „Kleinigkeiten“, die aber alles andere als Petitessen sind und Großes bewirken können. Manches ist recht banal, wie z.B. kürzere Strecken zu Fuß zu gehen, anstatt mit dem Auto zu fahren, Leitungswasser zu trinken, statt Wasser in Plastikflaschen zu kaufen usw. Andere Dinge sind vielleicht etwas ungewohnter, aber nicht weniger effektiv und genauso einfach.

Im Magazin findest du ein paar Ideen, die vielleicht Lust auf mehr machen!

AUSGABE EINS / 2024

## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

diesmal möchte ich auf eine vielleicht ungewöhnliche Art beginnen: ... und trotzdem! Ja, richtig gelesen: „und trotzdem!“

Was es damit auf sich hat? Naja, ich glaube, dass inzwischen alle ziemlich zermürbt sind durch die letzten Jahre und durch eine gesamtgesellschaftliche Lage, die sich gar nicht zu entspannen scheint. Ich weiß nicht, wie es für Euch ist. Für mich persönlich und für uns als efa-Team ist es manchmal verdammt schwer. Es ist wahrlich nicht immer leicht, die Motivation und das Engagement aufrecht zu erhalten und an die Zukunft zu glauben. Und trotzdem tun wir das!

Warum? Sind wir vielleicht alle verrückt? Verkennen wir die Schwierigkeiten, die Herausforderungen, die teilweise unfassbaren Preissteigerungen, die unhaltbaren Änderungen, den Klimawandel, die leeren Portemonnaies...? Nein! Das alles sehen wir ganz klar. Leider. Und trotzdem bleiben wir dabei. Und trotzdem machen wir weiter.

Soll ich Euch etwas verraten? Teilweise sind wir genervt, lustlos, überfordert, niedergeschmettert... und trotzdem sind wir danach doch noch engagierter, noch überzeugter und



Foto: Livia Daveri

noch motivierter dabei. Weil wir TROTZDEM an unsere Arbeit glauben. Weil wir trotzdem der felsenfesten Überzeugung sind, dass Familienbildung eine Riesenchance für Familien und Menschen in unserer Stadt ist. Familienbildung ist nicht nur die oberflächliche Bepfehlung oder eine schnell verpuffende Eintagsfliege, sondern leistet eine wichtige Arbeit, an die wir glauben. Und diese Arbeit wird immer wichtiger, je schwieriger die gesamtgesellschaftliche Lage, je rauer der Ton wird, je knapper die Kassen werden... Ja, genau dann! Es reicht ein Blick in die Geschichte, um das ganz klar zu erkennen. Ja: Alles wird komplizierter... und trotzdem bleiben wir verlässlich für Euch da. Jetzt erst recht. Trotz allem... und trotzdem!

Und ihr bleibt auch bitte unbedingt dabei, trotzdem!

Eure

Livia Daveri  
Leiterin und Geschäftsführerin des  
Ev. Familienbildungswerkes  
Düsseldorf e.V. – efa



# Alle inklusive.

## Für echtes Miteinander.

Unsere Gesellschaft ist vielfältig. Und diese Vielfalt fördern wir als Sparkasse seit über 200 Jahren. Dies ist unser Beitrag für das Gemeinwohl. Dabei unterstützen wir auch wichtige Projekte zur Inklusion für Menschen mit Behinderung.

Erfahren Sie mehr über unser Engagement unter [sskduesseldorf.de](http://sskduesseldorf.de)

Weil's um mehr als Geld geht.



Stadtsparkasse  
Düsseldorf



## Wie geht das?

### Die kleine Gebrauchsanleitung



[efa-duesseldorf.de](http://efa-duesseldorf.de)



@efa.duesseldorf

#### Zentrum für Familien

Hohenzollernstr. 24 | 40211 Düsseldorf  
Fon: 0211-6002820

#### Öffnungszeiten:

Mo und Do 09:00 Uhr - 12:30 Uhr und  
14:00 Uhr - 17:30 Uhr

Di und Mi 09:00 - 13:00 Uhr

Fr 09:00 - 12:30 Uhr

(In den Schulferien haben wir ausschließlich vormittags geöffnet!)

#### efa-Stadtteiltreff Oberbilk

Borsigstraße 12 | 40227 Düsseldorf  
Fon: 0211-6008363

Öffnungszeiten: Mo - Fr 09:00 - 14:00 Uhr

#### efa-Stadtteiltreff Derendorf

Rather Str. 19 | 40476 Düsseldorf  
Fon 0211-443914

Öffnungszeiten: Mo - Fr 09:00 - 14:00 Uhr

### Verpackungen recyceln

Unverpackt einkaufen ist natürlich die beste Lösung, aber wenn sich das nicht vermeiden lässt, dann haben wir eine ganz einfache Idee, um Verpackungen mehrfach zu verwenden... Wenn ihr z.B. Nudeln in der Plastikverpackung kauft, lässt sich diese sehr einfach wiederverwenden. Die Verpackung musst ihr beim Öffnen sauber aufschneiden, z.B. mit einer Schere. So ist die Tüte nun für weitere Aufbewahrungsaufgaben bereit.

WO?

WIE?

WER?

### Wo finde ich die Kurse?

Auch ohne Programmheft sind die efa-Kurse ganz einfach zu finden. Auf [www.efa-duesseldorf.de](http://www.efa-duesseldorf.de) findet Ihr das Programm und alle Kurse.

Über das Suchfeld einfach ein Stichwort, bzw. die Kursnummer eingeben - oder mit einem Klick auf die angezeigten Themenbereiche unter der Rubrik „Programm“.

### Wie melde ich mich an?

Anmelden kann man sich online, telefonisch oder nach wie vor persönlich zu unseren Öffnungszeiten.

**Tel.: 0211-600 282 0 oder**

**E-Mail: [info@efa-duesseldorf.de](mailto:info@efa-duesseldorf.de)**

### Wer hilft mir weiter?

Wenn Du Beratung zur Kurswahl oder Hilfe bei der Anmeldung benötigst, ruf uns an oder schreib uns eine E-Mail an [info@efa-duesseldorf.de](mailto:info@efa-duesseldorf.de).



# HIGHLIGHTS

## JANUAR:

Pfannekuchenparty mit Torsten,  
So 14.01.2024, 241-5010

Zumba-Gold® für alle ab 50,  
ab Mo 15.01.2024, 241-6454

Feldenkrais - Bewusstheit  
durch Bewegung,  
Sa 27.01.2024, 241-63503

TanzFreude und YogaRuhe:  
Deine Bewegungsreise- Kleingruppe,  
ab Mo 22.01.2024, 241-6556

Sprachentwicklung und  
Mehrsprachigkeit,  
Di 23.01.2024, 241-3112

Grenzen-Wozu?  
Mi 24.01.2024, 241-3092

Türkisch kochen,  
So 28.01.2024, 241-5000

Rückbildungsgymnastik mit Baby,  
ab Do 11.01.2024, 241-1077



Kindergruppe für 2 bis 4-Jährige  
(ohne Eltern),  
ab Do 11.01.2024, 241-2900

Wurzelgemüse - regional und lecker,  
Sa 27.01.2024, 241-5008

Stressregulation für Mamas - Shaking up  
your power,  
ab Do 25.01.2024, 241-1071

Bewegungsspiele mit Papa,  
ab Sa 20.01.2024, 241-2118

Musikzwerge, für Eltern und Kinder  
(ab 6 Monaten)  
ab Mi 10.01., bzw. Do 11.01.2024,  
241-D275, bzw. 241-D276

Themencafé im Stadtteiltreff Derendorf,  
Mo. 15.01.2024, 241-D330

Mama und Baby Yoga,  
ab Fr. 12.01.2024, 241-D103

Wochenendseminar auf dem Ponyhof für  
Eltern und Kinder,  
Fr 26.01.2024, 241-2800

## HIGHLIGHTS

## FEBRUAR:

Entspannung-Auszeit für Mütter,  
So 25.02.2024, 241-6474

Vinyasa Yoga,  
ab Fr 02.02.2024, 241-6509

Die Gummistiefelbande im Wildpark,  
ab Sa 24.02.2024, 241-2711

Babymassage,  
ab Do 11.01.2024, 241-1150

Köstliche türkische Eintöpfe,  
So 11.02.2024, 241-5001

Mein Körper-Dein Körper,  
Mi 21.02.2024, 241-3175

Entspannungsoase für Mama und Kind,  
ab Sa, 03.02.2024, 241-D206

Mit Kinderwagen die Stadt entdecken,  
ab Di 27.02.2024, 241-1601



Bastelwerkstatt zu Ostern



Mit Kinderwagen die Stadt entdecken

## MÄRZ:

Feldenkrais -  
Bewusstheit durch Bewegung,  
Sa 23.03.24, 241-63504

Fit für die Schule,  
Mi, 13.03.2024, 241-3210

Bastelwerkstatt zu Ostern,  
Sa 02.03.2024, 241-D200

Pralinenzauber - Ostern,  
So 17.03.2024, 241-5005

Osterbrunch im Frühstückscafé  
Derendorf, Mi 20.03.2024, 241-D406

Osterferien auf Norderney,  
Mo 23.03.2024, 241-2850

Osterbacken für Eltern und Kinder,  
Sa 23.03.2024, 241-5007



Alle Kurse sind unter  
[www.efa-duesseldorf.de](http://www.efa-duesseldorf.de) zu finden.  
Im Suchfeld das entsprechende  
Stichwort oder Kurstitel eingeben!

Rückbildungsgymnastik mit Baby

Pfannekuchenparty



# HIGHLIGHTS

## APRIL:

Themencafé im Stadtteiltreff Derendorf,  
Do. 18.04.2024, 242-D333

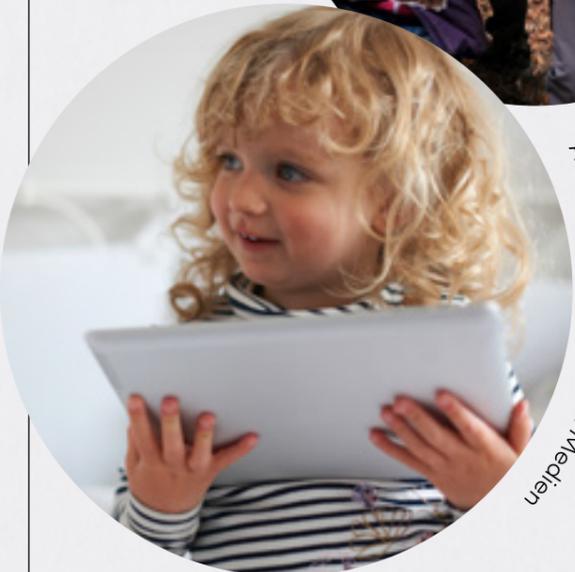
Waldspielgruppe für Eltern  
und Kinder ab 2 Jahren,  
ab Mo 08.04.2024, 242-2701

Musikmäuse für Eltern und Kinder  
ab 1 Jahr,  
ab Di 09.04.2024, 242-2406

Waldspielgruppe



Aufwachsen mit digitalen Medien



## MAI:

Frühlingsfest im Stadtteiltreff Derendorf,  
Sa 04.05.2024, 242-D102

Entspannung-Auszeit für Mütter,  
So 05.05.2024, 242-6474

Feldenkrais - Bewusstheit durch  
Bewegung,  
Sa 25.05.2024, 242-63503

FamilY- Programm,  
ab Di 21.05.2024, 242-3405

## JUNI:

Aufwachsen mit digitalen Medien,  
Do 13.06.2024, 242-3231

IMMER BEI UNS IM PROGRAMM!



PEKiP, DELFI,  
Elternstart NRW,  
Turn- und Musikzwerge,  
verschiedene Spielgruppen,  
offene Angebote,  
Elternthemen



Alle Kurse sind unter  
[www.efa-duesseldorf.de](http://www.efa-duesseldorf.de) zu finden.  
Im Suchfeld das entsprechende  
Stichwort oder Kurstitel eingeben!



# Familienberatung

## Oft hilft ein Gespräch schon weiter!

### Beschäftigen dich auch diese Themen?

Der Familienalltag „frisst mich auf“  
Kommunikation in der Beziehung  
Finden in die Elternrolle  
Fragen rund um Erziehungsthemen  
Den Alltag alleine  
meistern müssen

### Ruf mich an!

Direkt und unkompliziert finden  
wir gemeinsam Lösungen  
via Telefon, online oder  
in Präsenz hier im Haus!

### Kontakt

Christine Herrmann,  
Dipl. – Sozialpädagogin  
Systemische Familientherapeutin  
(DGSF)

0211-600 282 16  
beratung-kiwi@  
efa-duesseldorf.de



# in Düsseldorf

Die efa ist in der ganzen Landeshauptstadt aktiv. Ihr findet uns in unseren Stadtteiltreffs:



### IN STADTMITTE

Zentrum für Familien  
Hohenzollernstr. 24  
40211 Düsseldorf  
Fon: 0211-6002820



### IN OBERBILK

efa-Stadtteiltreff Oberbilk  
Borsigstraße 12  
40227 Düsseldorf  
Fon: 0211-6008363



### IN DERENDORF

efa-Stadtteiltreff Derendorf  
Rather Str. 19  
40476 Düsseldorf  
Fon 0211-443914

## Barrierefrei und inklusiv!

Unsere Angebote laden alle Menschen und Familien ein, daher soll der Zugang barrierefrei möglich sein. Das gelingt uns aber noch nicht an jedem Ort und für jeden Bedarf gleichermaßen. Bitte spricht uns an, wenn Ihr besondere Bedarfe habt. Wir überlegen gerne mit Euch gemeinsam, ob und wie eine Teilnahme möglich ist.



**Immer in Eurer Nähe!**

Über unsere Häuser hinaus sind wir in vielen Familienzentren, Gemeinden, usw. aktiv. Wo findet Ihr unsere Kurse und Angebote noch? Einmal umblättern und mehr erfahren!

In Kooperation mit Familienzentren, Gemeinden und anderen Einrichtungen und Institutionen trägt die efa die Familienbildung in die Düsseldorfer Stadtteile. So können Familien, Eltern, Kinder und andere Interessierte Angebote vor Ort nutzen und neue Kontakte in der Nachbarschaft knüpfen. Wir freuen uns darauf, Euch in Eurem Stadtteil zu begrüßen und Euch vor Ort unsere Angebote vorzustellen!

**1 BENRATH**  
Ev. Familienzentrum NRW Benrath  
Calvinstr. 1

**2 BILK**  
Ev. Familienzentrum NRW  
Kopernikusstr. 7  
Städt. Familienzentrum NRW  
Weberstr. 15  
In den großen Banden  
Hofladen Südpark

**3 DERENDORF**  
efa-Stadtteiltreff  
Rather Str. 19  
Ev. Familienzentrum NRW  
Kreuzkirche  
Collenbachstr. 10  
zentrum plus  
Kleverstr. 75

**4 DÜSSELTAL**  
Ev. Familienzentrum NRW  
Grafenberger Allee 186

**5 ELLER**  
Ev. Familienzentrum NRW  
Am Hackenbruch 86  
Städt. Familienzentrum NRW  
Richardstr. 8

Ev. Familienzentrum  
Gather Weg 109-111  
Bürgerhaus  
Jägerstr. 31  
Ev. Familienzentrum NRW  
Am Schabernack 35

**6 FLINGERN**  
Ev. Familienzentrum NRW  
Daimlerstr. 12  
Städt. Familienzentrum NRW  
Höherweg 6

**7 FRIEDRICHSTADT**  
Ev. Familienzentrum NRW  
Fürstenwall 186a  
Ev. Familienzentrum  
Pionierstr. 61  
Städt. Familienzentrum NRW  
Weberstr. 15

**8 GARATH**  
Ev. Familienzentrum NRW  
Garath-Hellerhof  
Julius-Raschdorff-Str. 4  
Dresdener Straße 61  
Städt. Familienzentrum NRW  
Carl-Friedrich-Goerdeler  
Str. 2  
SOS Familienzentrum  
Farbkleckse  
Carl-Friedrich-Goerdeler Str.  
19b

SOS Familienzentrum  
Schatzkiste,  
Matthias-Erzberger-Str. 22  
Städt. Familienzentrum NRW  
Stettiner Str. 32 und  
Stralsunder Str. 28  
Kulturhaus Süd  
Fritz-Erler-Straße 21

**9 GERRESHEIM**  
Ev. Familienzentrum NRW  
Vereinsstr. 10  
Ev. Familienzentrum  
Apostelplatz 1  
Ev. Familienzentrum  
Dreherstr. 210c  
Ev. Grundschule  
Benderstraße 78  
Ev. Gemeinde  
Heyestr. 95  
Schul-Lehrschwimmbecken  
Lohbachweg 18  
EJF Familienzentrum NRW  
Auenland  
Heyestr. 152 (ehem.  
Hochbunker)

**10 GOLZHEIM**  
Ev. Familienzentrum NRW  
Tersteegenstr. 84  
Ev. Gemeinde,  
Tersteegenplatz 1

**11 GRAFENBERG**  
Ev. Gemeinde,  
Graf-Recke-Str. 211

**12 HASSELS**  
Ev. Familienzentrum NRW  
Hassels  
Hasselsstr. 69a  
Fröhlenstr. 9  
Städt. Familienzentrum NRW  
In der Donk 66  
Ernst-Lange-Haus  
Fürstenberger Str. 16  
EJF Kindertagesstätte  
Wunderwald  
Am Wald 132

**13 HEERDT**  
Schule  
Heerdter Landstr. 186  
Ev. Familienzentrum NRW  
Gottfried-Hötzel-Str. 4  
EJF Familienzentrum  
Weltenbummler  
Malmedyerstr. 5

**14 HOLTHAUSEN**  
Ev. Familienzentrum NRW  
Holthausen  
Kaldenberger Str. 31 und  
Ev. Familienzentrum  
Am Falder 137  
(Oberlinplatz 2) und  
Städt. Familienzentrum NRW  
Kaldenberger Str. 45

**15 KAISERSWERTH**  
Ev. Gemeinde  
Fliednerstr. 6-8

**16 LICHTENBROICH**  
Unterkunft  
In der Nießdonk 53

**17 LOHAUSEN**  
Ev. Familienzentrum NRW  
Niederrheinstr. 128

**18 MÖRSENBROICH**  
Ev. Gemeinde  
Eugen-Richter-Str. 10

**19 OBERBILK**  
efa-Stadtteiltreff  
Borsigstr. 12  
Ev. Familienzentrum NRW  
Flügelstr. 21  
Städt. Familienzentrum NRW  
Schmiedestr. 55  
Städt. Kindertagesstätte  
Stahlwerkstr. 2  
Lehrschwimmbecken  
Sonnenstraße 10  
Städt. Jugendclub  
Velberter Str. 24  
Städt. Familienzentrum NRW  
Velberter Str. 26  
Familiengrundschulzentrum  
Sonnenstr. 10

**20 OBERKASSEL**  
Ev. Familienzentrum NRW  
Oberkassel  
Wildenbruchstr. 39 und  
Wettiner Straße 6

**21 PEMPELFORT**  
Ev. Familienzentrum  
Duisburger Str. 62

**22 RATH**  
Ev. Familienzentrum NRW  
Oberrather Str. 33 und  
Waldspielplatz,  
Aaper Wald

**23 REISHOLZ**  
Ev. Familienzentrum  
Steubenstr. 17

**24 STADTMITTE**  
Efa- Ev.  
Familienbildungswerk  
Hohenzollern Str. 24  
zitty. familie städt.  
Haus für Kinder,  
Jugend und Familien  
Klosterstraße 96-98  
K21  
Ständehausstr. 1

**25 UNTERRATH**  
Ev. Familienzentrum NRW  
Lichtenbroich-Unterrath  
Ev. Familienzentrum  
Ahornallee 7 und  
Ev. Familienzentrum  
Krahenburgstr. 19 und  
Ev. Familienzentrum  
Dieselweg 30c  
Gemeindehaus  
Dieselweg 55

**26 URDENBACH**  
Ev. Familienzentrum NRW  
Urdenbach  
Südallee 98 und  
Hochstraße 8

**27 WERSTEN**  
Ev. Familienzentrum NRW  
Düsseldorf-Süd  
Ev. Familienzentrum  
Wiesdorfer Str. 13 und  
Ev. Familienzentrum  
Leichlinger Str. 68  
Ev. Familienzentrum  
Opladener Str. 63  
Städt. Familienzentrum NRW  
Reusrather Str. 3  
Die Arche Familienzentrum  
NRW  
Werstener Feld 69

Hier gelangt Ihr direkt zu den Stadtteilen oder zu den Familienzentren.



# Hebammen- sprechstunde in der efa

Tipps für Winterbabys  
von Familienhebamme Lilian Nowak

## Wie kommt ihr mit dem Baby gut durch den Winter? Hier einige Tipps:

**Zuerst geht es um neugeborene Babys, also wirklich nur um die ersten vier Wochen. Es wird euch vermutlich immer wieder gesagt, dass ihr aufpassen müsst, eure Babys nicht zu überwärmen. Leider führt das oft dazu, dass ich bei meinen Wochenbettbesuchen ziemlich unterkühlte Neugeborene antreffe.**

Es ist so, dass ein Neugeborenes warmgehalten werden muss! Nicht überwärmt, aber warmgehalten, das ist ein Unterschied! Die Babys kommen aus konstanten 37° C und mussten ihre Temperatur nie alleine regeln - bis zur Geburt. Das sind mal eben 17 Grad Temperaturunterschied!

Hinzu kommt, dass Neugeborene ihre Temperatur noch nicht in ausreichendem Maße regulieren können, sie sind also auf die Wärmezufuhr von außen angewiesen.

**Sie haben viel Oberfläche, wenig Körperkern und oft wenig Unterhautfettgewebe, sie kühlen also schnell über ihre große Oberfläche aus. Wer also viel Energie verbrauchen muss, um die Temperatur zu halten, nimmt weniger zu, bzw. mehr an Gewicht ab.**

Sehr oft berichten mir die Frauen, dass das Kind die ganze Nacht wach war, immer wieder an die Brust wollte und einfach nicht zum Einschlafen zu bewegen war. Häufig wird das Verhalten des Kindes fehlinterpretiert. Zum Beispiel wird angenommen, dass es ständig Hunger hat, die Mutter zu wenig Milch, das Baby Bauchschmerzen oder ähnliches.

Nachdem wir über Temperaturregulation, Wärmebedarf, richtiges Anziehen und die richtige Schlafumgebung gesprochen haben, schlafen die Kinder oft sehr viel besser, schreien nicht mehr so sehr beim Wickeln und sind insgesamt entspannter.

### Als grobe Faustregel gilt:

Das Baby trägt eine Lage an Kleidung mehr als die Eltern. Einfach aufzählen, was man selbst an Kleidung trägt und die Stoffdicke fühlen und mit der Stoffdicke der Babykleidung vergleichen: Sehr oft versteht man dann besser, dass das Baby viel zu kühl angezogen ist.

Um zu erfahren, wie schnell ein Baby auskühlt und wie sinnvoll eine Wärmelampe über dem Wickeltisch sein kann, bitte bei ausgeschalteter Wärmelampe am Anfang des Wickelns die Temperatur der Füßchen prüfen, dann wickeln, dann wieder die Temperatur der Füße prüfen, oft sind sie schon nach dieser kurzen Zeit sehr viel kälter. Deshalb die Wärmelampe unbedingt anschalten!

Die Temperatur kann man übrigens nicht im Nacken des Kindes prüfen. Leider wird dieses noch immer sehr oft kommuniziert. Wenn der Nacken schon kalt ist, ist das Kind schon ziemlich ausgekühlt, da der Körper zuerst die Wärme aus den Extremitäten zur Körpermitte abzieht. Also zuerst werden Füße, Unterschenkel und Unterarme kalt.



🌸 Wer sehr unsicher ist, kann einfach mal mit einem ganz normalen Fieberthermometer die Temperatur prüfen; diese sollte zwischen 36,5 und 37,5 Grad Celsius liegen.

🌸 Die Kleidung besteht aus atmungsaktiven Naturmaterialien, wie Baumwolle, Wolle/Seiden-Gemisch. Ein kleiner Elastan-Anteil von ca. 3% ist bei Baumwollkleidung meist vorhanden, um eine gute Dehnbarkeit zu gewährleisten und völlig in Ordnung.

🌸 Im Winter sollte das Baby bei normaler Zimmertemperatur wie folgt gekleidet werden: Windel, Body, Strumpfhose, Strampler. Je nach Material und Form des Strampfers kommt noch ein Pullover drunter oder ein Jäckchen drüber. Bei Kindern, die anfangs die Temperatur schlecht halten können, sollte tagsüber ein Mützchen getragen werden.

🌸 Nachts wird ein für Neugeborene geeigneter Schlafsack getragen. Auch wird im Schlafsack immer Kleidung angezogen, die Anzahl der Kleidungsstücke ist aber, je nach Modell des Schlafsackes unterschiedlich. Die Hersteller haben darüber Angaben auf ihren Internetseiten.

🌸 Wenn die Temperaturen unter 8°C liegen, sollte in den ersten 2-3 Wochen nicht rausgegangen werden, da das Kind ja die kalte Luft atmen muss und darüber die Schleimhäute auskühlen.

#### Nun zu etwas älteren Babys, ab ca. 5. Wochen

🌸 Im Winter ist zum Rausgehen der Zwiebel-Look angesagt. Die einzelnen Schichten lassen sich je nach Bedarf schnell an- und ausziehen. Die Lagen sollten auch nach und nach entfernt werden, wenn man vom Kalten ins Warme kommt. Ansonsten schwitzt euer Baby und - wenn es danach wieder raus in die Kälte geht - friert es und eine Erkältung lässt nicht lange auf sich warten.

🌸 Es sollte im Winter draußen immer eine Mütze getragen werden.

🌸 Wenn es sehr kalt ist, dann sollte das Baby im Kinderwagen vor der von unten kommenden Kälte durch ein Schaf-Fell geschützt werden.

🌸 Wird das Kind im Tragetuch oder Tragesystem getragen, achtet bitte auf die Füße. Die hängen draußen und sollten eine Extraschicht dicke Socken bekommen.

🌸 Die Gesichtshaut wird mit einem für Babys geeigneten Wind- und Wetter Balsam eingecremt. Bitte keine übliche Baby lotion oder Babymilch benutzen. In diesen ist der Wasseranteil zu hoch und es kann zu Erfrierungen führen. Beachtet, dass jeder Mensch ein Individuum ist, jede\*r ist anders!

**Manche Kinder frieren leicht, manche schwitzen schnell. Ihr werdet es aber schnell herausfinden und nach kurzer Zeit wissen, was euer Baby mag.**

Viel Spaß und in Vorfreude auf den Frühling grüße ich euch alle,

Eure Lilian Nowak,  
Familienhebamme in der efa 

Die offene Sprechstunde findet jeden Donnerstag von 10:00 - 12:30 Uhr bei er efa, Hohenzollernstraße 24, im caféquatsch, statt. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich.



Foto: Susanne Werding

Am Samstag, 27.01.24 startet in der efa der offene Treff

# Späte Elternschaft

Ein Interview mit Christoph Dietz.

#### Wie bist Du auf die Idee gekommen, einen Kurs zum Thema „späte Elternschaft“ anzubieten?

Ein Großteil der Eltern sind zwischen 30 - 35 Jahre und haben in den meisten Fällen eine familiäre Unterstützung im Background (z.B. Großeltern) und zusätzlich ein ganz anderes soziales Umfeld (Freunde).

Für uns späte Eltern sieht das ganz anders aus, da hier auch oft zusätzlich die gesellschaftliche Anerkennung und das Verständnis für die besondere Herausforderung der Kindererziehung fehlt. Diese Kursgründung soll die Möglichkeit bieten, dass sich „späte“ Elternschaften vernetzen.

#### Was sind die Voraussetzungen um teilzunehmen?

Das Alter spielt hier schon eine bedeutende Rolle und sollte mindestens bei 40 Jahren sein. Ob mit oder ohne familiären Anhang ist unwichtig. Das

Interesse sollte sein, sich auszutauschen, offen für Themen zu sein und vielleicht ein Netzwerk der „späten“ Eltern zu gründen.

#### Was für Vorteile siehst Du in einer späten Elternschaft?

Ein sehr großer Vorteil ist die erreichte Lebenserfahrung, mögliche wirtschaftliche Unabhängigkeit und Gelassenheit, die sich positiv auf die Kindererziehung niederschlägt.

#### Was erwartet mich in dem Kurs?

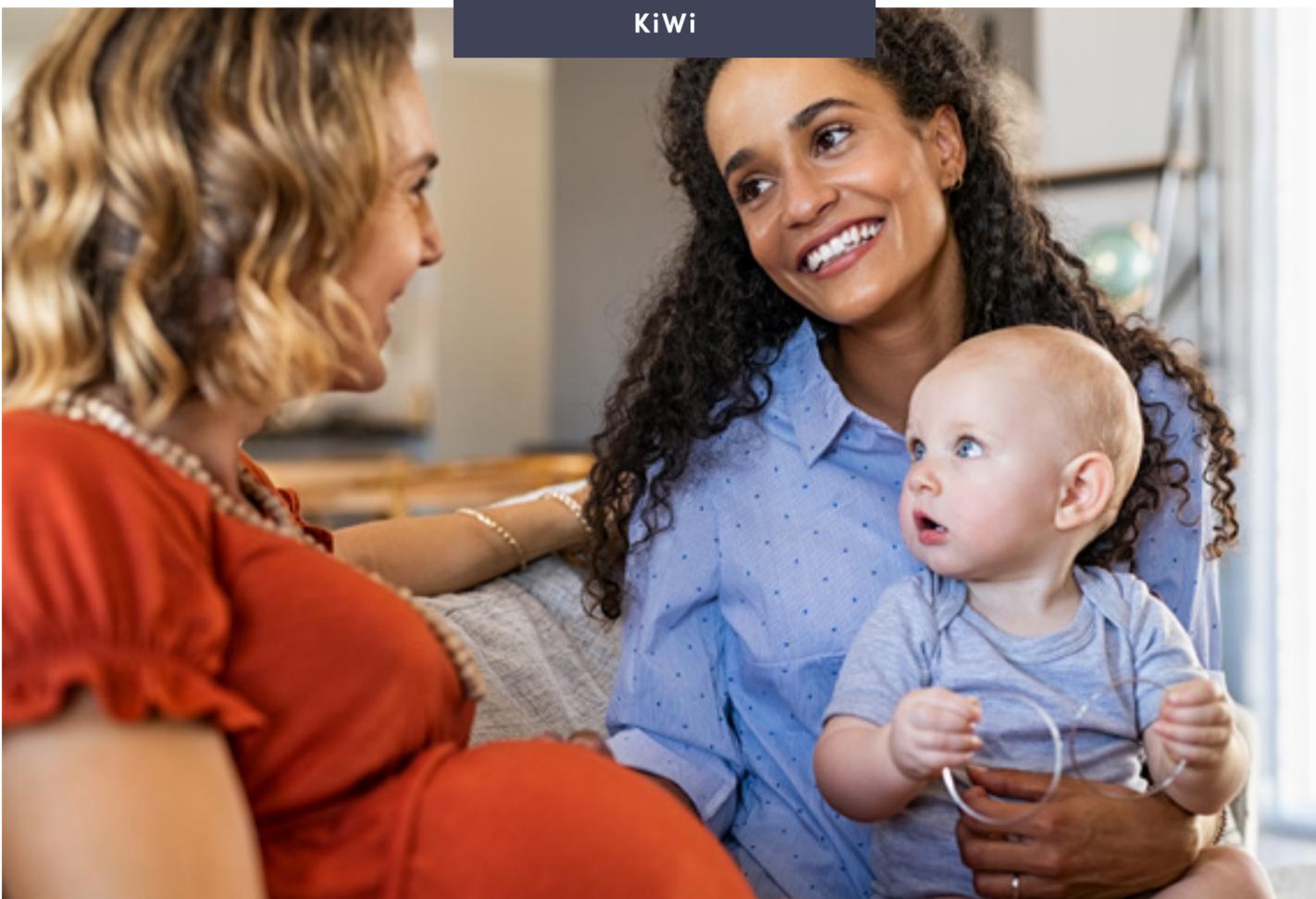
Ein Austausch auf Augenhöhe, ein Verständnis für die doch sehr spezifischen Schwierigkeiten (z.B. keine Großeltern, auf Grund des Alters geringere, gesellschaftliche Anerkennung), interessante Themen mit möglichen Referenten, Bildung eines Netzwerks mit gleichen Interessen. 

Alle Kurse und Angebote findest Du hier



Kursnummer ist 241-8701





# Familienpatin im Einsatz

**Erfahrungsbericht der Ehrenamtlichen  
Elisabeth R. bei der efa:**

## Wie bist du zur efa gekommen?

Ich war 2017 auf der Ehrenamtsbörse in Düsseldorf und wurde auf das Angebot aufmerksam. Dann habe ich mich bei der efa in Düsseldorf gemeldet und wurde kurz darauf fester Bestandteil im Ehrenamtsteam der Initiative KiWi- Kinder Willkommen.

Schon immer habe ich gerne mit Kindern Zeit verbracht. Über den Beruf habe ich viele Erfahrungen, beispielsweise mit entwicklungsverzögerten Säuglingen, sammeln können.

## Was hat dich bei dem Ehrenamt angesprochen?

Mittlerweile bin ich in Rente, aber keineswegs habe ich mich zur Ruhe gesetzt. Mein Mann und ich verreisen gerne, auch mal für einige Wochen. Eine zu starke Verpflichtung im Ehrenamt wollte ich daher nicht eingehen. An der Arbeit als Familienpatin bei der efa schätze ich die Flexibilität. Auch, dass die Einsätze bei den Familien zeitlich begrenzt sind. Die Zeiten und Termine werden zwischen der Ehrenamtlichen und den Familien abgesprochen, dadurch bleibe ich in meinem Alltag flexibel.

## Wie sieht so ein Einsatz bei den Familien aus?

Momentan betreue ich Zwillingmädchen. Die Mutter der Mädchen ist schwanger und muss viel liegen. Die Beiden kenne ich bereits von einem vorherigen Einsatz, da waren die beiden noch Babys. Damals bin ich mit zum Arzt gegangen, war mit den Mädchen im Kinderwagen unterwegs und habe die Mutter versucht für kurze Momente zu entlasten.

## Wo siehst du Herausforderungen in deinem Einsatz?

Herausforderungen sehe ich eigentlich nur wenige. Mir fällt es leicht in zunächst für mich fremde Familien zu gehen. Durch meinen Beruf habe ich damit Erfahrungen. Nur der Abschied fällt manchmal schwer. Es passiert so viel bei den Kindern im ersten Lebensjahr und man bekommt ganz viel zurück, von den Kindern, aber auch von den Eltern.

Dass man an seine Grenzen kommt, die Welt Kopf steht, ist ein Gefühl, welches viele Familien mit Baby erleben. Familienpaten der efa bieten Familien kostenlos und unbürokratisch Unterstützung, damit diese Zeit haben, ihren Alltag wieder zu ordnen.

**Deshalb bietet die efa allen frisch gebackenen Eltern kostenfreie Hilfe von Anfang an - unbürokratisch, unkompliziert und unmittelbar: Durch unsere Familienhebamme, unsere Familienberatung und unsere Familienpat\*innen. Unsere erfahrene Hebamme hat ein offenes Ohr für Sie bei allen Fragen in der Schwangerschaft und in der Zeit danach mit dem Baby. Sie begleitet Sie und Ihr Baby. **



## Familienpat\*innen

Unsere ehrenamtlichen Pat\*innen kommen, wenn Du möchtest, zu Dir nach Hause und entlasten Dich in Deinem Alltag. Sie können mit Deinem Baby für 2-3 Stunden spazieren oder aber auch mit dem älteren Geschwisterkind auf den Spielplatz gehen. In engem Kontakt mit der Koordinatorin schauen wir gemeinsam und ganz individuell, wie wir Dich ganz praktisch unterstützen können.

### Kontakt:

✉ patin-kiwi@efa-duesseldorf.de

☎ 0211 44 39 14

## Familienberatung

Manchmal stößt man an seine Grenzen, hat z. B. Probleme mit dem Baby oder der Partnerschaft und die herausfordernde Lebenssituation scheint kaum noch bewältigbar. Dann sprich mit unserer Familienberaterin! Sie ist prompt und kurzfristig für Dich da und findet gemeinsam mit Dir Lösungen.

### Kontakt:

Christine Herrmann,

✉ beratung-kiwi@efa-duesseldorf.de

☎ 0211 600 282 16

## Gute Seele gesucht

**Hast du Lust, uns ehrenamtlich zu unterstützen?**

**Wir suchen für das efa-caféquatsch eine Person, die uns im Vormittagsbereich für ca. 3 Stunden einmal in der Woche unterstützt.**



### Was wären deine Aufgaben?

Das caféquatsch wird von Eltern mit ihren Kindern besucht. Du würdest ins Gespräch mit den Eltern kommen, darauf achten, dass sich kleine und große Besucher\*innen wohl fühlen, Getränke servieren ...

**Mehr Infos erhältst du bei Simone Trombach und Christine Herrmann:**

**Tel. 0211 600 282-25 oder -16**



# Auszeit vom Alltag

## Die Kursleiterin Gina Möller stellt sich vor

Hallo alle zusammen,

ich freue mich riesig, dass ich seit kurzem Teil der efa bin. Vielleicht kennt ihr mich schon von einem der Yogakurse. Wenn nicht, dann erlaubt mir ein paar Worte zu meiner Person: Ich bin von Hause aus Wissenschaftlerin, doch vor einigen Jahren hat mich mein Lebensweg in eine völlig andere Richtung geführt, denn ich war durch Burnout und Depressionen beruflich in eine Sackgasse gelangt. Doch auch an den dunkelsten Orten scheint immer ein Licht – und das war das Yoga für mich. Parallel dazu fing ich an, mich im Bereich des Coachings und der Persönlichkeitsentwicklung weiterzubilden und erkannte, wie wunderbar alle Themen miteinander verwoben sind. Heute arbeite ich mit meinem kleinen Team in Unternehmen, die wir dabei begleiten, einen gesunden Umgang mit Stress zu finden.

## Eine kleine Auszeit vom Alltag.

In der Hektik des täglichen Lebens – zwischen Kind, Karriere und Partnerschaft – vergessen wir als Frauen oft das Wichtigste: uns selbst. Bei all unseren Verpflichtungen und dem ständigen Rennen gegen die Zeit bleibt nur wenig Raum, um unsere Bedürfnisse von Zeit zu Zeit an die erste Stelle zu stellen. Aber ohne Ressourcen kommen wir irgendwann an einen Punkt, an dem nichts mehr geht. Um es gar nicht erst so weit kommen zu lassen, möchte ich mit euch ein wundervolles Wochenende verbringen, an dem wir gemeinsam in die Entspannung eintauchen.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, welche mentalen und körperlichen Auswirkungen Dauerstress mit sich bringen. Und ich sehe jeden Tag all die tollen Frauen um mich herum, die mit ihren vielen Rollen jonglieren, wie ein Artist mit seinen Bällen. Darum ist es mir ein Herzensanliegen, gemeinsam mit euch eine kleine Auszeit vom Alltag zu nehmen. Es ist eine Einladung an dich, einen stillen Moment zu finden, um deine Batterien wieder aufzuladen. Einmal die Stressfesseln des Alltags abzulegen und dich an die erste Stelle zu stellen.

An diesem Wochenende werden wir über die Arbeit mit dem Körper und dem Atem nach innen finden und in die Entspannung eintauchen. Wir werden unsere größten Stressoren aufspüren und unsere Ressourcen sichtbar machen, damit wir kleine Veränderungen mit großer Wirkung anstoßen können, die in deinem Alltag deutlich spürbar sein und zu deiner Entlastung beitragen sollen.



Die Kursnummern sind  
241-6474 und  
242-6474

Alle Kurse und Angebote findest Du hier



## Wir werden gemeinsam einen Rahmen schaffen, indem angestaute Emotionen durch Austausch losgelassen werden dürfen.

Diese kleine Auszeit vom Alltag ist ein Geschenk an dich selbst, an deinen Geist und deinen Körper. Also, lass uns gemeinsam einfach mal die Pause-Taste drücken.

Eure Gina Möller 

# Vorsorgetreffen-

## eine wichtige Option zur Selbstbestimmung



Die Kursnummer ist 241-7800

**Eine Krankheit, ein Unfall oder zunehmendes Alter können jeden Menschen in die Situation bringen, dass er seine Wünsche und Vorstellungen nicht mehr äußern kann. Vorsorgevollmachten, Betreuungsverfügungen und Patientenverfügungen sind die Möglichkeiten, wie du schon jetzt dein Selbstbestimmungsrecht für die Zukunft sichern kannst.**

Vielen Menschen ist nicht bewusst, dass sie ab dem 18. Lebensjahr nicht umfänglich automatisch in o.g. Situationen von ihren Ehepartnern, Eltern oder Kindern vertreten werden können (das neu eingeführte Ehegattenvertretungsrecht ist nur auf die Gesundheitsorge und auf 6 Monate begrenzt), sondern, dass es wichtig ist, dass sie ihre Wünsche selber formulieren und Vorsorgetreffen. Insbesondere eine gut formulierte Patientenverfügung ist ein wichtiges Instrument, darzulegen, was man sich in Lebenssituationen, in denen man sich nicht mehr äußern kann, wünscht. Diese Patientenverfügung stellt dann eine Leitlinie für die Behandlung dar.

Der circa zweistündige Termin informiert über die o.g. Instrumente der Vorsorge und das begrenzte Ehegattenvertretungsrecht. Er soll zu Diskussionen über die eigenen Vorstellungen und die Wichtigkeit der Beachtung der Wünsche der Vollmachtgeber\*innen anregen sowie einen ersten Einblick in das Thema geben.

# GESTATTEN SIE?

## URSULA WITZEL

Mitglied im Vorstand der efa, Presbyterin der  
Ev. Emmaus-Kirchengemeinde Düsseldorf, Abteilungsleitung  
Finanzen Diakonie im Kirchenkreis Leverkusen.

Ursula Witzel ist eine waschechte Düsseldorferin und seit jeher in der evangelischen Kirche u.a. als Presbyterin der Ev. Emmaus-Kirchengemeinde mit großem Engagement aktiv. Auch in der efa engagiert sie sich seit Jahren als solides Mitglied des Vorstandes. Sie ist Englandliebhaberin und immer für eine Überraschung bereit...

### Frau Witzel, wer ist „Ursula Witzel“?

Ich bin 63 Jahre alt, gerne Single (und darum umso mehr an Familienarbeit interessiert), arbeite gerne mit Menschen aber auch mit Zahlen und habe deshalb Betriebswirtschaft studiert. Ich bin neugierig und daher freue ich mich immer, wenn ich wieder etwas Neues lernen bzw. kennenlernen kann, sei es privat, ehrenamtlich oder beruflich.

**Sie sind Abteilungsleitung Finanzen Diakonie im Kirchenkreis Leverkusen. Wie passt diese vielleicht für manche Menschen doch ein wenig „trockene“ Materie mit Ihrem großen Engagement in der evangelischen Kirche zusammen?**

Kirche und Diakonie ohne ein solides finanzielles Fundament funktioniert leider nicht. Kirche verbindet für mich auf der einen Seite den Kontakt mit Menschen aus unterschiedlichsten Zusammenhängen und Unterstützung für diese Menschen mit auf der anderen Seite gutem wirtschaftlichem und finanziell solidem Handeln. Z. B. im Bereich Diakonie und Kindertagesstätten oder auch Familienarbeit kann gute Arbeit nur vorgehalten werden, wenn ausreichende Mittel vorhanden sind. Diese müssen beantragt, eingeworben und sorgfältig abgerechnet und nachgewiesen werden, damit weiterhin die Arbeit vor Ort sichergestellt ist.

### Welche Themen liegen Ihnen dabei besonders am Herzen?

Ich finde es immer wieder spannend, wirtschaftliche und



Auf der  
nächsten Seite:  
10 schnelle Fragen  
an Ursula  
Witzel

finanzielle Sachverhalte Menschen mit pädagogischem Hintergrund bzw. aus der Sozialarbeit so zu erklären und zu vermitteln, dass sie es gut verstehen und dann ihre Aufgaben einfacher bearbeiten können, denn auch pädagogische Kräfte müssen heutzutage auf Wirtschaftlichkeit achten. Ich finde es wichtig, dass alle Aufgabenbereiche gut miteinander arbeiten und sich gegenseitig wertschätzen, nur dann kann ein gemeinsames Ziel erreicht werden.

### Sie sind auch eine große Englandliebhaberin: Wie kommt es dazu?

Die britischen Inseln haben mich seit meinem ersten Aufenthalt für einen Sprachkurs kurz vor dem Abitur fasziniert. Das Land hat eine spannende Geschichte, ist landschaftlich sehr abwechslungsreich und bietet sich für Individualreisen sehr gut an. Außerdem liebe ich Schlösser, Parkanlagen und alles Historische und das findet man auf den britischen Inseln an jeder Stelle.

### Was machen Sie sonst gerne in Ihrer Freizeit?

Ohne Fotoapparat (ja wirklich Kamera und nicht nur Handy) bin ich in meiner Freizeit fast nie unterwegs. Außerdem lese ich gerne zur Entspannung.

### Wie kommt es, dass Sie sich besonders bei der efa engagieren? Was motiviert Sie?

In den Vorstand der efa bin ich über meine ehrenamtlichen Funktionen im Kirchenkreis Düsseldorf entsandt worden, eine Vorstandsposition ist dafür reserviert. Zur gleichen Zeit habe ich im Kirchenkreis Leverkusen die Neu-Ausrichtung der dortigen Familienarbeit miterleben können und fand das sehr spannend. Ich finde die Unterstützung von Familien ist gerade in der heutigen Zeit, wo Eltern sehr gefordert sind, enorm wichtig. Außerdem schaue ich so auch über den eigenen Tellerrand, was immer sinnvoll ist.

### Warum ist Familienbildung so wichtig? Wo sehen Sie den Mehrwert der Familienbildung?

Familienbildung unterstützt und stärkt Eltern. In Zeiten, in denen es kaum noch Großfamilien gibt und auch oft die Großeltern nicht vor Ort oder verfügbar sind, ist jede Unterstützung enorm wichtig.

### Familienbildungsangebote und Familienbildungseinrichtungen gibt es in Düsseldorf bekanntlich mehrere.

**... auch Familienarbeit kann gute Arbeit nur vorgehalten werden, wenn ausreichende Mittel vorhanden sind. Diese müssen beantragt, eingeworben und sorgfältig abgerechnet und nachgewiesen werden ...**

### Was macht für Sie die „evangelische“ Familienbildung, also die efa, so besonders?

Die efa hat einen sehr guten Ruf und ich finde es besonders wichtig, dass sie in Düsseldorf gut vernetzt ist und immer wieder neue Angebote wie z.B. jetzt im Bereich Inklusion konzipiert. Auch die Niederschwelligkeit vieler Angebote finde ich sehr überzeugend und an die heutige Zeit sehr gut angepasst. Und was das Evangelische betrifft: Wenn Menschen dann auch noch erleben können, dass sie in all ihren Vielfältigkeiten angenommen werden, finde ich das einen besonders schönen Mehrwert.

### Was ist Ihr Lieblingsangebot bei der efa?

Leider habe ich noch nicht viel kennenlernen können, da ich beruflich sehr eingespannt bin und ja auch viel Zeit durch das Pendeln gebunden ist. Aber ich habe einmal einen Handwerkerkurs für Frauen im efa mitgemacht, den ich ganz toll fand.

### Erklären Sie kurz und knapp, was die efa für Sie bedeutet:

Die efa ist eine wunderbare Anlaufstelle für Familien, aber nicht nur für Familien, und ich bin stolz, über die Mitgliedschaft im Vorstand an der Arbeit teilhaben zu können.

### Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Für die efa, dass sie ihre gute Arbeit erfolgreich und finanziell gesichert fortführen kann, für uns alle, dass wir wieder in ruhigeres Fahrwasser kommen und die zahlreichen Krisen in aller Welt ein gutes und möglichst schnelles Ende finden. 



## Kommen Sie in unser Team!

Wir suchen

- Pflegefachkräfte (m/w/d)
- Pflegehilfskräfte (m/w/d)
- Betreuungsassistenten (m/w/d)
- Hauswirtschaftskräfte (m/w/d)
- Auszubildende in der Altenpflege (m/w/d)

Älteren Menschen Lebensfreude zu schenken, liegt uns am Herzen. Dafür suchen wir Unterstützung: In unseren Pflegeeinrichtungen oder der ambulanten Pflege.

Jetzt bewerben unter:

[www.diakonie-duesseldorf.de/karriere](http://www.diakonie-duesseldorf.de/karriere)



Ansprechpartner  
Marco Hambloch  
Platz der Diakonie 3  
40233 Düsseldorf  
T 0211 73 53 525

**Diakonie** Düsseldorf

PEOPLE

# 10

## ZEHN SCHNELLE FRAGEN AN... Ursula Witzel



- 1. Was wollten Sie werden, als Sie klein waren?**  
Was Kaufmännisches (bzw. was mit Betriebswirtschaft), das verbindet den Kontakt mit Menschen mit Organisation und Finanzen.
- 2. Welche Interessen haben Sie neben der Arbeit?**  
Fotografieren und lesen.
- 3. Sind Sie eher ein Hunde- oder Katzenmensch oder beides?**  
Eher Hunde, aber Katzen sind auch ganz liebe Tiere
- 4. Berge oder Strand?**  
Das Meer (aber nicht Strand).
- 5. Schnee oder Sand?**  
Weder noch, stattdessen Parkanlagen und Gärten und Museen und Schlösser (Natur und Kultur in guter Mischung).
- 6. Wenn Sie ein Wort in ein Wörterbuch aufnehmen könnten, welches wäre es und was wäre seine Bedeutung?**  
Da habe ich noch nie drüber nachgedacht.
- 7. Welcher Prominente wären Sie gerne für einen Tag?**  
Keiner, prominent sein stelle ich mir wahnsinnig anstrengend vor!
- 8. Welche Art von Musik hören Sie am liebsten?**  
Deutsche Liedermacher wie Reinhard Mey, Country and Western, ansonsten alles was melodisch ist.
- 9. Wohin ging ihre erste Reise?**  
Nach England.
- 10. Wenn Sie über Nacht eine Begabung hinzugewinnen könnten, welche wäre das?**  
Musikalisch sein und einigermaßen singen können.

Anzeige

# KinderZukunftsfonds

Auf dem Weg in eine bessere Zukunft für Kinder



Mehr Informationen unter:  
[www.KD-Bank.de/KinderZukunftsfonds](http://www.KD-Bank.de/KinderZukunftsfonds)



Kontakt  
Bank für Kirche und Diakonie eG  
Fon 0231 58444-0  
[www.KD-Bank.de](http://www.KD-Bank.de)

Ausführliche produktspezifische Informationen und Hinweise zu Chancen und Risiken des Fonds entnehmen Sie bitte dem aktuellen Verkaufsprospekt, den Anlagebedingungen, den wesentlichen Anlegerinformationen sowie den Jahres- und Halbjahresberichten, die Sie kostenlos in deutscher Sprache über den Kundenservice der Union Investment Service Bank AG, Weißfrauenstraße 7, 60311 Frankfurt am Main, Telefon 069 58998-6060, oder auf [www.union-investment.de/downloads](http://www.union-investment.de/downloads), erhalten. Diese Dokumente bilden die allein verbindliche Grundlage für den Kauf des Fonds. Eine Zusammenfassung Ihrer Anlegerrechte in deutscher Sprache und weitere Informationen zu Instrumenten der kollektiven Rechtsdurchsetzung erhalten Sie auf <https://www.union-investment.de/beschwerden>. Union Investment Privatfonds GmbH kann jederzeit beschließen, Vorkehrungen, die sie gegebenenfalls für den Vertrieb von Anteilen eines Fonds und/oder Anteilsklassen eines Fonds in einem anderen Mitgliedstaat als ihrem Herkunftsmitgliedstaat getroffen hat, wieder aufzuheben. Stand: 1. Juli 2021

## Seife am Stück anstelle von Flüssigseife

Simple Rechenaufgabe: Ein Stück seife ist meist nur in Papier verpackt. Flüssigseife hingegen braucht eine Plastikverpackung, oft eine Plastikflasche mit Pumpmechanismus. Brauchen wir wirklich so viel Plastik? "Kleine" Entscheidungen können viel verändern!



# Was versteckt sich eigentlich hinter dem Eltern-Baby-Kurs „DELFI“?

**DELFI ist ein Bildungsprogramm, das Entwicklungsimpulse für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr geben will. Es richtet sich als Gruppenangebot an Eltern(teile) mit ihren Kindern im gesamten ersten Lebensjahr. Ziel ist, durch spezielle Anregungen die Bewegungs- und Sinnesentwicklung des Kindes zu fördern und die Beziehung zwischen Eltern und Kind zu stärken.**

**DELFI-Kursleitung Sarah von Uechtritz und Steinkirch**

Der Name DELFI setzt sich aus den Anfangsbuchstaben von „**D**enken, **E**ntwickeln, **L**ieben, **F**ühlen, **I**ndividuell“ zusammen.



#### **Was erwartet mich beim DELFI Kurs bei der efa?**

Babys genießen in einem wohligen warmen Raum mit ihren Müttern oder Vätern eine intensive Zeit. Die qualifizierte DELFI-Leiterin gibt Anregungen zu Streichelmassagen, Finger- und Tastspielen. Spielerisch wird die individuelle Bewegungs- und Sinnesentwicklung der Kleinsten gefördert. Gleichzeitig gewinnen die Eltern Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Sicherheit im Umgang mit ihrem Baby. Gespräche über Entwicklung, Ernährung und praktische Tipps geben eine zusätzliche Orientierung.

#### **Was ist der Unterschied zwischen DELFI und PEKiP?**

Während es bei PEKiP mehr um die Bewegungsentwicklung und deren Förderung geht, steht bei DELFI die individuelle Entwicklung des Kindes im Fokus. Zudem gibt es bei DELFI noch mehr Kursstruktur, in die auch Babymassage, Lieder und Finger-Spiele integriert sind, was beim ursprünglichen PEKiP nicht dazu gehört.

#### **Wer bietet DELFI bei der efa an?**

Mein Name ist Sarah von Uechtritz und Steinkirch. Ich bin 33 Jahre alt und seit fast fünf Jahren DELFI-Kursleiterin bei der efa. Dem voran habe ich einen Bachelor in Pädagogik der Kindheit und Familienbildung absolviert und einen 2fach Master in Erziehungswissenschaften (1. Bildung und Förderung in der frühen Kindheit und 2. Interkulturelle Kommunikation und

Bildung). Zudem bin ich noch FUN-Baby-Kursleiterin und arbeite in einem Mutter-Vater-Kind-Haus. Somit habe ich einen großen Erfahrungsschatz in vielen verschiedenen Bereichen der frühen Kindheit, den ich stetig ausbaue.

#### **Sarah, was ist Dir besonders wichtig als Kursleitung?**

Mir ist es besonders wichtig, dass sich immer alle wohl fühlen im Kurs, ich probiere ein sehr abwechslungsreiches Programm zu gestalten und alle individuellen Wunsch-Themen aufzugreifen.

So entsteht immer eine sehr individuelle Kursstruktur, angepasst an das Alter der Babys und an die Bedarfe und Wünsche der Eltern. Wenn die Babys noch sehr klein sind, gibt es auch noch mehr Themen des ersten Lebensjahres für die Eltern und mit zunehmendem Alter steigert sich dann die Intensität der Angebote für die Babys.

Es macht mir besonders viel Spaß die Eltern und ihre Kinder in ihrer Entwicklung über einen längeren Zeitraum zu begleiten und ich freue mich sehr darüber, dass fast alle auch mit nachfolgenden Geschwisterkindern wieder zu mir in den DELFI-Kurs kommen. 



## Die Efafantenseite

### Basteln - nachhaltig und ressourcenschonend

#### Salzteig

**Das brauchst du dafür:**

100 Gramm Mehl

50 Gramm Salz

10 ml Öl

60 ml Wasser

ggf. Lebensmittelfarben oder natürliche Farben wie Rote-Bete-Saft, Safran, Curry, Paprikapulver, Kakaopulver, Rotkohlsaft ...

**Und so geht`s:**

- Mehl und Salz in eine Schüssel geben, dann Öl und Wasser hinzufügen und kräftig mischen. Knete die Zutaten gut durch und füge bei Bedarf etwas mehr Wasser hinzu.

- Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und einige Minuten mit den Händen weiterverarbeiten. Es entsteht ein glatter Teig, der etwas weicher als Knete ist.

- Um einen farbigen Teig zu haben, kannst du den Zutaten Lebensmittelfarbe oder natürliche Farben hinzufügen, dann mischen und kneten wie oben beschrieben.

- Nun kann alles geformt werden, je nach Fantasie und Laune: Lustige Figuren, Buchstaben, Blumen, kleine Tiere, Gebäude, kleine Behälter...

- Falls Salzteig-Teile nicht gut aneinanderkleben, kannst du sie einfach mit etwas Wasser anfeuchten, das wirkt wie Kleber.

- Nun müssen deine Salzteig-Kreationen gut trocknen, damit sie haltbar werden. Das bedeutet, dass keine

Feuchtigkeit im Inneren verbleiben darf. Um das zu erreichen, gibt es drei Möglichkeiten:

1. Du legst den Salzteig für 1-2 Tage auf einen Heizkörper. (Das geht natürlich nur, wenn die Heizungen an sind!)
2. Die Alternative im Sommer, bzw. bei Sonnenschein ist, den Salzteig einen ganzen Tag lang in die Sonne zu legen.
3. Du kannst den Salzteig sonst auch bei 100°C - 130°C für 4-5 Stunden im Backofen trocknen lassen. Jedoch wird bei dieser Möglichkeit viel Energie verbraucht – vielleicht wird zuhause aber gerade etwas gebacken und du kannst deine Kreationen dazulegen!



#### Selbstgemachte Papiergirlanden

**Das brauchst Du dafür:**

Zeitungspapier, Werbeprospekte, alte Zeitschriften oder buntes Papier

Schere

Klebstoff

ggf. Wasserfarben

**Und so geht`s:**

- Falls du kein buntes Papier, sondern lediglich recyceltes Papier verwendest, wie z. B. eine alte Zeitung, kannst du vorab die Seiten ein wenig bunt anmalen und trocknen lassen, bevor du mit den folgenden Schritten startest. So hast du am Ende eine bunte Girlande. Aber auch eine schlichte Girlande in Schwarz-weiß-Tönen kann sehr schön sein. Probiere es einfach mal aus!

- Schneide Papierstreifen mit der Schere oder alternativ kannst du auch das Blatt vorsichtig zerreißen.

- Wenn du ausreichende Streifen hast, nimm einen und rolle ihn zu einem Papierring auf, überlappe die beiden Enden und klebe sie mit etwas Kleber zusammen.

- Nimm nun einen zweiten Streifen und führe ihn durch den ersten Ring. Schließe auch diesen Streifen wie ein Ring und fahre auf diese Weise fort, bis du die gewünschte Länge der Girlande erreicht hast.

- Nun kannst du deine Girlande anbringen.

#### Gewinnspiel

Schick uns ein Bild von dem, was du gebastelt hast. Wenn es etwas Außergewöhnliches ist, kannst Du uns auch erklären, was es ist und wie Du es gemacht hast. So können wir vielleicht deine Idee im nächsten efa & du-Magazin veröffentlichen und andere Kinder können sie nachbasteln – und auch Spaß haben!



**Ich/Wir (Erziehungsberechtigte)**

Adresse:

willigen hiermit ein, dass das Bild unseres Kindes (Vorname und Alters \*des Kindes)

an der Verlosung der efa teilnehmen darf. Ebenso willigen wir ein, dass das Bild in Printmedien und den Online-Kanälen der efa veröffentlicht werden darf.

Ort, Datum

Unterschrift

\* Diese Information veröffentlichen wir im Falle eines Gewinns mit (z.B. Text von Hugo, 3 Jahre). Die Altersangabe benötigen wir auch, um den Inhalt der Kinderpakete für die Gewinner\*innen altersgerechter zu gestalten.





# „Gruß aus der Küche“

Ein Blick hinter die Kulisse unserer Kochschule

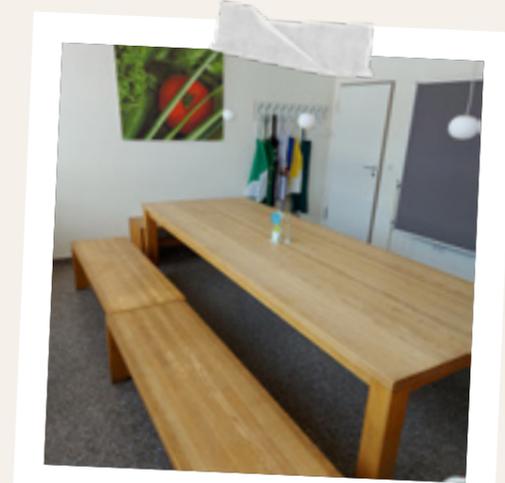
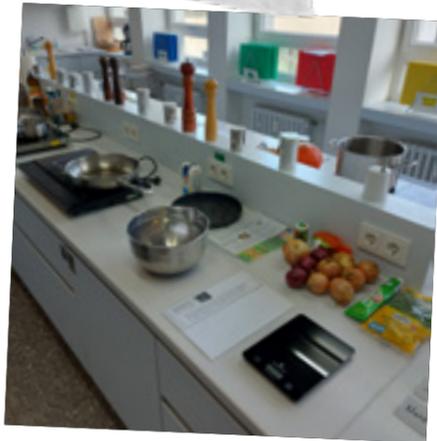


Ein Bericht von Torsten Budde, Kursleiter und Fachbereichsleiter Kochlust & Co

Nicht nur in Frankreich werden Gäste hin und wieder mit einem „Gruß aus der Küche“ (ein Amuse-Gueule oder Amuse-Bouche) in Form eines kleinen Appetit-Anregers überrascht. Die meist raffinierten Leckerbissen werden auch hierzulande immer öfter als ein Zeichen der Gastfreundschaft gereicht und machen Lust auf die folgenden Gerichte. Ganz in diesem Sinne möchte auch ich dieses Mal mit einem kleinen Gruß aus der Küche Lust auf unsere Kochkurse und Kochtreffs machen.

Wir haben im letzten Jahr unser Angebot an Kochkursen wieder deutlich erweitert. Sowohl bei den Kursen für Erwachsene als auch bei den Eltern-Kind Kursen ist die Nachfrage nach Kochangeboten in der zweiten Jahreshälfte erkennbar gestiegen. Und das Angebot wächst weiter. Es lohnt sich daher immer, mal einen Blick auf unsere Homepage zu werfen, um dort zu schauen, ob vielleicht ein neuer Kochkurs ins Programm aufgenommen wurde.

Unser Koch- und Kurs-Angebot reicht dabei von A wie Antipasti bis Z wie Zwiebelkuchen. Neben den



abwechslungsreichen Angeboten im Bereich der internationalen Küche, wie etwa der italienischen, japanischen, mexikanischen, syrischen oder türkischen Küche, gibt es auch zahlreiche Kurse zum Thema gesunde Ernährung, vegane oder vegetarische Küche, und schließlich saisonale Themen, wie etwa die „Köstlichen Geschenkideen für Ostern“.

Ein neues Angebot ist der „Nachbarschaftskochtreff“ am Mittwochvormittag. Einmal im Monat steht hier nicht so sehr das Kochen im Vordergrund, sondern eher das gesellige Beisammensein. Beim Kochen und gemeinsamen Essen kann man sich kennenlernen, über Sorgen und Nöte, aber auch über die schönen Dinge des Lebens sprechen. Gekocht werden einfache Gerichte mit saisonalen und regionalen Zutaten.

Neu ist auch die „Pfannekuchen-Party mit Torsten“. Mit einfachen Rezepten werden hier leckere Pfannekuchen gezaubert. Die Pfannekuchen sind meist schnell gemacht und die Kinder können bei der Zubereitung fleißig mithelfen. Damit auch die Erwachsenen satt werden, gibt es neben den süßen Pfannekuchen immer auch eine herzhaftere Variante. Beim gemeinsamen Essen am großen Tisch kommt dann vielleicht sogar etwas Partystimmung auf.

Um auch in Zukunft abwechslungsreiche Kochkurse anbieten zu können, freuen wir uns über eure Anregungen und Wünsche, für die wir immer offen sind und die wir gerne versuchen umzusetzen. Und wenn ihr selber gerne kocht, und euch schon immer gewünscht habt, einmal als Chefköchin oder Chefkoch in einer professionellen Küche zu kochen, dann meldet euch bei uns.

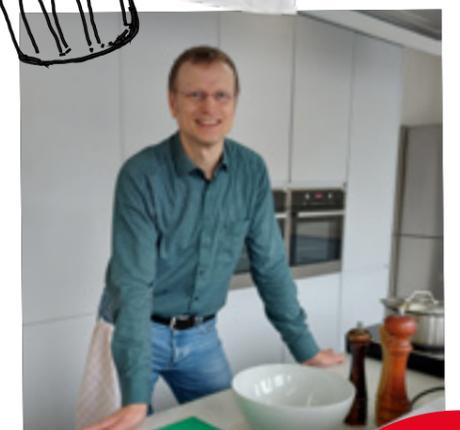
Euer Torsten Budde  
(Fachbereich Kochlust & Co)

# efa

## Wir suchen dich!

Wir sind immer auf der Suche nach neuen Kursleiter\*innen, die unser Team aus erfahrenen Köch\*innen, ausgebildeten Ernährungsberater\*innen sowie versierten und leidenschaftlichen Hobbyköch\*innen ergänzen möchten.

Bei Interesse kontaktiere mich: Telefon 600 282 -14,  
E-Mail: [torsten-budde@efa-duesseldorf.de](mailto:torsten-budde@efa-duesseldorf.de)



Torsten Budde

Alle Kurse und Angebote findest Du hier

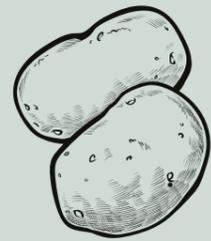


## Reparieren und Upcyclen statt neu zu kaufen

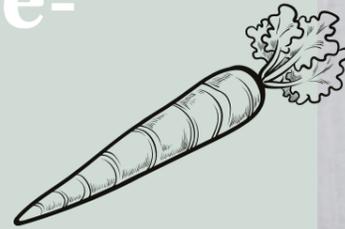
Das Shirt hat ein kleines Loch? Anstatt es wegzuerwerfen, könnt ihr es leicht wieder nähen oder das Loch kreativ für ein neues Dekoelement nutzen. Oder Ihr habt vielleicht etwas, was nicht mehr so schön aussieht? Wie könnte das aufgepäppelt werden? Upcyclen ist eine tolle Möglichkeit, um sich kreativ zu bestätigen und auch um Dinge nicht zu schnell wegzuerwerfen...

**Reparieren und Upcycling spart Geld und schont die Umwelt.**





# Wärmender Kartoffel-Gemüse- Lachs-Eintopf



**Dieses Rezept mache ich regelmäßig, da es der ganzen Familie schmeckt, schnell gemacht ist und auch noch gesund ist. Ideal für Herbst und Winter.**

Viel Spaß beim Nachkochen,  
Eure Christina Petrovic  
(Mitarbeiterin der efa)

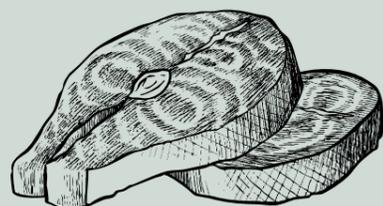
## Zutaten für 4 Personen:

750 g Kartoffeln  
500 g Lauch oder Möhren (oder eine Mischung aus beidem)  
1 Zwiebel  
400 – 500 g Lachsfilet  
Ein Becher Crème Fraiche  
1 EL Speisestärke  
2 EL Butter  
400 ml Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer, ggf. Kräuter

## So geht's:

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden, Lauch und / oder Möhren und klein schneiden, Zwiebel häuten und würfeln

Die Butter in einem breiten Topf schmelzen lassen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.



Kartoffeln, Lauch, bzw. Möhren dazugeben und ca. 2 Minuten mitdünsten. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen, alles aufkochen und ca. 10 Minuten (bei kleiner Temperatur und geschlossenem Deckel) garen.

Crème Fraiche mit Stärke, Pfeffer und Salz vermischen und mit dem Gemüse verrühren; kurz aufkochen lassen.

Den Lachs in kleine Streifen oder Würfel schneiden, salzen und pfeffern. Dann zu dem Gemüse geben und zugedeckt ca. 3 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen.

Salzen und pfeffern und ggf. noch ein paar Kräuter hinzufügen.

**Guten Appetit!**



## EINE KLEINE AUSWAHL UNSERER ERWACHSENENKURSE

Hier findest Du eine kleine Auswahl an Kursen und Veranstaltungen.

**Viel mehr gibt es online, unter [www.efa-duesseldorf.de](http://www.efa-duesseldorf.de)** – im Suchfeld einfach ein entsprechendes Stichwort eingeben! Auch telefonisch beraten wir Dich gerne: Tel. 0211 600 282 0

### Öffnungszeiten des Anmeldebüros:

Mo. 9:00 – 12:30 Uhr + 14:00 – 17:30 Uhr, Di. 9:00 – 13:00 Uhr, Mi. 9:00 – 13:00 Uhr

Do. 9:00 – 12:30 Uhr + 14:00 – 17:30 Uhr, Fr. 9:00 – 12:30 Uhr

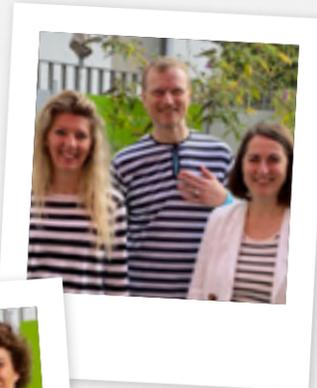
In den Schulferien haben wir ausschließlich vormittags geöffnet!

Titel	Beginn	Gebühr	Ort	Kursnr.
TanzFreude und YogaRuhe	Mo 22.01.24 17:00 – 18:30	7 90,10 €	●	241-6556
Bauch-Beine-Po	Do 11.01.24 19:00 – 20:00	11 68,60€	●	241-6165
Yoga	Mi 17.01.24 9:30 – 11:00	10 99,50€	●	241-6507
Yoga	Mo 15.01.24 19:30 – 21:00	9 91,60€	●	241-6537
Beckenbodentraining mit orientalischem Tanz	Mo 15.01.24 9:30 – 11:00	9 90,10 €	●	241-6471
Zumba-Fitness®	Mo 15.01.24 19:25 – 20:25	9 59,50€	●	241-6402
Zumba-Fitness®	Mi 10.01.24 19:00 – 20:00	11 73,10€	●	241-6434
Pilates mit Stretching	Mo 15.01.24 19:30 – 21:00	9 86,50 €	●	241-6260
Pilates für Frauen	Mi 10.04.24 18:30 – 19:30	12 101,50 €	●	242-6250
Feldenkrais	Mi 10.04.24 19:45 – 21:15	12 113,50€	●	242-6349
Yoga	Do 11.04.24 18:00 – 19:30	11 106,00€	●	242-6523
Entspannung-Auszeit für Mütter	So 05.05.24 11:00 – 16:15	1 37,00 €	●	242-6474
Chinesische Rückenschule	Di 09.04.24 18:45 – 19:30	13 64,00 €	●	242-6325
Erzähl doch mal von früher!	Di 10.01.24 18:30 – 20:45	6 59,50 €	●	241-7300
An die Nadel, fertig, los!	Mi 10.04.24 14:30 – 17:30	11 137,50 €	●	241-7500
Nähen für Einsteiger/innen	Do 11.01.24 9:30 – 11:45	11 33,00 €	●	241-7503
Letzte Hilfe Kurs	Fr 15.03.24 16:00 – 20:00	1 kostenfrei	●	241-8100
Just Sing – Gesangskreis	Fr 12.01.24 17:00 – 18:30	11 16,50 €	●	241-7711
Vorsorge geht uns alle an!	Mo 05.02.24 18:00 – 19:30	1 8,00 €	●	241-7800

● efa, Hohenzollernstr.24 ● Wettiner Str. 6, Ev. Familienzentrum ● Am Hackenbruch 86, Ev. Familienzentrum  
● Tersteegenstraße 84d, Ev. Familienzentrum ● Eugen-Richter-Str. 10, Ev. Gemeinde Mörsenbroich ● Velberter Str. 24, Städt. Jugendclub ○ Online



# INSIDE - DAS TEAM



## Unser Herz schlägt für Düsseldorf.

Und für alle Menschen in unserer Stadt.

Deshalb fördern wir die verschiedensten sozialen Projekte in Düsseldorf. Damit die Herzen wirklich aller Düsseldorfer höherschlagen.

Mitten im Leben.

### ANMELDEBÜRO

**Swanki Purrucker-Rosin**  
0211-600 282 0  
info@efa-duesseldorf.de

**Anne-Kristin Schmidt**  
0211-600 282 0  
info@efa-duesseldorf.de

**Gabi Booms**  
0211-600 282 0  
info@efa-duesseldorf.de

### THEMENBEREICHE

**Simone Trombach**  
Familie werden  
0211-600 282 25  
simone-trombach@efa-duesseldorf.de

**Christine Herrmann**  
Mit Kindern leben/  
Familienberatung KiWi  
0211-600 282 16  
christine-herrmann@efa-duesseldorf.de

**Helga Wierich**  
Aktiv für die Gesundheit  
0211-600 282 20  
helga-wierich@efa-duesseldorf.de

**Daniela Grünig**  
Koordination Familienzentren/  
Eltern stärken  
0211-600 282 21  
daniela-gruenig@efa-duesseldorf.de

**Astrid Neurath**  
Koordination Familienzentren  
0211-600 282 17  
astrid-neurath@efa-duesseldorf.de

**Alexandra Baltes**  
Kultur, Integration, Inklusion,  
Tagespflege  
0211-600 282 22  
alexandra-baltes@efa-duesseldorf.de

**Eva Schwientek**  
Inklusion und Tagespflege  
0177-3289699  
eva-schwientek@efa-duesseldorf.de

**Torsten Budde**  
Kursleiter und "Kochlust & Co"  
0211-600 282 14  
torsten-budde@efa-duesseldorf.de

**Christine Günther**  
efa-Stadtteiltreff Oberbilk/  
Koordination Familienzentren  
0211-600 8363  
christine-guenther@efa-duesseldorf.de

**Sabina Boye-Evers**  
efa-Stadtteiltreff Oberbilk  
0211-600 8363  
sabina-boye-evers@efa-duesseldorf.de

**Andrea Braun**  
efa-Stadtteiltreff Derendorf  
0211-443 914  
andrea-braun@efa-duesseldorf.de

**Sara Coppes**  
efa-Stadtteiltreff Derendorf und  
Kordinatorin Familienpat\*innen  
KiWi  
0211-443 914  
sara-coppes@efa-duesseldorf.de  
patin-kiwi@efa-duesseldorf.de

**Lilian Nowak**  
Hebamme - KiWi  
0211-600 282 24  
hebamme-kiwi@efa-duesseldorf.de

### VERWALTUNG

**Andreas Stellmach**  
Antrags- und Abrechnungswesen/  
Qualitätsbeauftragter  
0211-600 282 23  
andreas-stellmach@efa-duesseldorf.de

**Manuela Hofmann**  
Finanzwesen/Buchhaltung  
0211-600 282 15  
manuela-hofmann@efa-duesseldorf.de

**Dijana Kadrovic**  
Finanzwesen/Buchhaltung  
0211-600 282 27  
dijana-kadrovic@efa-duesseldorf.de

### LEITUNG

**Livia Daveri**  
Leitung und Geschäftsführung  
0211-600 282 18  
livia-daveri@efa-duesseldorf.de

**Alexandra Baltes**  
Stellvertretende  
Geschäftsführung  
0211-600 282 22  
alexandra-baltes@efa-duesseldorf.de

**Christina Petrovic**  
Assistentin der  
Geschäftsführung  
0211-600 282 19  
christina-petrovic@efa-duesseldorf.de

### LAST BUT NOT LEAST

Monika Reible, Hatidze Ajruli, Erika Meentemeyer, Ilona Kippes, Sadek El Ionsi, Tanja Bechberger, René Sziedat ...

und viele andere tolle Menschen, die uns als Kursleitungen oder ehrenamtlich unterstützen und die efa zu dem machen, was sie ist!

**HERAUSGEBER:**  
**Ev. Familienbildungswerk Düsseldorf e.V. – efa**  
**Hohenzollernstr. 24**  
**40211 Düsseldorf**  
**Tel. 0211 600 282 0**  
**info@efa-duesseldorf.de**

Vereinsregister: VR 4000,  
Amtsgericht Düsseldorf  
Steuer-Nr: 133/5906/0988;  
Finanzamt Düsseldorf-Mitte  
vertreten durch die  
Geschäftsführung: Livia Daveri

**Fotos:** unsplash.com, Shutterstock, Envato, Susanne Werdning

**Design:**  
Entner Consulting & Kommunikation  
www.instagram.com/entnercuk/  
📷 📱

Dieses Magazin wurde auf Recyclingpapier gedruckt, Blauer Engel, FSC

**Gemeinsam für unsere Stadt**  
[www.helfen-hilft-duesseldorf.de](http://www.helfen-hilft-duesseldorf.de)



# Helfen hilft

# Düsseldorf

**Diakonie**  Düsseldorf