

## Hatha Yoga zur Stressreduktion

Anm. Herr R. Krüger, Tel. (01 74) 2 33 11 33 (nach 17 h).  
**Fr., 15.30 – 17 Uhr, Kruyk-Stiftung.**

## Yoga am Morgen – offen für alle

**Di., 8.30 – 10 Uhr, Kruyk-Stiftung.**

## YOGA – Gesundheit für Körper und Geist

Asanas/Körperübungen, Tiefenentspannung, Meditation.  
Offen für alle!

**Mo., 18.20 – 19.50 Uhr, 20 – 21.30 Uhr, Di., 20 – 21.30 Uhr, Do., 17.45 – 19.15 Uhr, Kruyk-Stiftung.**

## Yoga für Frauen

**Do., 17.45 – 19.15 Uhr, Kruyk-Stiftung.**

## Yoga für Frauen ab 40 mit Yin-Yoga

**Do., 19.30 – 21 Uhr, Kruyk-Stiftung.**

Anmeldung und Information: Annette Nolte,  
Tel. (02 01) 53 6 83 70 [www.essenz-yoga.de](http://www.essenz-yoga.de)

## Vorschau

### Baysitterkurs

**GZ = Gemeindezentrum    FZ = Familienzentrum**  
**BB = Brandenbusch        HB = Heierbusch**



### Am Brandenbusch

#### Evangelisches Kinder- & Familienzentrum

Am Brandenbusch 4 · 45133 Essen

**Kita: (02 01) 26 64 61 61 00**

E-Mail: [k.becker@diakoniewerk-essen.de](mailto:k.becker@diakoniewerk-essen.de)

[www.ev-fz-brandenbusch.de](http://www.ev-fz-brandenbusch.de) oder

[www.diakoniewerk-essen.de](http://www.diakoniewerk-essen.de)

unter Kinder/Kindertagesstätten

Sie erreichen uns Mo. – Fr. von 7.30 – 16.30 Uhr.

### Gibt es Probleme in der Kita?

Sprechen Sie direkt mit Leiterin Kathrin Becker.

**Jeden ersten Di. im Monat, 15 – 16 Uhr, Kita.**

## Beratung und Hilfe

### Suchen Sie Beratung im seelsorgerischen Bereich?

Rufen Sie Herrn Pfarrer J. Lauterjung unter 41 39 15 an.

### Vermittlung von Babysittern

Wir helfen Ihnen, einen geeigneten Babysitter zu finden:

Tel. 1 71 43 78 oder [k.becker@diakoniewerk-essen.de](mailto:k.becker@diakoniewerk-essen.de).

### Jugendamt der Stadt Essen

**Schnelle Hilfe bei Sorgen + Problemen:** Tel. 88 51 001.

**Familienpunkt:** Service und Information für Kinder und Eltern. Tel. 8 85 17 77 oder [familienpunkt@essen.de](mailto:familienpunkt@essen.de).

### Deutscher Kinderschutzbund

24h-Beratung, Tel. 20 20 12.

### Evangelische Beratungsstelle

#### für Schwangerschaft, Familie und Sexualität

Diakoniewerk Essen, Tel. 23 45 67.

### Sprechstunde der Beratungsstelle **impulse e.V.**

#### Integrierte Paar-, Lebens- und Erziehungsberatung

Jeder von uns kann Probleme haben: mit sich, dem Partner oder in der Familie. Für Hilfe stehen wir zur Verfügung:

Anm. unter Tel. 85 60 60 oder [info@impulse-essen.de](mailto:info@impulse-essen.de)

### Demenzberatung Diakoniewerk Essen

Frau Hartmann, Tel. 22 05 – 148.

### Ev. Telefonseelsorge

24h erreichbar: Tel. (08 00) 11 10 111.

### Hartz-4-Beratung

AWO-Treff, Franziskastr. 12, do. 14 – 16 Uhr.

### Suchthilfe direkt Essen gGmbH

Hilfsangebot für suchtkranke Menschen und deren

Angehörige. Tel. 86 03 – 0.

### AKTUELLE INFORMATIONSQUELLEN ZU CORONA:

#### Corona-Hotline der Stadt Essen

(02 01) 123 – 88 88. Täglich zwischen 9 und 15 Uhr.

Weitere Informationen zu Corona der Stadt Essen:

[https://essen.de/leben/gesundheit/corona\\_virus/corona-virus.de.jsp](https://essen.de/leben/gesundheit/corona_virus/corona-virus.de.jsp); Robert Koch Institut: [www.rki.de](http://www.rki.de)

Bundesgesundheitsministerium mit Informationen und Ideen für Menschen, die helfen wollen:

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus>

# NOVEMBER DEZEMBER JANUAR

**Wir sind für Sie da!**

**Leider müssen alle Kurse  
im November pausieren.  
Danach sehen wir weiter.**



**Am Brandenbusch**

Evangelisches

Kinder- & Familienzentrum

**Begegnung,  
Bewegung und Beratung  
für Bredeneu**

## Sie benötigen Rat oder Hilfe?

Bei Fragen rund um die Betreuung, Erziehung oder bei Sorgen, Problemen und Nöten rufen Sie uns gerne an: **Tel. 26 64 61 61 00** oder schreiben Sie eine Mail an [k.becker@diakoniewerk-essen.de](mailto:k.becker@diakoniewerk-essen.de)

Sollten wir im Familienzentrum mal nicht weiterwissen, verfügen wir über ein großes Netzwerk an Kontakten und Anlaufstellen. Viele Stellen bieten ihre Dienste jetzt kontaktlos an. **Einige Kontakte stehen auf der Rückseite des Flyers.** Scheuen Sie sich nicht, Ihre Fragen zu stellen!

**Auch in Krisenzeiten bleiben wir Ihre Anlaufstelle in Bredeney und sind für Sie da.**

## Für Kinder unter 3 Jahren

**Tagespflege – für die Kleinsten – der CSE + das Diakoniewerk**  
Allg. Infos – Diakoniewerk Tagespflege: Fachberatung A. Wolf (01 71) 1 06 15 91; CSE: Frau Fabianski, Tel. 31 93 75-229, [inga.fabianski@cse.ruhr](mailto:inga.fabianski@cse.ruhr)

### Kindertagespflege Hakuna Matata

Mit einem geregelten Tagesablauf bieten wir eine altersgerechte und individuelle Betreuung und ein herzliches Miteinander für Kinder von 1 bis 6 Jahren. Jessica Röttges und Dennis Dorn, Weg zur Platte 130, Tel. (01 771) 40 37 101.

### Krabbelgruppen (0 – 3 Jahre)

Wöchentl. Treffen von Eltern mit Kindern in versch. Gruppen. Ort und Zeit erfragen Sie bitte bei Frau S. Schröder, Tel. 45 84 09 32, [simone.schroeder@ekir.de](mailto:simone.schroeder@ekir.de)

**Neben dem Familienzentrum Am Brandenbusch gibt es in Bredeney noch weitere Angebote:**

### Kindertagesstätte Am Heierbusch

Für Kinder ab 4 Monaten Tel. 2 66 46 08 - 100  
Betreuung In 4 Gruppen · Am Heierbusch 63

### Kindergarten St. Markus

Betreuung ab 3 Jahren in 3 Gruppen, Telefon 41 11 30.

### Deutsch-Französischer Kindergarten

Betreuung ab 3 Jahren in 3 Gruppen, Tel. 42 08 09.

## Kinder und Jugendliche

### Kinder- und Jugendgruppen für 4- bis 18-Jährige

Infos und Kontakt: Jugendleiterin Dorit Bremicker, Tel. (02 08) 47 65 91 oder auf [www.kirche-bredeney.de](http://www.kirche-bredeney.de)

**Weihnachtsgottesdienste in der Gemeinde auf Anfrage**

### Drunter & Drüber – für Kleine (ab 2 J.) mit Familien

Susanna Lauterjung und Team treffen sich zum Beten, Singen und Geschichten hören.

**mit Anmeldung: So., 15.11., 11.30 Uhr, GZ BB.**

**Weihnachtsgottesdienst auf Anfrage**

## Begegnung

Leider sind die Angebote aufgrund der aktuellen Corona-Situation aus Sicherheitsgründen für uns alle auf Eis gelegt. Wir halten Sie auf dem Laufenden, wie es damit weitergeht.

### Frühstücks-Café

Geselliges Frühstück zum Wochenbeginn. Wir freuen uns auf Sie. Spenden in freiwilliger Höhe werden erbeten.

### Treffpunkt Spiel

Hier finden Sie Gleichgesinnte für Würfel- oder Kartenspiele.

### Mittagessen für Senioren

Mögen Sie gutes Essen in netter Gesellschaft? Der Seniorenkreis und das FZ laden Sie regelmäßig ein. Wir bitten um einen Kostenbeitrag von 6 € und um Anmeldung.

### Martinsumzug

Aufgrund der Corona Pandemie findet der diesjährige Umzug (10.11.) nur intern im Kindergarten statt.

## Eltern

### Literaturkreis des Vereins „Frau und Kultur“

Dieser Verein bietet regelmäßig Vorträge, einen Diskussionskreis „Staat und Gesellschaft“, Museumsführungen, Sonntagstreffen und diverse andere Aktivitäten an. Im FZ wird von Oktober bis März ein Literaturkreis angeboten, in dem neue und alte Werke besprochen werden. Weitere Informationen zur Literatur, den Beiträgen oder dem Verein gibt Ihnen gerne Frau Chr. Linde, Tel. 4 07 19

**Nächster Termin: 4.11., 16.30 – 18.00 Uhr.**

### Sprechstunde für Eltern, Mitarbeiter, Jugendliche und andere Interessente von impulse e.V.

Kostenfreie Gespräche zu allem, was Sie bewegt. Diese unterliegen der Schweigepflicht. Weitere Infos im FZ. Tel. 85 60 60 oder [info@impulse-essen.de](mailto:info@impulse-essen.de)  
**ab Sept. jeden 2. Mi. im Monat 14 – 15 Uhr, FZ am BB.**

### Svenska genom literatur!

Schwedisch mit Frau B. Bachmann. **Aufgrund der steigenden Corona-Zahlen findet der Kurs im Moment nicht statt.**

**Voraussichtl. Beginn: Februar 2021**

### Glückskinder – Glückseltern

Was das bedeutet, wie Kinder gesund wachsen und sich entwickeln können, werden wir in kurzen Impulsvorträgen erzählen. Im Mittelpunkt steht ein entspanntes Miteinander zu Hause. Nach den Kurzvorträgen wird es Austauschnachmittage zu Themen geben, die von Eltern gewünscht werden oder durch die Kurzvorträge angeregt werden. Dabei könnten folgende Fragen eine Rolle spielen: Was tun, wenn mein Kind nicht schlafen will, wenn Geschwister ständig streiten oder, wenn mein Kind nicht essen will? Wir starten hoffentlich in Präsenz – ansonsten werden wir den ersten Vortrag als Webinar online anbieten und die Austauschnachmittage unter den entsprechenden Hygienebestimmungen, die dann Gültigkeit haben. Wir halten Sie auf dem Laufenden. Wer Interesse hat meldet sich im FZ oder bei Frauke Döllekes 2 48 18 58.

**Ab dem 12. Januar**

### Sprechstunde Liebevoll konsequente Erziehung

Wir bieten zu den oben genannten Themen eine Sprechstunde an. Bitte melden Sie sich im FZ oder bei Frau Döllekes an: 2 48 18 58.

**Nächste Termine: Mo., 16.11. und 21.12., jeweils 15 Uhr.**

## Bewegung & Sport

Aufgrund des neuerlichen Lockdowns müssen die Sportkurse im November pausieren. Ende November informieren Sie sich bitte bei uns unter Tel. 26 64 61 61 00.

### Wirbelsäulengymnastik

Anmeldung bei Iris Brecklinghaus unter Tel.: 44 05 11.

**Di., 9.30 – 10.30 Uhr, Gemeindezentrum Am BB.**

### Qi-Gong

Anm.: Frau Mende-Borgaes, [info@qi-gong-mende.de](mailto:info@qi-gong-mende.de) oder Tel. 4 66 99 29. **Mo., 11 – 12 Uhr, GZ Am BB.**

### Sitzgymnastik

**Infos im FZ.**

Mobilitätstraining im Sitzen mit und ohne Handgeräte.

**Di., 10 Uhr, Kruyk-Stiftung.**

### Fit für 100

Anm.: Fr. Wiedemann, Tel. 4 79 00 72.

**Mo. 10.30 – 11.30 Uhr, 15 – 16 Uhr, 16.30 – 17.30, do., 10.30 – 11.30 Uhr, 15 – 16 Uhr, Kruyk-Stiftung.**

### Hatha-Yoga

Übungen und Entspannung mit Klangschalen. Anmeldung und Infos bei Olga Skchurova, Tel. 61 57 30 30.

**Mo., 20 – 21 Uhr, FZ Am Brandenbusch.**