

## Farbenfreude – gestärkt im Familienalltag - inklusive Seminarreihe

In dieser Seminarreihe möchten wir Ihnen zeigen, wie Sie durch kreative Aktivitäten Stress vorbeugen und Ihre seelische Widerstandskraft stärken können. Kunst bietet unzählige Möglichkeiten, um Achtsamkeit und Entspannung in den Familienalltag zu integrieren und gleichzeitig Ihre eigenen kreativen Fähigkeiten (wieder) zu entdecken.

## Was erwartet Sie?

- Durch einfache, aber wirkungsvolle Kunstaktivitäten fördern wir Ihre Selbstfürsorge und helfen Ihnen, die Balance im Familienalltag zu finden.
  - Nutzen Sie die Gelegenheit, sich mit anderen Teilnehmenden auszutauschen und gemeinsam neue Wege für Achtsamkeit und Kreativität zu entdecken.

Das Angebot ist **kostenlos** und findet in Kooperation mit dem Netzwerk Oelgasse, dem Demenznetz- und Pflegenetz Grevenbroich / Jüchen, den Varius Werkstätten in Jüchen und dem Malzeit! Studio statt.

**Farben-2026-1** 20.01.;24.02.; 17.03.; 14.04.; 19.05.; 16.06.; 07.07.;25.08.; 22.09.; 27.10.; 24.11.; 15.12. jeweils 12:00-14:15 Uhr /36 Ustd.

**Anmeldung erforderlich (begrenzte Plätze)**

DRK- Kreisverband Grevenbroich e.V., Familienbildungswerk  
Dipl. Soz.Päd. Anja Peltzer , Am Flutgraben 63, 41515 Grevenbroich  
Tel. 02181- 65 00 24

E-Mail: [apeltzer@drk-grevenbroich.de](mailto:apeltzer@drk-grevenbroich.de)  
Homepage: [www.drk-grevenbroich.de](http://www.drk-grevenbroich.de)